

# Proč muži lžou a ženy pláčou

Allan Pease, Barbara Pease

Nakladatelství: Alman, 2003

## PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom poděkovali těm, kteří přímo, nepřímo či dokonce nevědomky napomohli vzniku této knihy.

Jsou to: Ruth a Ray Peasovi, Dorie Simmonds, Sue Williams a Trevor Dolby.

Bili a Beat Suterovi, Adam Sellars, Melissa, Cameron a Jas-mine Peasovi, Mike a Carol Peasovi, Len a Sue Smithovi, Fiona a Michael Hedgerovi, Diana Ritchie, dr. Desmond Morris, prof. Alan Garner, Gary Skinner, dr. Dennis Waitley, Mark Victor Hansen, dr. Themis Garagounas, Bert Newton, Geoff a Sallie Burchovi, Tony a Patrica Earleovi, Debbie Mehrstens, Deb Hinckesman, Dorreen Carroll, Andy a Justine Clarkeovi, Kerri-Ann Kennerley, Frank a Cavill Boggsovi, Graham a Tracey Duftyovi, John Allanson, Sandra a Loren Wattsovi, John Hepworth, Esther Rantzen, Ray Martin, Kaz Lyons, Victoria Singer, Graham a Josephine Roteovi, Emma Noble, Yvonne a Barie Hitchonovi, Richard Cranium, Ivor Ashfield a Helen Richardson.

Úvod

Ještě nazí.

Od té chvíle to smí.

## ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ

Proč muži lžou? Proč si myslí, že musí mít vždy pravdu? Proč se vyhýbají závazkům? A na druhé straně - proč ženy prosazují svou pláčem? Proč do úmoru probírají jedno a totéž téma? Proč častěji samy nezačnou se sexem?

Propast mezi muži a ženami, nedorozumění a konflikty jsou i v jednadvacátém století součástí života, stejně jako tomu bylo v době, kdy se Adam poprvé pohádal s Evou. Během tří desetiletí zkoumání rozdílů mezi muži a ženami, experimentování, analyzování kilometrů filmového materiálu, psaní knih a vystupování v televizi a na konferencích jsme dostali desetitisíce dotazů na téma: proč se muži a ženy chovají určitým způsobem. Dopisy, telefonické dotazy a e-maily přicházely od lidí vyvedených z míry chováním příslušníků opačného pohlaví; od rozčarovaných lidí, kteří si s tímto problémem nevědí rady. Proto jsme napsali knihu. Shromáždili jsme v ní čtyřicet nejčastějších otázek posluchačů a čtenářů z celého světa. Snažili jsme se na ně odpovědět pomocí svých zkušeností, výzkumu, nejaktuálnějších studií, průzkumů mínění, vědeckých

poznatků a konečně i pomocí zdravého rozumu. A pak jsme vymysleli metody, které vám pomohou komunikovat s druhým pohlavím.

Knihou řeší zásadní otázky, jež si ženy kladou hodinu po půlnoci ze soboty na neděli. "Proč se muži dívají po jiných ženách?" "Proč mi můj muž stále říká, co mám dělat a co si mám myslet?" A zabývá se i komplikovanými problémy, s nimiž se potýkají muži v neděli dopoledne poté, kdy se buď probudili sami, nebo zjistili, že s nimi jejich partnerka nemluví. "Proč ženy nikdy nemluví k věci?" "Proč mně neustále něco vyčítá?" "Proč si mám v neděli v deset ráno sbírat ze země špinavé ponožky?"

Současná věda dokáže objasnit, proč ženy hodně mluví, často "chodí okolo horké kaše", chtějí o všech lidech okolo vědět i ty nejmenší podrobnosti a zřídka kdy samy začínají se sexem. Dnes již víme, že existují evoluční a biologické důvody pro fakt, že muži dokážou dělat v určitou dobu jen

jednu jedinou věc, nesnášejí nakupování, nikdy se neptají na cestu a nevědí téměř nic o soukromém životě svých přátel - přestože s nimi právě strávili celý víkend na rybách.

Knihy často popisují samozřejmosti, které však mnozí lidé přehlížejí. Pravděpodobně jste si již všimli, že ženy jako by měly biologickou potřebu vybírat a kupovat dekorativní polštáře a stěhovat nábytek, o nějž pak muž zakopne při svém pozdním kradmém návratu domů. A jistě víte, že jen málokterá žena chápe mužovo nadšení z nekonečného sledování dramatických okamžiků

## ÚVOD

sportovního utkání a že jen málo mužů bude navzdly s láskou vzpomínat na chvíli, kdy se model slavného módního návrháře objevil ve výprodeji.

Proč to mají muži i ženy těžké

Být mužem je v současné době obtížné. Od šedesátých let minulého století, kdy se feministické hnutí stalo hlasitějším a úspěšnějším, klesla míra sebevraždy žen o 34 %, kdežto míra sebevraždy mužů vzrostla o 16 %. Středem zájmu je však stále těžký úděl žen.

Ve druhé polovině dvacátého století, kdy ženy objevovaly své svobody a častokrát považovaly muže za své nepřátele, se vztahy a rodiny dostávaly do nesmírně vypjaté situace. Ženy byly rozezlené; muži byli zmatení. V minulých generacích byly role muže a ženy zřetelně vymezeny. Muž byl hlavou rodiny. Byl hlavním živitelem, jeho slovo bylo zákonem a bylo jasně stanoveno, o kterých záležitostech rozhoduje. Byl ochráncem a chleboďárcem. Jeho manželka byla matkou, hospodyní, pečovatelkou a měla na starosti společenské záležitosti. Muž znal své povinnosti a žena si byla vědoma svých. Život byl jednoduchý.

Pak se ale všechno změnilo. Televizní seriály a reklamy začaly ukazovat muže jako hloupé a neschopné tvory stojící ve stínu inteligentnějších a dokonalejších žen. Stále větší počet žen akceptoval požadavek rovnosti. Problém spočíval v tom, že ženy věděly, co chtějí a kam směřují, kdežto mnoho mužů nabylo dojmu, že jsou postradatelní.

## UVOĎ

Muži často nechápou pravidla. Hovoří-li například žena veřejně o nerovnosti mužů a žen, vzbuzuje sympatie; muž hovořící o tomtéž je považován za nepřítele žen. Vtipy, které si dělají legraci z mužů, v současné době převládají nad obdobnými žerty na účet žen v poměru deset ku jedné. Zde je typický příklad vtipů, které se každodenně objevují v e-mailové poště:

"Všimli jste si, že mnoho ženských problémů začínají muži?

men-opauza

men-struace

men-tální onemocnění."

Jeden z posledních vtipů, kolujících mezi ženami, považuje většina mužů za mimořádně demoralizující a hrozivý:

Nosič pe

le?

Mnozí muži mohou pokládat podobné vtipy za otevřené nepřátelství. Nelze popírat, že to je jeden z faktorů deprese, která se pravděpodobně šíří celou generací mužů. Staří i mladí muži nyní vykazují nejvyšší míru sebevraždy v dějinách. V čele stojí Japonci. Muži již nevědí, jak se mají profesionálně vymezit, a nemají žádné významné modely rolí.

Ženy to mají v současné době rovněž obtížné. Feminismus byl původně způsobem, jak pojmenovat nerovnost mezi

mužem a ženou a vypořádat se s ní. Sliboval ženám vysvobození z pout, která je vázala ke kuchyňské plotně. Okolo 50 % žen v současném západním světě pracuje - ať už chce či ne. Ve Velké Británii je hlavou každé páté rodiny samotná žena. Samotní muži stojí v čele pouhé jedné rodiny z padesáti. Od žen v čele rodiny se očekává, že budou matkami, otci a živitelkami. Ženy v

současné době trpí vředovými chorobami, infarkty a chorobami zapříčiněnými stresem, což v minulosti vždy byly nemoci mužů.

duí  
íček,  
T

Odhaduje se, že v roce 2020 bude 25 % žen západního světa trvale svobodných. Tato situace je nepřírozená a je v naprostém rozporu s našimi lidskými potřebami a biologií. Ženy jsou dnes přepracované, často rozhněvané a stále osamělejší. Muži mají pocit, že ženy po nich chtějí, aby mysleli a chovali se jako ženy. Všichni jsme z toho zmatení. Tato kniha vám poskytne mapu, díky níž se zorientujete ve vzniklém bludišti vztahů a rozpoznáte špatné začátky, komplikované zvraty a slepé uličky.

Proč mají muži a ženy tolik problémů

Ženy původně rodily děti a chránily rodinný krb. V důsledku toho je ženský mozek naprogramován k péči, podpoře, lásce a starosti o blízké. Muži měli původně zcela jiné poslání - byli to lovci, honci, ochránci a živitelé. Jejich úkolem bylo řešení problémů. Fakt, že ženský a mužský mozek je naprogramován pro odlišné funkce a priority, dává smysl. Tuto

skutečnost potvrzuje vědecký výzkum, zejména nejmodernější metody snímkování mozku.

Většinu knih o lidských vztazích píšou ženy a přes 80 % těchto knih ženy také kupují. Zmíněné knihy se ponejvíce soustředí na muže, na to, co dělají špatně a jak je ženy mohou napravit. Většina poradců a terapeutů, kteří se zabývají partnerskými vztahy, jsou rovněž ženy. V neutrálním pozorovateli tak může vzniknout dojem, že ženy se o vztahy starají více než muži.

Do jisté míry je to pravda. Soustředěnost na vztahy není přirozenou součástí mužské duše, mužského způsobu uvažování či žebříčku priorit. V důsledku toho se muži buď vůbec nesnaží o vztah, anebo z něj vycouvají příliš brzy, protože jim připadá, že ženy jednájí a přemýšlejí příliš složitě. Občas se jim vše zdá příliš komplikované a je snazší brzy vztah opustit, než být neúspěšný. Faktem však je, že muži chtějí dobrý, zdravý a uspokojivý vztah stejně jako ženy. Jednoduše předpokládají, že jednoho dne tento perfektní vztah přijde, aniž by bylo třeba předchozího studia či přípravy. Ženy se pravidelně dopouštějí mylné domněnky, že pokud ji muž miluje, musí jí i rozumět. Avšak on jí obvykle nerozumí. Druhé pohlaví nazýváme "opačným" z dobrého důvodu - jsme opační.

Žet t jediného muie,

mt všechny ženy, a neporozumí ani jedině.

Lidé jsou jediným živočišným druhem, který má neustálé problémy se vztahy a s rituálem namlouvání a páření -u ostatních druhů je vše jasné a vše probíhá hladce. Dokonce

ÚVOD

i pavouk "černá vdova" a kudlanka nábožná, jejichž samice ihned po páření svého partnera zabijí, znají pravidla hry a neochvějně se jich drží. Vezměme si jako příklad chobotnici. Je to jednoduchý živočich s malým mozkiem. Chobotnice nediskutují o rozdílech mezi samci a samicemi, o sexu či o tom, jak a kdo sex iniciuje. Samička chobotnice má v jistou dobu plodné období; v tom čase se okolo ní shromáždí samci a vlní cha-padly. Samice si vybere toho samce, jehož chapadla se jí nejvíce zamlouvají, a dá mu zelenou. Nikdy ho neobviňuje, že jí nevěnuje dostatek pozornosti, a samec se nikdy nestará, zda se jí to líbilo stejně jako jemu. V jejich říši neexistují žádné tchyně, které radí a vměšují se do vztahu, samice se nestará o to, zda není příliš tlustá, a netouží po partnerovi s "pomalým" chapadlem.

Lidé jsou však nekonečně komplikovaní. Ženy říkají, že chtějí citlivého muže, avšak nechtějí, aby byl příliš citlivý. Muži však o drobných rozdílech vědí jen málo. Neuvědomují si, že mají být citliví vůči ženiným pocitům, ale tvrdí a chlapští v ostatních ohledech. Kniha, kterou držíte v ruce, muže tímto labyrintem provede. Ženy mohou mimo jiné pochopit, co muži chtějí a jak jim to poskytnout.

Zadáte-li do svého internetového prohlížeče slova "vztahy" a "sex", v současné době dostanete jen v anglickém jazyce 36 714 odkazů, které se budou snažit vám pomoci. Pro všechny ostatní živočišné druhy jsou vztahy přímočarou nekomplikovanou procedurou, řízenou snahou o přežití druhu. Jiné druhy o vztazích nepřemýšlejí - prostě je realizují. Lidé se však postupně vyvíjeli dále: až do situace, kdy se musíme učit co nejlépe zacházet s příslušníky opačného pohlaví, abychom vůbec měli šanci na šťastný život a na zábavu, \ /rušení a obohacení, které nám spokojené vztahy mohou přinést.

Cesty po světě

Kniha je další příčkou žebříčku vedoucího od knihy Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách. Zabývá se mnoha oblastmi života, o nichž zřídka kdy přemýšlíme nebo jichž si prostě nevšimneme. Při psaní této knihy jsme procestovali více než třicet zemí a shromažďovali jsme a porovnávali poznatky o partnerských vztazích. Pokusili jsme se vymezit univerzální témata, definovat obecné problémy a navrhnout řešení (fungující řešení, jak doufáme). Chování a modelové situace popsané v této knize neplatí pro každého člověka v každé situaci. Jsou to skutečné příběhy a jejich podstata se týká většiny lidí ve většině situací ve vztazích s příslušníky opačného pohlaví. Porozumíte-li si s většinou lidí ve většině situací, při nichž v soužití, práci či v milostných vztazích dochází ke komunikaci s druhým pohlavím, budete mnohem šťastnější. Bohužel jsme zjistili, že většinu lidí se to stále nedaří.

Například ve Velké Británii je v současné době míra rozvodovosti během prvních čtyř let manželství přes padesát procent. Započítáme-li i nesezdané páry, můžeme předpokládat, že reálná míra rozpadu vztahů se pohybuje okolo šedesáti až osmdesáti procent.

Sto procent rozvodů začíná manželstvím.

Kniha nabízí reálnou příležitost zbavit se jisté části tohoto trápení, skleslosti a zmatku. Vše vám usnadní. Je založena na poznacích zdravého rozumu i vědy, jež jsou nesmírně významné, přestože jsou bez výjimky představovány humorným a snadno stravitelným

ÚVOD

způsobem. Vysvětlují chování "druhé strany", ať už je to váš partner, syn, dcera, matka, otec, tchán s tchyní, přátelé či sousedé.

I

Naučte se řeč druhého pohlaví

Chcete-li mít úspěch při komunikaci s příslušníky opačného pohlaví, musíte ovládat dva jazyky - mužský jazyk a ženský jazyk. Hovoříte-li pouze anglicky a navštívíte Francii, nemá smysl si anglicky objednávat "fish and chips" - filé a hranolky. Francouzi neporozumí ani angličtině, ani vaší objednávce. Jste-li naopak Francouzi a cestujete do země, v níž se hovoří anglicky, nemá smysl mluvit francouzsky a k jídlu se dožadovat hlemýždů. Místní lidé to nepochopí. Pokud si však koupíte útlou konverzační příručku, v níž zjistíte, jak přeložit nejdůležitější slova a věty do místního jazyka, snáze překonáte obtíže, místní lidé vás budou mít rádi za to, že hovoříte jejich jazykem, i když nijak zvlášť zdařile, a budou vám chtít pomoci. Na ostatní dělá dobrý dojem, vědí-li, že se jim snažíte porozumět a komunikovat s nimi.

\

" To se snad mám stát příslušníkem opačného pohlaví?"

Lidé se nás často ptají: "Tvrdíte snad, že bych měl/měla myslet, mluvit a jednat jako žena/muž?"

Vůbec ne. Koupí te-li si mobilní telefon, dostanete k němu návod. Zjistíte-li, jak telefon funguje a jak ho nastavit tak, aby vyhovoval vašim potřebám, budete z něj mít užitek a bude pro vás zdrojem zisku, radosti a zábavy. Jistě neobviníte telefonní společnost, že se z vás snaží udělat profesionála v oboru telekomunikací jen proto, že vám dala návod k použití. Kniha Proč muži lžou

I.

ÚVOD

a ženy pláčou je instruktážní příručkou pro pochopení druhého pohlaví a návodem, jaké knoflíky máte stisknout, abyste dosáhli těch nejlepších výsledků.

Pochopí-li žena, jak se muži vyvíjeli v průběhu evoluce, bude pro ni náhle snazší brát ohledy na odlišný způsob, jímž se muži chovají a myslí. Porozumí-li muž tomu, že ženy přicházejí z opačné strany, může mít užitek z jejich zkušeností a pohledu na život.

I

Naše vlastní zkušenosti

My, autoři této knihy, jsme šťastní manželé, věrní milenci a nejlepší přátelé. Máme čtyři nádherné děti. Při psaní knihy Proč muži lžou a ženy -pláčou jsme se rovněž opírali o vlastní zkušenosti a domníváme se, že vám poskytneme vyvážený a, jak doufáme, nepředpojatý pohled na vztahy očima ženy i muže z mnoha různých perspektiv. Výzkumy prováděné kvůli této knize a její psaní nám umožnily lépe pochopit jeden druhého, naše rodiče, sourozence, příbuzné, spolupracovníky a bližní. V komunikaci s nimi se nám nedaří vždy, ale ve většině situací a s většinou lidí jsme úspěšní. V důsledku toho se málokdy pohádáme s někým blízkým a všichni nás za to mají rádi.

Naše vztahy nejsou bezchybné vždy, ale většinou ano.

fak darovat tuto knihu

Po celosvětovém úspěchu naší předešlé knihy Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách (prodalo se přes šest milionů výtisků a kniha byla dosud přeložena do 33 jazyků) nás několik mužů obvinilo, že jsme jim zkomplikovali život.

Měli dojem, že jejich partnerky použily naši knihu k tomu, aby je pronásledovaly slovy: "Allan řekl, že..." či "Barbara řekla, že..." Knihu Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst p mapách si oblíbily ženy na celém světě. Uvědomujeme si, že některé ji darovaly svým partnerům se slovy: "Tohle potřebuješ. Přečti si tuhle knihu od začátku až do konce - vlastně už jsem ti podtrhala věci, které bys měl vědět."

Daruje-li knihu o rozvoji osobnosti jedna žena druhé, obdarovaná se raduje, že dostala dárek, který jí může pomoci při sebezdokonalování. Muž se však začne cítit ohrožen a může nabýt dojmu, že mu tím žena říká: "Nejsi dost dobrý takový, jaký jsi." "Já to nepotřebuji," odvětí muž přezíravě ,l knihu jí vrátí, čímž svou partnerku zraní a rozzlobí.

Jste-íi muž a čtete tuto knihu, jste součástí menšiny, která chce pochopit způsob, jakým ženy uvažují a jakým se chovají. Blahopřejeme! Jste-li žena, raději se svého partnera /optejte na jeho názor na rady z této knihy, protože muži své názory sdělují rádi. Zvýrazněte stránky, které si má podle vašeho mínění přečíst, a nechejte knihu položenou na stolku nebo na toaletě. Anebo svému partnerovi kupte vstupenku na některý z našich seminářů o partnerských vztazích.

I

Na závěr...

Říká se, že je skvělé být mužem, protože automechanici vám říkají pravdu, vrásky vám přidávají charakter, za spodní prádlo v balení po šesti kusech dáte jen dvě stě korun a čokoláda je pro vás prostě jen další svačina. Lidé vám nezí-pají na prsa, když s nimi mluvíte, a nemusíte opouštět místnost, abyste se upravili.

Říká se, že je skvělé být ženou, neboť můžete mluvit s příslušníky opačného pohlaví, aniž byste si je představovali nahé, taxík na ulici vám ihned zastaví a své nadřizené muž-

ského pohlaví můžete strašit tajemnými ženskými potížemi. Při tanci nevypadáte jako žába v mixéru, a vdáte-li se za muže, jenž je o dvacet let mladší, víte, že vypadáte jako zlodějka dětí. Možná že jednoho dne budou muži a ženy stejní. Ženám se budou líbit závody aut po okruhu, nakupování bude pokládáno za aerobní aktivitu a muži budou nuceni trávit jeden měsíc v roce na simulátoru premenstruační tenze. Je možné, že všechna sedátka na toaletě budou přibita, ženy budou mluvit jen během přestávek na reklamy a muži budou číst časopis Playboy kvůli jeho literární hodnotě.

My o tom pochybujeme - v každém případě si myslíme, že tomu tak nebude dříve než za několik tisíc let. Do té doby se budeme nadále snažit pochopit rozdíly mezi muži a ženami, vyrovnat se s nimi a mít je rádi. Na oplátku budeme i my milováni a ctěni.

Ať se vám naše kniha líbí!

Barbara a Allan Peaseovi

## VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

1.

Výčitky a sekýrovám

Když toho jeden nechce nechat

Vyčítat: vytýkat, předhazovat, kárat.

Sekýrovat: obtěžovat, sužovat, nadávat, spílat, týrat, trápít, dotírat, mořit, dopalovat, hubovat, rýpat do někoho.

## VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

Vyčítání a sekýrování jsou slova používaná téměř výhradně muži, kteří popisují chování ženy. Většina žen popírá, že by vyčítaly či sekýrovaly. Domnívají se, že připomínají svým partnerům povinnosti, které se musí udělat: domácí práce, brání léků, opravu porouchaných spotřebičů a úklid rozházených věcí. Někdy je sekýrování považováno za konstruktivní. Kde by byli muži bez partnerek, jež je napomínají, aby nepili tolik piva a nejedli příliš tučného jídla? A když už s tím nedokážou přestat, aby si alespoň pravidelně nechali měřit cholesterol a cvičili. Sekýrování dokáže mužům dokonce - za jistých okolností - zachránit život.

Vyčítá-li a sekýruje muž, je to vnímáno velmi odlišně. Muži nejsou od přírody stvořeni k vyčítání a sekýrování. Jsou asertivní, jsou to vůdci, neustále předávají dál svou moudrost a jemně připomínají ženám, aby se vrátily na správnou cestu, pokud z ní náhodou sešly. Jistě, muži kritizují, hledají chyby, reptají a stěžují si, ale vždy je to v ženině zájmu. Opakování mužských rad typu: "Podívej se do mapy dřív než vyjed eš! Kolikrát ti to budu říkat!" nebo "Nemůžeš si dát víc záležet na tom, jak vypadáš, když mají přijít moji přátelé?!" je obdivuhodně vytrvalé a především svědčí o tom, že muži se o ženy starají.

Zeny se taktéž domnívají, že sekýrováním dávají najevo svou péči, ale muži to jen zřídka vidí stejně. Žena peskuje muže za to, že hodil mokrý ručník na postel, nechává špinavé ponožky všude po domě a zapomněl vynést odpadky. Ví, že ho to rozčiluje, ale domnívá se, že muži je třeba stále znovu a znovu opakovat tytéž pokyny, až si je jednoho dne snad zapamatuje. Žena se domnívá, že věci, na něž si stěžuje, jsou založeny na pravdě, takže sice ví, že tím muže obtěžuje, ale myslí si, že má právo na nich trvat. Její přítelkyně se rovněž nedomnívají, že by muži něco vyčítala - myslí si, že dotyčný muž je líný a že se s ním těžko vychází a pro jeho dlouhodobě trpící partnerku mají naprosté pochopení.

"Zpěv muže", humorná píseň rozšířena na internetu, jejímž autorem je Sean Morley, se stala okarflžitě hitem. Zeny si ji oblíbily, protože se v ní zpívá, že sekyro vání muže občas vést k žádoucím efektu, tedy k tomu, že muž pochopí, kdo je tady "pánem". Mužům se rovněž líbí, neboť te\*t hovoří o tom, co snad odedávna ve skrytu duše také vědí. Jedna ze slok začíná takto: Čím dříve pochopíš, kdo je tady pánem, tím dříve mi, miláčku, budeš moci poroučet, protože já jsem tady šéfem... ale jen ve svých myšlenkách...

Když žena začne opakovat své rozkazy/ mužský mozek obvykle vnímá jen jediné: sekýrování.

Sekýrování jako kapající kohoutek opotřebovává duši muže a postupně vytváří doutnající vztek.

Muži na celém světě staví sekýrování a vyčítání do čela seznamu věcí, které nejvíc nenávidí. Jen ve Spojených státech každým rokem dva tisíce mužů zavraždí své manželky a na svou obranu tvrdí, že je k tomu dohnalo manželčino sekýrování a vyčítání. V Hor\*ongu byl udělen nižší trest muži, který udeřil manželku do hlavy kladivem a způsobil jí poškození mozku. Soudce totiž prohlásil, že obviněného donutilo k násilí manželčino sekýrování a vyčítání.

I

Ženské sekýrování a vyčítání versus fflužské reptání

Ženy sekýrují; muži instruují.

Muž, který sám sebe nazval "Jeremy pod pantoflem" si přečetl knihu Proč muži neposlouchají a ženytteumi cist v mapách a poslal nám tento e-mail:

VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ'

Potřebuji vaši pomoc. Moje žena je "královna výčitek" a já už nevydržím ani minutu jejího kritizování, stěžování si a sekýrování. Od chvíle, kdy přijdu domů, do chvíle, než jdu spát, sekýruje a vyčítá a nepřestane a nepřestane.

Jediná komunikace mezi námi spočívá v tom, že mi manželka říká, co všechno jsem neudělal dnes, minulý týden, minulý měsíc a po celou dobu, co jsme svoji.

Situace je tak vyhrocená, že dokonce žádám svého šéfa, abych mohl pracovat přesčas. Umíte si to představit? Raději jsem v práci, než abych šel domů. Kvůli jejím stížnostem jsem v takovém stresu, že mě cestou domů vždycky rozbolí hlava. Takhle by to přece nemělo být - měl bych z práce chodit rád a měl bych se na ni těšit.

Můj otec mi říkával, že všechny ženy si stěžují a sekýrují, ale já jsem mu nevěřil, dokud jsem se neoženil. I mí kamarádi tvrdí, že jejich ženy je stále sekýrují. Je pravda, že ženy jsou od přírody takové? Prosím, pomozte.

V restauraci jsme vyslechli rozhovor tří žen, které si poví-daly o svých manželích.

Blondýnka: Víte, on nikdy není spokojený. Pořád si na něco stěžuje. Když nemám chuť na sex ve stejnou dobu jako on, má tolik řečí, že mu někdy vyhovím jen proto, aby už konečně mlčel. Pak z toho ale moc nemám. Já prostě vždycky nemám náladu. Ale on bručí a bručí a bručí, a pak je mnohem jednodušší přistoupit na sex, než ho poslouchat.

Brunetka: Stephen je úplně stejný. Ať dělám co dělám, vždycky je to špatně. Když jdeme na večeři s jeho přáteli a já si na sebe vezmu něco hezkého, stěžuje si, že kvůli nim si dávám na oblečení záležet víc než kvůli němu. Stále omílá, že mi možná jeho přátelé připadají přitažlivější než on.

Když si ale na oblečení nedám záležet, říká, že mi na něm nezáleží ani tolik, abych se starala, jak vypadám. Někdy mám pocit, že ať dělám co dělám, nikdy se nezavděčím. Třetí žena: Proč tedy muži stále tvrdí, že ženy vyčítají?

I

Všechny tři ženy se rozesmály.

Sekýrování vyčítání v dějinách

I v historii to byly vždy ženy, o nichž se tvrdilo, že sekýrují a vyčítají. Slovo "sekýrovat, vyčítat" (anglicky nag) pochází ze skandinávského slova pro "ohlodávat, užírat, trápit, nahlodávat, nimrat se v něčem". Ve většině slovníků je podstatné jméno tohoto významu ženského rodu a nemá mužský ekvivalent.

Anglické, americké i evropské zákony až do devatenáctého století povolovaly, aby si manželé stěžovali soudním úředníkům na sekýrování či plísnění ze strany manželky. Pokud byla manželova stížnost shledána oprávněnou, byla jeho žena odsouzena k trestu nazývanému "potápěcí židle".

Tento způsob trestu byl proslulý ve Spojených státech a ve Velké Británii a užíval se k potrestání čarodějnic, prostitutek, pachatelů méně závažných trestných činů a nadávajících manželek. Žena, jež porušila zákon, byla přivázána k židli, která visela z konce trámu, a ponořena na předem stanovenou dobu do nejbližší řeky či jezera. Počet ponorů závisel na vážnosti jejího přestupku a dřívějších přečinech.

V záznamech britského soudu z roku 1592 stojí toto:

"...o manželce Waltera Hycocka a manželce Petera Phillipse je všeobecně známo, že spílají svým manželům. Bylo proto nařízeno, že budou v kostele napomenuty, aby tohoto spílání zanechaly.

Avšak

VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ'

pokud si jejich manželé či sousedé budou stěžovat podruhé, budou potrestány na potápěcí židli." Následující báseň Benjamin Westa, uveřejněná v roce 1780, ukazuje, jak vážně si muži minulých století brali k srdci ženské sekýrování.

Potápěcí židle

U vzdáleného jezera, můj příteli, stojí  
zařízení jménem potápěcí židle;  
právní mocí nařízená,  
radost i hrůza města.

Kdyby hádavé ženy započaly svár,  
hovořily zlolajně či si vjely do vlasů,  
kdyby rámusivé ženské začaly  
plnit dům otravným hlukem,  
zvoláš bez váhání - poctíte návštěvou židli!

Ta vás naučí, jak držet jazyk za zuby. Podle pravidel usedne provinilá v židli v pochmurné  
nesmírně velké pýše.

Židle se noří do hlubin,

napoprvé však mineme cíl.

Žena znovu usedá a zuří více  
než lítá dračice. Chrstneme tedy vodu na oheň,  
tak se nerozhoří více.

Je-li tomu tak, prosím, příteli,

ponož ji do jezera i podruhé.

A dříve než se tvá trpělivost vytratí,  
opakuj to potřetí.

Nikdy více hádavých žen a rozlícených holek, každý oheň lze vodou uhasit.

Nebyla-li potápěcí židle pokládána za dostatečně účinné ŠOtre-stání, měli naši předkové v zásobě i  
horší druhy trestů.

Některé ženy vodili po městě se železnou maskoti, s takzvaným "udidlem" připevněným k hlavě, z něhož do ženiných úst vedly kovové tyče, které stlačovaly jazyk. Toto procesí mělo být varováním pro ostatní ženy. Poslední žena, která byla potrestána koupelí v potápěcí židli poté, co byla obviněna z "hádání se na veřejnosti", byla Jenny Pipesová z Leo-minsteru v Anglii v roce 1809.

I

Jak se cítí sekýrující a vyčítající osoba

Sekýrující a vyčítající osoba vždy doufá, že její oběť bude prostřednictvím pocitu viny motivována k pozitivnímu činu. Domnívá se, že k akci ji podnítí buď pocit provinění, nebo jen snaha zastavit příval slov. Ženy vědí, že muže sekýrují, ale to neznamená, že by to dělaly rády. Je to pro ně pouze prostředek, kterým chtějí dosáhnout svého cíle.

Některé ženy převedly sekýrování a vyčítání ve formu umění. Zjistili jsme, že existuje pět základních způsobů sekýrování a vyčítání.

Monotematické sekýrování:

"Kurte, co kdybys vynesl odpadky?" Pauza. "Kurte, říkal jsi, že vynesesh odpadky." O pět minut později: "Tak co bude s těmi odpadky, Kurte? Ještě pořád jsou tady."

Sekýrování s obměnou témat:

"Tráva před domem je strašlivě přerostlá, Nigele, ze dveří ložnice vypadává klika a okno vzadu nejde otevřít. Kdy seřídíš tu televizní anténu..." a tak dále a tak dále.

Prospěšné sekýrování:

"Rayí, vzal sis dnes léky? A nejez už tu pizzu - nedělá ti to dobře, však víš, kvůli cholesterolu a váze..."

Sekýrování s použitím třetí osoby:



"Moira říkala, že Shane už vyčistil jejich zahradní gril

## VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

a zítra budou mít návštěvu. Než ty se k tomu dostaneš, léto dávno skončí." Předběžné sekýrování:

"Doufám, že dnes večer se budeš s pitím kontrolovat, Dále? Nechceme přece, aby se opakovalo stejné fiasko jako minulý rok."

Slyší-li ženy tyto výroky, většinou se trpce smějí. Poznávají v nich samy sebe a svá slova, avšak přesto nevědí o žádné alternativě tohoto chování.

Pokud se sekýrování a vyčítání vymkne z rukou, vztahy hádavé ženy s okolím mohou utřít pořádnou ránu. Muži takovou ženu stále více ignorují, což jen podnítl její podrážděnost a někdy i vztek. Může to dopadnout tak, že se žena rozzlobí, začne se cítit osamělá a nešťastná. Vymkne-li se sekýrování a vyčítání z rukou, může zcela zničit vztahy.

I

Jak se cítí oběť

Z pohledu muže je sekýrování a vyčítání nepřetržitě, nepřímé a negativní připomínání věcí, které neudělal, nebo jeno nedostatků a chyb. Odehrává se většinou na sklonku dne, kdy muž potřebuje čas ke "hledění do ohně".

Čím více žena vyčítá a sekýruje, tím více se oběť stahuje ai jakési obranné bariéry, jež ženu přivádějí k šilenství, těmito bariérami mohou být noviny, počítač, zasmušilý výraz v obličeji, amnézie, zdánlivá hluchota a dálkové ovládání televize. Nikdo není rád terčem potlačeného vzteku, neurčitých idelení, sebelitosti a viny, které se na něj bez přestání hrnou. Vyčítající ženě se každý vyhýbá a nechává ji samotnou a rozzlobenou. Když se taková žena začne cítit ještě více zneuznaná a izolovaná, a nenachází-li východisko, může se stát, Ele oběť bude trpět ještě více.

## PROČ MI .I I/OU A ŽENY PLÁČOU

Čím ví

vyčtt zolovt

ryuje,

Jediný opravdový výsledek sekýrování a vyčítání je destrukce vztahu mezi ženou a obětí, protože oběť ma pocit, že se musí neustále bránit.

I

Proč ženy sekýrují a vyčítají více než muži

Většina žen má mozek uspořádaný tak, že by umluvila a uhádala kteréhokoli muže na této planetě. Následující ilustrace jsou vytvořeny podle snímků mozku padesáti múzu a padesáti žen. Jsou na nich vyznačeny (černě) aktivní oblasti mozku užívané k řeči. Jde o grafické vyobrazení muže a ženy kteří spolu hovoří a komunikují.

Tmavá místa ovládají funkci řeči. Jasně vidíte, že zeny mají k mluvení mnohem větší kapacitu než muži. Tun se vysvětluje, proč z ženského úhlu pohledu muži mluví prilis málo a z mužského hlediska ženy nikdy nezavřou pusy.

MUŽ

ŽENA

Oblasti mozku řídící řeč Institut psychiatrie, Londýn, 2001

.ITKY

## ASEKÝROVÁNÍ

.vě" □ žena dokáže ve

Žensky mozek funguje "vicestop^ gt míčku" Zvlád\_ stejnou chvíli "udržet ve vzduchu čtyt^> tLlefonovat, poslou. ne zároveň spouštět program na počítí dobu u toho chat rozhovor lidí v okolí a po celo\* mluyit Q několika kávu. Během jednoho rozhovoru do -^ ět tónů WasU/ vzájemně nesouvisejících věcech a p " g[ovo Muži rQZ" chce-li změnit téma nebo zdůraznit 4sledku toho mužům poznají jen tři z těchto pěti tónů. V t e zá letka. naslouchajícím konverzaci žen často' Š it { v jedne

"Vicestopé" naprogramování se' jediné větě:

nlluŠ "cřÍ)ejÍ ^ M Vf nOCe?m' íak d°Padne ta Za-  
 Debbie: "Sue nkala, ze zaleží na l 'dila kvůli finanč.  
 kázka na koberce, která \$ ? & Andrew  
 ní situaci, a Fiona asi ne ^ Q ^ takže musí k doktorovi a Nati . g. ^^ yzft dovQ\_ si musí najít novou,  
 a Jtf , takže Sue říká/ lenou - její šéf je takový ? a ma fe hom jít ze by se brzy mohla zW syatbu &  
 říkala jgem nakupovat šaty naEmrf ub H v koji  
 si, ze kdybychom ji a \J ^ . ^ ^ řijel dřív/ hosty, mohli bychom rv  
 takže..."  
 a ne ? "Znamená to 'ano' neb^ g Diang dá její šéf  
 "No, to záleží také na t'^L, . ^liri,ané auto  
 bbie: No, to záleží také na t'g^ orouchané auto  
 Adrian dovolenou pro a fak dá a ona musí... a tak da\*  
 n." , . . , .... , ^ducho-uotázk^abyly  
 Bili se domníval, ze položil jedí", ngbo ^ne" \_ Namísto to.  
 Š spokojil s prostou odpovědí "an<> ^ zahrnující devět  
 > se mu však dostalo "vícestopé" Fchucen a odchází zalé.  
 i/.ných témat a jedenáct osob. Je v  
 ú zahradu.

tím je izolovanější.

Jediný opravdový výsledek sekýrování a vyčítání je destrukce vztahu mezi ženou a obětí, protože oběť má pocit, že se musí neustále bránit.

I

Proč ženy sekýrují vyčítají více než muži

Většina žen má mozek uspořádaný tak, že by umluvila a uhádala kteréhokoli muže na této planetě. Následující ilustrace jsou vytvořeny podle snímků mozku padesáti mužů a padesáti žen. Jsou na nich vyznačeny (černě) aktivní oblasti mozku užívané k řeči. Jde o grafické vyobrazení muže a ženy, kteří spolu hovoří a komunikují.

Tmavá místa ovládají funkci řeči. Jasně vidíte, že ženy mají k mluvení mnohem větší kapacitu než muži. Tím se vysvětluje, proč z ženského úhlu pohledu muži mluví příliš málo a z mužského hlediska ženy nikdy nezavřou pusy.

MUŽ

ŽENA

Oblasti mozku řídící řeč Institut psychiatrie, Londýn, 2001

VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

Ženský mozek funguje "vícestopově" - žena dokáže ve stejnou chvíli "udržet ve vzduchu čtyři až pět míčků". Zvládne zároveň spouštět program na počítači, telefonovat, poslouchat rozhovor lidí v okolí a po celou dobu u toho popíjet kávu. Během jednoho rozhovoru dokáže mluvit o několika vzájemně nesouvisejících věcech a používá pět tónů hlasu, chce-li změnit téma nebo zdůraznit některé slovo. Muži rozpoznají jen tři z těchto pěti tónů. V důsledku toho mužům naslouchajícím konverzaci žen často unikne zápletka.

"Vícestopé" naprogramování se může projevit i v jedné jediné větě:

Bili: "Přijede Sue na Vánoce?"

Debbie: "Sue říkala, že záleží na tom, jak dopadne ta zakázka na koberce, která se zpozdila kvůli finanční situaci, a Fiona asi nepřijede, protože Andrew musí k doktorovi a Nathan přišel o práci, takže si musí najít novou, a Jodi si nemůže vzít dovolenou - její šéf je takový pes! -, takže Sue říkala, že by se brzy mohla zhroutit, a měly bychom jít nakupovat šaty na Emminu svatbu a říkala jsem si, že kdybychom ji a Len ubytovali v pokoji pro hošíry mohli bychom říct Rayovi, aby přijel dřív, takže..."

Bili: "Znamená to 'ano' nebo 'ne'?"

Debbie: "No, to záleží také na tom, jestli Dianě dá její šéf Adrian dovolenou, protože má porouchané auto a ona musí..." a tak dále a tak dále.

Bili se domníval, že položil jednoduchou otázku, a byl by se spokojil s prostou odpovědí "ano" nebo "ne". Namísto toho se mu však dostalo "vícestopé" odpovědi zahrnující devět různých témat a jedenáct osob. Je znechucen a odchází zaléval zahradu.

Proč se  
nesvlékneš  
a hned si neuklidíš  
oblečení!  
A proč s tím psem  
tak divoce neřádíš  
raději na zahradě než  
v domě? A musí se ty  
noviny povalovat  
v koupelně  
na zemi?!

Proč se nesvlékneš.. A proč divoce neřádíš v koupelně na zemi...

Muži naslouchají selektivně

Mozek muže je "jednostopý". Muži se mohou v určitou chvíli soustředit jen na jedinou věc. Dívá-li se muž do mapy, vypne rádio. Pokud na něj žena hovoří ve chvíli, kdy jede po kruhovém objezdu, zapomene odbočit a vyčte jí to. Zazvonili telefon, muž požádá všechny přítomné, aby byli potichu. Pro některé muže, dokonce i pro ty nejmocnější, je někdy obtížné jít a zároveň žvýkat žvýkačku.

#### VYČÍTKY A SEKÝROVÁNÍ

tottú'

Šň odp nevyt

Pro muže je velký problém, když se ženino "vícestopé naprogramování" projeví při sekýrování a vyčítání. Je toho na něj jednoduše moc, a tak se uzavře do sebe. Tak začíná bludný kruh - hádává žena zvyšuje hlas a kalibr svých obvinění či nároků, kdežto oběť se stále více stahuje za svou bariéru, často až do té míry, že se skutečně fyzicky distancuje od své hádavé partnerky. Odchod ze scény však není vždy možný a napětí stoupá do té míry, že oběť rovněž udeří, což vyústí v hádku plnou nenávisti. Někdy může dojít i k fyzickému násilí.

I

Proč sekýrování a vyčítání neúčinkuje

Hlavní důvod, proč je sekýrování a vyčítání neúčinné, spočívá v tom, že obsahuje předpoklad selhání. Vyčítající ženy sice doufají, že jejich slova donutí oběť k akci, avšak často předem očekávají selhání nebo vybízejí k negativní odezvě.

Největší chyba spočívá v: přístupu k problému. Namísto toho, aby řekly: "Očekávám to a to, mám na to právo," říkají: "Ty nikdy nevyneseš odpadky, odmítáš si po sobě uklízet oblečení..." Zabývají se svým problémem tak, že ho dělí na malé, nicotné, malicherné kousky. Vznášejí nepřesvědčivé a nepřímé požadavky obsahující těžký náklad pocitů viny. "Požadavky" se obvykle shlukují do namátkově utvořených skupin ohraničených nepřímou řečí. Mužský mozek má potíže s dekódováním takových útvarů. Na muže tyto "požadavky" působí stejně, jako by ho neustále štípalo mračno komárů. Dostává mnoho malých, svědivých štípnutí a nemůže

komáry plácnout. "Ty víš, že toho po tobě moc nechci... vynést smetí snad není tak hrozné... přece víš, že doktor říkal, že nesmím zvedat těžké věci... celý víkend dřu jako otrok, aby to tady vypadalo pěkně, a ty tady celý den sedíš a díváš se na televizi... kdybys v sobě měl trochu soucitu, opravil bys to topení, protože tento týden mrzlo a..." /

Tento druh výčitek je nesmyslný a maří záměry toho, kdo je říká. Vede k situaci, v níž obě strany proh/ávají. S tímto přístupem se sekýrování a vyčítání stává zničujícím návykem vedoucím k obrovskému stresu, disharmonii, zlosti a hněvu. Snadno může vyústit i ve fyzické násilí.

Kde dochází k nejhorsímu sekýrování a vyčítání

V zaměstnání obvykle nedochází k sekýrování a vyčítání. Výjimkou jsou případy, kdy mezi sekýrující a vyčítající ženou a obětí existuje důvěrný vztah. Intimní vztah mezi nadřízeným a jeho sekretářkou se zcela jasně pozná podle toho, že sekretářka vyčítá šéfovi věci, které nezařídil. Sekýrování a vyčítání je o rovnováze moci ve vztahu dvou lidí. Povšimne-li si sekretářka, že její nadřízený neudělal něco, co měl udělat, mírně mu to připomene anebo to jednoduše udělá za něj. Konec konců, je to důležitou součástí její práce. Pokud se však cítí ve své pozici jistější, má pocit větší moci a snad i nepostradatelnosti, může snadno začít svého šéfa peskovat, aby svou práci dělal lépe. Může se dokonce začít domnívat, že by danou práci udělala lépe než její šéf. V takové situaci může sekýrování a vyčítání dosáhnout vrcholu. Sekretářka ve skutečnosti nemusí být oprávněna udělat práci za svého šéfa, avšak v sekýrování a vyčítání spatřuje (možná i nevědomky) způsob, jak ho udolat, snížit ho na svou úroveň a přimět ho, aby si uvědomil, jak omezené schopnosti vlastně má.

#### VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

Ženy zaměřené na svou vlastní kariéru, které jejich práce uspokojuje a činí je šťastnými, doma sekýrují jen vzácně. Taková žena nemá na sekýrování čas nebo energii. Většinou bývá příliš zaneprázdňena širší perspektivou svého pracovního života, kde se jí pravděpodobně dostává pochval, uznání a příležitostí pro další růst. Jestliže se její partner nechce podílet na domácích pracích, buď si zaplatí někoho, kdo je udělá, nebo to ignoruje, anebo si najde jiného partnera, který jí s domácími pracemi pomůže. Jedná z pozice síly.

Ani svůdnice a ženy-vampové většinou nesekýrují. Mají rovněž moc - moc svého druhu. Svou sexuální přitažlivost používají k tomu, aby dostaly muže tam, kde ho chtějí mít. Nikdy muži nevyčítají hromadu špinavého oblečení na zemi, jednoduše k ní přidají svou hromádku šatstva - a učiní tak velmi smysluplným způsobem. Jakmile se však vztah změní v trvalý, žena-svůdnice se může změnit v tu nejvyčítavější ženu ze všech.

Ženy-svůdnice se nezabývají

:  
- -š ŠŠ..ŠŠŠ□ŠŠ□>Š□ Š:"ŠŠŠ'.'Š' Š;□-- : -:Š , ..Š./ , ,,-..  
. '' □□Š□□ Š□ .

Bláznivě zamilované ženy obvykle nevyčítají. Jsou tak plné romantických představ o svém partnerovi či tak zaneprázdňené spřádáním plánů na šilené, vášnivé milování v každém koutě domu, že si nevěšují oblečení pohozeného na zemi či nádoby od énidané nechaného na stole. Jejich partneři se rovněž nacházejí v počátečním milostném opojení a dychtí udělat cokoli, jen aby své partnerky potěšili. Ani jeden z nich nemá zapotřebí vyčítat.

Výčitky se objevují v intimním vztahu manželek, manželu, matek, synů, dcer a nesezdaných životních partnerů. Pro-tolypem vyčítající ženy z komických scének je proto manžel-

ka či matka, žena svázaná domácími povinnostmi, pocítující bezmocnost a neschopnost změnit svůj život přímočarým, otevřeným způsobem.

Ženy, které pracují na vlastní kariéře, vyzařují materiální a duševní sílu. Ženy-svůdnice mají k dispozici sexuální moc. Jsou silné, nezávislé a svobodné. Žena, která se pravidelně uchyluje k výčítkám, se však cítí bezmocná, nespokojená a bezradná. Stále víc a víc s ní zmítá nejasná, potlačovaná zlost. Ví, že v životě by mohla mít víc než to, co má, ale cítí se příliš provinile, než aby si přiznala, že se jí její role nelíbí. Je zmatená, protože neví, co si má myslet.

Staletí stereotypních představ o rodině, ženské časopisy, filmy a televizní reklamy ji utvrzují v tom, že skutečná žena preferuje roli Dokonalé Manželky a Matky. Ve skrytu duše sice ví, že si zaslouží něco lepšího, ale má natolik vymytý mozek, že se pokouší žít podle jakési "pravdy", o níž však ví,

že už dávno nemusí platit. Nechce mít na svém náhrobku vyrytý nápis: "V její kuchyni se vždy dalo jíst ze země", ale neví, jak se osvobodit a žít lepším životem. Často si dokonce ani neuvědomuje, že její pocity jsou všeobecně rozšířené, normální a zdravé.

Náš výzkum prokázal, že ženy, které jsou orientovány na cíl, ženy, jež pracují více než třicet hodin týdně či ty, které s potěšením přijímají monotónní a opakující se rituály domácích prací a péče o děti, se jen zřídka uchylují k vyčítání.

I

Vyčítání může být voláním po uznání

Vyčítání je znamením, že žena chce víc: víc uznání od své rodiny za to, co jí až doposud dala, a více příležitostí směřovat k lepšímu životu.

"Pokaždé, když moje matka něco udělá, prostě se o tom musí zmínit," všiml si Adam, neustále peskovaný dospívající-

### VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

cí hoch. "Když umyje nádobí nebo vyluxuje, řekne něco, aby k sobě přitáhla pozornost. Nakonec bych byl raději, kdyby nemyla nádobí a neluxovala. Proč musí všechno omílat?"

Musí omílat každou maličkost, protože její život se stal sbírkou maličkostí. Je obtížné být sebevědomá a silná, když se od rána do večera zabýváte jen bezvýznamnými, předvídatelnými, všedními záležitostmi. Vyluxovat dokáže každý. Vojáka, který položí život za blaho své země, budou oslavovat. Vaše jméno však nebude vytesáno do žulového památníku kvůli tomu, že jste se obětovala kvůli blahu své rodiny. Za mír v rodině se Nobelova cena neuděluje. Adamova matka hovoří o každé maličkosti proto, že potřebuje uznání, neboť její práce není oceňována.

Zu set

Dokonalá Manželka a Matka nikdy nebyla mučena (alespoň ne v obvykle používaném smyslu tohoto slova), vyhazována do vzduchu či vystavena utrpení žádným jiným grandiózním způsobem. Její každodenní povinnosti jsou příliš všední a nudné, než aby ospravedlnily významné protestní akce či požadavky na veřejné ocenění. Její trápení je neviditelné. Jsou to muka utiskované, němé, trpící většiny.

Kdyby se jí od Adama dostalo trochy uznání, jehož se dožaduje - a jež si zaslouží -, kvalita jejího života by byla podstatně vyšší.

Ženy, jimž se jejich vyčítání vymklo z ruky, bývají nespokojené, osamělé a zklamané manželky či matky, které se cítí nemilované a zneuznané. V těchto pocitech je ukryt jeden z klíčů k jejich chování. Dostane-li se vyčítající ženě uznání za to, že dělá malé, rutinní úkoly, znamená to obvykle konec většiny výčitek.

### Mateřský komplex

Mnohé ženy mívají občas pocit, že jsou jediným citlivým dospělým členem rodiny. Případá jim, že jejich manžel či přítel se chová jako dítě. Ve svém mužském pracovním prostředí je muž pochopitelně schopen komunikovat, řešit problémy a dosahovat výsledků. Rovněž je za stejnou práci placen více než žena. Jeho partnerka ví, že je obdařen těmito schopnostmi, proto ji mimořádně rozčiluje, že je nepoužívá i doma.

Výzkumy ukazují, jí děle n

že to jen čas pomaleji utíká.

Potíž spočívá v tom, že žena je pak v pokušení jednat se svým partnerem spíše jako s nezbedným klukem než jako se zdatným mužem. Ten se tak poté začne skutečně chovat jako nezvedený kluk. Tato změna přístupu je začátkem svízelné a riskantní cesty devalvace vztahu. Čím více se muž bouří, tím více žena vyčítá. Čím více muž vzdoruje, tím více se žena chová jako jeho matka. Nakonec se oba ocitnou v situaci, kdy se už vzájemně nevnímají jako partneři, milenci a nejlepší přátelé. Muž nezná většího vraha vášně než dojem, že je se svou matkou. Žena nezná většího zabijáka vášně než pocit, že její muž je nezralý, sobecký a líný malý kluk.

### VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

## I

Co s vyčítáním: řekněte, co si myslíte

V pizzerii seděl pár a hádal se. Partneři hovořili hlasitěji a hlasitěji, až celá restaurace ztichla. Začali se hádat o to, kterou obrovskou pizzu si dohromady objednájí. Muž chtěl pizzu s feferonkami; žena chtěla havajskou pizzu. Začala obviňovat muže, že nikdy neposlouchá, co ona chce a že ona přece nenávidí feferonky. Že je nesmysl tvrdit, že dobré pizze může ublížit ananas. A kromě toho - kdyby se někdy obtěžoval nakoupit nebo uvařit, nemuseli by chodit tak často do pizzerie. Ona stejně nestojí o to, aby sem chodili pravidelně, protože vždycky dávala přednost zdravější stravě. Ze vši té pizzy jen tloustne. Je to opravdu tak moc, když chce, aby si pro jednu mohla vybrat pizzu ona?

Po této poslední větě nastalo ticho. Celá restaurace vyčkávala, co jí muž odpoví. Dal si na čas. Ustrkl víno, podíval se na zem, na jídelníček a potom konečně na svou partnerku. "To není o pizze, že ne?" zeptal se nakonec. "To je o minulých patnácti letech."

Vyčítání bývá často jasným signálem, že mezi dvěma lidmi existuje komunikační problém. Namísto jeho pojmenování je však většinou mnohem snazší zaměřit se na malou a banální záležitost a jejím prostřednictvím trápit partnera. Tento sklon mívají zejména ženy. Mnoho malých děvčátek je stále vychovááno ve víře, že musí být milé a hodné a že své vlastní potřeby a pocity musí odsouvat na poslední místo. Dospějí v ženy, které se domnívají, že jejich úkolem je udržovat pořádek, urovnávat problémy, být oblíbené a milované. Pro mnoho žen je mimořádně obtížné jednoduše přijít a říci: "Můj život se mi nelíbí. Dusím se. Chci si na dva týdny od všeho odpočinout, chci být sama a mít volno. Co kdybych dala děti na jeden týden ke své matce a druhý týden by sis vzal dovolenou a postaral ses o ně? Měla bych čas pro se-

## VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

be. Myslím, že bych se vrátila mnohem spokojenější a byla bych příjemnější i na vás." Tohle se říká a dělá mnohem méně snadno než veřejné kritizování výběru pizzy.

Ženy často očekávají, že muži intuitivně uhodnou, na co jejich partnerky myslí, a ony tak nebudou muset nic říkat. Předpokládají, že pokud zívnu, řeknou: "Jsem unavená, asi si půjdu lehnout," a odejdou, muž si vyčistí zuby, vykloktá si ústní vodou, navoní se, oblékne si něco pohodlného a přijde se s ní pomilovat. Muž však místo toho něco zamumlá, zajde si do ledničky pro další pivo, usedne před televizi a sleduje sportovní přenos. Nikdy si neuvědomí, že jeho partnerka/ k němu hovoří nepřímou. Žena leží sama v posteli, nakonec sama usne a cítí se nemilovaná a nechtěná. Neustálé vyčítání jen maskuje hlubší problém v komunikaci. Naučí-li se ženy přímo říkat, co mají na srdci, muži budou reagovat ochotněji. Ženy musí pochopit, že funkce mužského mozku je ve srovnání s jejich jednoduchá a že muži dokážou jen zřídka uhodnout, co si jejich ženy a partnerky skutečně myslí, co se skrývá za slovy, která pronesly. Jakmile si obě pohlaví tato fakta uvědomí, komunikace bude mnohem jednodušší a mnohých výčitek nebude vůbec zapotřebí.

Co s vyčítáním: řekněte, jak se cítíte

Muž vám neřekne, že se cítí být "pod pantoflem", když kritizujete jeho chování. Neprozradí, že vaše výčitky či peskování ho dráždí stejně jako chování jeho matky v době, kdy mu bylo patnáct. A zamlčí vám pravdu ve chvíli, kdy jste pro něj sexuálně stejně nepřitažlivá jako jeho matka. Dáte-li mu najevo, že od něj neočekáváte žádná smysluplná rozhodnutí, bude mít pocit, že je neschopný a nikdy nesplní vaše požadavky. Namísto toho, aby něco řekl, zmlkne.

Je možné, že spolu hovoříte o mnoha věcech, to však neznamená, že si skutečně něco sdělujete. Téměř všechny vztahové problémy, jako jsou nevěra, fyzické či verbální zneužívání, nuda, deprese a vyčítání, vznikají v důsledku špatné či chybějící komunikace. Ženy si jen vzácně položí otázku: "Proč už se mnou nemluví?" Ve stejné době si muži možná říkají: "Zřejmě už svou ženu nepřitahují," ale nikdy o tom s manželkou nezačnou mluvit.

Pokud vás vaše partnerka zahrnuje výčitkami, znamená I<>, že vám chce něco říci a vy ji neposloucháte, a tak to zkouší bez přestání stále znovu. Důvod, proč vy ji neposloucháte, spočívá v tom, že to dělá pro vás nepřijatelným způsobem, jeny obvykle komunikují s muži nesprávně - nepřímou.

Jednou večer přišel Daniel pozdě z práce a zjistil, že Sue n.i něj čeká a vypadá jako ztělesnění bouřky. Dříve než mohl inkoli říci, udeřila na něj:

□nr: "Jsi tak bezohledný! Proč jsi zase přišel domů

pozdě? Nikdy nevím, kde vězíš! Večeře je studená - nebereš ohledy na nikoho, jen na sebe!"

Waniel: "Nezvyšuj na mě hlas. Jako obvykle zase přeháníš a stěžuješ si! Jsem v práci dlouho proto, abych pro nás vydělal dost peněz... ale tobě není nikdy nic dost dobré!"

Sue: "Ty jsi takový sobec! Co kdybys dal aspoň jed-  
nou přednost rodině! Nikdy mi tady s ničím nepomůžeš - čekáš, že všechno udělám já!"

Daniel (odchází): "Vlez mi na záda! Jsem unavený a chci si odpočinout. Ty mi pořád jen něco vyčítáš."

Sue (zuří): "No ano! Jen si odejdi! Zase se chováš jako malé dítě. Víš, v čem je tvůj problém? Vždycky od všeho utíkáš a nikdy o ničem nechceš mluvit!"

Namísto toho, aby Sue řekla Danielovi přímo, co cítí, vyjádřila nepřímým způsobem nepřátelství, a tím vyvolala Danielovu obranu.

Daniel se uchýlil k defenzivnímu modelu chování, a to byl konec komunikace. Řešení se ocitlo v nedohlednu, stejně jako naslouchání a vnímání. Sue stále dokola opakuje staré věci a Daniel odchází s pocitem, že se Sue není k vydržení.

Ani jeden z nich neřekl, jak se skutečně cítí. A jejich problémy se tak budou stále zhoršovat.

Co s vyčítáním: metoda "já"

Chce-li Sue, aby jí Daniel věnoval pozornost, měla by se nejprve naučit nejít mu po krku, protože tak ho nutí k obraně. Dosáhne toho pomocí metody spočívající v používání zájmena "já" namísto "ty".

Zde jsou příklady vět formulovaných ve druhé osobě, které Sue použila a jež Daniela rozčílily:

Jsi skutečně bezohledný! Jsi sobec!

Zase se chováš jako malé dítě. Víš, v čem je tvůj problém? Vždycky od všeho utíkáš.

#### VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

Používání vět se zájmenem "ty" vyvolává obranu. Staví Sue do role soudce a poroty, což Daniel nemíní akceptovat. Metoda používající zájmeno "já" umožní Sue, aby vyjádřila svůj pocit z Danielova chování, aniž by soudila. Tato metoda i vám umožní klidný rozhovor s partnerem.

Zastaví vaše hádky - navždy.

Tato metoda sestává ze čtyř částí - z popisu chování partnera, vaší interpretace jeho chování, vašich pocitů a důsledků, které pro vás partnerovo chování má.

Sue měla s Danielem hovořit takto:

Sue: "Danieli, celý týden chodíš pozdě domů a ani

jednou jsi mi nezavolal (popis chování). Snažíš se mi vyhýbat, nebo máš někoho jiného?

(interpretace). Já se začínám cítit nedocenená a neatraktivní. Opravdu meto trápí (pocity). Jestli to tak půjde dál, budu si o tebe dělat čím dál větší starosti a zblázním se z toho (důsledek)."

Daniel: "Sue, mne je to moc líto. Nikdy mě nenapadlo, že to bereš takhle. Já se ti nevyhýbám.

Naopak, vážím si tě. A nemám nikoho jiného, miláčku. Poslední dobou mám v práci moc problémů, musím tam zůstat dlouho a jsem ve stresu. Když přijdu domů, jsem unavený a potřebuji nějaký čas pro sebe. Nechci ale, aby ses cítila takhle. Slibuji, že odteď ti zavolám pokaždé, když budu muset zůstat v práci déle."

Metoda "já" je účinná, protože redukuje nutnost obrany, vede k otevřenosti a vyjasňuje pocity obou zúčastněných. I' < u ižijete-li tuto metodu, je prakticky nemožné, abyste někoho rozčílili.

V příkladu uvedeném výše Sue i Daniel jasně sdělili své

táno visko a tím vyřešili problém. Věty se zájmenem "já" jsou nejužitečnější tehdy, jsou-li proneseny správným způsobem,

správným tónem hlasu a v pravý okamžik. Vyčkejte proto na chvíli, kdy si budete jisti, že váš partner skutečně poslouchá.

I

Co s vyčítáním: poskytněte muži třicet minut ke "hledění do ohně"

Na sklonku dlouhého pracovního dne potřebuje muž třicet minut k "hledění do ohně", aby získal energii a byl opět připraven mluvit. Většina žen je ovšem připravena hovořit kdykoli a chce hovořit okamžitě. Zmíněnou metodu použijte takto:

"Měl jsem skutečně dlouhý, náročný den - můžeš mě nechat asi půl hodiny odpočívat? Slibuji, že potom si spolu budeme povídat." "Já s tebou potřebuji probrat, co se dnes dělo. Kdy si o tom promluvíme?"

Daniel:

Sue:

Jestliže se Daniel se Sue dohodne na určitém čase (a dodrží ho) a Sue mu poskytne čas k "hledění do ohně", nevznikne spor ani napětí a nikdo se nebude cítit ukřivděn.

I

Co s vyčítáním: jak přimět děti, aby dělaly to, co po nich chcete

Součástí zodpovědného rodičovství je připomínat, přesvědčovat a dokonce i vyžadovat, aby se děti kvůli své bezpečnosti, spokojenosti a svému úspěchu v životě chovaly určitým způsobem. Co když se však naše odpovědnost změní v sekýrování a vyčítání? Kdo je vinen, když se doma vyskytuje neustále sekýrující a vyčítající rodič - neposlušné dítě nebo onen rodič? Odpověď zní - rodič.

Rodič naučil dítě automaticky reagovat určitým způsobem. Dítě se naučilo, že není nutné jednat po prvním požá-

### VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ

dání a že vaším zvykem je připomínat, přesvědčovat či vznést požadavek několikrát předtím, než skutečně očekáváte jeho splnění. Dítě vás vycvičilo k opakování vašich požadavků a domnívá se, že ve skutečnosti nechcete, aby něco udělalo.

Pro vás jako rodiče jde o bludný kruh. Čím více se budete opakovat a stěžovat si, tím déle bude dítě vzdorovat. Čím více vás bude rozčilovat jeho neposlušnost, tím více se budete zlobit a tím hlasitěji se budete projevovat. V té chvíli vám dítě začne váš hněv zazlívát, protože se domnívá, že neudělalo nic špatného. Bude cítit zmatek a úzkost. Prostý požadavek typu "Pojď se navečeřet!" se změní ve válku.

Situaci, v níž se nachází sekýrující rodič a neposlušné dítě, lze snadno napravit. K nápravě potřebujete jen kázeň a tvrdost - k sobě, nikoli k dítěti.

Buďte tvrdí na sebe, ne na své děti.

Připravte se na to, že bez mrknutí oka a bez zaváhání musíte přečkat třicet dní, během nichž se vyřeší konkrétní problém. Řekněte dítěti, že víte, že o jeho spolupráci je třeba požádat jen jednou a že pokud nezareaguje, je to jeho volba. Potom stanovte důsledky, ke kterým jeho neposlušnost povede.

Například: "Jacku, chci, aby sis sbíral špinavé oblečení z podlahy svého pokoje a odnášel ho do koše se špinavým prádlem. Pokud to nebudeš dělat, nebudu ti oblečení prát."

Nyní vstupuje do hry sebedisciplína a odhodlání. Kdo se vzdá jako první? Pokud ustoupíte a oblečení seberete, dostanete se opět tam, odkud jste vyšli. Máte-li dost sebedisciplíny, nechejte špinavé oblečení na zemi a buďte hluší ke stížnostem, že syn nemá co na sebe. Zdá se to tvrdé, ale dosáhnete odpovědného postoje a klidného domova. A budoucí partnerka vašeho syna vás nebude proklínat za jeho zlozvyky.

Chování dítěte je přímým důsledkem rodičovské výchovy, ať už dobré či špatné.



I

Nevyčítejte - vychovávejte

Zjistíte-li, že stále někomu něco vyčítáte, znamená to, že dotyčná osoba vycvičila vás, abyste dělali to, co chce ona. Jinými slovy, ona stanovuje pravidla, vy plníte rozkazy. Řekněme například, že stále žádáte členy rodiny, aby neházeli mokré ručníky v koupelně na zem. Avšak nic jim v tom nezabrání, ať protestujete sebevíc. Nakonec to vzdáte a ručníky za ně sbíráte, protože nesnášíte neuklizenou koupelnu. Navíc si říkáte, že když to neuděláte vy, neudělá to nikdo, a nebudete mít suché ručníky. Skutečnost je taková, že ostatní členové rodiny vědí, že nakonec ručníky stejně posbíráte. Oni musí jen vydržet něco málo vašich výčitek, což není příliš vysoká cena. Takže si vás vycvičili.

Situaci zvrátíte takto: Každému členu rodiny přiřadíte jeho vlastní ručník, za nějž a za jehož stav je plně odpovědný. Řekněte jim, že pokud jejich ručník najdete mokrý či špinavý na zemi v koupelně, dáte ho pryč, protože nesnášíte neuklizenou koupelnu a ručníky válející se po podlaze porušují vaše právo na útulný domov. Řekněte jim, že překážející ručník dáte na dvůr, na plot, do psí boudy či pod polštář provinilce. Je vám jedno, kam ho dáte - oni si přece zvolili variantu, že jejich ručník bude schován. Když poprvé vyhlásíte tuto strategii, setkáte se se salvou smíchu, rozpaky a protesty provinilců. Nenechte se však odradit, nebo zůstanete vycvičeným členem rodiny.

Řekněme například, že příště, až najdete mokrý ručník na podlaze koupelny, ho dáte do skříně se smetáky. Až se provinilec půjde sprchovat, bude se vás muset zeptat, kde je jeho ručník. Potom zjistí, jak nepříjemné je utírat se do vlhkého,

**VÝČITKY A SEKÝROVÁNÍ**

zapáchajícího ručníku. Postačí opakovat akci dvakrát až třikrát a provinilci začnou sbírat své ručníky a věšet si je na háček. Stejnou metodu lze uplatnit u špinavých ponožek, spodního prádla či čehokoli, co nechcete vidět na zemi. Pomocí této metody se stanete cvičitelem, nikoli cvičencem, a výčitek již nebude třeba. Pokud se však rozhodnete i nadále po všech všechno sbírat, zvolili jste si dráhu cvičence a ztratili jste právo vyčítat komukoli nepořádek na podlaze.

I

Co s vyčítáním: Případová studie - dítě

Třináctiletý Cameron byl pověřen, aby každou středu večer vynášel odpadkový koš. Obvykle tvrdil, že to udělá po večeři, až skončí film, až se osprchuje, ale neustále na svou povinnost zapomínal. Týden co týden se doma vršily odpadky a jejich zápach se linul po celé domácnosti. Cameronova matka už nežádala - začala vyčítat. Celá rodina byla znechucena řečmi o odpadcích a jejich zápachu. Celá rodina - až na Camerona. Ten prostě zapomínal a byl připraven trochu těch výčitek snést.

Nakonec si Cameronova matka uvědomila, že syn ji vycvičil k vyčítání, a rozhodla se, že převezme kontrolu nad situací. Sdělila Cameronovi, že vynášení koše je jeho povinnost, kterou neplní, a v důsledku toho celá rodina trpí zápachem rozkládajících se odpadků. Poté byl poučen o důsledcích své neposlušnosti. Pokud nevynese odpadky, ocitnou se v jeho pokoji. Když mu nevadí zápach rozkládajících se zbytků, jistě mu nebude vadit, když s nimi bude spát. Tato pravidla byla stanovena s humorem, uvolněně, bez agresivity, avšak zcela otevřeně.

Všichni členové rodiny netrpělivě očekávali středeční večer. Cameron jako obvykle zapomněl. Následujícího večera přišel do svého pokoje, odhrmul peřinu a zjistil, že jeho postel

je plná odpadků. Jeho pokoj velmi zapáchal. Cena za tuto lekci bylo špinavé a zapáchající povlečení (Cameron byl požádán, aby ho vypral - byl přece seznámen s následky). Nikdy už nezapomněl vynést koš s odpadky.

Jak pochopit toho, kdo vyčítá

Pokud je oběť sama k sobě upřímná a připustí, že ve výčitkách je ukryté zrnko pravdy, a dokáže-li rovněž přistoupit na to, že vyčítání je obvykle voláním po uznání, může vše rychle změnit v situaci, v níž oba partneři vyhrávají. Je přirozené, že se člověk potřebuje cítit důležitý. Výzkumy znovu a

znovu potvrzují, že lidé, jež pracují na plný úvazek, vyčítají méně než ti, kteří tráví dlouhou dobu doma, bez kontaktu s jinými dospělými. Ti, kteří hodně pracují, mají pocit větší důležitosti a myslí si, že jejich úsilí je oceňováno. Podobně ti, kteří jsou rádi doma a jsou hrdí na to, že vytvářejí čistý, útulný domov, vaří zdravá a dobrá jídla a starají se o rodinu, rovněž většinou nevyčítají - za předpokladu, že se jim dostává uznání a díků.

K vyčítání se tedy většinou uchylují lidé dělající nudnou, opakující se práci či ti, které nebaví být doma. Některé ženy nepochybně cítí, že se v jejich životě nic neděje. Perou, vysávají, uklízejí kuchyň, stelou postele, nakupují potraviny. Tyto činnosti dokážou po několika letech zcela otupit mysl. Když k tomu připočtete nezvedené děti, které během deseti minut zlikvidují plody celodenní práce, není divu, že máte co do činění s ženou, která se uchyluje k vyčítkám, aby získala trochu pozornosti, a snaží se, aby se všichni cítili tak špatně jako ona.

Protože podstata vyčítání je oprávněná, musí i oběť přijmout spoluzodpovědnost za vyčítky.

Vyčítání je důsledkem špatné komunikace.

## VYČITKY A SEKÝROVÁNÍ

### I

#### Úkol pro oběť

Má-li nastat situace, v níž vyhrávají obě strany, musí oba partneři chtít změnu a musí být ochotni nést část odpovědnosti. Oběť musí uznat a přijmout svůj podíl na problému.

Oběti si vytvářejí model odmítavého chování, který situaci dále zhoršuje. Mohou vyčítajícího například ignorovat, snažit se ho umlčet, odcházet z místnosti či z domu či si vymýšlet omluvy pro to, že se nezabývají požadavky vyčítajícího. Oběť to má snadné, protože může vždy obvinít vyčítajícího. Jediný způsob, jak může oběť pomoci, je přestat používat naučené modely chování, zamyslet se nad sebou a zvážit svůj díl viny. Měla by vnímat vyčítání jako volání o pomoc.

Jste-li obětí, měli byste si položit následující otázky:

Nasloucháte partnerce?

Rozumíte rozčarování partnerky?

Dáváte najevo nadřazenost, kvůli které se partnerka cítí bezcenná?

Uznáváte partnerčiny úspěchy?

Odmítáte se podílet na domácích pracích, protože se považujete za živitele a proto chcete mít doma klid? Jste prostě líný a lhostejný?

Existuje nějaká jiná, hluboce zakořeněná zloba, kvůli níž nejste ochoten chápat problémy své partnerky?

Chcete být šťastný?

Chcete-li být šťastní, jste připraveni hovořit s partnerkou?

#### Úkol pro vyčítající

Jste-li tou, která vyčítá, přemýšlejte nad možností, že partner třeba nedokáže vyjít vstříc vašim požadavkům. Chováte se k němu jako jeho matka? Trváte na okamžitém splnění požadavků bez ohledu na momentální potřeby partnera? Opakujete své požadavky stále dokola?

Pokud jste na kteroukoli z výše uvedených otázek odpověděla kladně, usdňte a hovořte s partnerem pomocí meto-dy"já".

Řekněte mu, proč jste nespokojená.

Dohodněte se na časovém rámci, v němž by vaše požadavky měly být splněny.

Přestaňte se opakovat.

Řekněte, co potřebujete, potom se odmlčte a naslouchejte odpovědi svého partnera.

Vyslechněte partnerův názor. Může mít lepší nápad než vy.

Vyvarujte se tvrzení formulovaných ve druhé osobě, které vyvolávají partnerův odpor.

Jaký by byl důsledek toho, kdyby partner nepřehodnotil své bezmyšlenkovité jednání?

Co děláte pro zvýšení své sebedůvěry? Odměňujete se za splnění svých každodenních cílů? Chcete být šťastná?

Pro mnohé lidi může být neustálé vyčítání životním stylem, koncem komunikace, něčím, co je plní rozčilením, sklíčeností a zlobou vůči partnerovi, který by měl být každodenním zdrojem velké radosti, vřelosti a podpory. Tak tomu ale být nemusí. Použijte naše jednoduché metody a vytvořte pro vás oba šťastnější, láskyplnější budoucnost.

## SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠÍLÍ

2.

Sedm věcí, které muži dělají a ženy z nich šílí

Tři moudří mužové následovali hvězdu zářící na východě a vydali se do Betléma, aby vyhledali malého Ježíška. Nesli mu dary - zlato, kadidlo a myrhu. Co kdyby to však byly tři moudré ženy?

va-

## SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH STUŠ

Příběh o třech mudrcích a narození Krista je jedním z nejrozšířenějších příběhů na světě. Je to také vyprávění, které je pro ženy ilustrací všech mužských povahových rysů, jež je rozčilují. Za prvé, tři moudří mužové jednoduše předpokládali, že se nebesa otáčejí kolem nich - hvězda zářící na východě je tu pro ně, aby ji mohli následovat. Za druhé, do chléva, kde ležel Ježíšek, dorazili až za více než dva měsíce po jeho narození, zřejmě proto, že se odmítali zeptat na cestu. Za třetí, jaký užitek může mít novorozenec a jeho vyčerpaná matka ze zlata, kadidla (pryskyřice používaná k vykuřování) a myrhy (silně aromatický rostlinný olej užívaný k balzamování mrtvých)? A konečně, tři moudří mužové? Kdo kdy viděl něco tak nepravděpodobného?

Představte si, jaké by to bylo, kdyby v příběhu hrály hlavní roli tři moudré ženy. Bývaly by se zeptaly na cestu, takže by dorazily včas a pomohly při porodu. Přinesly by praktické dárky, jako plenky, kojenecké lahve, hračky a květiny. Vyvedly by z chléva zvířata, uklidily by, uvařily, každý den by si psaly a na Zemi by po věky věků panoval mír.

Mojžíš putoval pouští čtyřicet let.

Vlastností, které ženy na mužích rozčilují, je nekonečně mnoho. Z dopisů, které jsme dostali od více než pěti tisíc našich čtenářek, jsme vybrali sedm otázek, které ženy kladou nejčastěji.

1. Proč muži neustále nabízejí řešení a rady?
2. Proč muži neustále přepínají televizní programy?
3. Proč se muži nikdy nezeptají na cestu?
4. Proč muži trvají na zvednutém prkénku toalety?
5. Proč muži dělají tolik rozruchu okolo nakupování?

6. Proč mají muži tak nechutné zvyky?

7. Proč mají muži rádi drsné vtipy?

To, co ženy vnímají jako zlozvyky, lze rozdělit do dvou kategorií: zvyky, které byly muži vštípeny výchovou, a zvyky, které souvisejí s naprogramováním mužského mozku. Žádný problém však není neřešitelný. Každého muže lze pře-vychovat, víte-li, jak na to.

I

/. Proč muži neustále nabízejí řešení a rady?

"Muž, se kterým žiji, mi jde na nervy, protože ke všemu přistupuje tak, jako by šlo o problém, který on musí vyřešit. Stále mně radí, co mám dělat - ať o to stojím nebo ne! Když si chci popovídat, jak jsem strávila den, nebo mluvit o svých pocitech, neustále mě přerušuje a říká mi, co bych měla dělat, říkat a co bych si měla myslet. Je skvělý, když řeší problémy týkající se "věcí" -kapající kohoutky, nesvítící světla, porouchaná auta či počítače a tak dále -, ale když dojde na naslouchání, nedokáže to. Když se neřídím jeho radami, rozčiluje se."

Šilicí Karen

Chceme-li pochopit, proč muži trvají na tom, že musí vyřešit naprosto všechno na světě, musíme si vysvětlit několik věcí o fungování mužského mozku.

Muži se vyvinuli jako lovci a jejich hlavní příspěvek k přežití lidského rodu spočíval v dovednosti skolit pohybující se cíl, aby se všichni mohli najíst. Museli být schopni přesně se zaměřit buď na požitelnou kořist, nebo na nepřátele, kteří chtěli ukrást potravu či ohrožovali jejich rodiny. V důsledku toho vznikla v mužském mozku oblast zaměřená na zasahování cíle, takzvaná "vizuálně prostorová oblast", která mužům umožňuje úspěšně vykonávat jejich životní poslání: zasahovat cíle a řešit problémy. Muži jsou orientováni na vý-

### SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH SÍLÍ

Š sledky a svůj úspěch hodnotí výkony, dovednostmi a schopnostmi nacházet řešení problémů. Muž proto neustále vymezuje sám sebe prostřednictvím dosažených výsledků a své schopnosti řešit problémy. Od toho odvozuje i své sebehodnocení.

Muž hodnotí sám se kterých dosáhl, jak přesně zasádků,

To je důvod, proč muži rádi nosí uniformy a čepice s insigniemi, jež vyjadřují jejich postavení či odrážejí schopnost řešit problémy. Muž se domnívá, že jedině on dokáže vyřešit své problémy, a nevidí důvod, proč by o nich měl hovořit s kýmkoli jiným. Na něčí názor se ptá jedině tehdy, má-li dojem, že potřebuje mínění odborníka, a svůj dotaz považuje za inteligentní a strategický tah. Muž, který je požádán, aby vyslovil své mínění, je tímto požadavkem poctěn.

tázaný chápe žádost jako kompliment.

Dává-li žena muži nevyžádanou radu, získá muž dojem, že žena ho považuje za neschopného. Muž vnímá vlastní žádost o radu jako výraz slabosti, neboť se domnívá, že své problémy by si měl vyřešit sám. Proto také jen zřídkakdy hovoří o tom, co ho trápí. Rád poskytuje rady a navrhuje řešení druhým, ale nevyžádaná rada, zejména od ženy, není vítána.

### PÍ!OC MUŽI LŽOU A ŽENY PLÁČOU

I

Proč ženy nesnášejí mužovy rady

Žena je uzpůsobena k verbální komunikaci a hlavním cíem mluvení je prostě mluvení. Žena se většinou nesnáží nalézt odpovědi a nechce slyšet rady. A v této skutečnosti spočívá problém většiny párů - na sklonku dne chce žena obvykle hovořit o tom, co prožila, a podělit se o své pocity, aysak muž se domnívá, že mu žena předkládá problémy, které on má vyřešit, a začne jí radit. Ženu to rozzlobí, protože muž jí neposlouchá, a muž se rozhněvá, protože žena neakceptuje jeho řešení. "Proč prostě nejsi potichu a neposloucháš me- křičí žena mířící ke dveřím. "Když nestojíš o můj názor, tak se neptej!" rozčiluje se muž směrem k zabouchnutým dveřím. Qb majj poci^ že si partner neváží toho, co říkají.

tak nm.

Žena potřebuje vcítění při řešení problému.

Muž si myslí, že vyřešením ženiných problémů dává najevo lásku a péči - ona se však domnívá, že je lhostejný anebo že jí Ipocity trivializuje tím, že jí neposlouchá.

I

Případová studie: Sarah a Andy

měla v zaměstnání perný den: šéf jí byl neustále v patách a vyčetl jí odbytou práci. Navíc ztratila peněženku a zlomuj si nehet. Sarah má pocit, že se jí zhroutil celý svět. se ^Andy vrátí domů, ráda by si s ním o tom popovídala.

### SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠÍLÍ

Š Zatelefonuje Andymu, aby zjistila, kdy přijde, a připraví dobrou večeři. Očekává, že si při jídle pěkně popovídají. Andy se bude chovat láskyplně, bude milý a soucitný. Sarah si bude moci vylít

srdce někomu, komu není lhostejná. Ví, že se potom bude cítit mnohem lépe. Těší se, že Andy ji bude poslouchat, zahrne ji láskou a pochopením a ujistí ji, že jistě všechny své problémy zvládne. Andy ale také prožil těžký den. Odešel z práce s hlavou plnou závažných nevyřešených problémů, které bude muset do zítřka promyslet. Při cestě domů stále ještě pracuje - přemýšlí, jak vše vyřešit. Z manželčina telefonátu ví, že i ona měla perný den, ale on potřebuje čas na své vlastní problémy. Andy přijde domů, řekne Sarah stručně "ahoj", usedne na pohovku a pustí si zprávy. Sarah zkontroluje jídlo a řekne Andymu, že večeře bude za čtvrt hodiny. Andy si pomyslí: "To je výborné. Patnáct minut klidu před večeří." Sarah si myslí: "Skvělé! Patnáct minut k rozhovoru, než si sedneme k jídlu."

Sarah: "Jaký byl den, miláčku?"

Andy: "Šlo to."

Sarah: "Já jsem dnes zažila nejhorší den svého života a už prostě nemůžu!"

Andy (napůl oka stále sleduje zprávy): "Co už prostě nemůžeš?"

Sarah: "Šéf mi dává pěkně zabrat. Když jsem dnes ráno přišla do zaměstnání, zkritizoval mou práci a chtěl vědět, proč jsem nedokončila tu novou propagační akci. Pak mi řekl, že ji chtěl mít hotovou do konce týdne a že objednal klienta na pondělí, aby se podíval, co jsme vymysleli. Když jsem se mu snažila vysvětlit, že akce není připravená, protože stále ještě pracuji na jiném projektu, který podle něj spěchá, a že nemám dost času na to, abych tak rychle dokončila oba pro-

jekty, zastavil mě a řekl, že už nechce slyšet žádné výmluvy a že prostě chce mít tu propagační akci na stole, než v pátek odejdu z práce. Věřil bys tomu? On mě prostě neposlouchal... (začíná se rozčilovat)... potom změnil téma a řekl, že se sejdeme v pátek v šest večer a probereme poslední změny. Už toho mám dost, nevím, jestli tohle ještě vydržím..."

Andy: "Podívej, Sarah, to je úplně jednoduché... Měla

bys trvat na svém a říct mu, že nemůžeš dokončit oba projekty, a zeptat se ho, který chce dokončit jako první. Zítřka za ním zajdi a řekni mu, že jeho termín je nereálný a že ho buď musí změnit, anebo určit někoho, kdo ti s oběma projekty pomůže."

Sarah (rozčileně): "To je k neuvěření! Já ti tady vykládám o svém šéfovi, který mi pořád jen něco nařizuje a nikdy mě neposlouchá, a ty mi začneš říkat, co mám dělat. Proč mě nemůžeš prostě jen poslouchat? Je mi špatně z mužů, co vždycky všechno vědí lépe."

Andy: "Poslouchej, Sarah, když nechceš slyšet můj

názor, přestaň mi vykládat o svých problémech. Vyřeš si je sama a nestěžuj si. Mám dost svých problémů, které si mimochodem vždycky řeším sám!"

Sarah (téměř v slzách): "Jdi se vycpat! Najdu si někoho jiného, kdo mě bude poslouchat a nebude mi říkat, co jsem udělala špatně! Dnes budeš mít večeři sám pro sebe! Jdu ven a nevím, kdy se vrátím!"

Muži i ženy celého světa tento dialog důvěrně znají. Sarah se po jeho skončení cítí nemilovaná, zraněná a zklamaná. Andy je zneuznaný a zmatený, protože Sarah kritizovala jeho dovednost číslo jedna: schopnost řešit problémy.

## SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠFLI

Co mohl Andy udělat lépe

Přehrajme si celý dialog znovu a řekněme si, jak se Andy mohl vyvarovat hořkého konce.

Sarah: "Jaký byl den, miláčku?"

Andy: "Šlo to. Mám pár pracovních problémů, které musím do zítřka vyřešit; všechno bude mnohem lepší, až se na to vyspím."

Sarah: "Já jsem dnes zažila nejhorší den svého života a už prostě nemůžu!"

Andy: "To snad ne! Chudáčku! Chci, abys mi o tom

všechno pověděla, ale teď bych chtěl mít čtvrt hodinu jen pro sebe, abych mohl promyslet svoje pracovní problémy. Pak se ti budu věnovat."

Sarah: "Dobře... Podívám se, jak to vypadá s večerí, a zavolám tě, až bude hotová. Dáš si trochu vína?"

Andy: "Děkuji... Moc rád."

Když Andy požádal o určitou dobu pro sebe a Sarah mu ji poskytla, získal prostor a čas pro to, aby mohl v klidu a tichosti přemýšlet o svých problémech. Sarah je klidná a šťastná, že se jí Andy bude u večere věnovat, ona se bude moci vypovídat ze svých problémů a bude jí lépe.

Takto probíhala večere:

Sarah: "Šéf mi dává pěkně zabrat. Když jsem dnes ráno přišla do zaměstnání, zkritizoval mou práci a chtěl vědět, proč jsem nedokončila tu novou propagační akci. Pak mi řekl, že ji chtěl mít hotovou do konce týdne a že objednal klienta na pondělí, aby se podíval, co jsme vymysleli. Když

jsem se mu snažila vysvětlit, že akce není připravena, protože stále ještě pracuji na jiném projektu, který podle něj spěchá..." Andy (se zaujatým výrazem v obličeji):

"Miláčku... to je hrozné. Copak on neví, jak tvrdě pracuješ? Jsí pod takovým tlakem..." Sarah:

"Neumíš si ani představit, v jakém

jsem stresu! No, začala jsem mu vysvětlovat, že propagační akce není hotová proto, že ten druhý projekt je časově náročný. Uprostřed mého vysvětlování mě ale přerušil a řekl, že nechce slyšet žádné výmluvy a že chce mít akci na stole v pátek před koncem pracovní doby. Věřil bys tomu?"

Andy (tváří se starostlivě a dává pozor, aby neudílel žádné rady): "Vypadá to, že se ti opravdu snaží znepríjemnit život..."

Sarah: "On mě prostě neposlouchá... změnil téma

a řekl, že se sejdeme v pátek v šest večer a probereme poslední změny. Jsem tak vynervovaná, nevím, jestli tohle ještě vydržím..." Andy (obejme ji okolo ramen):

"Měla jsi opravdu náročný den, miláčku. Co bys chtěla dělat?"

Sarah: "Teď se na to půjdu vyspat. Zítra brzy ráno vsta-

nu, a pokud z toho všeho nebudu mít lepší pocit, přála bych si, abys mi pomohl vymyslet, co s tím. Teď jsem příliš unavená a nervózní, než abych to řešila. Díky, žeš mě poslouchal, miláčku. Je mi mnohem lépe..."

Andy nenabízel okamžitá řešení, a tím se vyhnul hádce, vypil si sklenici vína a nespál sám na pohovce. Sarah poskytla Andymu čas, který potřeboval, a proto nebyla nucena vyslechnout obvyklé argumenty a měla ze sebe i ze života dobrý pocit.

## SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH SÍLÍ

Obchodní jednání s příslušníky opačného pohlaví

Muži a ženy vedou obchodní jednání velmi rozdílně. Pokud to obě strany nepochopí, jejich obchodní vztah nemusí dopadnout dobře. Než ženy přejdou k obchodnímu jednání, chtějí s mužem nejprve navázat osobnější vztah hovorem na nejrůznější témata, často i soukromá. Chtějí tak zjistit, co je jejich obchodní partner za člověka a zda je důvěryhodný. Muži tento přístup často chápou naprosto mylně. V nejhorším případě si dokonce mohou myslet, že ženě jde o sex. V nejlepším případě téměř všichni muži předpokládají, že je žena žádá o radu. Cítí se tedy oprávněni nabídnout řešení a říci ženě, co by měla dělat, říkat a co by si měla myslet.

Ženy tento přístup nesnášejí. Mají tendenci "lámat hůl" nad mužem, který je při obchodním jednání neposlouchá a příliš si jich nevšímá. Začnou váhat, zda s ním mají jednat. Skutečnost, že jejich jednání nedopadá dobře, muže zmate a vyvede ho z míry. Muž musí pochopit, že dokonce i v obchodních vztazích je pro ženu jednání jednodušší, pokud nejprve naváže osobní vztah. Žena musí porozumět tomu, že muž se cítí nespůj, má-li hovořit o osobních věcech, a raději rovnou přistupuje k obchodním záležitostem. Pokud si obě strany uvědomí tyto skutečnosti, budou mnohem

ochotnější ke kompromisu, což v dlouhodobém měřítku povede k mnohem lepším obchodním vztahům.

I

Jak se vyhnout hádce s mužem

Je-li žena rozzlobená nebo ve stresu a potřebuje si povídat, měla by muži říci: "Potřebuji s tebou o něčem mluvit. Nepotřebuji slyšet žádná řešení, jen chci, abys mě poslou-

chal." Muže tento přístup uspokojí, protože bude přesně vědět, co má dělat.

Řešení

Pokud žena hovoří a muž neví, zda se ho ptá na radu, nebo jen tak mluví, může to zjistit jednoduchou otázkou: "Chceš, abych poslouchal jako muž, nebo jako žena?" Pokud žena chce, aby poslouchal jako žena, pak ať muž pouze naslouchá. Pokud chce, aby poslouchal jako muž, může jí nabízet řešení. V obou případech budou muž i žena spokojeni, protože oba budou vědět, co se od nich očekává.

Shrnuto a podtrženo: ženy a muži vnímají udílení rad rozdílně. Muži radí, neboť je to pro ně projev starostlivosti a lásky. Ženy to ale mohou vnímat jako výraz mužovy neochoty naslouchat. Poučení je jednoduché, ale účinné. Muži, naslouchajte ženě pozorně, zejména je-li rozrušená. Nejste-li si jisti, co se od vás čeká, zeptejte se. Ženy, chcete-li se muži svěřovat, objasněte mu, co od něj očekáváte.

I

2. Proč muži neustále přepínají televizní programy?

Dálkové ovládání podle ženy: nástroj pro přepínání různých televizních programů.

SEDM VĚCI, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH SÍLÍ

Dálkové ovládání podle muže: zařízení pro přepnutí 55 televizních programů každé dvě a půl minuty.

Po tisíciletí se muži na sklonku dne vracívali z lovu a večery trávili tak, že hleděli do ohně. Muž vydržel sedět v kruhu svých přátel ve stavu podobném transu dlouhé hodiny, aniž by komunikoval. Ostatní muži po něm nechtěli, aby mluvil nebo se jakkoli projevoval. Byla to hodnotná forma relaxace a způsob, jak získat energii do dalšího dne.

I moderní muži na sklonku dne "hledí do ohně", ale berou si k tomu různé pomůcky: noviny, knihy a dálková ovládání. Jednou jsme navštívili odlehlou deltu řeky Okavango v jihoafrické Botswaně, v poušti Kalahari. Všimli jsme si, že nad vesnickou chatrčí mají satelitní anténu na solární energii. Vešli jsme do chatrče a spatřili jsme skupinku obyvatel pouště oděných v bederních zástěrkách a shromážděných okolo televize. Dálkové ovládání šlo z ruky do ruky a všichni se střídali v přepínání programů.

V nebi má každý muž tři dálková ovládání na toaletách jsou zvednutá.

Mužské přepínání programů rozcíljuje ženy na celém světě. Existuje drsný vtip, že mnohé ženy by své muže rády pohřbily s dálkovým ovládáním pevně sevřeným v ruce.

Na sklonku dlouhého dne ženy relaxují při televizním programu, zejména při jakémkoli seriálu, v němž jde o komunikaci a kde se objevují scény plné emocí. Ženský mozek je naprogramován tak, aby poslouchal dialogy a vnímal řeč těla herců. Ženu baví předvídat, jak dopadnou televizní vztahy. Baví ji i reklamy. Pro muže je ale sledování televize zcela odlišnou zábavou, díky níž uspokojuje dvě své důležité potřeby. Mužský mozek je orientován na výsledky, na řešení

problémů - muž se proto snaží co nejrychleji pochopit, o co v konkrétním programu jde. Když přepíná jednotlivé kanály, může analyzovat problémy v každém programu a uvažovat nad potřebným řešením. Muž se také rád zbavuje svých vlastních problémů tím, že sleduje problémy někoho jiného, což vysvětluje, proč večerní televizní zprávy sleduje šestkrát více mužů než žen. Jeho mozek je naprogramován k tomu, aby se v daném okamžiku zabýval pouze jednou věcí, takže

pokud sleduje problémy jiných lidí a necítí se za ně odpovědný, dokáže zapomenout na své vlastní starosti. Tím se zbavuje stresu, v čemž mu pomáhá i surfování po internetu, údržba auta, zalévání zahrady, cvičení v posilovně, či často nejoblíbenější činnost ze všech, sex. Pokud se muž soustředí na jednu věc, dokáže zapomenout na své problémy a cítí se dobře.

Pokud má starosti žena, je úplně jedno, zda přitom něco dělá - její myšlení zvládající zároveň více věcí je zcela ovládáno problémem. Chce-li se cítit lépe, musí se ze svých starostí vypovídat.

/

Tento základní rozdíl mezi příslušníky obou pohlaví mnohdy vede k potížím. Žena se často snaží hovořit k muži čtoucímu noviny či přepínajícímu programy. Muž nereaguje a žena se ho zeptá: "Co jsem ti teď říkala?" K ženě zklamání jí to muž většinou dokáže říci. Slyšel ji totiž mluvit, ale protože jeho mozek byl zaneprázdněn jinou činností, ve skutečnosti neposlouchal a neanalyzoval, co říká, jen slyšel, že něco říká.

Ženy často tvrdí, že když se snaží hovořit s manželem, bývá duchem nepřítomen. Muže to mate: mají pocit, že jejich

### SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠÍLÍ

Š fyzická přítomnost je dostačující. Ženy po nich však chtějí, aby byli přítomni i emocionálně. Mají muži za zlé jeho zjevný nedostatek pozornosti a interpretují jej tak, že je muž ignoruje. Muž nemá rád, když nemůže "vypnout". Čím více na něj žena naléhá, tím více muž vzdoruje. Čím více muž vzdoruje, tím je žena rozzlobenější.

Žena musí pochopit, že "zírání do ohně" je pro muže způsob, jak se zbavit stresu, že nejde o nic, co by si měla brát osobně. Muž hovoří vždy jen o jedné věci. Ženin "vícestopý" mozek jí dovoluje zároveň hovořit o několika věcech minulých, současných i budoucích.

Mužovo mlčení neznamená, Znamená to, že chce chvíli klidu.

Muž musí pochopit, že žena potřebuje hovořit o nejrůznějších tématech, aniž by dosáhla jejich řešení. Tímto způsobem se zbavuje stresu.

I

### Řešení

Chce-li žena vyřešit problém s přepínáním televizních programů, měla by s mužem v klidu probrat, jak ji to rozčiluje, a měla by ho poprosit, aby to nedělal, pokud ona sleduje nějaký pořad. Jinou možností je pokusit se ukryt dálkové ovládání někam, kde ho muž nikdy nebude hledat. Není-li ani jedno z nabízených řešení účinné, měla by zvážit koupi vlastní televize - či vlastního dálkového ovládání.

E3

3 <v o

o

3 o

ó S

fa

5" cr o

o N

0 Ti

fD

při 3\* O

3 ti

Š-□ cn ri-

3

e flí

re( >□ Š

N - \_\_\_\_\_..

cn -



tavil :íci,  
N<  
3 fD  
J2.  
4? O r-t-  
fD  
d cr  
cr  
fD re'  
3 r-f ra  
TI  
O 3 <  
05 re re^  
N  
re  
os g- 3 3 O '  
N O  
oj o<  
3  
N< pjl  
Ti C O Tt  
PP re  
S<3  
O EU - 3 t'  
"° ?T sr 2 oj ^  
Čti  
n- o co Qi co i\_  
re n cr re  
9 3  
3 3  
re re  
7T1  
O  
re O-re '^  
d a  
re íi  
3 ftK  
3 3  
cn  
5T  
N< §  
cr <  
3  
13 §: i  
I 3 !S " t' § g  
CL CL K  
Qi- re 3  
^cl a re  
Č-, o p o  
{ "Do p-J

< o t' s  
05<  
tí" O5  
3 !-□ C V:  
ř re  
i?  
ř  
N O5 N<  
re íT re  
Tf §  
res res c  
sb cr 3  
re sb  
re g os  
CL 3 CL ^ O 0)  
3 < & ft ^"  
lil  
>i-^<! re' >Š=" N CL 3 CL  
° >r re  
D^ D. sb  
eT Et {\*  
n S N<  
re C >,-.  
|?1  
co jn re  
s- S v2.  
Š pí re  
cl tr.  
II  
L 3  
3 <' -a  
re re |2<  
r^ 05 N'  
S < 3  
ř□□ reN st'  
C cn -T"  
ti Q.N<  
S: cí rt  
§ o f  
fD  
05  
fa o< i^1-3. ffi' ^  
l|3  
o S  
N<  
fD  
N fa  
Ti re h  
Sil  
fa

o  
^<° I  
I-\* - i-r-1 flT  
3 "< -  
SB 05 N<  
í^ re re  
□i p-i cn  
S. fa re re Cl C J-JSí oj  
Š\*3  
s  
o  
2  
mi  
n  
2 c  
Ni  
O  
Ni  
m Z  
N Z  
n x

zínové pumpy. Zatímco budete na toaletě, bude mít dostatek času předstírat, že si něco kupuje, a přitom se zeptat na cestu.

I

4. Proč muži trvají na zvednutém prkénku toalety?

Až do konce 19. století měly toalety podobu malých venkovních budek za domy. Kdykoli šla žena na toaletu, raději s sebou kvůli bezpečnosti vzala druhou ženu. Od mužů se ale očekávalo, že půjdou sami a v případě potřeby se budou bránit. Muži nikdy nemočili na toaletě, ale u keře nebo u čehokoli jiného. Moderní muži tento zvyk převzali od svých předků. Muži zřídka močí uprostřed otevřeného prostranství, vždy proti něčemu, proti zdi či stromu. Stejně jako u jiných živočichů, i u mužů se jedná o součást značkování vlastního teritoria. Když byl na konci devatenáctého století vynalezen splachovací záchod (k vynálezu se hlásí Thomas Crapper), jednoduché toalety se přemístily do místnosti uvnitř domů a veřejných institucí. Ženy však stále udržují tradici společného chování na toaletu. Nikdy neuslyšíte, že by muž řekl: "Frede, jdu na záchod... jdeš se mnou?"

Muž jdoucí na toaletu si s sebou nikdy nebere podpůrnou skupinu.

Dnes jsou veškeré veřejné toalety rozděleny na dvě části. Část pro ženy má sedátka a v části pro muže jsou mušle na zdi. Ženy si sedají vždy, muži si sedají jen v deseti až dvaceti procentech případů. Moderní interiéry jsou teoreticky navrženy a postaveny tak, aby vyhovovaly stejně ženám jako mužům, ale muži jsou na domácích toaletách znevýhodněni, protože ty jsou uzpůsobeny potřebám žen. Doma muži zve-

SEDM VĚCI, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠÍLÍ Š

dají prkénko, aby ho žena, jež si na něj sedá, neměla mokré. Když však zapomenou dát ho zase dolů, jsou nemilosrdně kritizováni. Mnoho mužů tuto kritiku nesnáší. Proč by se ženy nemohly s muži střídát a někdy po sobě prkénko zvednout? V některých částech světa, například ve Švédsku, existuje nařízení, že na veřejné toaletě si muži musejí při močení sedat, neboť je to politicky korektní.

Když Bůh dokončil stvoření vesmíru, uvědomil si, že ještě musí mezi Adama a Evu rozdělit dvě věci. Vysvětlil jim, že jednou z věcí je nástroj, který jeho vlastníkovu umožní močit vestoje. Adam byl nadšen a prosil a prosil, aby se právě on mohl stát jeho majitelem.

Eva se vlídně usmála a řekla Bohu, že jestli o to Adam tolik stojí, má ho mít. Bůh ho tedy dal Adamovi, který ihned \* poodešel stranou, nadšeně se vymočil u stromu a kreslil u toho vzorečky do písku. A Bůh uviděl, že to bylo dobré.

Potom se obrátil k Evě. "Mám tady ještě něco jiného," řekl. "Myslím, že bys to měla dostat ty."

"Děkuji," odpověděla Eva. "Co to je?" Bůh se usmál a odpověděl: "Mnohonásobný orgasmus."

Ve Švédsku se před několika lety jedna feministická skupina dožadovala zákazu pánských mušlí, protože prý muži, kteří při močení stojí, "dávají triumfálně najevo svou masku-linitu" a degradují tak ženy. Nedostalo se jim příliš velké podpory. Na některých místech, většinou v módních reklamních společnostech ve Spojených státech, jsou však mušle postupně odstraňovány ve prospěch unisexových toalet v samostatných kabinkách. Většinou se to však děje spíše kvůli úspoře peněz a optimálnímu využití prostoru než kvůli argumentům o rovnosti pohlaví. Jedna holandská společnost v roce 2000 oznámila, že uvede na trh první "dámské mušle" na světě. Až dosud však nezpůsobila žádný velký převrat v globálních hygienických návycích.

Jeden z našich čtenářů nám napsal, jak se on a jeho žena vypořádali s neustálými hádkami o prkénko na toaletě:

"Ženy by měly pochopit, že penis má někdy svůj vlastní rozum. Muž může jít na toaletu do kabinky (protože všechny mušle jsou obsazeny) a zamířit přesně do mísy, ale jeho penisu se stále daří trefovat se na roličku toaletního papíru, na levou nohu či do boty. Říkám vám, nedá se mu věřit. Po 28 letech manželství mě moje žena vycvičila. Už nemůžu močit jako muž - vestoje. Chce se ode mě, abych močil vsedě. Manželka mě přesvědčila, že to není vysoká cena. Pokud totiž jde v noci na toaletu a sedne si na mokré prkénko anebo spadne do záchodu, protože jsem nechal prkénko zvednuté, ve spánku mě zavraždí."

Je zde rovněž problém s ranní erekcí, který způsobuje, že pro muže je dvojnásobně obtížné zaměřit cíl, a vysvětluje občasný výskyt mokrých tapet. Zmíněný muž vysvětluje, že dokonce i při močení vsedě existuje významný mechanický problém, jemuž rozumějí jen muži. Nyní dovedl k dokonalosti umění ležet na míse toalety obličejem dolů v pozici "letícího Supermana", aby si byl jist, že vše je v nejlepším pořádku.

"Ženy musí pochopit, že není možné obviňovat jen muže. Není nám lhostejná jejich starost o hygienu a čistotu toalety, ale jsou chvíle, kdy nemáme věci zcela pod kontrolou. Není to naše vina, je to vina Matky přírody. Kdyby existoval Otec příroda... nebyl by to problém..."

Muži se ve skutečnosti příliš nestarají o to, zda je prkénko dole nebo nahoře, ale obtěžuje je žena, která žádá, aby prkénko bylo neustále dole, namísto aby o to muže slušně poprosila - anebo to udělala sama.

## SEDM VĚCI, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH SÍLÍ

### Řešení

Požádáte-li muže, aby močil vsedě, většinou tím problém vyřešíte. Pokud to odmítá, připomeňte mu klidně, leč pevně, že muslimští muži močí vsedě den co den - aniž by měli dojem, že je tím sebemeně kompromitována jejich maskulinita. Prorok prý močil vestoje pouze jednou, a to v zahradě, kde nebyla možnost usednout. Pokud tím muže nepřesvědčíte, jednoduše stanovte nový domácí řád. Ať od nynějška uklízí toaletu on, což obnáší vytrít každý den velmi důkladně podlahu. Tato úmluva může velmi brzy vrhnout zcela nové a pozitivní světlo na močení vsedě...

Ideální řešení je postavit si dům se dvěma toaletami, jednou pro něj a jednou pro vás - pokud si to můžete dovolit. Anebo přestavte svůj dům a zbudujte dvě koupelny. Oba si tak budete moci užívat své úrovně čistoty a hygieny a nebudou vás vyvádět z míry požadavky partnera či partnerky.

I

5. Proč muži dělají tolik rozruchu okolo nakupování?

Na skutečnosti, že jste mužem, je úžasná jedna věc: dokážete si koupit dva obleky, tři košile, opasek, tři vázanky a dvojce boty za méně než osm minut. A toto oblečení vám vystačí na devět let. Vánoční dárky pro celou rodinu nakoupíte během necelých čtyřiceti minut o půl páté odpoledne na Štědrý den a zvládnete to zcela sám.

Š Š Š / Š : ..ŠŠ..

Stejný A tu

Většina mužů radí nakupování k činnostem oblíbeným stejně jako prohlídka prostaty prováděná lékařem se studenýma rukama. Britský psycholog doktor David Lewis zjistil, že stres, který muži zažívají během nakupování vánočních dáreků, je srovnatelný se stresem, který prožívají policisté zvládající rozběsněný dav při pouličních nepokojích. Pro většinu žen je nakupování naopak nejoblíbenějším způsobem, jak se zbavit stresu.

Důvody pro tuto odlišnost jsou zřejmé komukoli, kdo studoval rozdílné způsoby, jimiž se vyvíjeli muži a ženy, a kdo rozumí způsobu naprogramování jejich mozku. Muži byli dříve lovci, a proto se u nich vyvinulo tunelové vidění, jež jim umožňuje přesunout se nejkratší cestou z bodu A přímo do bodu B.

Kličkování po obchodech, které je potřeba k úspěšnému nákupu, je mimořádně znepokojuje. Ženy se svým širším periferním viděním se však po přeplněném supermarketu pohybují s lehkostí a kličkování jim nečiní potíže.

Mužský tip na nákup: nové boty za čtyři libry dostanete v oddělení sportovního vybavení pro hranič kuželek.

Muži kdysi žili tak, že co nejrychleji zabili svou kořist a vrátili se opět domů. To odpovídá způsobu, jakým současní muži nakupují. Ženy nakupují stejným způsobem, jako jejich dávné předchůdkyně shromažďovaly potravu: vyrazí na celý den ven se skupinou jiných žen a vydají se na místo, kde podle tvrzení některé z nich rostou chutné plody. Není třeba mít konkrétní cíl či směr, a dokonce ani časový limit není důležitý. Tráví den touláním se z místa na místo nestruk-

SEDM VECÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH Ští Š

turovaným způsobem, zkoumají, očichávají, ohmatávají a ochutnávají všechny zajímavé věci, které najdou, a zároveň spolu hovoří o celé řadě vzájemně nesouvisejících témat. I v případě, že nesehnaly žádnou potravu a na sklonku dne se vracejí s prázdnou, jsou nadšené, že strávily pěkný den. Pro muže je tato představa nepřijatelná. Muž by měl pocit, že je neschopný, kdyby se skupinou mužů vyrazil na celý den bez jasněho určení místa, zřejmého cíle, plánu či časového limitu a vrátil se domů s prázdnýma rukama. To je důvod, proč se muž, jenž je požádán, aby po práci koupil mléko, chleba a vajíčka, může vrátit domů se sardinkami a bonbóny. Zapomněl, co po něm manželka chtěla, a místo toho přišel domů s "výhodnou koupí" - kořistí, kterou sám ulovil. roční období, módy, svého barevného typu,

Š □ Š. : ' .. □ Š v .; ..ŠŠŠ:, , Š: Š , : ..Š□Š' ..,ŠŠŠ. Š Š..ŠŠŠ □ / Š.ŠŠ.ŠŠŠ:Š.

Muž prostí jen přičichne k oblečení, které včera přehodil přes křeslo.

Podle výzkumů muži nejenže nesnášejí nákupy potravin a oblečení, ale tyto nákupy jsou pro ně dokonce škodlivé, protože je stresují. Avšak existují cesty, jak muži pomoci, aby vnímal nakupování pozitivně.

I

Jak nakupovat potraviny

Vždy nechávejte muže tlačit nákupní vozík. Muži rádi ovládají věci, líbí se jim "řídít" vozík a používat prostorové schopnosti - zatáčet, vybírat pravé úhly, zrychlovat, zpoma-

lovat a tak dále. Mužům se dokonce zamlouvají i vozíky s atrapami koleček, protože ty jsou pro jejich prostorové a navigační schopnosti ještě větší výzvou. Mnoho mužů dokonce v duchu dělá

"brrrrmmm", jako když byli malými chlapci. Zeptejte se muže, jak byste měla potraviny do vozíku nejlépe naskládat. Aby vám odpověděl, bude muset opět zaměstnat své prostorové schopnosti. Ženy v supermarketu rády klikují a nakupují podle seznamu, kdežto muži se pohybují přímo, nakupují z hlavy a zkoumají každou věc, která vypadá dobře. Proto vždycky přinesou domů totéž. Ve spíži samostatně hospodařícího muže například naleznete dvacet šest konzerv zapečených fazolí a devět skleniček kečupu - ale téměř nic víc. Projíždíte-li uličkami, dávejte muži jasné cíle - značky, příchutě a velikosti -, vyzývejte ho, aby našel výrobky s nejvýhodnějšími cenami, a blahopřejte mu, když uspěje. Nezapomeňte se ho zeptat, co by mu chutnalo k večeři, hladěte ho a kupte mu zvláštní odměnu, třeba čokoládu. Ženy se možná v tuto chvíli s opovržením zeptají: "A to všechno kvůli jednomu nákupu potravin?" Nezapomínejte však, že nakupování není v mužském mozku naprogramováno, takže je potřeba používat stimuly.

I

### Nákup oblečení

Mnoha ženám se zdá, že pro muže je přirozené kupovat si ošklivé oblečení. Nejsou daleko od pravdy. Během statisíců let se ženy oblékaly proto, aby se líbily mužům, kdežto muži užívali oděv k tomu, aby zastrašili své nepřátele. Muži si barvili obličej i tělo, propichovali si nosy kostmi a na hlavě nosili mrtvé buvolky. Nemělo by nás tedy překvapit vědecké odhalení, že muži, zejména heterosexuálové, mají geny "špatného vkusu v oblékání".

SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJ! A ŽENY Z NICH SÍLÍ

Vždycky sec Kdybych ji pustil,

Alla

Při nákupu oblečení použijte stejné principy motivace jako při nákupu jídla - sdělte muži velikost, barvu, materiál a cenové rozmezí a pošlete ho na lov. Mužský mozek je naprogramován ke koncentraci na jediný úkol.

Klíč k metodě, kterou muži nakupují, objevili vědci při zkoumání kuřat. Kuřata krmená mužskými hormony zobala krmení různých barev tak, že nejprve vyzobala všechna červená zrníčka, potom žlutá a tak dále. Ostatní kuřata (kterým nebyly podávány mužské hormony) zobala různobarevná zrníčka v libovolném pořadí.

I

### Řešení

Dávejte muži v určitou dobu vždy jen jeden úkol a nesnažte se ho přesvědčit, že ušetříte spoustu peněz tím, že toho nakoupíte víc. Nikdy se ho neptejte, zda vypadáte lépe v modrých nebo ve zlatých šatech. Muže touto otázkou zneklidníte, protože dobře ví, že nikdy neodpoví správně a nesplní vaše očekávání. Většina mužů vlastní dva páry bot, mozek muže má jen omezené schopnosti srovnávat vzory a stříhy a jeden z osmi mužů je barvoslepý - nevnímá červenou, modrou nebo zelenou barvu. Chce-li žena, aby jí muž koupil

nějaké oblečení, musí mu přesně říci, kterou velikost chce. Pokud muž přinese oblečení o číslo větší, žena ho obviní, že tím naznačuje, že je tlustá. Pokud přinese kus oděvu o číslo menší, žena si pomyslí, že přibírá. Pokud žena předvádí muži nějaké oblečení a chce, aby se k němu vyjádřil, měla by ho požádat, aby každý model ohodnotil číslem od jedničky do desítky. Nikdy by po něm neměla chtít srovnání typu: "Jsou ty zelené šaty lepší než žluté?" Pokud žena nechá manžela před zkušební kabinkou v "křesle znuděných mužů", musí mu vždy s sebou dát něco k jídlu.

Ženy by si však měly uvědomit, že mužova trpělivost při nákupech nevydrží déle než třicet minut, a to i tehdy, když použijete uvedené strategie. Pokud trváte na tom, že s vámi má jít nakupovat, zvolte nákupní středisko poblíž velkého obchodu se železářským zbožím a potřebami pro kutily. Muž bude moci otestovat nejnovější model vrtačky Black and Decker, kterou by mohl do stropu vyvrtat dokonale kulaté malé dírky bez použití žebříku - kdyby náhodou někdy něco takového bylo potřeba.

I

## 6. Proč mají muži tak nechutné zvyky?

Ženy na celém světě si stěžují, že muži mají mnohem méně přijatelné osobní zvyky než ony, výzkumy to však nepotvrzují. Muži jsou mnohem tolerantnější k tomu, co považují za ženské zlozvyky, a detailům nevěnují takovou pozornost jako ženy. Proto je méně pravděpodobné, že si vůbec všimnou problematických ženských indiskrétností.

### SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH SÍLÍ

Je výhodné být mužem,

V čele seznamu mužských zvyků, které ženy nechtějí tolerovat, stojí dloubání se v nose, říhání, tělesný pach, nošení prastarého spodního prádla a škrábání se v rozkroku. Zlozvykem číslo jedna je ale pouštění větrů.

Nadýmání podle ženy: nepříjemný vedlejší produkt trávicího procesu.

Nadýmání podle muže: nekonečný zdroj zábavy, sebevyjádření a utužování mužského kolektivu.

Ženy všeobecně neakceptují pouštění větrů, přestože je to známka fungujícího organismu a zdravé stravy. Ve věku okolo deseti let budoucí muži objeví, že pouštění větrů může být kratochvílí. Svou úspěšnost začnou hodnotit podle schopnosti produkovat různorodou škálu větrů v nejrůznějších situacích - při imitování různých hlasů či zažehnutí modrého plamene pomocí zapalovače drženého u zadnice. Tyto zábavné kousky jsou pokládány za větší úspěch než objev léku proti dětské obrně.

Scénky s říháním následují v těsném závěsu.

Nejslavnějším showmanem, který bavil obecnost pouštěním větrů, byl Joseph Pojul, který v roce 1892 účinkoval v Moulin Rouge v Paříži v představení zvaném "Le Petoma-ne". Představení začínalo vyprávěním, při němž pomocí pozoruhodně široké škály větrů imitoval různé hlasy jednotlivých postav. Pojul rovněž kouřil cigaretu pomocí trubičky v zadnici a hrál národní hymnu na flétnu připevněnou ke konci této trubičky. Říkalo se, že ženy se na tomto představení bavily mnohem více než muži. Některé se dokonce smály

tak, že padly do mdlob a musely být ihned převezeny do ne-  
SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠÍLÍ  
mocnice.

I

### Fakta o nadýmání

96,3 % mužů připouští, že pouštějí větry, ale jen 2,1 % žen se přizná k témuž. Muži denně vypustí větry průměrně dvanáctkrát a množství plynu činí asi 1,5-2,5 litru, což je dost na nafouknutí malého balónku. Ženy vypustí větry za den v průměru sedmkrát a množství plynu činí 1 až 1,5 litru. Hlavní příčinou nadměrného nadýmání je přílišné mluvení a mluvení během jídla. Do trávicí soustavy se tak dostane vzduch. Většina ho sice vyjde ven říhnutím, ale zbytek putuje do tenkého střeva, kde se spojí s ostatními plyny a čeká na příležitost, aby mohl vyjít ven do nic netušícího světa. Bernard Clemmens z Londýna v roce 1956 vypouštěl plyn po oficiálně zaznamenanou dobu dvou minut a 42 vteřin.

Proč muži vouštějí ně.trti t>//v> Ťi>? vo\*nt>

Střevní plyn se skládá z 50-60 % dusíku a 30-40 % oxidu uhličitého, 5-10 % tvoří methan, který způsobuje explozi podzemních min, a vodík, který, je-li součástí bomby, dokáže zničit celá města. Jedním z největších zásobáren těchto plynů jsou vajíčka, z čehož vzniklo označení "větry páchnoucí jako zkažená vejce".

I

### Výběr potravy

K potravinám způsobujícím plynatost patří květák, cibule, česnek, zelí, kapusta, brokolice, otruby, chléb, fazole, pivo, sudové bílé víno a ovoce a zelenina obecně. Proto vegetariáni trpí plynatostí více, ale jejich střevní plyny méně zapáchají-

Existují prostředky, které redukuje množství střevních plynů. Je to živočišné uhlí, přípravky proti nadýmání, máta a zázvor. Dostupné jsou i sedací polštářky naplněné živočišným uhlím. Výrobci garantují devadesátiprocentní redukci zápachu.

Dobytěk a ovce vypouštějí do atmosféry 35 % veškerého methanu. Způsobují tak rostoucí globální oteplování a zvětšování ozónové díry. Největší světovou hrozbou nejsou teroristé, ale dobytek pouštějící větry.

I

Řešení

Zřejmým prostředkem nápravy je podávání zdravých jídel s menším obsahem potravin, jež způsobují plynatost, a následná konzumace mátového čaje namísto kávy. Pomáhá i metoda dělené stravy. Při jednom jídle nekombinujte potraviny, které obsahují uhlovodany a bílkoviny.

Mužům by se nemělo dovolovat jíst potraviny způsobující produkci plynů

Poradte muži, ať během jídla nepije vodu. Před jídlem to nevadí, ale pití vody při jídle rozředí trávicí šťávy a vede k větší tvorbě plynů. Jděte mu příkladem. Jídlo co nejlépe rozžvýkejte, jezte pomalu a nedívejte se zároveň na televizi. Pokud muž stále trvá na tom, že bude jíst rychle a posléze bude pouštět větry, možná vám přijde vhod některá z dramatičtějších metod. Vezměte si příklad z jedné naší čtenář-ky:

Nigel s oblibou pouští větry na veřejných místech - například v obchodním domě, kde společně se Sharon nakupuje. Vždy zachová kamennou tvář, takže na něm není nic poznat. Když se okolostojící začnou rozhlížet, Sharon vždy vypadá provinile, protože se začervená a tváří se rozpačitě. Nigel si myslel, že celá věc je legrační - až do té doby, kdy se na toto téma ošklivě pohádali. Doma pouštěl větry v posteli a nazýval to "zkouškou pravé lásky".

Sharon se rozhodla, že doma zavede "bezplynové zóny" - kuchyň a ložnici. Sdělila Nigelovi, že když spolu budou venku, musí ji varovat nejméně dvě minuty předem, že má v úmyslu pouštět větry. Pokud tomuto požadavku nevyhoví, bude reagovat tak, že vyndá z kabelky roli toaletního papíru a zeptá se ho nahlas: "Nepomohlo by ti tohle?"

Často pomůže i pes nebo kočka. Je-li slyšet či cítit větry, otočíte se ke zvířeti a hlasitě ho pokáráte. Nejpřesvědčivějším prostředkem bývá často příslib sexu v případě slušného chování. Žena může dát najevo, jak moc ji pouštění větrů v ložnici zbavuje chuti na sex. Dá-li si muž záležet na svém jídelníčku, aby méně trpěl plynatostí, může se na oplátku dočkat mnohem aktivnějšího sexuálního života.

SEDM VĚCI, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠÍLÍ

I

7. Proč mají muži rádi drsné vtipy?

Humor má pro muže trojí význam: za prvé, muži získávají prestižní postavení mezi ostatními proto, že znají mnoho dobrých vtipů; za druhé, díky humoru se lépe vyrovnávají s tragickými událostmi či jejich důsledky; a za třetí, humor jim umožňuje vzít na vědomí pravdu o aktuálních problémech. Proto mají téměř všechny vtipy katastrofickou pointu. Smích pochází z naší pradávnejší minulosti, kdy jsme ho užívali jako varovného signálu naznačujícího ostatním, že hrozí bezprostřední nebezpečí. Stejným způsobem užívají smích lidoopi.

Pokud například šimpanz jen taktak unikne lvovi, vyleze na strom, zvrátí hlavu a začne vyluzovat sérii zvuků, které připomínají lidský smích. Varuje tak ostatní šimpanze před nebezpečím. Smích je nadstavbou pláče a pláč je reakcí na strach, což je evidentní u malých dětí již od narození. Pokud záměrně vyděsíte dítě při hře na schovávanou, nejprve se ze strachu rozpláče. Když si uvědomí, že v dané situaci není ohroženo, začne se smát, čímž dává najevo, že se sice leklo, ale nyní už ví, že to byl z vaší strany jen trik.



Snímkování mozku ukazuje, že muži se více smějí věcem, které stimulují pravou mozkovou hemisféru. U žen je tomu naopak - smějí se více tomu, co stimuluje levou hemisféru. Americká Rochester University si činí nárok na objev, odkud pochází mužský smysl pro humor - je situován v pravém předním mozkovém laloku nad pravým okem. Muži mají rádi humor a jakékoli vtipy, které mají logickou a postupně gradující strukturu s obtížně předvídatelným koncem. Zde jsou příklady některých poměrně umírněných vtipů, které stimulují mužský mozek: 1. Jaký je rozdíl mezi prostitutkou a děvčkou? Prostitutka spí s každým. Děvka spí s každým kromě tebe.

2. Jaký je rozdíl mezi ženou v období premenstruační tenze a teroristou?

S teroristou lze vyjednávat.

3. Proč muži dávají svému penisu jméno?

Protože nechtějí, aby za ně rozhodoval někdo úplně cizí.

Hlavní rozdíl mezi příslušníky obou pohlaví spočívá v tom, že muži jsou posedlí vyprávěním vtipů o tragédiích, strašných událostech a mužských genitáliích. Ženské pohlavní orgány zvládají zázrak lidské reprodukce, jsou bezpečně uloženy uvnitř těla a pokud by se rozvinuly, táhly by se do délky čtyř kilometrů. Ženy o nich však nikdy nevtipkují, nedávají jim jména a nejsou pro ně zdrojem zábavy.

Mužské pohlavní orgány jsou umístěny před tělem ve zranitelné a ošidné poloze (další důkaz, že bůh je žena) a jsou neustálým zdrojem mužského pobavení a veselí. Ženský humor se týká lidí, vztahů a mužů. Například:

1. Co můžete říci muži, s nímž jste se před chvílí milovala? Cokoli - spí.

2. Jaký musí být dokonalý milenec?

Miluje se do dvou rána a pak se změní v čokoládu.

3. Proč muži nepředstírají orgasmus?

Žádný muž by nedokázal úmyslně dělat takové grimasy.

Mužský mozek si dokáže pozoruhodně dobře a dlouho pamatovat vtipy. Někteří muži vyprávějí vtipy, které slyšeli ve čtvrté třídě, ale neznají jména nejlepších kamarádů svých dětí. Muži se domnívají, že je zábavné vystrčit z jedoucího auta zadek směrem k nic netušící skupince starších dam, nejlépe jeptišek, natřít sedátko toalety lepidlem, pořádat soutěž v pouštění větrů či připoutat opilého a nahého nastávajícího

**SEDM VĚCÍ, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH SÍLÍ** Š

ženicha k pouliční lampě. Většinu žen ani jedna z těchto činností zdaleka nepřipadá směšná.

Vtipy jakožto komunikační médium jsou pro muže natolik důležité, že dojde-li k nějaké globální tragédii, e-mailové a faxové linky celého světa jsou okamžitě zaplaveny vtipy, které se týkají tragédie a jejichž odesílateli jsou muži. Ať šlo o smrt princezny Diany, události 11. září či hon na Usámu bin Ládina, mužský mozek se dal okamžitě do práce.

i~ r aa:" "a Ě enumTenců. 13 žen, 28 dětí

itylu.

Zde je vidět, že ženy a muži se s vážnými emocionálními problémy vyrovnávají rozdílným způsobem. Ženy v případě katastrofy či tragédie otevřeně vyjadřují své emoce, kdežto muži je skrývají. Namísto toho vyprávějí vtipy, což je jejich způsob "hovoru" o události. Nemusejí tak dávat najevo silné emoce - to by mohlo být vnímáno jako slabost.

I

Jak vtipy a humor zbavují bolesti

Smích a pláč dávají mozku pokyn, aby do krevního oběhu uvolnil endorfin. Endorfin je chemická látka s podobným složením jako heroin a morfin. Má tišící účinky a současně působí pozitivně na imunitní systém. Tím se vysvětluje, proč jsou šťastní lidé málokdy nemocní a nešťastní lidé, kteří si na všechno stěžují, onemocní naopak často.

Smích a pláč jsou z psychologického a fyziologického hlediska těsně spjatý. Vzpomeňte si na situaci, kdy vám někdo

řekl vtip a vy jste propukli v neovladatelný smích. Jak jste se poté cítili? Charakteristický brnivý pocit pocházel z vašeho mozku uvolňujícího endorfiny do krevního oběhu, takže jste díky přirozené příčině pocítili stav vzrušení a štěstí. Cítili jste se jako opilí či pod vlivem drogy. Lidé, kteří se neumějí od srdce rozesmát, se často stávají závislími na alkoholu, drogách či sexu, protože chtějí dosáhnout stejného pocitu. Alkohol odstraňuje zábrany, lidé se více smějí, a tím způsobují uvolnění endorfinů. Spokojení lidé se pod vlivem alkoholu více smějí, kdežto nešťastní lidé jsou ještě deprimovanější či se dokonce zvyšují jejich násilnické sklony.

Pokud jste se dlouho smáli, často se nakonec rozpláčete. "To mě rozesmálo až k pláči!" Slzy obsahují encefalin, což je další z přirozených chemických látek, jimiž organismus tiší bolest. Pokud jsme prožili smutnou událost, pláčeme. Endorfiny a encefalin jsou prostředky, které nám pomáhají uklidnit se.

John tiše usedl a vědma se zadívala do své křišťálové koule.

Náhle se začala hlasitě smát.

John se naklonil a udeřil ji do nosu.

'Š > Š ŠŠŠŠŠ ' . ' . ŠŠ: ŠŠ:Š. Š,,: ŠŠŠŠŠŠ. □ ,.

Mnohé vtipy jsou postaveny na tom, že se někomu stane něco strašného či bolestivého. Protože však víme, že se to nestalo doopravdy, smějeme se a uvolňujeme tak endorfiny, které působí anesteticky. Kdyby šlo o skutečnou událost, dali bychom se do pláče a začal by se uvolňovat i encefalin. Proto po záchvatu smíchu často následuje pláč. Mnoho lidí pláče, když čelí vážné emocionální krizi, jakou je například něčí smrt, ale člověk, který nedokáže psychicky přijmout fakt smr-

ti, se může začít smát. Jakmile přijme realitu, smích se změní v pláč.

Smích znečitlivuje tělo, posiluje imunitní systém, chrání před nemocemi, zlepšuje paměť, napomáhá snazšímu učení a prodlužuje život. Humor léčí. Výzkumy uskutečněné po celém světě dokázaly, že pozitivní účinky smíchu, díky němuž se uvolňují organismu vlastní anestetika, posilují imunitní systém. Když se smějeme, stabilizuje se puls, prohlubuje dýchání, rozšiřují se tepny a uvolňují svaly.

Jde především o mužský způsob vyrovnávání se s emocionální bolestí. Čím obtížnější je pro muže hovor o události plné emocí, tím hlasitěji se bude smát vtipu na toto téma, i když ženám to může připadat jako vrchol nečitelnosti. Muži málokdy hovoří s jinými muži o svém sexuálním životě, takže si o něm vyprávějí vtipy. Ženy svůj sexuální život probírají s přítelkyněmi do nejmenších podrobností, proto se obejdou bez vtipů na toto téma.

I

Nebud'te pohoršení

Dokud budou na světě Irové, budou existovat vtipy o Irech. Totéž platí o vtipech o Asijských, Australanech či o feministických vtipech. A pokaždé, když dojde k nějaké tragédii, zrodí se i vtipy o ní.

Pohoršení nad touto skutečností je věcí volby. Druzí lidé vás nemohou urazit - na vás záleží, zda se vás něco dotkne. Pokud vás něco urazí, je zřejmé, že se nedokážete vyrovnat s tím, co je námětem vtipu. My - autoři této knihy - jsme Australané žijící v Anglii, a Angličané si odjakživa vyprávěli vtipy o Australanech: "Jaký je rozdíl mezi Austrálií a jogurtem? Jogurt má alespoň nějakou kulturu!" "Proč jsou Australané tak vyrovnaní? Mají tolik mindráků, že si je musí rozlo-

žit na obě ramena, aby je unesli." "Jak poznáte vyrovnaného Australana? Tečou mu sliny z obou koutků úst."

Žádný z těchto vtipů nás neuráží. Jde-li o dobrý vtip, bavíme se stejně dobře jako Angličané. A později ho dokonce můžeme pozměnit a vyprávět ho o Američanech či Novozélandčanech.

Pokud vás nějaký vtíp urazí, je to negativní volba, stejně jako pocit zahanbení, rozpaků či ublížení. Dojde-li k takové negativní reakci, ostatním je jasné, že máte nízkou sebeúctu, nevládáte své vlastní emoce či nejste připraveni čelit situaci.

Můžete si vybrat, že se budete cítit dotčeni vtípem, který tvrdí, že někdo z vaší rodné země je hloupý. To neznámá, že hloupý skutečně je. A i když souhlasíte, že je hloupý, tím, že se oboříte na vypravěče vtípů, z něj chytráka neuděláte. Záleží jen na vás, zda budete zuřit, protože městská doprava má zpoždění, ale dopravu tím nezrychlíte. Zaujmete-li k situaci klidný, analytický přístup, zjistíte, proč má doprava zpoždění, a vymyslíte, jak nejlépe problém vyřešit. Rozčilovat se nemá smysl.

Pokud muž trvá na tom, že bude vyprávět nemístné vtípy na nevhodných místech v nevhodnou dobu, řekněte mu, že se vám to nelíbí a že chcete, aby přestal. Pokud pokračuje, prostě odejděte a dělejte něco jiného.

Na večírku je to složitější, zvláště pokud jste na něm hostem. Muž, jehož žádáte, aby přestal říkat nemístné žerty, se může cítit veřejně pokořen, a to ho přiměje k tomu, že začne vyprávět ještě urážlivější vtípy. Lepší je zahájit rozhovor o jeho druhu humoru pomocí poznámky: "Znáte nějaké vtípy, které nejsou neslušné, anebo jsou všechny vtípy takové?" Konverzace se tak začne točit okolo humoru obecně a vy můžete ostatní udivit svými rozsáhlými znalostmi o tom, proč se muži a ženy smějí úplně jiným druhům vtípů.

I

## SEDM VĚCI, KTERÉ MUŽI DĚLAJÍ A ŽENY Z NICH ŠÍLÍ

Naučené chování- viníkem je jeho matka

Některé ženy pokládají muže za neposlušné malé chlapce, kteří nikdy nevyrostli. Prohlašují, že muži házejí své oblečení na zem, nepomohou s žádnou domácí prací, nikdy nic nenajdou, nezeptají se na cestu, předpokládají, že se na ně bude neustále čekat, a nikdy nepřipustí, že neměli pravdu. Ženský mozek je naprogramován k mateřské péči o ostatní, zejména o syny. Matky uklízejí po svých synech, vaří jim oblíbená jídla, žehlí oblečení, dávají jim peníze a chrání je před nástrahami života. V důsledku toho mnoho mužů dospěje, aniž pochytí základní domácí dovednosti a aniž vědí, jak vytvořit fungující vztah se ženou. Přitahují je ženy, které o ně budou pečovat stejně jako jejich matky. Na začátku nového vztahu je většina žen ochotna se o partnera mateřsky starat, avšak ve chvíli, kdy pochopí, že by jí tato role mohla zůstat, je zklamaná. Důležité je, aby žena pochopila, že bude-li se o muže neustále starat, bude pokládána za zosobnění matky a dočká se křiku, záchvatů vzteku a útěků. A navíc - žádný muž nepokládá svou matku za sexuálně přitažlivou.

I

lak převychovat muže

Je lhostejné, zda se snažíte k žádoucím chováním vychovat dítě či dospělého. V obou případech odměňujte chování, o něž stojíte, a ignorujte nežádoucí chování. Pokud například muž nechává své oblečení nebo mokré ručníky na podlaze místo v koši na prádlo, mile mu vysvětlíte, že chcete, aby je dával do koše na špinavé prádlo, abyste je mohla vyprat. Pokud je stále odhazuje na zem, nesbírejte je. Nejde-li to dohromady s vaším právem na útulný domov, klidně mu

vysvětlíte, že je budete dávat třeba do plastového pytle ve skříni, pod postel nebo do jeho dílny. Pokud je bude potřebovat, alespoň bude vědět, kde je hledat. Důležité je oznámit své záměry předem a nebýt sarkastická, kritická či agresivní, protože takové chování má na muže většinou opačné účinky. Až bude muž potřebovat čisté spodní prádlo, košile či ručníky, bude mít problém on, nikoli vy. Podobně se zachovejte v případě, že bude po domě nechávat různé náradí či nedokončenou práci. Rovněž mu řekněte, že mu věci dáte do skříně nebo do zásuvky. Nedávejte mu je do dílny ani na žádné místo, které by bylo pro tyto věci vhodné. Tím byste jen posílila nežádoucí chování. Chcete-li svého muže přeškolit, odolejte snaze uklízet po něm. Když po sobě něco uklidí, odměňte ho úsměvem či poděkováním. Některé ženy překvapuje, že by měly muži děkovat za něco tak samozřejmého, jako že si po sobě posbírání své vlastní oblečení, avšak měly by

si uvědomit, že muži původně nebyli ochránci domácího krbu a obecná čistotnost a sklony k uklízení pro ně nejsou nic přirozeného. Pokud ho tyto věci nenaučila dělat jeho matka, je na vás, abyste ho k nim vychovala. Na druhé straně, pokud po svém muži budete neustále něco sbírat, měla byste se smířit s myšlenkou, že jste z vlastního rozhodnutí nahradila jeho matku. Možná se v této roli rovněž cítíte spokojená.

Porozumíte-li způsobu, jakým funguje mužský mozek, zjistíte, že mít okolo sebe muže je velice příjemné. Muži na celém světě jsou stejní, i když mají různou barvu pleti, pocházejí z různých kultur a vyznávají odlišná náboženství. Jejich mozek však funguje stejně, ať žijí v Terstu nebo v Timbuktu.

Vždy se musíte snažit o to, abyste muže ve svém životě vedla, ne se s nimi hádala, zlobila se na ně či se cítila nespokojená. Díky tomuto způsobu spolu budou příslušníci obou pohlaví žít šťastně až do smrti. A co vy víte - možná, že až se příště zeptáme na sedm věcí, které muži dělají a ženy z nich šílí, nenapadnou vás víc než tři. Možná.

### PROČ ŽENY PLÁČOU

3.

Proč ženy pláčou

Nástrahy citového vydírání

Kdybys mě měl

doopravdy rád, koupil

bys mi nové kolo!

Sally od maminky

kolo dostala!!I

Se mnou už si nedělejte \ hlavu... Jsem stará I a nemocná a už brzo/ umřu... j?

### PROČ ŽENY PLÁČOU

Až do této chvíle jsme se seriózně, avšak s humorem zabývali rozdíly mezi muži a ženami a způsoby, jak tyto odlišnosti překonat. Nyní se podívejme na vážný aspekt problému zneužívání emocí k manipulaci a dosažení poslušnosti partnera. Všechny uvedené příběhy jsou skutečné, pouze jména byla kvůli ochraně osob změněna.

V mnoha případech je pláč bezprostřední a upřímnou reakcí, avšak lidé často pláčou proto, aby manipulovali city ostatních. Muži se takto chovají jen tu a tam, avšak u žen existuje mnohem větší pravděpodobnost, že budou užívat slzy k emocionálnímu vydírání. Někdy si neuvědomují, co vlastně dělají. Pláčem reagují na určitou situaci, vědí, že druzí se kvůli jejich slzám budou cítit špatně, a doufají, že proto jimi budou moci snadno manipulovat. Jde o mechanismus ovládnutí, který může fungovat na úrovni vědomí nebo podvědomí. Cílem je přimět druhého - manžela, milence, dítě, rodiče či přítele nebo přítelkyni - k něčemu, co by dotyčný jinak neudělal. Ženy mohou plakat také ve snaze vzbudit lítost a omezit tak postih za nesprávné konání, jako je nemanželský milostný poměr či drobná krádež v obchodě. Tato kapitola vám pomůže rozpoznat osoby, které užívají tuto metodu k manipulaci či předstírání, aby vás dostaly tam, kde vás chtějí mít.

I

Proč pláčeme

Plakat: slzet, vzlykat, stkat, brečet, ronit slzy, prolévat slzy, cedit slzy, naříkat, bědovat, truchlit, řvát, kvílet.

Pláč je něco, co máme společného s ostatními zvířaty a co začíná narozením. Lidé jsou však jedinými suchozemskými tvory, kteří pláčem vyjadřují city. Lidské slzy mají trojí účel: pomáhají čistit povrch oka, vylučují z těla chemické látky pro-

dukované stresem a jsou vizuálním signálem bolesti a utrpení v emocionálně vypjatých situacích. slzná žláza

slzovod

Slzná žláza je jako kohoutek, slzovody jako potrubí

Slzná žláza nad okem vytváří slzy, jež jsou odváděny dvěma kanálky ve vnitřním koutku oka, které ústí do nosní dutiny. V emocionálně vypjatých situacích nedokážou slzovody dostatečně rychle odvádět všechny slzy, a ty pak stékají po tvářích.

I

Proč ženy pláčou víc než muži

Pláč je spojen s narozením dítěte a jeho nejdůležitějším cílem je probudit v dospělých pocit lásky a ochrany. Pláč je pro dítě prostředek zajišťující, že dostane to, co potřebuje. Mnohé ženy toto chování používají i v dospělosti. Většina žen dokáže identifikovat sedm různých druhů dětského pláče. Za každým z nich se skrývá odlišná potřeba. Ženské slzné žlázy jsou aktivnější než mužské, což je v souladu s větší emocionální reaktivitou ženského mozku. Muži pláčou na veřej-

PROČ ŽENY PLÁČOU

nosti jen zřídka, protože z evolučního pohledu je muž projevující emoce (zejména před jinými muži) ohrožen. Mohl by vypadat jako slaboch a ostatní by na něj proto mohli zaútočit. Ženy však chápou pláč, zejména pláč před jinými ženami, jako známku důvěry, protože plačící osoba se stává dítětem a své přátele či přítelkyně staví do role pečujícího rodiče.

I

Pláč slouží třem účelům

### 1. Ochrana oka

Mnozí zoologové se domnívají, že tato funkce je pozůstatkem z doby, kdy živočichové žili zejména ve vodě a kdy se na rukou i na nohou vyvinuly prsty opatřené plovací blánou a také dolů směřující nosní dírkou. To vše mělo usnadňovat plavání. Slzná žláza vylučuje tekutinu do oka a slzovody ji jako odvodňovací kanálky odvádějí nosní dutinou. Pláč odplavuje z oka sůl a další nečistoty, což je funkce, kterou u ostatních primátů nenajdeme. Slzy rovněž obsahují enzym zvaný lysozym, který ničí bakterie a zabraňuje tomu, aby se do oka dostala infekce.

### 2. Redukce stresu

Chemická analýza slz odhalila, že "stresové" slzy, ty, které stékají po tvářích, obsahují jiné proteiny než slzy, jež slouží čištění oka. Zdá se, že organismus využívá těchto "stresových" slz k tomu, aby z těla odstranil toxiny vznikající stresem. Tento fakt může vysvětlovat, že ženy, které se podle vlastních slov "pěkně vypláčou", se cítí lépe, i když pro jejich pláč neexistoval žádný zjevný důvod. Slzy rovněž obsahují

endorfiny, jedny z přirozených analgetik organismu, které slouží jako tlumič emocionální bolesti.

### 3. Emocionální signál

Tulení a vydry mořské pláčou, zažívají-li emocionální bolest způsobenou smrtí mláďat. Lidé jsou jedinými sucho-zemskými tvory, kteří pláčou jak z citových důvodů, tak tehdy, chtějí-li někým emocionálně manipulovat. Slzy jsou vizuálním signálem, jehož prostřednictvím plačící žádá, aby byl konejšen a objímán, a podněcují tvorbu hormonu oxytocinu, který vyvolává touhu po doteku a objetí.

Tulení a vydry mořské neuvžívají slz k manipulaci.

To dělají jen lidé.

Lesklé oči třpytící se slzami se mohou objevit tehdy, když dotyčný člověk prožívá intenzivní emoce, ale slz není tolik, aby začaly stékat po tvářích. Třpytící se či lesklé oči vidáme u pyšných rodičů či milenců a milenek. Jsou způsobeny odrazem světla od vytvářených slz.

Pláč a citové vydírání

jak účinkuje vydírání

V této chvíli již víte, jaký je smysl pláče. Podívejme se tedy na mechanismus, jehož prostřednictvím jeden člověk manipuluje druhým.

i

Případová studie: Georgina

Georgina byla atraktivní, inteligentní žena. Vystudovala vyšší školu administrativy a nastoupila na místo vedoucí asistentky. Milovala vzrušení a požitky: večírky, exkluzivní byt, oblečení od předních návrhářů a sportovní vozy. Vydělávala dost peněz, aby zaplatila své životní náklady. Její extravagantní společenský život většinou financovali její společníci. Avšak Georginu nebavilo vydělávat. Vstát z postele a být v kanceláři v devět hodin ráno poté, co strávila bouřlivou noc na večírku, pro ni bylo příliš obtížné. Její společenský život a pracovní povinnosti nešly dohromady. Na jednom večírku pověděla o svém problému staršímu muži. Vypadal, že je bohatý, měl porsche a jachtu, hodně cestoval a nezdálo se, že by pracoval. Navrhl Georgině, že by se mohla stát luxusní společníci. On by ji za procento z jejího zisku představil široké klientele.

Po několika dnech přemýšlení Georgina přijala jeho nabídku a brzy si užívala života, o nějž stála. Ale ne nadlouho. Pocit viny, výčitky svědomí a jedna násilná událost ji brzy dovedly k přesvědčení, že její dřívější život koneckonců nebyl tak špatný. Odstěhovala se, změnila si jméno a našla si místo ve velké účetní firmě. Georgina, nyní Pamela, se brzy začala scházet s jedním ze svých spolupracovníků - se svým nadřízeným Graemem. Nakonec se vzali a po třech šťastných letech se jim narodilo dítě. Georgina, vlastně Pamela, byla šťastná. Měla skvělého manžela, který ji miloval, krásné dítě, nový dům, finanční jistotu a spoustu přátel.

Jednoho dopoledne zazvonil telefon. Volal jí muž jménem Frank. V době, kdy se živila jako společnice, patřil k jejím pravidelným klientům. Chtěl se s ní znovu sejít a pozval ji na oběd. Pamela odmítla. Minulost je minulost a už je pryč. Frank trval na tom, že je v Pamelině zájmu, aby se s ním sešla.

Řekl jí, že by jistě nechtěla, aby se manžel a přátelé dozvěděli o její minulosti.

Pamela byla zdrcená. Mohla přijít o všechno - o manžela, domov, dítě i celou svou životní jistotu. Pamela se s Frankem sešla. Za své mlčení požadoval deset tisíc dolarů. Pamela měla ušetřené nějaké peníze a měla dojem, že nemá žádnou jinou volbu. O tři měsíce později se Frank přihlásil znovu. Měl další finanční požadavky, ale kromě toho chtěl i sex. Pamela vše oznámila policii. Frank byl uznán vinným z vydírání a byl potrestán dvanácti měsíci vězení. Pamelin manžel Graeme vše pochopil, ale Pamela věděla, že její život už nikdy nebude jako dřív.

Toto byl klasický případ kriminálního vydírání. Obsahuje typické strategie, které se objevují v každé situaci, kdy se jeden člověk snaží manipulovat druhým a získat tak něco pro sebe. Zde jsou základní prvky a hráči:

Oběť: někdo, kdo má pocit viny, závazku či odpovědnosti. Vyděrač: osoba, která ví o slabé stránce oběti. Požadavek: platba za mlčení či spolupráci. Výhrůžka: hrozba prozrazení, postihu, ztráty něčeho vysoce

ceněného či hrozba pocitu viny. Vzдор: prvotní odpor oběti ke spolupráci. Poslušnost: uspokojení požadavku vyděrače. Pokračování: nevyhnutelné další požadavky vyděrače.

Mnozí lidé by si nikdy nemysleli, že jejich blízcí mohou používat tento druh manipulativní strategie. Domnívají se, že se tito lidé jen chovají nevhodně či že jsou příliš ambiciózní. Tato kapitola vám pomůže rozpoznat, zda takové lidi máte okolo sebe, a poradí vám, co s nimi.

**PROČ ŽENY PLÁČOU**

I

Citové vydírání

Citové vydírání spočívá v tom, že osoba, která je vám citově blízká, vám rafinovaně a sotva znatelně vyhrožuje postihem či naznačuje, že budete trpět, pokud nebudete souhlasit s jejím požadavkem. Zná vaše nejhlubší tajemství a zranitelná místa a těchto intimních vědomostí využívá k tomu, abyste jí vyhověli. Ať už máte jakékoli silné či slabé stránky, vyděrač je použije proti vám.

I

Případová studie: Rosemary

Rosemaryin manžel Greg a její matka se nikdy neměli rádi. Matka se domnívala, že Greg není pro její dceru dost dobrý, a vždy se snažila vnášet do jejich manželství rozpory. Jednoho dne matka řekla Rosemary, že její přítelkyně viděla Grega s cizí ženou v místním baru. "To byla asi kolegyně z práce," prohlásila Rosemary. "Greg přece není můj majetek."

Rosemary se na to Grega zeptala. Greg zuřil a obvinil Rosemary, že ho špehuje. "Když mi nevěříš, měli bychom se asi zamyslet nad naším vztahem," řekl. Rosemary trvala na svém a Greg byl nakonec nucen přiznat, že ona žena byla majitelkou baru a že s ní plánoval překvapení - oslavu Rosemaryiných nadcházejících narozenin. Trval na tom, aby s ním Rosemary šla do onoho baru a obě ženy vzájemně představil.

O dva roky později měla Rosemaryina matka ošklivou nehodu. Strávila čtyři měsíce v nemocnici. Když ji pustili domů, byla slabá a ztratila sebedůvěru. V Rosemary byla malá dušička, ale věděla, že by měla říci své matce, aby se přestě-

hovala k nim. Dokázala si však představit, jak na to bude reagovat Greg. Velmi rozvážně zvolila dobu, kdy si s ním o tom promluví.

Toho večera si dala mimořádně záležet na tom, jak vypadá, a uvařila Gregovo oblíbené jídlo. Když přišel domů, nalila mu sklenici vína a zeptala se ho, jak se mu celý den dařilo. Když oba usedli ke stolu, věděla, že Greg je klidný a uvolněný.

Po moučniku si položila hlavu do dlaní. Greg se starostlivě zeptal, co se děje. "Já nevím, jak ti to mám říct," odpověděla Rosemary. "Cítím se strašně." Greg položil svou ruku na její. "Rosie, co se děje?" zeptal se. "Provedl jsem něco?" Rosemary smutně potřásla hlavou. "Ne, Gregu, tys neudělal nic špatně. Já jen..." Poté propukla v pláč.

Greg jí položil paži kolem ramen a prosil ji, aby mu řekla, v čem je problém. V slzách odmítala. "Ne, to je v pořádku, Gregu. Zvládnu to. Promiň. Nedělej si starosti." "Ale Rosie," naléhal, "řekni mi, co se stalo. Snad to není tak zlé!" Rosemary skrze závoj slz pohlédla na Grega. "Ne, Gregu. Bojím se, že se na mě budeš zlobit, a to já nesnesu," řekla tichým, zlomeným hlasem. "Ty to nepochopíš." Greg už také začal být neklidný. "Prosím tě, řekni mi to," pravil. "Namouduši se to budu snažit pochopit." Začal pomýšlet na nejhorší. Rosemary jistě někoho má.

Rosemary se zachvěla, otřela si oči a zhluboka se nadechla. "Jde o matku," řekla. "Je teď tak slabá, mám o ni starost. Chtěla bych o ni pečovat, ale vím, jak se díváš na to, že by tady žila s námi. Snažila jsem se na to nemyslet, ale ničím mě, když si vzpomenu, jak je tam u sebe sama, a kdyby zase spadla, nikdo by jí nepomohl. Ach, Gregu, nevím, co mám dělat... kdyby to byla tvoje matka, věděla bych si rady, ale..." Propukla v dlouhý, usedavý pláč.

Greg zprvu rozhodně odmítl být jen pomyslet na přistěhování své tchyně. Avšak po dvou dnech Rosemaryiných slz se začal cítit provinile. Pokud má Rosemary opravdu rád,

#### PROČ ŽENY PLÁČOU

neměl by kvůli ní být ochoten k oběti? Není právě to skutečná láska? Není manželství záležitost kompromisů? Začal se cítit jako sobec a ničema. A s tím Rosemary právě počítala. Greg nakonec souhlasil s jednoměsíční zkušební dobou. Avšak Rosemary a její matka věděly, že jakmile bude jednou bydlet u nich, bude prakticky nemožné dostat ji odtamtud. Greg věděl, že pokaždé, když zaprotestuje, propukne Rosemary v pláč a obviňování a on se nakonec bude cítit velmi špatně.

Model byl stanoven.

Příběh Grega a Rosemary obsahuje všechny typické prvky vydírání, kdy se jedna osoba snaží citově manipulovat druhou osobou ve svůj prospěch.

Oběť: Greg - má pocit viny v případě, kdy mu připadá, že

jeho partnerka emocionálně trpí. Vyděrač: Rosemary - zná Gregovu slabou stránku. Požadavek: Přistěhování Rosemaryiny matky. Výhrůžka: Naznačený konec lásky v případě, že Rosemary nedosáhne svého.

Vzdor: Gregovo počáteční odmítnutí spolupráce. Poslušnost: Gregův souhlas s přistěhováním tchyně. Pokračování: Nevyhnutelné další hádky a slzy.

Každý z nás určitě zná nejméně jednoho člověka, který použil taktiku citového vydírání, aby nás přemluvil k něčemu, co jsme zpočátku odmítali. Může se jednat o situaci podobnou té, v níž se ocitl Greg. K takovým situacím může docházet i pravidelně, v případě, že pasivně agresivní člověk nikdy neřekne přesně, co chce, a neustále jen hraje hry, aby dosáhl svého cíle. Je důležité, abyste ve svém okolí dokázali rozpoznat každého člověka, který vámi manipuluje anebo něco předstírá, aby dosáhl svého. Většina lidí si nikdy neuvědomí, že jejich přátelé či rodina by mohli používat tohoto typu vědomé, dobře promyšlené strategie; jednoduše se

domnívají, že tyto osoby jsou asertivní či agresivní. Důsledky citového vydírání jsou pro oběť vždy ničivé.

Nejobvyklejšími citovými vyděrači jsou rodinní příslušníci a blízcí přátelé.

Jste-li obětí, nakonec souhlasíte s něčím, co jste nikdy nechtěli anebo co jste za daných okolností nepovažovali za moudré. Ve snaze přimět vás k poslušnosti ve vás vyděrač vzbudil špatné pocity a pocity viny za vzdor. Nepochybně mu budete mít za zlé, že vás do takové situace dostal. Ať už si to uvědomíte či nikoliv, váš vztah s vyděračem už nikdy nebude stejný jako dřív.

**Muži a citové vydírání**

Muži jsou mnohem častěji oběťmi citového vydírání než jeho pachatelé. Když muži něco chtějí, dávají přednost přímým požadavkům. Ženy původně zajišťovaly klid a mír rodinného krbu, a tak mají tendence skrývat, co chtějí. Mnohé ženy nemají dost sebeúcty na to, aby si uvědomily, že si skutečně zaslouží to, o čem žádají. Jsou to ochránitelky domova, jejichž nejsilnější touhou je, aby byly ostatními milovány. Ženy odjakživa utužovaly vztahy - s partnery, dětmi a ostatními členy rodiny či sociálních skupin. Jejich mozek je naprogramován k tomu, aby byly úspěšné při vytváření a udržování vztahů. Proto se ve snaze dosáhnout svého často uchylují k citovému vydírání. Je jim to bližší než přímo požádat o to, co chtějí, a riskovat, že budou odmítnuty.

**PROČ ŽENY PLÁČOU**

Vydírání vypadá jako snadná věc protože umožňuje vyhnout se konfr

Muži užívají citové vydírání, ale vždy v mnohem menší míře. Když dojde na emoce, funkce mužského mozku jsou mnohem jednodušší. Muži byli kdysi lovci, a tak dávali přednost přímému a otevřenému přístupu. Jejich mozek se tedy vyvinul v souladu s touto potřebou.

Kdyby muž chtěl, aby se přistěhovala jeho matka, možná by toho večera, kdy by to partnerce chtěl říci, koupil květiny, ale tím by jeho manipulace skončila. Potom by začal hovořit na dané téma, mluvil by otevřeně, bez emocí, a přihlížel by ke kladům a záporům dané situace. Možná by přišel s plánem na rozšíření domu, na občasnou pečovatelskou službu, víkendy strávené o samotě bez matky a tak dále. Muži často chtějí, aby se všichni ostatní přizpůsobili jejich požadavkům, a jemně na ně naléhají. Mnohé ženy jim vyhoví.

Pokud mají muži v úmyslu dost

co chtějí, použijí dobře naplá

a přímého postupu.

Ženy dávají přednost citovému

Z historického hlediska byli muži v silnější pozici než ženy a mohli své požadavky prosazovat mnohem otevřeněji. Ženy byly málokdy natolik dominantní, aby měly poslední slovo, takže se po staletí musely spoléhat na své lsti a úsko-

ky. V některých situacích se však uchylují k citovému vydírání i muži. Například mladí muži používají citové vydírání, když chtějí přimět svou přítelkyni k sexu.

I

Případová studie: Damian



Damian si dvakrát vyšel s Erikou a jejich schůzky v obou případech skončily dlouhým, hlubokým polibkem. Potom se Erika vymanila z objetí, vystoupila z Damianova auta a odešla do domu svých rodičů. Damianova netrpělivost rostla. Erika se mu líbila a chtěl se s ní pomilovat, ale ona vzdorovala. Nedokázal pochopit proč. Říkala, že se jí Damian líbí, a on měl dojem, že by bylo přirozené, kdyby cítila stejně silnou touhu milovat se jako on.

Na jejich třetí schůzce, poté, co byli v kině a Damian zaplatil za večeři, která stála mnohem víc, než původně zamýšlel, zastavil ve spoře osvětleném parku a vypnul motor. Otočil se k Erice, začal ji líbat a šátrat po její halence. Pomohla mu rozepnout knoflíky a začali se mazlit. Po pěti minutách se Damian Erice pokusil rozepnout sukni, ale ona ho odstrčila. Udělala to i podruhé. A potřetí. Nakonec se odtáhl a zeptal se Eriky, co je v nepořádku. "Podívej, ty se mi vážně líbíš," řekl jí. "Chci se s tebou milovat. Mám pocit, že nám to společně klope, a chci ti dokázat, jak moc o tebe stojím." Erika nevypadala přesvědčeně. "Promiň, Damiane, ty se mi taky líbíš," řekla. "Ale je moc brzy. Necítím se na to. Byli jsme spolu jen třikrát. Poznám, až nastane ten správný čas. Prosim, měj se mnou trpělivost."

Damian se lísal k jejímu uchu. "No tak, zlato," řekl. "Ty přece taky chceš. Opravdu se mi líbíš. Já mám pocit, že nevhodnější doba je právě teď. Chci tě poznat ještě lépe. Tohle jsem ještě nikdy k nikomu necítil."

Erika se ale odtáhla. "Ne, Damiane... Je mi líto... ale nechci," řekla. "Také se mi líbíš, ale ještě nechci."

Damian vypadal sklesle. "Ale... myslel jsem, že ke mně cítíš totéž, co já k tobě," řekl. "Eriko, je mi to tak líto... Asi jsem ti špatně rozuměl..." Damian vypadal tak nešťastně, že

#### PROČ ŽENY PLÁČOU

si Erika nemohla pomoci a soucítila s ním. "Ne, Damiane, já tě mám vážně ráda," trvala na svém. "Potřebuji jen trochu víc času..."

Damian smutně potřásl hlavou. "Ne, určitě ne. Určitě ke mně necítíš to, co já k tobě. Je mi líto, Eriko, myslel jsem, že nám to spolu klope. Udělal jsem ze sebe úplného blázna. Mrzí mě to. Zapomeňme, že se to stalo." Natáhl se ke klíčům, aby nastartoval. Erika byla stále neklidnější. "Ne, Damiane," řekla. "Podívej, ty jsi fajn kluk a chci s tebou chodit i dál."

"Ale, Eriko," odpověděl Damian. "Ty se mi opravdu líbíš, a pro muže je přirozené vyjádřit to fyzicky. Ale když máš jiný názor, tak se raději rozejdeme, než se do toho nechám příliš zatáhnout... Promiň, ale to je můj názor. Ženy mě už dřív zranily..."

Erika se toho večera s Damianem milovala. Jejich vztah trval ještě dva týdny.

Damian byl v tomto případě vyděračem, Erika byla obětí, požadavkem byl sex. Damian přesně věděl, kde má Erika slabé místo, a nelítostně na ně zaútočil. Ženy nemají rády pohled na emocionálně rozrušeného muže. Probouzí to v nich mateřské instinkty a snahu pomoci jim od jejich trápení. Ženy jsou zvyklé vidět v mužích silné, neselhávající bytosti, takže když se muž hroutí, ženy to hluboce dojmá. Damian rafinovaně obvinil Eriku, že je jí lhostejný, poté, kdy mu objasnila, že jí lhostejný není. Ona si začala myslet, že jediným způsobem, jak přesvědčit Damiana, že tomu tak není, je souhlasit se sexem.

A konečně zde byla Damianova naznačená hrozba, že je připraven ukončit vztah, pokud nebude po jeho. Pokud by to řekl takto přímo, nereagovala by Erika tak, jak reagovala. Protože to ale formuloval tak, že si už nechce nechat ubližovat, přestala vzdorovat a dopustila, aby byla citově vydírána a dostala se do pozice, v níž se nechtěla ocitnout. Tím otev-

řela Damianovi cestu k tomu, že očekával sex pokaždé, když byli spolu.

Vztah, na jehož počátku stojí podobná manipulace, je většinou odsouzen k záhubě. Jak lze od dvou lidí čekat, že si budou důvěřovat a že se budou respektovat, když jejich vztah od začátku stojí na manipulaci? Není-li citové vydírání okamžitě odraženo, je destruktivní.

## I

Obvyklé metody citového vydírání

Citovými vyděrači mohou být milenci, manželé či manželky, děti, tchyně, rodiče či přátelé. Někdy jimi mohou být i zaměstnavatelé. Citové vydírání v rodinách se dědí z generace na generaci.

Zde jsou některé typické pohružky či postihy, které používají citoví vyděrači. Některé vám možná budou znít povědomě.

Rodiče:

"Po tom všem, co jsem pro tebe udělal/a..."

"Vydědímtě."

"Proč to děláš? Vždyť jsi moje vlastní krev!"

Manželé a manželky:

"Nemůžu uvěřit, že se chováš tak sobecky." "Ty mě ve skutečnosti nemáš rád/a." "Kdybys mě měl/a rád/a, udělal/a bys to."

Bývalí partneři:

"Budu tě tahat po soudech. Už nikdy neuvidíš děti."

"Oškubu tě o poslední korunu."

"Sex s tebou jsem vždycky nenáviděl/a."

### PROČ ŽENY PLÁČOU

Milenci:

"Všichni to přece dělají. Co je s tebou?"

"Tohle by pro sebe milenci udělat měli."

"Je jasné, že mě nemiluješ. Bude lepší, když se rozejde-me."

Děti:

"Všichni ostatní rodiče to pro své děti udělají. Je jasné, že mají své děti raději než vy mě." "Uteču z domu - určitě jsem adoptovaný/á." "Mou sestru máte raději než mě."

Tchyně a tchánové:

"Všechno odkážu charitě."

"Když se o mě nebudete starat, onemocním a skončím v nemocnici." "Nedělejte si se mnou hlavu. Jsem starý/á a už brzy umřu."

Přátelé:

"Kdybych v té situaci byl/a já, udělal/a bych to pro tebe." "Říkáš, že jsem tvá nejlepší přítelkyně. No, možná by sis

měla hledat jinou." "Se vším jsi za mnou vždycky mohla přijít. Když tě teď potřebuji já, podívej se, jak se mnou jednáš."

Zaměstnavatelé:

"Jen svým kolegům všechno komplikujete. Musejí to všechno zvládnout za vás." "Zajistím, abyste už nikdy nebyl povýšen." "Myslím, že mně a firmě dlužíte jistou loajalitu."

Zaměstnanci:

"Pokud mě vyhodíte, budete potřebovat zkušeného právníka."

"Myslím, že tohle bude média zajímat."

"Už jste někdy slyšel o sexuálním obtěžování?"

Vyděrač vždy říká toto: "Když se nebudete chovat tak, jak chci já, budete trpět."

Děti se brzy naučí, že citové vydírání je cestou, jak dostat to, co chtějí - zvláště když vědí, že jejich rodiče se chovají stejně. Děti se cítí poměrně bezmocné kvůli svému věku a vzrůstu, a tak se jim vydírání zdá nejsnazší a nejefektivnější cestou k tomu, aby získaly to, co chtějí.

Případová studie: Julie

Juliiny děti dospívaly a byly stále méně ochotné trávit čas se svým strýcem Johnem, upoutaným na lůžko. Julie se proto cítila provinile. Kdykoli Johna navštívila, ptal se, kde jsou děti. Julie měla pocit, že musí pokaždé lhát, a říkala, že mají akci ve škole, že mají příliš mnoho domácích úkolů či zvláštní program, kvůli němuž nemohly přijít.

"Podívejte se, strýc John stárne a nevím, jak dlouho tady ještě bude," říkala Julie dětem. "Je sám a těší se, že vás uvidí. Pamatujete si, co všechno pro vás dělal, když jste byli malí? Vždycky vás hlídal a rozmazloval vás. Nikdy neměl moc peněz, ale všechno, co měl, utrácel za vás."

Avšak děti často vůbec nereagovaly a vydíraly Julii. "Ale mami, on stejně nikdy neslyší, co mu říkáme, je hluchý," řekl patnáctiletý Bernard. "A je to u něj nudné. Není tam co dělat. A stejně se moc nedostanu na návštěvu ke svým kamarádům. Snad si zasloužím trochu zábavy, ne? Přece nechceš, abych byl deprimovaný."

Šestnáctiletá Katie byla rovněž odbornicí na citové vydírání. "Ale tak, mami," řekla. "Víš, kolik úkolů nám dávají ve škole, přece nechceš, abychom neudělali zkoušky? Chtěla

**PROČ ŽENY PLÁČOU**

jsem dnes dopoledne jít s tebou, ale musím udělat tuhle velkou práci do zeměpisu. Ze známky, kterou na ni dostanu, se budou počítat konečné výsledky. Kdybych ji nenapsala dobře, mohla bych mít velké potíže. A kromě toho - neměla bys nás citově vydírat. To není fér. Nechceme jít. Konec řečí."

Děti dokážou být absolutními mistry v umění manipulace. Rodiče, kteří se běžně snaží citově vydírat své děti, musí být neustále připraveni, že jim děti ukážou, zač je toho loket.

V tomto případě se Julie cítila bezmocná a snažila se vykonávat na své děti morální a citový nátlak. Namísto toho, aby s nimi klidně a rozvážně pohovořila nebo jim prostě přikázala, aby udělaly to, co ona považuje za vhodné, začala je citově vydírat. Děti potom udělaly naprosto totéž, protože se naučily pravidla hry.

Dospělí, kteří citově vydírají, vychovávají děti, které dělají totéž,

Jednoho dne jsme v Londýně pozorovali pouličního hudebníka. Když skončil své vystoupení, obrátil se ke skupince okouzlených dětí, jež ho sledovaly, a zvolal: "Hej, děti! Pokud vám rodiče nedají libru, abyste mi ji mohly hodit do klobouku, znamená to, že vás nemají rádi!" Vydělal si osmnáct liber.

Čím více někdo podléhá citovému vydírání, tím více se z vydírání stává model, který určuje budoucnost vztahu. Čím těsnější je vztah, tím větší je pocit viny. A vina je nejúčinnějším nástrojem vyděrače.

Případová studie: Stephen

Stephen a Camilla byli pět let manželé. Potom se po vzájemné dohodě rozešli. Tedy... Stephen se domníval, že po vzájemné dohodě. Camilla v té době sice s rozchodem souhlasila, ale nikdy opravdu nevěřila, že to Stephen vydrží. Prostě předpokládala, že se k ní po několika týdnech osamělosti vrátí a bude ji prosit, aby se k ní opět mohl nastěhovat.

Stephen se nikdy nevrátil. Namísto toho stále více a déle pracoval. Topil se v práci. Camilla tajně věřila, že takové tempo dlouho nevydrží a dříve nebo později si uvědomí, jak prázdný a nesmyslný je jeho život bez ní. Avšak Stephen potkal jinou ženu.

Camilla byla vzteky bez sebe. Pravidelně telefonovala Stephenově matce, aby zůstala v kontaktu s jeho životem. Věděla, že Stephenova matka ji milovala jako vlastní dceru a že byla zničená, když se jejich vztah rozpadl. Když Stephenova matka začala hovořit o jeho nové přítelkyni, Camilla viděla rudě. Začala Stephenovi telefonovat v různé neobvyklé denní i noční hodiny a přesvědčovala ho, že udělala obrovskou chybu, a žádala o setkání, aby si mohli promluvit.

Stephen neochotně souhlasil. Camilla byla vtípná, okouzlující a srdečná - právě taková jako při jejich prvním setkání. Ale Stephen už byl někde jinde. Camilla se mu stále líbila a měl ji upřímně

rád, ale už ho k ní nepoutala žádná citová vazba. Vyslechl její nářky o tom, jak moc ho postrádá, a řekl, že je mu to líto, ale že potkal někoho jiného a doufá, že i Camilla bude šťastná.

Ale Camilla to nepochopila. V slzách mu volávala a prosila ho, aby k ní přišel. Když přišel, prolévala slzy a říkala, že bez něj její život skončil. Tváří v tvář jejím slzám se Stephen cítil bezmocný. Snažil se ji utěšit. Potom mu zavolala a vyhrožovala sebevraždou.

#### PROČ ŽENY PLÁČOU

Stephen nevěděl, co má dělat. Jeho nová přítelkyně Chris-sie si našťestí všimla, co se děje, a do situace se vložila. Přesvědčila Stephenovu matku, aby zavolala Camillině rodině a řekla jim, že si o ni dělá starosti, jestli by na ni mohli dohlédnout. Chrissie poradila Stephenovi, aby Camille poslal dopis, v němž jí sdělí, že je mu to líto, ale že je po všem. V žádném případě neuvažuje o svém návratu k ní.

Stejně jako většina žen, Chrissie dokázala rozpoznat Camillino citové vydírání a věděla, že Stephen je jeho nic netušící obětí. Chrissiino rychlé jednání zachránilo Stephena od pastí vztahu, o který již nestál. Pokud by se do věci nevložitela Chrissie, možná by se Stephen vrátil ke Camille - i přesto, že to nechtěl. Byl mimořádně vyděšený jejím vyhrožováním sebevraždou. Cítil, že kdyby se skutečně pokusila se zabít, byla by to jeho vina. Neuvědomil si, že ho záměrně citově vydírala, aby ho přinutila k návratu, a že vůbec neměla v úmyslu ublížit si.

Stephen a Chrissie se následujícího roku vzali. Camilla se jejich vztahu stále účastní jako divák, pravidelně navštěvuje Stephenovu matku a povídají si o "starých dobrých časech". Ale doopravdy si jí nikdo moc nevšímá. Všem je jí líto, ale přejí si, aby začala nový vlastní život.

Vina vystavuje oběť velkému tlaku. Nikdo nechce být příliš cynický, ale ve vztahu k druhým lidem je důležité trvat na svém. Stephen věděl, že se ke Camille vrátit nechce, a podle toho se měl chovat. Muži nejsou zvyklí pracovat se svými emocemi a vědí málo o tom, co s citově založenými ženami. Muži mají v oblibě přímočaré argumenty a diskuse o tom, který sportovní tým je nejlepší, která politická strana má lepší program a z kterého piva bývá nejslabší kocovina. Muži se zabývají fakty, daty a konkrétní realitou. Když je druzí lidé - obvykle ženy - postaví tváří v tvář citům, většina mužů si neví rady. Ženy to vědí a využívají toho ve svůj prospěch. Ale i muži dokážou jednat jako citoví hrubiáni, aby dostali to, co chtějí. Stává se to většinou ve vztazích, kdy je jejich partner-  
EEE3

#### PROČ ŽENY PLÁČOU

kou citlivá, klidná žena, která se obvykle podřizuje dominantnímu muži.

Případová studie: Ireně

Ireně měla obdivuhodnou povahu. Byla klidná, soucitná, měla ráda lidi a nikdy nestavěla své potřeby nad potřeby ostatních. Byla to ušlechtilá, úspěšná a oddaná bytost. Ona však ze sebe tento pocit neměla. Aby byl klid, často podléhala požadavkům ostatních a nestála si za svým názorem.

Irenin manžel Bob byl velmi náročný, žárlivý a chtěl, aby bylo vždy po jeho.

Jednoho dne Bob oznámil, že chce koupit novou loď. Řekl Ireně, že jejich stará loď není dost rychlá a dost velká, že se špatně ovládá a není technicky na té úrovni, kterou si on představuje. Už se poohlížel po nové a může mít přesně takovou, jakou chce, za rozumnou cenu.

Když Ireně oznámil sumu, málem omdlela. "To si teď nemůžeme dovolit," řekla. "Právě jsme zaplatili dětem školné a slíbil jsi, že koncem měsíce dostanu nové auto, protože to moje už je vrak a je stále porouchané."

Bob zuřil. "To jsi celá ty, pořád myslíš jen na sebe," řekl. "Já, já, já, to je všechno, co tě zajímá.

Nenapadlo tě někdy, že já mám také svoje potřeby? Celý týden dřu, abych pro tuhle rodinu vydělal dost peněz. Jsem pořád ve stresu a odpočinout si můžu jen v sobotu na rybách."

Následující tři dny byly pro Ireně těžké. Byla vyčerpaná. Nakonec se pokusila o kompromis.

"Bobe, přemýšlela jsem o té lodi. Možná kdybych si koupila menší ojeté auto a tys odložil koupi nové lodi o rok, zvládli bychom obojí."

S Bobem to ani nehnulo. "Ne," odpověděl. "Loď bude příští rok dražší a kromě toho je to dobrý nápad koupit novou loď už letos v létě. Můžeme strávit víc času s dětmi na vod-

nri  
nich lyžích. Musíme se dětem postarat o víkendovou zábavu, nebo zvlčí."

Ireně byla rozrušená. "Ale Bobe, teď si to nemůžeme dovolit. Musíme zařídit tolik věcí kolem domu." Bob nebyl přístupný jejím argumentům. "Já tomu nemůžu ani uvěřit, Ireně," řekl a v hlase mu bylo slyšet rostoucí rozčilení. "Snad ti také jde o děti, ne? Ty jsi ta, která se pořád stará, kde jsou a co tam dělají. Nikdy jsem si nemyslel, že se dočkám dne, kdy je začneš připravovat o čas, který by mohly strávit společně s námi. Také tu loď potřebují!" Po dalších dvou dnech plných napětí měla Ireně pocit, že už situaci dál nezvládne. Věděla, že Bob by to dokázal protahovat donekonečna. Děti byly z domácí atmosféry čím dál neklidnější. Nakonec Ireně vymyslela řešení. Začne opět pracovat na plný úvazek a všechno bude v pořádku.

Bob si koupil svou loď - a nyní pro ni chce kotviště v přístavu. Ví, že ho dostane, protože opět použije stejnou metodu.

Ireně byla stejnou obětí vydírání jako kdokoli, kdo dostane žádost o výkupné či komu je otevřeně vyhrožováno. Základní součásti kriminálního a citového vydírání jsou naprosto totožné.

Oběť: Irenin pocit závazku vůči rodině, její láska k dětem a touha udržet klidný domov byly její slabostí.

Vyděrač: Bob znal všechna Irenina tajemství a pocity, protože spolu žili v důvěrném vztahu.

Požadavek: Irenin souhlas s koupí nové lodi.

Výhrůžka: Pocit viny z toho, že Ireně přispívá ke zničení manželova zdraví; že kvůli svému sobeckému a sebe-střednému postoji způsobí, že se děti dostanou do špatné společnosti; doma bude i nadále přetrvávat obrovské napětí.

Vzdor: Irenin pokus vysvětlit Bobovi, že jeho požadavek není reálný. Nabídla Bobovi alternativní řešení.

Poslušnost: Ireně nakonec souhlasila.

Pokračování: Bob pokračoval s taktikou vydírání, když chtěl kotviště pro loď. Věděl, že tato metoda funguje.

Citové vydírání ničí sebehodnocení oběti. Pokud se oběť vyděrači neustále podvoluje, ztrácí nakonec veškerou sebedůvěru a již nikdy v sobě nenajde sílu prosadit své názory. Začne se utápět v pochybnostech, strachu a pocitu viny, což vyděrači umožní klást stále přemrštěnější požadavky.

I

Jak jednat s citovým vyděračem

Citoví vyděrači většinou vypadají silní a energičtí. Budí dojem, že vědí, co chtějí, a že jsou připraveni udělat vše, co je pro to potřeba, ale jen zřídkakdy tomu tak bývá.

Vyděrači většinou jen zastrašují. Mají narušené sebehodnocení a nedokážou se vyrovnat s odmítnutím. Nemají dost sebedůvěry, aby o situaci hovořili a zvažovali různé možnosti, a zoufale se bojí ztráty toho, co už mají. Obvykle obviňují svou oběť ze sobectví, nepozornosti a sebestřednosti, což jsou vlastnosti, které mají oni sami. V mnoha ohledech připomínají neposlušné děti. Řeknou, co chtějí, a pokud není jejich požadavek ihned splněn, dostanou záchvat vzteku.

Pokaždé, když rodič kapituluje před záchvatem vzteku, zašívá semínka citového vydírání.

j^

Nezapomeňte, že cit

Š:.... Š.ŠŠŠ:ŠŠ : I

Podle toho by se

PROČ ŽENY PLÁČOU

ašují

Máte-li pocit, že jste obětí citového vyděrače, je důležité, abyste se rozhodli, zda budete hrát jeho hru, nebo zda jste připraveni něco s tím dělat. Lidé s vámi vždy budou zacházet tak, jak jim dovolíte. Oběti jste proto, že to dopustíte. Vy-děrač se svému chování musel po určitou dobu učit, a stejně tak se ho může i odnaučit. K takové změně chování je třeba vytrvalosti a času, takže se připravte na náročné období a velkou dřinu.

Nejprve si musíte uvědomit, že vyděrač potřebuje váš souhlas, jinak by vás nežádal, abyste mu umožnili udělat to, co chce. Ve skutečnosti jste to tedy vy, kdo má poslední slovo. Bez vašeho souhlasu se vyděrač cítí bezmocný. Jediný způsob, jakým můžete ztratit svou moc, je dát najevo slabost. Neproste vyděrače ve snaze obměkčit ho a nenechtejte si vsu-gerovat, že danou situaci jste zaviniili vy. Nesnažte se chápat pocity vyděrače. Nezapomeňte, že jste to vy, kdo je vydírán, a důležité je, jak se cítíte vy. Nikdy se nesnažte vydírat vyděrače.

Když se na vás začnou valit vyděračovy požadavky, výhrůžky a obvinění, mějte v zásobě připravené odpovědi. Možná vás nebudou napadat spontánně, takže se je raději dopředu naučte.

I

Co říci vyděrači

"Je to tvoje volba."

"Mrzí mě, že ses rozhodl/a, že to budeš brát takhle."

"Vidím, že se zlobíš, promluvíme si, až nebudeš rozčilený/á."

EEQ

"Mám na věc jiný názor."

"Vidím, že nejsi spokojený/á, ale tak to prostě je."

"Myslím, že tohle si budeme muset dobře promyslet. Promluvíme si o tom později."

"Vidíme věci jinak."

"Možná máš pravdu. Pojďme o tom chvíli přemýšlet, než se rozhodneme."

"Vidím, že jsi očividně zklamaný/á, ale pro mě je to nepřijatelné."

Pokud nebudete ochotni podlehnout či začít okamžitě vyjednávat, vyděrač s vámi pravděpodobně na určitou dobu přestane mluvit anebo bude nevrlý. V tomto okamžiku se oběť často vzdává. Ale situace se nakonec musí vyřešit - to se však může stát jen v případě, že vyděrač je ochoten hovořit o ní racionálně a dospěle. Během období vyděračova mlčení si nestěžujte, protože vyděrač by tak zjistil, že jste otrávení, a to by mu dalo sílu. Jen řekněte: "Jsem ochoten/ochotna si o tom promluvit, až budeš chtít i ty."

Nevyhrazujte vyděrači a vyvarujte se urážek a protiútoků i ranky.

Vyděrač si bude připadat bezmocný a zoufalý, ale bude si potřebovat zachovat tvář, takže ho chvalte za jeho dobré vlastnosti. Dojde-li ke kompromisu, stanovte si hranice a důsledně na nich trvejte. Pokud se vyděrač snaží, abyste se cítili nepříjemně, odmítněte s ním být zajedno, ať říká cokoli.

## PROČ ŽENY PLÁČOU

S vyděračem nebojujte a nehádejte se s ním -ejteho.

Pomocí odpovědí, které jsme uvedli výše, můžete vydě-račovo chování změnit. Vyděrači cítí respekt k lidem, kteří si stojí za svým.

I

Když vyděrač neví, že je vyděrač

Někdy si vyděrač vůbec nemusí uvědomovat, čeho se dopouští. Jihoafrická novinářka Charlene Smithová je autorkou zajímavé knihy, v níž popisuje noc, kdy byla ve svém vlastním domě znásilněna, a způsob, jakým musela nutit úřady, aby stíhaly pachatele. Jižní Afrika měla v té době nejvyšší počet znásilnění na celém světě: k tomuto trestnému činu tam docházelo každých 26 vteřin. Hovořit o znásilnění bylo v zemi tabu a jen málo lidí, zejména z řad obětí, k tomu sebralo odvahu.

Charlene ve své knize píše o tom, jak zoufale se cítila, ale jak jí celá hrůzná situace nakonec zocelila a ona se stala oporou pro mnoho dalších žen, které prožily stejné trauma. Jednou jí však volala žena, pro kterou Charlene neměla mnoho pochopení. Tato žena po svém znásilnění přestala studovat, požádala manžela, aby koupil dům v jiném kraji a přestala se starat o jejich tři děti a domácnost. Děti se o sebe staraly samy, dům byl zanedbaný a manžel se trápil, protože jí nedokázal pomoci. Když tato žena kontaktovala Charlene, ohromil ji spisovatelčin názor. Charlene jí bez obalu řekla, že své blízké citově vydírá, aby trpěli tak, jak předtím trpěla ona. "Maryina závislost na sebelítosti z ní udělala otrokyni těch, kteří ji znásilnili," napsala Charlene v knize Jsem na sebe hrdá.

"Své zneužití předávala dál. Zranění, které jí způsobili násilníci, bylo evidentní; rány, které tato žena zasadila své rodině, byly mnohem zhoubnější, ale nebyly tak snadno viditelné."

Žena si pravděpodobně neuvědomovala, že svou rodinu citově vydírá. Bylo pro ni snadné začít je vydírat, zejména když se děti a manžel nezmohli na protest či vzdor. Zavalil je pocit viny za to, že dopustili, aby došlo ke znásilnění. Co kdyby manžel býval byl onoho večera doma? Co kdyby děti bývaly nešly ven? Možná, že by ke znásilnění nebylo došlo. Vina je často nejsilnější zbraní v arzenálu vyděrače. Může oběti zcela paralyzovat.

V této situaci je pro oběti vyděrače mnohem lepší hledat pomoc mimo domov. V tomto případě byla o pomoc požádána důvěryhodná přítelkyně oné ženy. Rovněž lze požádat o radu dobrého poradce, psychologa či psychoterapeuta. Někdy je k rozbití kruhu sebelítosti a sebedestrukce zapotřebí někoho, kdo nepatří do bezprostředního emocionálního okruhu vyděrače a kdo není zatížen citovým břemenem rodiny.

I

Když je vydírání odsouzením k doživotí

Pokud kapitulujete před prvními vyděračovými hrozbami, může se stát, že tak vstoupíte do nepříjemného bludného kruhu, z něhož nevyjdete snadno. Vyděrač může svou oběť zničit citově, psychicky i finančně.

#### PROČ ŽENY PLÁČOU

Jednu naši známou její snoubenec tak dlouho sužoval, až souhlasila, že kvůli němu podepíše smlouvu na společnou půjčku. Prosil ji, aby byla spoluručitelkou půjčky na nové auto, které on potřebuje pro svou práci. Tvrdil jí, že si nemůže o půjčku zažádat sám, protože pro banku není dost kvalitní klient. Naše známá zpočátku vzdorovala. "Proč nesouhlasíš?" zeptal se jí její snoubenec. "Mluvíme o tom, že spolu strávíme celý zbytek života. Pokud nemáš pocit, že mi můžeš důvěřovat, jde-li o pouhou půjčku, můžeme se rovnou rozejít!"

Spor se táhl několik dní. "Kdybys mě opravdu milovala, udělala bys pro mě tuhle maličkost," říkal jí. "To přece není totéž, jako kdybys žádal o půjčku jen pro sebe. Děláme to společně, je to pro naši společnou budoucnost." Jako svou poslední zbraň použil větu: "Po tom všem, co máme za sebou, je to to nejmenší, co pro mě můžeš udělat." Nakonec, zaslepená láskou i strachem z toho, že svého snoubence ztratí, souhlasila a smlouvu podepsala. Později zjistila, že její snoubenec je neschopný člověk a beznadějný lhář, který si žádné zaměstnání nedokázal udržet déle než dva týdny a kdekomu dlužil peníze. Bylo však pozdě.

Ustoupila vyděrači a nechala se zatížit obrovským dluhem, který stále splácí. Její snoubenec už s ní dávno není. A ona nyní bohužel žije s nedůvěrou ke každému muži ve svém okolí.

Pokud vyděrač hrozí rozchodem, stává se z mnoha žen snadný cíl.

Trvalé jizvy mohou způsobit i rodiče. Zejména ve vesnických rodinách mohou rodiče vykonávat velký nátlak na svého nejstaršího syna (nebo nejmladšího, pokud se jim zdá poslušnější). Chtějí, aby zůstal na vesnici a převzal rodinné hospodářství. Avšak on může mít o své budoucnosti jiné

představy. Chce třeba cestovat, začít podnikat, vyučit se řemeslu či se zapsat do herecké školy. Pokud podlehe citovému vydírání, bude se stále cítit jako v pasti a bude plný zloby vůči rodičům. Citové vydírání dcer mívá jinou podobu. Všichni jsme slyšeli o ženách, které strávily svůj život péčí o starého rodiče a zřekly se vlastního štěstí ve prospěch povinnosti. Matka či otec s chatrným zdravím se rozhodli, že dceru zavalí pocitem viny, kdykoli by snad jen pomyslela na to, že se odstěhuje a povede vlastní život.

Citové vydírání, ať už k němu dochází kdekoli, je nepříjemné a nemorální. Pokud jste se jednou dostali do role oběti, může se stát, že ji budete hrát navěky a nebudete mít velkou naději, že najdete štěstí, lásku a radost ze života bez pocitu viny. Takže pláčete-li, ujistěte se, že pláčete ze správných důvodů.

4.

Přísně tajný bodovací systém, který používají ženy

Stejně jako většina mužů, ani Andy W<sup>o</sup>ff něm bodovacím systémem, který používají ženy. Myslel prostě jen drží obrázek.

MUŽI LŽOU A ŽENY PLÁČOU

PŘÍSNĚ TAJNÝ BODOVACÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY

Lidem, kteří znali Marka a Kelly, připadalo, že ti dva si žijí skvěle. Mark měl vynikající zaměstnání, bydleli v pěkném bytě, měli tři šťastné a spokojené děti a každý rok trávili dovolenou v zahraničí.

V soukromí však měli Mark a Kelly problémy. Přestože se milovali, byli oba zmatení a zoufalí ze svých neustálých hádek. Kelly se pořád zlobila a Mark byl nesvůj - vůbec nevěděl, co se děje.

Problém spočíval v tom, že Mark, stejně jako většina mužů, vůbec netušil, že Kelly hodnotí jejich manželství pomocí zvláštního ženského bodovacího systému.

Když jednoho večera po hádce začali dokonce hovořit o rozchodu, dohodli se, že navštíví manželského poradce. Kelly s tím souhlasila, i Mark byl pro, jen si ve skrytu duše říkal, že by si své problémy měli vyřešit sami. Manželskému poradci řekli následující:

Kelly: "Mark je workoholik. Zapomíná na mě a na děti a nikdy pro nás nic neudělá. Jako bychom neexistovaly. Stále jen práce, práce, práce a my jsme na žebříčku jeho priorit někde hluboko dole. Je mi špatně z toho, že musím dětem dělat maminku i tatínka. Potřebuji muže, který o mě stojí, stará se o mě a podílí se na chodu domácnosti, aniž bych mu o to musela říkat."

Mark (udiveně): "Nevěřím svým uším, Kelly... Co tím myslíš, že se nestarám o tebe a o děti? Podívej se na náš krásný byt, na šaty a na šperky, které máš, na vynikající školu, do které děti chodí... Tohle všechno dělám pro tebe a pro ně! Ano, pracuji tvrdě, abychom tak mohli žít a abychom mohli mít všechny věci, o které stojíme. Můžu se pro vás ztrhat a ty to nikdy neoceníš. Jen si stěžuješ..."

Kelly (rozzlobeně): "Tobě to nedochází, Marku? Asi ti to nedojde nikdy! Dělán pro tebe všechno... Vařím, uklízím, peru, organizuji náš společenský život a starám se o rodinu... Ty prostě jen pracuješ. Kdy jsi naposledy vytáhl nádobí z myčky? Víš vůbec, jak dát prádlo do pračky? Kdy jsi mě naposledy pozval někam na večeři? Kdy jsi mi naposledy řekl, že mě máš rád?"

Mark (šokovaně): "Kelly... přece víš, že tě mám rád..."

Většina mužů vůbec neví, že ženy výkon svého partnera bodují. Mnozí ani netuší, že tento bodovací systém vůbec existuje, a snadno se s partnerkou dostanou do konfliktu, aniž pochopili, kde udělali chybu. Množství bodů, které muž dostane od své partnerky, neustále přímo ovlivňuje kvalitu jejich vztahu. Ženy nejen hlídají skóre, ale mají dokonce světelnou tabuli! Když se muž a žena rozhodnou pro společný život, nikdy nehovoří do detailů o tom, co bude každý z nich pro vzájemný vztah dělat. Oba mlčky předpokládají, že ten druhý bude i nadále poskytovat to, co doposud, bude se chovat tak, jak se chovali jeho rodiče, anebo převezme stereotypní roli muže sekajícího trávník a ženy vařící večeři.



I

Muži vidí jen celek

Muži ve srovnání se ženami dávají přednost odstupu, komplexnímu pohledu a menšímu množství významnějších příspěvků k partnerskému vztahu. Tento přístup je jim bližší než zabřednutí do řady - podle jejich názoru - malých a nevýznamných akcí. Muži například nepřinášejí svým partnerkám dárek často, ale když už ho koupí, jde o něco většího. Ženský mozek je naopak uzpůsoben ke vnímání detailů a rozhodování o mnoha složitých aspektech fungujícího vzta-

**PŘÍSNĚ TAJNÝ BODOVACÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY**  
Ženy přidělují partnerovi jeden bod za každou věc, kterou ve vztahu udělá, bez ohledu na její rozsah a dva a více bodů za důvěrný projev lásky.

Pokud například muž koupí ženě jedinou růži, je ohodnocen jedním bodem. Pokud jí koupí kytici šesti růží, dostane také jen jeden bod. Pokud jí však po šest týdnů bude kupovat jednu růži týdně, nashromáždí šest bodů. Jediná růže je totiž očividně dárkem pro ženu, kdežto kytice může být i dekorací do bytu. Pravidelné obdarovávání jedinou růží svědčí o tom, že muž na ženu neustále myslí.

Podobně když muž vymaluje byt, dostane jeden bod. Když si zvedne špinavé oblečení ze země nebo řekne ženě, že ji miluje, dostane rovněž jeden bod. Jinými slovy, žena uděluje bod za akci, nikoli za její rozsah, kvalitu či výsledek. Pokud muž koupí ženě auto nebo diamantový prsten snů, jistě dostane nějaké body navíc. Avšak 95 % všech bodů získává za každodenní drobnosti. Ženy vskutku dají na dobré úmys-

Zeny dávají jeden bod za akci bez ohledu na její význam

"Š:.; '\* , :..". □ Š: \ . : : ..□Š Š:Š: \ . Š ;, Kdyby i muži měli svůj bodovací systém,

; ;ŠŠ ŠŠ ;Š.ŠŠ'Š.-□□: Š:Š-ŠŠ:Š v\ : □

Většina mužů vůbec neví, jak ženy přidělují body. Muži se prostě chovají tak, jak se chovají, a nesnaží se vědomě udržovat skóre. Ženy hodnotí muže podvědomě, nikoli vědomě. Všechny intuitivně vědí, jak jejich bodovací systém funguje. Tento rozdíl mezi muži a ženami bývá příčinou mnoha nedorozumění.

Ženy hodnotí muže velmi vytrvale a mají dobrou paměť. Pamatují si skóre za celá léta a po celou tuto dobu dělají pro muže všechno možné, neboť se domnívají, že on skóre nakonec vyrovná.

Mlčky předpokládají, že partner jim jejich podporu brzy vděčně vrátí.

%Š: ""[ŠŠŠŠ : Š'ŠŠŠ : Š: ' - - - ;:-  
ŠŠŠ I- 'Š' !-: Š"Š?ŠŠ':Š-ŠŠ

Muž nepozná, kdy skóre začíná být nevyrovnané. Žena klidně dopustí, aby skóre vzrostlo na 30:1, a až poté si začne stěžovat. Obviní muže, že pro ni nic nedělá. Toho její stížnost překvapí a vyvede z míry. O existenci problému neměl ani ponětí. Kdyby si totiž muži také vedli přehled o bodech, nikdy by nenechali věci dojít tak daleko. Začali by si stěžovat, jakmile by skóre vzrostlo na 3:1, a dožadovali by se jeho vyrovnání.

Kdyby si muži udělovali body, domnívali by se, že za významnější akci či větší dárek si zaslouží větší počet bodů. Za pět pracovních dnů by chtěli mít nejméně třicet bodů. Z pohledu žen však pět pracovních dnů má hodnotu pouhých pěti bodů - jednoho bodu za jeden pracovní den. Jak ženy dobře vědí, muži se vždy domnívali, že na velikosti záleží.

Ženám nez ale:

ilikosti,

I

**PŘÍSNĚ TAJNÝ BODOVACÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY**

Náš experiment s Brianem a Lorraine

Brian byl finanční makléř. Snažil se vybudovat si ve firmě pevnou pozici a intenzivně pracoval. Lorraine byla v domácnosti a starala se o dvě děti. Brian a Lorraine se pokládali za normální, šťastný manželský pár. Požádali jsme je, aby po dobu třiceti dní denně zaznamenávali činnosti, kterými podle svého názoru přispěli k fungování manželství. Měli si také přidělit počet bodů, který jim za akci náležel. Jeden bod za menší příspěvek a maximální počet třicet bodů za významný příspěvek. Rovněž měli zapisovat trestné body za vše, čím je partner rozzlobil. Přidělování bodů spolu neměli vzájemně konzultovat.

Podívejte se na dílčí shrnutí po třiceti dnech. Všimněte si, že oba partneři dostali jen málo trestných bodů. Myslíme si, že pro to existují dva možné důvody: za prvé, oba měli tendenci ignorovat slabé stránky svého partnera. Za druhé, pokud lidé provádějí nějaký test, obvykle se chovají tak, jak nejlépe umějí.

I

Jak uspěl Brian

Brianovy aktivity

pracoval jsem pět dní v týdnu vezl jsem rodinu ke tchyni se synem jsem sestavoval model letadla

s přáteli jsme grilovali maso v noci jsem vstal a zjišťoval,

kdo dělá venku rámus doplnil jsem olej do auta

Jeho hodnocení 30

5 3

1

2

Její hodnocení

5 1

1 1

2 1

zametl jsem ze dvora listí

vzal jsem rodinu do pizzerie na oběd

umyl jsem auto

jeden den jsem pracoval dlouho do noci

vyrovnal jsem pH vody v bazénu

vzal jsem děti na fotbal

četl jsem časopis Computer

odnesl jsem ze zahrady mrtvou krysou

koupil jsem barvu na garáž

zasadil jsem keř

zavezl jsem rodinu na víkend

opravil jsem manželce botu

koupil jsem ženě květiny,

čokoládu a víno pověsil jsem obraz vynesl jsem koš s odpadky opravil jsem kliku u dveří řekl jsem

ženě, že jí to sluší posekal jsem trávník opravil jsem synovi kolo našel jsem vhodnější místo

pro reproduktory

Aktivity, které Lorraine ocenila, ale Brian nezaznamenal

půjčil mně svůj kabát, když mi byla zima

zajel s autem až ke vchodu do domu, protože přšelo

podržel mi dveře od auta

zatopil v autě dřív, než jsem do něj nasedla

nabrousil nůž

uložil mi do mobilu matčino číslo

otevřel pevně zavřenou sklenici  
složil poklonu mému kuchařskému umění

3 1  
2 1  
2 1  
5 1  
2 1  
3 2  
1 0  
2 1  
2 1  
2 1  
3 1  
3 1  
3 1  
10 3  
2 1  
1 1  
1 1  
1 3  
3 1  
2 1

#### PRISNĚ TAJNÝ BODOVACÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY

Aktivita, kterými by Brian býval mohl získat další body

kdyby zvedl ze země mokrý ručník 1

kdyby očistil zeleninu 1

kdyby uložil děti brzy do postele

kdyby si se mnou po příchodu z práce povídal

a neřval se na televizi kdyby mě poslouchal a neradil mi kdyby mi zavolal, že přijde domů později

kdyby zorganizoval víkend jen pro nás dva kdyby se nabídl, že uklidí kuchyň kdyby ztlumil

televizi, když se mnou mluvil kdyby zavolal a řekl mi, že mě miluje kdyby ustlal postel kdyby se

před milováním oholil kdyby mi namasíroval chodidla a ramena kdyby mě políbil kdyby mě políbil

bez osahávání kdyby nepřepínal televizní programy kdyby mě vzal na veřejnosti za ruku kdyby mi

dal najevo, že jsem pro něj důležitější

než děti

kdyby se mnou šel nakupovat kdyby mi nechal milý vzkaz kdyby si se mnou zatančil v kuchyni

kdyby vyndal nádobí z myčky kdyby projevil zájem o to, co říkám kdyby dal špinavé oblečení do

pračky kdyby mi řekl, že mu chybím kdyby sklopil sedátko na toaletě

5 6 3

10 2 2 3 1 1 3 1 3 2 3

3 5 4 2 1 3 1 3 1

Ze seznamů vyplývá několik věcí: za prvé, muži mají rozvinutější prostorové schopnosti než ženy,

proto si za fyzické práce a úkoly související s prostorem přidělují více bodů, než jim dávají ženy.

Brian si například udělil pět bodů za to, že pomáhal synovi s modelem letadla. Lorraine mu za to

dala jen jeden bod. Pro Briana šlo o nesnadný úkol, k němuž je zapotřebí zručnosti, a byl na jeho

splnění patřičně hrdý. Pro Lorraine to bylo prostě hraní. Ženy většinou dávají muži

jeden bod za každou domácí práci, kterou vykoná, ale pravděpodobně jim přidělí více bodů za

drobné, osobní či důvěrné záležitosti než za velké akce. Když například Brian pochválil Lorraine

jídlo, které jednoho večera uvařila, dostal tři body, o kterých vůbec nevěděl. Vlastně si ani

nepamatoval, že něco takového řekl, a neuvedl to ve svém seznamu. Ne proto, že by to zapomněl

napsat; vůbec ho nenapadlo, že pochvala jídla, jež manželka uvařila, by mu mohla vynést nějaké body. Když Brian koupil manželce kytici, čokoládu a láhev šampaňského, předpokládal, že dostane minimálně deset bodů - jednu třetinu jeho osobního skóre za celý pracovní týden -, protože to byl drahý dárek. Lorraine mu ale dala jen čtyři body. Nemalej počet bodů však Brian získal za drobnosti jako "půjčil mně kabát, když mi byla zima", aniž si uvědomil, že dělá něco, za co může získat body. Prostě si myslel, že se o Lorraine stará.

"Co kdybychom dnes večeři  
polohu," navr  
sa/fl ona.

a já se rozvalím na pohovku

Brian se domníval, že čím víc bude pracovat, tím více bodů získá. Avšak hodiny strávené v práci znamenaly, že měl méně času na domácí maličkosti, takže naopak o body přišel. Myslel si, že vydělává peníze navíc a že ho za to Lorraine pochválí; ta si však myslela, že se stará více o práci než o ni. Brian si za práci do pozdních nočních hodin udělil pět bodů, Lorraine mu však dala jen jeden. Kdyby jí byl zatelefonoval z práce a řekl jí, že ji má rád a že mu chybí, a kdyby pak zavolał ještě jednou, že už jede domů, získal by nejméně tři body. Stejně jako většina mužů, i Brian zapomínal na to, že malič-

**PŘÍSNĚ TAJNÝ BODOVAČÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY**

kosti znamenají pro ženy mnoho, i když to často slýchal od své babičky i matky.

I

Jak uspěla Lorraine

Seznam Lorraininých aktivit byl čtyřikrát delší než Brianův. Popsala podrobně každou svou činnost, ale většinu přidělila nízký počet bodů. Za vysávání, nákup potravin, zalévání květin, plánování rodinného rozpočtu, starost o zvířata, placení účtů, posílání blahopřání k narozeninám, plánování různých rodinných akcí, koupání dětí, čtení dětem či jejich napomínání si přidělila vždy jen jeden bod. Za opakované činnosti, jako sbírání oblečení či mokrých ručníků ze země, praní, vaření či stlaní postelí, si přidělila jeden bod pokaždé, když je vykonala. Brian neznal Lorrainin každodenní program, protože přes den býval v práci, takže jí za její činnost udělil třicet bodů - totéž co sobě za práci po dobu padesáti hodin týdně. Jednoho večera Lorraine škrábala Briana na zádech, za což ji odměnil třemi body, a dvakrát sama začala se sexem - pokaždé za to získala deset bodů.

I

Trestné body

Trestné body se odpočítávají, pokud jeden z partnerů udělá něco, co druhého otráví či rozzlobí.

Trestné body, které dala Lorraine Brianovi

kritizoval mě před přáteli

pouštěl větry při večeři s přáteli

hladově se díval po jakési ženě v obchodním středisku

chtěl sex, když jsem neměla náladu

-6

-10

\_5

-6

Trestné body, které dal Brian Lorraine

mluvila na mě, když jsem se díval na televizi

odmítla sex

sekýrovala mě

mluvila o několika věcech najednou

\_2 -6 -5 -3

"Já ho nesekýruji. Neustále mu něco připomínám,

Brian udělil trestné body za věci, které Lorraine udělala nebo neudělala jemu, kdežto Lorraine udělila trestné body spíše za to, co Brian udělal nebo neudělal na veřejnosti. Ze seznamu trestných bodů také vyplývá, že když muž chce sex a žena nechce, mají oba stejný dopad. protestoval Brian. "Překážela mi ve výhledu!"

^ Když experiment skončil, zjistili jsme, že Brian si za každý týden udělil průměrně 62 bodů. Lorraine dal průměrně 60 bodů týdně. Byl spokojený, protože jejich skóre bylo podle jeho názoru vyrovnané. Lorraine si udělila průměrně 78 bodů, kdežto Brianovi dala v průměru jen 48 bodů.

I

Lorrainina a Brianova reakce

Podle Lorraine bylo skóre třicet bodů týdně v neprospěch Briana. Díky experimentu si uvědomila, proč v ní celý uply-

**PŘÍSNE TAJNÝ BODOVAČÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY M**

nulý rok doutnal hněv. Brian byl z výsledku zdrcen. Doposud se choval tak, jako by bylo vše v pořádku, a neměl ani potuchy, jak se Lorraine cítí, protože mu nikdy nic neřekla. Měl sice pocit, že v minulém roce, po narození druhého dítěte, se k němu Lorraine chovala trochu odtazitě, myslel si ale, že je to proto, že má více práce a je ve stresu. Aby jí vše usnadnil, začal pracovat déle do noci, aby doma nepřekážel a aby vydělal více peněz.

Brianovi a Lorraine tento experiment otevřel oči. Vše začalo jako jednoduchý zábavný test, během něž se mělo ukázat, jak rozdílně ženy a muži hodnotí svůj vztah. Nakonec se díky testu podařilo odvrátit potenciálně katastrofální situaci, kdy by se Lorraine doma cítila zanedbávaná a byla by našťvaná a Brian by pracoval čím dál déle v domnění, že dělá přesně to, co po něm Lorraine chce.

I

Řešení pro ženy

Ženy by měly přijmout fakt, že mužský mozek není naprogramován na detaily a že muži se domnívají, že za významnější akce získají větší počet bodů. Pak by ženám přestalo vadit, když se skóre vychýlí ve prospěch muže. Ženy by také měly vést partnery k tomu, aby pro ně dělali drobnosti, jež mají rády, a měly by za ně muže chválit a odměňovat.

Muži nejsou naprogramováni k nabízení pomoci, podpory či rady, pokud k tomu nejsou přímo vybídnuti. Z mužského hlediska je nabídnutí pomoci totéž, jako by o někom říkali, že je neschopný. Tak to chodí ve světě mužů - čekají, až budou požádáni. Pokud jim o nic neřeknete, usoudí, že skóre je vyrovnané, a váš vztah je tedy v pořádku. Muži mají krátkou paměť.

Zapomenou na příjemné věci, které pro vás udělali minulý týden, ale zapomenou i na příjemné věci, které jste vy udělala pro ně. Ženy si vše pamatují. Nikdy nepředpokládejte, že muži vědí, jak ženy přidělují body: muži, jejich otcové, bratři ani synové vůbec netuší, že něco takového existuje. Mnohé věci, které muži dělají, se na jejich seznamu vůbec neobjeví □ nemají totiž ani ponětí, že se za ně dají získat body.

I

Řešení pro muže

Ženy muže nejen bodují - ony tyto body hromadí dlouhá léta a nikdy nezapomínají. Včera večer odmítla sex? Možná jste před dvěma měsíci zvedl hlas na její matku! Má-li žena pocit, že její skóre je vyšší, ani si toho nevšimne. Je-li však nižší, začne se chovat odtazitě, bude našťvaná a vaše láska povadne. Pokud k tomu dojde, měl by se muž zeptat, co má udělat. Pamatujte si, že ženy přidělují jeden bod za každou mužovu akci a že více bodů lze získat za drobnosti vyjadřující emocionální podporu. Koupíte-li květiny, pochválíte partnerku, jak jí to sluší, uklidíte po sobě, pomůžete jí s nádobím či použijete osvěžovač dechu, zmůžete totéž, jako když donesete výplatu či vymalujete celý dům - možná i více. Tím nechceme říci, že muži by měli nutně pracovat méně. Pokud si však uvědomí, jak se na tyto věci dívají jejich partnerky, a dají si pozor, aby nezapomínali na drobnosti, kvalita jejich života významně vzroste.

**PŘÍSNE TAJNÝ BODOVACÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY**

I

Udělejte si test

Zkuste si s partnerem deset dní zapisovat a hodnotit vše, co děláte pro svůj vztah - tak, jak to dělali Brian a Lorraine. Výsledky zhodnoťte. Můžete je použít jako odrazový můstek ke změně, která vám přinese více spokojenosti, než jste si kdy dokázali představit. Méně než patnáctiprocentní rozdíl obou hodnocení ukazuje na vyrovnaný vztah, v němž se ani jeden z partnerů necítí zneužíván a nezlobí se. Patnáctiprocentní až třicetiprocentní rozdíl svědčí o nedorozumění, jež může být zdrojem napětí; více než třicetiprocentní rozdíl znamená, že jeden z partnerů je nešťastný.

Partner, jehož skóre je negativní, by se měl snažit obnovit rovnováhu a snížit napětí ve vztahu tím, že bude dělat věci, které má jeho partner rád.

I

Závěr

Vysloužit si dostatek bodů vás nebude stát o nic větší úsilí, než jste do partnerského vztahu investovali doposud. Jde pouze o pochopení principu, podle kterého váš protějšek hodnotí různé věci, a o změnu přístupu. Bodovací systém užívaný druhým pohlavím není ani lepší ani horší než váš - je jiný. Ženy principu bodovacího systému intuitivně rozumějí, muži si jeho existenci většinou neuvědomují. Když jsme Briana a Lorraine požádali, aby se zúčastnili našeho experimentu, Lorraine přesně pochopila, co chceme. Brian reagoval takto: "Co? Bodování? Co to má být?" Stejně jako většina mužů, ani on nevěděl, že ženy mívají hodnotící listinu. Když se partneři hádají, ženy většinou říkají: "Po tom všem, co jsem

pro tebe udělala! Jsi tak líný! Nikdy neudělalš nic, abys mi pomohl!"

Čas od času si bodovací test zopakujte. Váš partnerský vztah se vyvíjí a mění, měli byste se tedy ujistit, že skóre je ve všech jeho fázích vyrovnané. Hodnocení různých věcí je jiné v době, kdy partneři nemají na starosti téměř nic, a jiné tehdy, když mají hypotéku, tři děti a psa.

Jeden z našich čtenářů si udělal test a pak nám poslal následující příklady postupu, kterým žena každodenně přiděluje nebo odečítá body na tabuli lásky.

Milá Barbaro a milý Allane,

váš test zcela změnil můj vztah s přítelkyní. Nyní spolu vycházíme lépe než kdykoli dříve. Chtěl bych se s vámi podělit o svou zkušenost se způsobem, jakým ženy hodnotí muže.

Děkuji vám,

šťastný Jack

Každodenní domácí práce

vynesete smetí

vynesete smetí o půl páté ráno, poté,

kdy popeláři zrovna odjeli když ušpiníte talíř, dáte ho do myčky necháte nádobí ve dřezu necháte

ho pod postelí necháte zvednuté sedátko toalety necháte zvednuté sedátko toalety o půlnoci

(a partnerka je těhotná) pokapete sedátko vůbec se netrefíte na toaletu vyměníte toaletní papír

pokud došel toaletní papír,

vezmete zavděk papírovými kapesníčky dojdou-li kapesníčky, přeskáčete

se spuštěnými kalhotami na vedlejší toaletu

+ 1

-1 + 1

- 1

-3 -1

-10

-5

-7

0

-1

-2

## PŘÍSNĚ TAJNÝ BODOVACÍ SYSTÉM, KTERÝ POUŽÍVAJÍ ŽENY

nevětráte na toaletě

ustelete postel

ustelete postel, ale zapomenete na ozdobné polštářky

hodíte přehoz přes zmačkané peřiny

v posteli pouštíte větry

ujistíte se, že v jejím autě je dost benzínu

je v něm dost benzínu, aby dojela

k nejbližší čerpací stanici

v noci zkoumáte podezřelý zdroj hluku a nic to není v noci zkoumáte podezřelý zdroj hluku a něco

to je zmlátíte to pohrabáčem je to její otec

Společenské události

po celý večírek setrváte vedle své partnerky chvíli jste s ní, pak odejdete a vykládáte si s někým,

koho znáte ze školy ten někdo se jmenuje Charlotta když na večírku míváte partnerku, vezmete ji za ruku

a láskyplně na ni pohlédnete když ji míváte, představíte ji jako "potížistku"

a poplácáte ji po zadku

Dárky

koupíte jí květiny, ale jen tehdy, když to očekává nekoupíte jí květiny ani tehdy, když to očekává

koupíte jí květiny, abyste ji překvapil dáte jí divoce rostoucí květiny, které jste pro ni

sám natrhal přivoní k nim a štípne ji moucha tse-tse

Jízda autem

na výletě zabloudíte na výletě se ztratíte

ztratíte se v městské části nechvalně proslulé kriminalitou

-1

+ 1

0

-1

-5 + 1

-1

+ 1

+ 3

+ 10

-10

+ 5

-2 -9

+ 4 -5

0 -10

+ 5

+ 10

-25

-4 -10

-15

zblízka a důvěrně se seznámíte s místními obyvateli

máte černý pásek v karate

- 25 zjistí, že jste lhal, když jste jí tvrdil, že

- 60

SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

5.

Sedm největších mužských tajemství

Muži si vyprávěli o tom, jak byli na rybách. Ženy probíraly něco jiného.  
rra

### SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

Po úspěchu knihy Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách nás zavalily dopisy a e-maily od žen, které nás žádaly o další poznatky o rozdílech mezi muži a ženami. Nejčastěji se nás ptaly na toto:

1. Proč muži vědí tak málo o svých přátelích?
2. Proč se muži bojí závazků?
3. Proč muži musí mít ve všem pravdu?
4. Proč muže tolik fascinují "klukovské hračky"?
5. Proč muži dokážou dělat vždy jen jednu věc?
6. Proč jsou muži závislí na sportu?
7. O čem se muži baví na toaletě?

Problém mnoha žen spočívá v tom, že se snaží analyzovat mužské chování z ženského stanoviska. V takovém případě bývá mužské chování záhadné a nepochopitelné. Pravdou však je, že muži se nechovají nelogicky. Jen se chovají jinak než ženy.

I

1. Proč muži vědí tak málo o svých přátelích?

Julian a Ralph se už rok neviděli. Domluvili se, že spolu půjdou na celý den na golf. Když se Julian večer vrátil domů, jeho žena Hannah se netrpělivě vyptávala:

Hannah: "Tak jak ses měl?"

Julian: "Dobře."

Hannah: "Jak se má Ralph?"

Julian: "Dobře."

Hannah: "Jak se vede jeho ženě? Minulý týden ji pustili z nemocnice, ne?"

Julian: "Nevím, o tom jsme nemluvili."

Hannah: "Nemluvili? Ty ses nezeptal?"

Julian: "No, nezeptal, ale kdyby byl nějaký problém, Ralph by mi to jistě byl řekl."

Hannah: "A jak se daří jejich dceři a jejímu manželovi?"

Julian: "No, Ralph nic neříkal..."

Hannah: "Ralphova matka ještě pořád chodí na chemoterapii?"

Julian: "Hm, vlastně nevím..."

A tak dále. Julian věděl, kolik úderů on a Ralph zvládli, co jim dělalo potíže, pamatoval si jamku, kterou téměř zahrál na jeden úder, a vtip o jeptišce a gumovém kuřeti, ale o Ralphově ženě, dětech a rodině nevěděl téměř nic. Pamatoval si, že Ralph má problémy s místním úřadem, který mu nechce schválit stavební plány, znal podrobnosti jeho poslední zahraniční cesty, na níž uzavřel obchodní smlouvu, a věděl, jaké auto si chce Ralph koupit. Avšak nevěděl absolutně nic o Ralphově nejmladší dceři, která nyní žije v Bangkoku, o tom, že Ralphův bratr onemocněl Parkinsonovou chorobou, ani o Ralphově manželce, která byla v jejich obci navržena na "Občanku roku". Získal ale novou zásobu skvělých vtipů.

Když jde muž po práci na hodinku či na dvě na pivo s přáteli, po návratu domů nesděluje manželce novinky z jejich života, protože o nich nehovořili. Ženu to vždy překvapí. Muži totiž tuto činnost a jiné podobné pokládají za jednu z forem dávného "hledění do ohně". Dlouhé hodiny společně rybaří, hrají golf, dívají se na fotbal či hrají karty, ale nemluví u toho. Pokud si něco řeknou, jsou to fakta - výsledky,

SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ



řešení či odpovědi na otázky. Nebo si sdělují informace ze zaměstnání týkající se věcí a procesů. Zřídka hovoří o lidech a emocích. Muži mají mozek naprogramován na "nejnižší mez" - obvykle si neuvědomují pocity či emoce.

Výzkum uskutečněný univerzitou v Leedsu zjišťoval, proč chodí muži po práci na pivo.

Proč chodí muži na pivo

9,5 % - pít alkohol

5,5 % - vyhledat společnost žen

85 % - zbavit se stresu

Muži se zbavují stresu tak, že "vypnou" mozek a myslí na něco jiného. Proto někdy bývá jejich posezení v restauraci či baru tiché - pokud se jim nechce mluvit, nic je k tomu nenutí.

; přátel

neznamená to, že se pohádá prostě jen "hledí do ohně"

Muž od jiných mužů neočekává příliš mnoho řeči a nikdy netrvá na tom, že se musí konverzovat.

Když jeden z nich se sklenicí v ruce "hledí do ohně", ostatní muži tomu intuitivně rozumějí a nechávají ho být. Nikdy ho nenutí k hovoru. Nikdo mu neříká: "Jak ses celý den měl? S kým ses dnes setkal? Jaké to bylo?" Pokud muži hovoří, diskutují o práci, sportu, autech a věcech souvisejících s prostorem. Střídají se v hovoru, protože jejich mozek zvládne buď mluvení, nebo naslouchání. Na rozdíl od žen muži nemohou dělat oboje najednou.

## SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

I

Řešení

Muž nechápe, proč žena chce znát všechny podrobnosti ze života přátel a známých. Kdyby mu přece přítel chtěl něco sdělit, řekl by to. To neznamená, že by se muž o své přátele nezajímal, chce ale znát jen základní fakta. Muž hovoří o svých důvěrných osobních záležitostech jedině tehdy, pokud nedokáže vyřešit nějaký problém. V tom případě - pokud nelze jinak - se ptá přátel.

Chcete-li tedy vědět, co je nového se zdravím, kariérou či vzájemnými vztahy vašich příbuzných či známých, nespolehejte na muže: ptejte se žen. Muži se setkávají s přáteli, aby diskutovali o výsledcích a řešeních a zbavili se stresu. Jen málokdy se zajímají o osobní záležitosti.

I

I

2. Proč se muži bojí závazků?

Závazek podle ženy: chci se vdát a založit rodinu Závazek podle muže: snažím se nebalit jinou ženu, jsem-li právě se svou manželkou či přítelkyní

Případová studie: Geoff a Sally

Jodie si pomyslela, že Geoff a Sally by se k sobě mohli výborně hodit, a domluvila jim schůzku.

Geoff a Sally spolu prožili pěkný večer, vyměnili si telefonní čísla a domluvili se, že se znovu sejdou. Příští den Sally zavolala Jodii a poděkovala jí, že je seznámila. Řekla, že se jí

Geoff moc líbí a že by se s ním chtěla setkávat i nadále. Večer zavolal Jodii i Geoff a řekl jí o Sally totéž.

Když Jodie domluvila s Geoffem, ihned zatelefonovala Sally a zopakovala jí, co říkal Geoff. To byl signál, který Sally potřebovala, aby mohla začít Geoffa lépe poznávat. Příští víkend ho pozvala na pláž a potom na večeři. Geoff pozvání rád přijal. Strávili spolu i další tři víkendy a jednou či dvakrát v týdnu šli do kina. Sally se domnívala, že po této době už lze hovořit o "vztahu".

Nescházela se s nikým jiným než s Geoffem, přestože se spolu nikdy nedomluvili na "výlučném vztahu".

I

Geoff

Uběhl měsíc. Geoff neměl ani ponětí o tom, že by jejich vztah měl být "výlučný", protože o tom nikdy nehovořili. Muži totiž nechápou pojem "vztah" stejným způsobem jako

ženy.

Geoff se rozhodl, že na oslavu narozenin svého nejlepšího kamaráda vezme Mary. Mary byla odjakživa duší každého večírku - byla velmi zábavná a vtipná - a Geoff ji neviděl už celé měsíce. Oslava byla v plném proudu, když vtom Geoff spatřil Jodii. Hned šel za ní a představil jí Mary. Jodie se k nim chovala poněkud chladně, a tak si Geoff myslel, že se jí Mary asi nelíbí. Bylo mu to divné, protože Mary byla zábavná a všichni ji měli rádi. Za chvíli na to ale zapomněl.

I

Jodie

Jodie byla nepříjemně překvapená, že Geoff nevzal na večírek Sally. Namísto toho si tam přivedl jakousi nafouka-

nou ženskou jménem Mary. Jodie věděla, že by to měla říci Sally dříve, než se to její kamarádka dozví od někoho jiného. Vůbec se na to netěšila. Jak se dalo čekat, nebylo to příjemné. Když se Sally dozvěděla o večírku, začala plakat. Myslela si, že jí a Geoffovi to spolu tak klope! Sally zavolala Geoffovi a požádala ho, aby k ní toho večera přišel. Geoff měl pocit, že asi něco není v pořádku, ale neměl ani ponětí, co by to mohlo být.

Kdo skoho

Když šel Geoff za Sally, těšil se, že ji uvidí a že mu Sally možná uvaří jeho oblíbené jídlo. Když ale otevřela dveře, bylo mu jasné, že plakala a že se na něj zlobí. "Jak jsi mi to mohl udělat?" křičela. "A ještě před přáteli... Jak dlouho se s ní scházíš? Miluješ ji? Spíš s ní? Odpověz!" Geoff nemohl uvěřit svým uším. Zcela oněměl.

Následující tři hodiny se Geoff snažil vyřešit problém. Vysvětlil Sally, že si nikdy neuvědomil, že by měli být výlučný pár - domníval se, že i Sally se možná vídá s jinými muži. Poprvé spolu hovořili o pocitech a emocích a uvědomili si, že každý měl namířeno zcela odlišným směrem. Sally chtěla závazný vztah, ale Geoff na něj ještě nebyl připraven. Chtěl svou svobodu... Rozhodli se, že zůstanou přáteli, nikoli milenci... No, vlastně, Sally tak rozhodla. Geoff si říkal, že Sally má možná zrovna premenstruační potíže a že po víkendu bude všechno jinak...

Ženy často mate, že muži s až nábožnou vroucností projevují oddanost sportovnímu týmu, ale jen zřídka dokážou vložit stejnou dávku emocionální energie do partnerského vztahu. Muži často skrývají a potlačují city, které je pojí s milovanou ženou, ale projevují se velmi emocionálně

#### SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

a s neskrývanou vášní, sledují-li utkání svého oblíbeného sportovního týmu - zejména tehdy, když prohrává. Jak mohou být tak neotřesitelně oddaní a věrní tlupě robustních, nijak zvlášť bystrých sportovců, s nimiž se nikdy nesetkali a kteří o ně nijak nestojí, a neprojevovat stejnou zjevnou oddanost milující ženě?

Po téměř celou dobu existence lidstva byli muži kvůli zachování rodu polygamní. Mužů byl vždy nedostatek, neboť umírali při lovu a v boji, takže bylo naprosto logické, že ti muži, kteří přežili, přijali vdovy do svého "harému". Muži tak měli více příležitostí šířit své geny. Z hlediska přežití rodu má význam, aby muž měl deset či dvacet partnerek. Kdyby měla žena deset či dvacet partnerů, nemělo by to naopak žádný smysl, protože po devět měsíců je stejně těhotná pouze s jedním. Pouhá tři procenta živočišných druhů žijí mono-gamně. Jsou to například lišky či labutě. U těchto druhů jsou samci i samice stejně velcí a stejně zbarvení, takže obvykle nejsou k rozeznání. Mozek samců ostatních druhů, včetně lidí, není naprogramován k monogamii. Proto muži co nejdéle odkládají výlučný vztah k jediné ženě a mnoha ženatým mužům činí potíže zůstat monogamní. Avšak od ostatních živočišných druhů se lišíme tím, že v našem rozvinutém mozku existují velké přední laloky, které nám umožňují rozhodovat se, co budeme a co nebudeme dělat. Záletný muž tedy nemůže protestovat, že si nemohl pomoci. Vždy existuje možnost volby. Žena má vazbu k jednomu partnerovi zakódovanou v mozku - alespoň do doby, než jsou její potomci soběstační.

Toužíte-lipo zavázaném muži, Mae West

Ženám je jasné, že pokud se několikrát sejdou s mužem a žádný z nich se neschází s nikým jiným, mají spolu "vztah". Většině mužů, například Geoffovi, je tato myšlenka zcela cizí. Když se Sally ptala: "Co si vlastně myslel?", správná odpověď měla znít: nemyslel si vůbec nic.

I

Co si myslí muži

Všeobecně platí, že v mužské společnosti je manželství či trvalý partnerský vztah zdrojem zábavy. Svatba je brána jako jasná známka toho, že dosavadní život dotyčného nešťastníka je u konce. "Jakmile se oženíš, bude tě mít v hrsti," smějí se kamarádi. "Dej sbohem polovině svého majetku a devadesáti procentům sexuálního života!" pošklebují se. Následuje varování, vyřčené obvykle svobodným mužem: "Teď budeš potřebovat povolení ke každému kýchnutí!" Kamarádi budoucího ženicha mu často napíší na podrážky svatebních bot nápis POMOC! Většina mužů se bojí závazného vztahu, protože mají pocit, že jim žena vezme jejich svobodu a oni budou slabí a bezmocní. Muž na tyto posměšky často reaguje tak, že se ženou nehovoří o závazném vztahu anebo dokonce dělá přesný opak toho, co ona chce.

Mnozí muži tvrdí, že v závazném vztahu přijdou o veškeré svoje svobody. Je však obtížné zjistit, o jaké svobody vlastně jde. Když je přitlačíte ke zdi, začnou se ohánět svobodou odcházet a přicházet domů, kdy se jim zachce, být potichu, když se jim nechce mluvit, nevysvětlovat či nezdůvodňovat své chování a mít tolik žen, kolik jen chtějí. Současně však touží po lásce, péči a dostatku sexu.

Krátce řečeno - chtějí všechno. Ale kolik mužů dnes může říci, že vůbec kdy tohle všechno měli?

Tento způsob života kdysi existoval v arabských harémech a i dnes ho praktikují v některých primitivních kulturách, ale většina současných mužů

SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

má jen nepatrnou šanci, že by mohli být jen vyzkoušet tento styl života.

Naprostou svobodným životem může žít jen samotář na opuštěném ostrově, kde neexistují žádná pravidla. Žít v partnerském vztahu je jako získat řidičský průkaz. Chcete-li se stát řidičem, musíte se naučit pravidla silničního provozu a respektovat je - jinak navždy zůstanete chodcem. Vztah spočívá ve vyjednávání na základě pravidel - stojíte-li o lásku, přátelství, sex a o člověka, který se o vás bude starat, musíte něco nabídnout i vy. Nemůžete zároveň mít koláč a zároveň ho jíst. Ženy na oplátku očekávají lásku, oddanost a věrnost. Poslední věc, kterou mají na mysli, je brát mužům jejich svobodu.

I

Řešení

Geoffa vůbec nenapadlo, že by měl přemýšlet o potenciálně trvalém vztahu. Pokud žena podezřívá muže, že má strach ze závazků, měla by mu jasně říci, že v partnerském vztahu se angažuje již nyní. Může například zažertovat o tom, jak je ráda, že teď, když spolu mají "vztah", mu může uvařit šálek kávy anebo může začít hovořit o tom, jak je skvělé, že od doby, co je spojuje partnerský vztah, se po sexu probouzejí vedle sebe. Žena se musí naučit být přímá a otevřená. Nemá smysl nesměle čekat, až muži dojdou její narážky. V takovém případě je pravděpodobné, že muž, stejně jako Geoff, nic nepochopí. Muži nejenže nejsou čtenáři myšlenek, většina z nich dokonce ani příliš nevnímá stav ženy myslí. Nezapomeňte, že muži od počátku dějin lovili zvěř a bojovali s nepřáteli. Nesnažili se je pochopit ani se vcítit do jejich emocionálních potřeb. Nikdy tedy nepředpokládejte, že s partnerem máte "výlučný vztah", pokud jste s ním o tom nehovořila. Muž nedo-

káže číst myšlenky, tak se ho raději zeptejte, kam chce nechat vztah dojít. Muži jsou přímí a řeknou, zda chtějí, aby se jejich vztah stal výlučným či nikoli. Pro muže je přímota a otevřenost znamením respektu, takže pokud žena stojí o "výlučný vztah", měla by si o něj říci, ne ho očekávat.

Avšak tohle téma nelze otevírat neomezeně. Bylo by smutné, kdyby žena byla nucena říci: "Mohl bys prosím vyzvednout naše dvě děti ze školy, když teď spolu máme vztah?"

I

3. Proč muži musí mít ve všem pravdu?

Chceme-li pochopit tuto charakteristickou vlastnost moderních mužů, musíme se zamyslet nad tím, jak byli vychováváni. V dětství jsou chlapci vedeni k tomu, aby byli tvrdí, nikdy neplakali a byli dobří ve všem, na co sáhnou. Jejich vzory jsou Superman, Batman, Spider-Man, Zorro, Tarzan, James Bond a Rocky - samotářští muži, kteří nad problémy nepláčou, nýbrž hledají řešení. A přirozeně málokdy selžou. Občas mívají pomocníka, většinou menšího a méně významného muže, zřídkaždy ženu. Pokud jde o spolupracovníci, je většinou mužskému hrdinovi spíš na obtíž než k užítku. Batman zachraňoval Batgirl, Superman vytahoval Lois Laneovou ze spárů jisté smrti a Tarzan strávil mnoho času na liáně v džungli při zachraňování Jane. Tito super-hrdinové někdy mívali koně či psa, kterého milovali více než své partnerky, protože zvířata jsou oddaná, spolehlivá, nikdy neodmlouvají a nedokazují hrdinovi, že nemá pravdu. Stejně jako většina tradičních mužských vzorů v knihách a filmech se i chlapečtí hrdinové málokdy mýlí a nedávají najevo slabost či jiné emoce. Nikdy neexistovala žádná paní Batmanová nebo paní Zorroová. Hrdinové nevyhledávají davy. Komiksy neustále zobrazují tvrdé chlapy jako mohutné svalnaté postavy.

vy. Hrdinové mají hluboký chraptivý hlas (díky testosteronu) a hrdinky jsou zobrazovány jako panenky Barbie s anatomicky nesmyslně vyvinutým poprsím.

Ve chvíli, kdy chlapec dospěje, si už přivykl, že nedoká-že-li něco udělat či vyřešit, znamená to, že jako muž selhal. Když proto žena zpochybní něco, co řekl či udělal, reaguje muž obranou. Řekne-li žena: "Zastavme a zeptejme se na cestu," muž slyší: "Jsi beznadějný případ. Najdu jiného muže, který ví víc než ty." Když žena říká: "Chci zavolat automechanika," muž slyší: "Jsi k ničemu. Najdu jiného muže, který můj problém vyřeší." Muž by se nerozpakoval dát ženě k narozeninám kuchařku, kdyby mu však žena darovala knihu o rozvoji osobnosti, byl by velmi pohoršen. Myslel by si, že mu tím žena naznačuje, že není dost dobrý takový, jaký je. Dokonce i návštěva semináře o partnerských vztazích či konzultace s poradcem se rovná ponižujícímu doznání, že s ním není něco v pořádku. Většina mužů reaguje buď agresivně nebo defenzivně už na pouhý náznak, že by něco takového mohlo být potřeba. Mužům připadá obtížné říci "promiň", protože vyřknout něco takového znamená připustit, že se mýlili.

I

Případová studie: Jackie a Dan

Jackie chtěla přestat pracovat a založit rodinu. Daniel si myslel, že ještě nejsou dostatečně finančně zabezpečeni. Tato otázka se pro ně brzy stala jablkem sváru. Pravidelně se na toto téma hádali a jejich vztah začal být velmi napjatý. Jednoho dne Jackie oznámila Danovi, že se obrátila na finančního poradce, který zhodnotí jejich ekonomickou situaci. Dan nemohl věřit svým uším: Jackie chtěla, aby někdo cizí řešil jejich problémy! Dan si samozřejmě myslel, že podle Jackie toho on sám není schopen. Jejich hádky se stupňovaly a za tři měsíce se Jackie a Dan rozešli. Jackie se domnívala, že když povolá finančního poradce, pomůže Danovi a usnadní mu situaci. Očekávala, že Dan bude rád, neboť převzala odpovědnost a najala člověka, který připraví podklady k plánování budoucnosti. Dan vše vnímal zcela jinak. Podle něj Jackie dala najevo, že Dan se v odhadu stavu jejich financí mýlí, a zavolala si poradce, aby odhalila Danovu neschopnost.

I

Ty mi nevěříš?

Ženy, které právě zpochybnily nějakou mužovu činnost, slýchávají tuto větu: "Copak ty mi nevěříš?" Uslyšíte-li tuto otázku, buďte si jista, že jste právě urazila mužskou pýchu. Pokud muž zabloudí, hledá v mapě a žena mu řekne: "Půjč mi tu mapu, já se podívám," muž usoudí, že ho žena

podezřívá z neschopnosti. Odpoví: "Ty mi nevěříš, že tam dojedeme?" Jiný příklad: muže obtěžuje, že sousedův pes celou noc štěká, a rozhodne se, že si to půjde se sousedy vyříkat. Partnerka ho začne prosit, aby nedělal potíže. On jí odpoví:

#### SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

"Ty mi nevěříš, že to vyřídím v klidu?" Jsou-li manželé na večírku a žena varuje svého muže před přítomnou neblaze proslulou nymfomankou, muž řekne: "Copak ty mi nevěříš?" A žena za všech okolností odpovídá stejně: "Já jsem se ti jen snažila pomoci." Žena má dojem, že muži ukázala, jak ho má ráda a jak o něj pečuje, muž to však vnímá jako obvinění z neschopnosti.

Rada od Zeny je pro muže totéž jako obvinění z omylu a vyjádření nedůvěry.

Muž nařkne ženu, že se ho neustále snaží řídit. Je si tím naprosto jist. Někdy o tom přesvědčí dokonce i svou partnerku.

I

#### Řešení

Ženy, vyvarujte se výroků, které by muž mohl interpretovat jako obvinění z omylu. Raději hovořte o svých pocitech. Například místo věty "Nikdy nevíš, kudy máš jet, a vždycky dorazíme pozdě," řekněte například: "Obdivuji tě, jak se tady vyznáš, ale ty ukazatele jsou hrozně zmatené. Cítila bych se mnohem lépe, kdybychom zastavili a zeptali se někoho na cestu." Tímto výrokem muže neobviňujete.

Když se muži podaří najít správnou odbočku, pochvalte ho. V cíli cesty řekněte: "Děkuji ti, miláčku. Jsi skvělý, žes nás sem dovezl."

Ještě lepší bude, když muži koupíte satelitní navigační systém - ten mu vždy dobře poradí.

I

#### 4. Proč muže tolik fascinují "klukovské hračky"?

Příteli Gerrymu jsme dali k narozeninám elektrickou sešívačku na papír, velkou jako miniaturní televize. Sešívačka byla z průhledného plastu, takže bylo možné pozorovat, jak se uvnitř pohybují kolečka. Vypadala jako přístroj z raketoplánu. K jejímu provozu byly třeba tři baterie, které se musely každý týden měnit. Toto zařízení dokázalo jen sešívat papír, nic víc - jako kterákoli jiná sešívačka. Gerry byl z dárku radostí bez sebe, ne proto, že to byla sešívačka, ale proto, že měla spoustu otáčejících se koleček. Celé zařízení bylo vybaveno blikajícími světly a vydávalo zvuky jako skutečný motor. Gerry nám vyprávěl, že někdy, když se časně ráno probudí a jde do koupelny o patro níž, míjí sešívačku trůnící na stole a neodolá, aby si několikrát nesešil papír - jen proto, aby se pokochal, jak v sešívačce pěkně sviští kolečka. Když ho navštíví kamarádi, obklopí sešívačku, stírají se v sešívání a ohromně se baví. Návštěvnice sešívačce nikdy nevěnují více než jeden pohled. Jsou ohromené, že někdo může být tak nadšený z předraženého nástroje, který zastává tu nejpodřadnější práci v domě. Avšak toto mužské nadšení je ekvivalentem jednání ženy, která zaplatí přemrštěnou cenu za roztomilého medvídka s velkýma očima a malým čumáčkem, protože "mu prostě nemohla odolat".

Lze snadno vysvětlit, proč muži a ženy reagují na věci tak rozdílně. Na obrázku vidíte mužský a ženský mozek s černě zvýrazněnými oblastmi prostorových schopností. Prostorová část mozku je oblast, která je aktivní při odhadování rychlosti, vzdálenosti a úhlů - je to lovecká část mozku.

#### SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

##### ŽENA

##### MUŽ

Oblasti mozku používané

při řízení auta, couvání, hraní fotbalu

a ovládání mechanických zařízení.

Institut psychiatrie, Londýn, 2001

Prostorové části mužského mozku jsou příčinou toho, že muži mají rádi vše, co má tlačítka, motor, pohyblivé součásti, vydává zvuky, má blikavá světélka a funguje na baterie. K tomu patří jakékoli videohry a počítačový software, ruční navigační zařízení GPS, psi roboti, kteří se chovají jako skuteční psi, elektrické rozhrnování závěsů, rychlé motorové čluny, automobily se složitou přístrojovou deskou, stělné zbraně s vybavením k nočnímu vidění, jaderné zbraně, kosmické lodě a cokoli s dálkovým ovládním. Kdyby se vyráběly automatické pračky s dálkovým ovládním, muži by snad byli ochotni i prát.

I

Udělej si sám

Celé obchodní odvětví s potřebami pro kutily je zaměřeno na prostorovou část mužského mozku. Muži milují sestavování modelů klasických plachetnic, vlakových souprav a letadel, počítačových stolů, knihoven či čehokoli, k čemu je

I

4. Proč muže tolik fascinují "klukovské hračky"?

Příteli Gerrymu jsme dali k narozeninám elektrickou sešívačku na papír, velkou jako miniaturní televize. Sešívačka byla z průhledného plastu, takže bylo možné pozorovat, jak se uvnitř pohybují kolečka. Vypadala jako přístroj z raketoplánu. K jejímu provozu byly třeba tři baterie, které se musely každý týden měnit. Toto zařízení dokázalo jen sešívat papír, nic víc - jako kterákoli jiná sešívačka. Gerry byl z dárku radostí bez sebe, ne proto, že to byla sešívačka, ale proto, že měla spoustu otáčejících se koleček. Celé zařízení bylo vybaveno blikajícími světly a vydávalo zvuky jako skutečný motor. Gerry nám vyprávěl, že někdy, když se časně ráno probudí a jde do koupelny o patro níž, mívá sešívačku trůnící na stole a neodolá, aby si několikrát nesešil papír - jen proto, aby se pokochal, jak v sešívačce pěkně sviští kolečka. Když ho navštíví kamarádi, obklopí sešívačku, střídají se v sešívání a ohromně se baví. Návštěvnické sešívačce nikdy nevěnují více než jeden pohled. Jsou ohromené, že někdo může být tak nadšený z předraženého nástroje, který zastává tu nejpodřadnější práci v domě. Avšak toto mužské nadšení je ekvivalentem jednání ženy, která zaplatí přemrštěnou cenu za roztomilého medvídka s velkýma očima a malým čumáčkem, protože "mu prostě nemohla odolat".

Lze snadno vysvětlit, proč muži a ženy reagují na věci tak rozdílně. Na obrázku vidíte mužský a ženský mozek s černě zvýrazněnými oblastmi prostorových schopností. Prostorová část mozku je oblast, která je aktivní při odhadování rychlosti, vzdálenosti a úhlů - je to lovecká část mozku.

SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

ŽENA

MUŽ

Oblasti mozku používané

při řízení auta, couvání, hraní fotbalu

a ovládním mechanických zařízení.

Institut psychiatrie, Londýn, 2001

Prostorové části mužského mozku jsou příčinou toho, že muži mají rádi vše, co má tlačítka, motor, pohyblivé součásti, vydává zvuky, má blikavá světélka a funguje na baterie. K tomu patří jakékoli videohry a počítačový software, ruční navigační zařízení GPS, psi roboti, kteří se chovají jako skuteční psi, elektrické rozhrnování závěsů, rychlé motorové čluny, automobily se složitou přístrojovou deskou, stělné zbraně s vybavením k nočnímu vidění, jaderné zbraně, kosmické lodě a cokoli s dálkovým ovládním. Kdyby se vyráběly automatické pračky s dálkovým ovládním, muži by snad byli ochotni i prát.

I

Udělej si sám

Celé obchodní odvětví s potřebami pro kutily je zaměřeno na prostorovou část mužského mozku. Muži milují sestavování modelů klasických plachetnic, vlakových souprav a letadel, počítačových stolů, knihoven či čehokoli, k čemu je

přiložen návod, byť nesrozumitelný. Chlapci chodí do obchodů s hračkami. Muži chodí do obchodů s potřebami pro kutily, do železářství a do autoopraven, kde nacházejí věci, jimiž mohou něco vytvořit nebo sestrojít, anebo kde se mohou dívat na opravářskou práci a tím uspokojit své prostorové potřeby. Chlapci instinktivně věří, že jakmile jim na bradě začnou růst vousy, jednoho rána se vzbudí se schopností kompletně rozebrat motor auta a opět ho složit dohromady. Prostorové potřeby mužů mohou být pro ženy zdrojem frustrace, protože průměrný muž se dokáže koncentrovat devět minut. Často tedy nechává po celém domě rozdělanou práci. Není schopen opravit porouchané věci, ale propadá záchvatům vzteku a vlastnických pocitů, když mu žena navrhne, že zavolá opraváře. Pokud například nefunguje něco na toaletě, žena navrhne: "Zavoláme instalatéra." To je ovšem útok na mužovy prostorové schopnosti. "Já to opravím sám," pronese muž. "Instalatér si navíc za jednoduchou práci účtuje neuvěřitelné peníze."

Zavolat instalatéra bez souhlasu pána domu může být vážnou urážkou.

Takže v sobotu odpoledne (po sportovním utkání) muž, jenž k nefunkční toaletě odmítl zavolat instalatéra, zastaví hlavní uzávěr vody a začne opravovat. Dojde k názoru, že příčinou je prodřená těsnění, a vypraví se do obchodu s potřebami pro kutily. Stráví tam čtyřicet pět minut, prohlédne si všechny úžasné hračky, které tam mají, vyzkouší jednu či dvě elektrické brusky a pneumatickou vrtačku a nakonec najde něco, co by mohlo být těsněním požadované velikosti. Muž se vrátí domů a zjistí, že těsnění nemá správnou velikost. Nemůže ale vrátit zpět staré těsnění, protože ho někam pohodil a neví kam. Obchod s potřebami pro kutily mezitím za-

#### SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

vřel. Vodu nelze pustit, dokud není toaleta opravená, takže nikdo z rodiny nemůže jít na záchod ani se osprchovat.

Mnohé ženy prostě nechápou, že muži by si raději nechali uříznout pravou nohu, než aby připustili, že něco neumějí opravit. Tím by se totiž přiznali, že nemají dostatek mužské schopnosti číslo jedna - prostorové dovednosti a schopnosti řešit problémy. Když muž uslyší, že jeho auto vydává podivné zvuky, vždy se podívá pod kapotu, přestože nemá ani ponětí, co vlastně hledá. Doufá, že spatří něco očividného - například obrovského pásovce požírajícího karburátor.

Ženy by nikdy neměly volat instalatéry, zedníky, finanční poradce, počítačové odborníky, lovce pásovců či jiné kvalifikované odborníky, pokud se předtím neporadily se svým partnerem. Muž by totiž mohl usoudit, že ho jeho žena nepovažuje za dostatečně schopného. Nabízíme toto řešení: řekněte muži, co je potřeba udělat, požádejte ho o jeho názor na věc a sdělte mu, dokdy chcete mít záležitost vyřešenou. Pokud zavolá instalatéra muž, bude mít pocit, že problém vyřešil on sám.

Jediný rozu spočívá uzi ceně jejich hraček.

Většinu nových firem v současné době zakládají ženy, ale 99 % všech patentů - "klukovských hraček" - přihlašují muži. Vezměte si z toho ponaučení a chcete-li dát muži dárek, kupte mu prostorovou hračku. Nedávejte mu květiny a neposílejte mu vkusná blahopřání - tyto věci pro něj nic neznamenají.

#### SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

I

##### 5. Proč muži dokážou dělat vždy jen jednu věc?

V knize Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách jsme se důkladně zabývali otázkou naprogramování mužského mozku na jeden určitý úkol. Tato část knihy vyvolala mohutnou odezvu. Proto na tomto místě vše ještě jednou zopakujeme. Mnohé ženy nemohou pochopit, proč muži dokážou dělat vždy jen jednu věc. Ženy zvládnou číst, poslouchat a mluvit zároveň. Proč to

nezvládnou i muži? Proč muži trvají na tom, že je třeba ztišit televizi, když zvoní telefon? Ženy na celém světě si jednohlasně stěžují: "Proč neslyší, co mu říkám, když si čte noviny nebo se dívá na televizi?"

Proč tomu tak je? Mužský mozek je "rozškatlukovaný" a specializovaný. Představte si, že je rozčleněn na jednotlivá "oddělení". V každém oddělení sídlí nejméně jedna základní funkce, která pracuje nezávisle na ostatních. Levá a pravá mozková hemisféra je spojena svazkem nervových vláken, který se nazývá corpus callosum (vazník). Vazník v mozku muže je v průměru o deset procent slabší než vazník v mozku ženy a přenáší asi o třicet procent méně spojů. Proto muži dělají vždy jen jednu věc.

corpus callosum (vazník)

Mozek muže je "rozškatlukován" a má o třicet procent méně spojů mezi hemisférami než mozek ženy.

Toto soustředění a zaměření se na jeden cíl může ženám připadat omezující, ale muži díky němu bývají zasvěcenými odborníky a specialisty v určitém oboru.

96 % technických expertů celého světa tvoří muži, protože vynikají právě v této oblasti.

Jednou z nejdůležitějších věcí, kterým se ženy o mužích mohou naučit, je právě tento poznatek o schopnosti mužů soustředit se jen na jednu věc. Proto muži ztišují rádio, když hledají v mapě nebo couvají s autem. Když muž jede po kruhovém objezdu, hledá správnou odbočku a někdo na něj promluví, nezvládne včas odbočit. Pracuje-li s ostrým nástrojem a zazvoní telefon, může se zranit. Ze snímku mužského mozku získaného metodou magnetické rezonance vyplývá, že čtoucí muž je prakticky hluchý. Pamatujte si: nikdy nemluvte na muže, který se holí žiletkou, pokud nechcete, aby si ublížil.

Muži, který řídí auto

se stane nehoda dvakrát;

která dé

Ženský mozek je uzpůsoben k současnému zvládnání několika úkolů. Většina žen dokáže dělat ve stejnou chvíli několik různých věcí. Snímkování mozku odhalilo, že ženský mozek je stále vytížený. Je aktivní, i když žena spí. Proto je na světě 96 % sekretářek a osobních asistentek. Jen 4 % osobních asistentů jsou muži. Ženy jako by byly příbuzné s chobotnicemi. Telefonují, vaří podle nového receptu a zároveň se dívají na televizi. Řídí auto, líčí se, poslouchají rádio a telefonují (mají-li v autě telefon s hands-free sadou). Pokud podle receptu vaří muž, nemluvte na něj, nebo budete muset jít na večeři do restaurace.

033

## SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

Chcete-li, aby muž úspěšně a beze stresu dokončil to, co právě dělá, nezatěžujte ho zároveň ničím jiným. V zaměstnání hovořte vždy jen o jedné věci a setrvejte u tématu tak dlouho, dokud muž nebude spokojen s řešením. Teprve poté přejděte k další záležitosti. A nejdůležitější poznatek ze všech: při milování se muže nikdy na nic neptejte.

6. Proč jsou muži závislí na sportu?

Muži se po tisíciletí sdružovali do tlup a lovili. Ženy sbíraly plody a vychovávaly děti. Muži běhali, stopovali zvěř, pronásledovali ji a užívali své prostorové schopnosti k tomu, aby ji skolili. Koncem 18. století se však zemědělská technika zdokonalila natolik, že se tyto mužské dynamické schopnosti staly nadbytečnými a muži je téměř přestali používat. Mezi lety 1800 a 1900 muži vymysleli skoro všechny dnes existující míčové sporty, které nahradily někdejší loveckou aktivitu. Malé holčičky si hrají s panenkami; nacvičují si tak budoucí mateřství. Hoši se honí za míčem a kopou do něj - to je nácvik "lovu". Dospělé ženy vymění panenky za skutečné děti, ale muži se stále honí za míčem a kopou do něj. Ve skutečnosti se toho za sto tisíc let tolik nezměnilo - muži stále loví a ženy pořád vychovávají děti.



Jako oddaní fanoušci svého oblíbeného sportovního družstva se muži opět stávají členy lovecké tlupy. Muž sledující hrdiny honící se po hřišti si představuje, že to on sám střílí góly a shromažďuje body. Muži se nechají do hry tak vtáhnout, že mají pocit, jako by hráli oni sami. Jejich mozek odhaduje rychlost, úhly a směr, kterým letí míč, a muži nadšeně křičí pokaždé, když se hráčům podaří "skolit kořist".

Sport mužům umožňuje, aby se stali členy lovecké tlupy.

Muži verbálně útočí na rozhodčího (i když je nemůže slyšet), nesouhlasí-li s jeho rozhodnutím: "Podle tebe je to foul? Ty idiote, kup si brýle!" Znají z paměti nejrůznější výsledky a podrobně si vybavují góly z utkání, která se hrála před mnoha a mnoha lety. Téměř v slzách diskutují o tom, co který hráč mohl udělat a jak to mohlo změnit stav zápasu. Když například Anglie v roce 1966 zvítězila nad Německem a získala mistrovský titul, v Británii snad neexistoval muž, který by nedokázal z paměti odříkat jména hráčů, popsat góly, které téměř dali, a taktické chyby, kterých se dopustili. To je úžasná schopnost, ale muži si nepamatují jména svých neteří, synovců a sousedů odvedle a nevědí, kdy se slaví Svátek matek.

Během sportovního utkání muži často podlehnou emocím.

V partnerském vztahu se jim to stává málokdy.

Řízení auta je téměř výhradně prostorová schopnost. Rychlost, úhly, zatáčky, řazení a parkování - to je pro muže ráj. Muži jsou tak fascinováni řízením, že vydrží celé hodiny sledovat v televizi, jak jiní muži řídí závodní auta, která jezdí po okruhu. Muži sledující utkání v boxu se svíjejí a prohýbají a zdá se, že skutečně pocítují bolest, když boxer utrhne ránu pod pás.

Muži jsou posedlí sledováním sportu a také se rádi účastní jakéhokoli nesmyslného klání.

Například soutěže v pití, kdy se vítězem stává ten, jenž vydrží nejdéle na nohou, tur-

naj "tlustých panděr", kdy do sebe muži vrážejí svými pivními břichy, cyklistický závod na ledě či letecká soutěž, při níž si muži připevní na záda podivná, vlastněma rukama vyrobená zařízení, skočí z mostu do řeky a čekají, co se stane. Ženy o tyto typy "sportu" nejeví žádný zájem.

"Má žena mi řekla, do Manchester United, opustí mě.

,',i ...ŠŠŠ'Š,,:Š:/ŠŠ Š,:Š:.,- Š

Současný svět je pro muže matoucí - nejdůležitější schopnosti jejich mozku jsou najednou nadbytečné a ženy na muže útočí ze všech stran. Muži nevědí, co se od nich očekává a jaké role mají hrát. Sport je aktivitou, během níž se muž opět cítí jako součást týmu. Při sportu ho nikdo nekritizuje a nikdo se ho nesnaží změnit. Muž je spokojený, když jeho tým vyhrává, což je pocit, který již v práci nezažívá. Tím se vysvětluje, proč muži, kteří v zaměstnání vykonávají opakující se a nudnou práci, jsou největšími sportovními nadšenci. Muži, kteří svou práci hodnotí jako zajímavou a uspokojivou, se o sport zajímají ze všech mužů nejméně. Oddanost sportu je také důvodem, proč muž raději koupí novou soupravu golfových holí než tolik potřebný jídelní stůl a dá přednost permanentce na fotbalová utkání celé sezóny před rodinnou dovolenou ve Francii.

/řešen/

Pokud je váš partner nadšeným přívržencem sportu nebo nějakého hobby, máte dvě možnosti. Za prvé, zapojte se.

#### SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

Seznamte se s předmětem jeho zájmu a dobře se o něm informujte. Zúčastněte se sportovních utkání spolu se svým partnerem. Budete překvapená, kolik dalších "sportovních vdov na ně chodí. Užívejte si společenských aspektů sportovních událostí. Pokud vás sport nezaujme, alespoň udělejte na ostatní dojem tím, jaké máte pro svého muže pochopení, a seznámíte se s mnoha novými lidmi, z nichž se třeba stanou vaši

Pm Za^ruhé, využijte partnerovu posedlost sportem jako příležitost k tomu, abyste mohla trávit více času se svými přáteli či rodinou, nakupovat či začít pěstovat své vlastní nové hobby. Z velké sportovní události udělejte partnerův významný den. Ukažte mu, jak uznáváte důležitost jeho

hobby. Nebojujte a nesoupeřte s mužovým oblíbeným sportem či koníčkem. Účastněte se ho po boku partnera anebo využijte získaného času pro sebe.

I

#### 7. O čem se muži baví na toaletě?

Začněme otázkou, kterou nám kladou muži po celém světě- O čem mluví ženy, když jdou společně na toaletu? Odpověď zní: o všem a o všech. Hovoří o tom, jak se jim líbí místo, na němž právě jsou, ve srovnání se všemi ostatními místy, kde byly dříve. Probírají šaty, které mají ony a všechny ostatní ženy na sobě ("Viděla jsi tu v těch fialových šatech? Raději bych byla mrtvá, než mít na sobě takové šaty!!"). Hovoří o mužích, kteří se jim líbí, i o těch, kteří se jim nelíbí. Probírají veškeré osobní problémy, které mají ony nebo jejich přítelkyně. Když si upravují make-up, probírají techniky líčení a kosmetické výrobky. O líčidla se dělí s ostatními ženami, včetně neznámých. Každé ženě, která vypadá rozčileně, je poskytnuta skupinová terapie. Abůh pomáhej muži, který to zavinil! Ženy sedí na toaletě a přes stěnu spolu hovoří. Zadají

neznámé ženy, aby jim mezerou podaly toaletní papír. Jsou známy i případy, kdy dvě ženy šly do stejné kabinky, aby nemusely přerušit svůj rozhovor. V jednom nočním klubu v anglickém Birminghamu nechali dokonce vybudovat velké kabinky. V každé byly dvě toalety, aby dámy mohly pokračovat v zaujaté a smysluplné konverzaci.

Dámské toalety jsi  
a poradnám  
snovými t  
nostmi  
uvytni lidmi

Zpět k původní otázce: o čem hovoří na toaletách muži? Odpověď zní - o ničem. Absolutně o ničem. Muži na toaletách nemluví. I tehdy, když tam jsou se svým nejlepším přítelem, omezují hovor na minimum. Na veřejných toaletách muž nikdy nemluví s cizími muži. Nikdy, za žádných okolností. Nikdy se na jiného muže ani nepodívá. Nikdy. V kabinkách mají muži raději stěny, které sahají od podlahy až ke stropu, což omezuje interakci se "sousedy". Ženy dávají přednost velkým mezerám nad a pod stěnou, které umožňují hovor a předávání věcí. Na dámských toaletách jen zřídka uslyšíte, že by žena pouštěla větry. Pokud se tak stane, dotyčná se ukrývá ve své kabině tak dlouho, dokud svědkyně neodejdou. Na pánských toaletách je to často jako při oslavách Nového roku. Muž, kterému se podaří nejhlasitější zvuk, vychází ze své kabinky jako vítěz. Přečtěte si dopis od jednoho z našich čtenářů, který ilustruje atmosféru panující na pánských toaletách:

Jel jsem po dálnici na sever a zastavil jsem se na veřejných toaletách. První kabinka byla obsazená, tak jsem vešel do druhé. Ještě jsem ani nedosel, když vtom hlas z první kabinky povídá: "Ahoj, jak se máš?" Stejně jako jiní muži se na toaletách s nikým nebavím a nebratříčkuji. Nevím, co to do mě vjelo, ale překvapeně jsem mu odpověděl: "Ujde to!"

SEDM NEJVĚTŠÍCH MUŽSKÝCH TAJEMSTVÍ

Druhý muž řekl: "Tak... a kam míříš?"

Pomyslel jsem si, že je to prapodivné, ale jako blázen jsem odpověděl: "No, asi stejně jako ty, jedu na sever!"

Potom jsem uslyšel, jak druhý muž nervózně řekl: "Poslouchej... budu ti muset zavolat za chvíli. V kabině vedle mě je nějaký idiot, který si myslí, že se bavím s ním, a pořád mi odpovídá!"

Muži na toaletách provádějí teritoriální rituály: pokud je na záchodě pět mužů v řadě a vejde první muž, vybere si tu nejvzdálenější ode dveří, aby byl co nejdál od nově příchozích. Druhý muž si vybere mužů nejvzdálenější od prvního muže, a třetí si vybere prostřední mužů. Čtvrtý muž jde obvykle raději do kabinky, než aby si stoupl vedle zcela neznámého muže, který by se na něj mohl podívat. Muži se vždy dívají mlčky před sebe a nikdy nemluví s neznámými lidmi. Nikdy. Mužovo motto zní: "Raději smrt než zrakový kontakt."

. , Š . ' Š., ..ŠŠ ŠŠŠŠ,Š 'v; ŠŠŠŠŠ Š:ŠŠ !. ŠŠŠŠ□Š  
é toaletě

## TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

6.

Ta druhá žena - jeho matka

Jane až o svatební noci zjistila, že jejímu šestatřicetiletému novomanželovi kupuje spodní prádlo jeho matka.

## TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

Před krále Šalomouna předstoupily dvě ženy. Mezi nimi stál mladík, který slíbil manželství dcerám obou žen. Král vyslechl jejich stížnost a nařídil, aby mladíka přesekli vedví a ženy se o něj rozdělily.

"Ne," vykřikla první žena. "Neprolévejte krev! Ať si ho vezme dcera té druhé." Moudrý král souhlasil. "Ať se mladík ožení s dcerou té druhé ženy," řekl. "Ale ona by ho nechala rozpálit vedví!" zvolali dvořané. "Ano," pravil král Šalomoun, "to dokazuje, že je to skutečná tchyně."

I

Jsou tchyně opravdu saně?

O tchyních pravděpodobně existuje větší množství vtipů než o jakékoli jiné skupině lidí. Jsou neustálým terčem žertů televizních sitcomů, bavičů a mužů vůbec. Mluví se o nich jako o čarodějnicích, fúriích a semetrikách. Lenin odpověděl na otázku "Jaký by měl být maximální trest za bigamii?" takto: "Dvě tchyně."

Dnes ráno u nás zazvonila tchyně. Otevřel jsem dveře a ona se zeptala: "Můžu tady pár dní zůstat?" "Samozřejmě že můžete," odpověděl jsem a zavřel dveře.

Víte, jaký je rozdíl mezi tchyní a supem? Sup vás začne žrát až po vaší smrti.

Tchyně jsou pro mnohá manželství skutečným problémem. Až třetina rozvádějících se párů označuje za příčinu neshod tchyni. Většinu problémů však nezpůsobuje matka manželky. Výzkumy znovu a znovu dokazují, že skutečně nebezpečná je manželova matka. Na hlavu manželčiny matky se mohou snášet různé stížnosti, ale většinou jde spíše o ironii, ne o skutečné problémy.

Dnes jsem dostal e-mail, že mi zemřela tchyně. V pohřebním ústavu chtěli vědět, zda ji mají pohřbit, spálit či nabal-zamovat. Odpověděl jsem jim: "Jistota je jistota. Udělte všechno."

Většina mužů nemívá vážné problémy s tchyní. Dokonce i legendárnímu Giovannimu Vigliottiovi z Arizony, který v letech 1949 až 1981 uzavřel 104 sňatky pod svým vlastním jménem a 50 sňatků pod falešným jménem, způsobil jeho 104 tchyně méně problémů než odnětí svobody na 34 let, ke kterému byl odsouzen.

Tchyně může manžela rozčilovat, popuzovat či sekýro-vat, ale u většiny mužů nevyvolává averzi. Problémy s tchyní nejsou pro muže to hlavní.

V Polsku mají staré rčení: "Cesta k tchynině srdci vede přes její dceru". Většina mužů si to uvědomuje. Matka obvykle nejvíc stojí o to, aby její dcera byla spokojená. Pokud má dcera manžela, s nímž je šťastná, matka bývá také spokojená a nevyvolává problémy.

Muži mohou mít konflikty spíše s tchánem, který se nechce vzdát své milované princezny. O tchánech existuje málo vtipů - tchánové nejsou k smíchu.

## TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

I

Manželova matka - manželčino břímě

Skutečná rodinná dramata obvykle vyvolává manželčina tchyně - mužova matka. Státní univerzita v Utahu provedla výzkum, jehož výsledky dokázaly, že ve více než polovině zkoumaných manželství docházelo k vážným sporům mezi snachou a její tchyní, která vyvolávala potíže.

Všechny tchyně si jistě nezaslouží tuto hrůzostrašnou pověst, ale mnohé se skutečně vměšují do mladého manželství, přivlastňují si svého syna a odmítají "přestříhnout

pupeční šňůru", která je spojuje. Takové tchyně mohou mít na manželství destruktivní vliv. Snacha může konflikty spojené s tchyní vnímat jako neřešitelné. Trápí se tím a může kvůli tomu začít přemýšlet i o rozvodu.

Jeden muž poznal nádhernou ženu a zasnoubil se s ní. Pozval snoubenku a svou matku na večeři, aby se seznámily. Kromě své snoubenky však vzal na večeři i dvě další ženy. Společnost mu tedy dělaly blondýnka, rusovláska a brunetka. Matka se syna otázala, proč s sebou vzal tři ženy namísto jedné. Syn odpověděl: "Zajímá mě, zda poznáš, která z nich je tvá budoucí snacha." Mužova matka se na každou z nich pozorně zadívala a odpověděla: "Je to ta rusovláska."

"Jak jsi to tak rychle zjistila?" zeptal se jí syn.

Matka odpověděla: "Protože je mi nesympatická."

I

Všechny tchyně nejsou tak strašné

Všechny tchyně samozřejmě nejsou tak hrozné. Výzkum Státní univerzity v Utahu prokázal, že přibližně v padesáti procentech zkoumaných rodin je tchyně zdrojem potíží. To ale znamená, že zbývajících padesát procent tvoří tchyně přinejhorším neutrální, přinejlepším milující, obětavé a velko-dušné. Tchyně jsou také často obviňovány z chyb a emocionálních problémů svých synů a snach.

I

Případová studie: Anita a Tom

Anita a Tom byli manželé teprve šest měsíců, když se v jejich štěstí začaly objevovat trhliny. Anita měla pocit, že se

## TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

s Tomem nedá žít. Svě oblečení a mokré ručníky házel na podlahu. Každou místnost dokázal převrátit vzhůru nohama. Ani ta se rozhodla, že si s ním musí promluvit.

Anita: "Tome, ty jsi tak hrozně nepořádný - já už to nevydržím!"

Tom: "To není můj problém. To ty jsi tak puntičkářská, že z toho šílím. Když jsem bydlel doma, bylo všechno jinak. Moje matka si nikdy nestěžovala na nic, co jsem udělal."

Anita: "Výborně - tak si promluvme o tvé matce. Po šestiměsíčním životě s tebou už nevěřím, že tě vychovávala. Ona tě rozmazlovala! Ty si myslíš, že manželka by měla dělat úplně všechno - prát, vařit, žehlit, uklízet a chodit do práce. Ty vlastně nemáš k ženám žádnou úctu! Tvoje matka z tebe udělala netvora a já už to s tebou nevydržím ani minutu."

Tom: "Co s tím má společného má matka? Proč se nemůžeš držet věci? Obviňuješ všechny, jen ne sebe, přestaň s tím!"

Mnoho matek své syny zkazí a jejich partnerky později bývají nešťastné. Matky své syny zahrnují péčí, vaří jim, uklízejí, perou a žehlí. Domnívají se, že tak svým synům prokazují dobro, ale ve skutečnosti jim komplikují jejich pozdější partnerský život. Těmto mužům bývá zatěžko dělat věci, které za ně dělala jejich matka.

Žena to má s takovým partnerem těžké. Nic však nezmůže, bude-li kritizovat a obviňovat jeho matku. Spíš by ho měla vést k tomu, aby začal dělat to, co po něm chce. Její partner je dospělý a je za své jednání odpovědný sám.

Podobné problémy bývají velmi složité. Svou roli v nich totiž hrají všichni tři účastníci. Existují vztahy, v nichž jsou všichni tři - manžel, manželka a manželčina tchyně - emocionálně vyrovnaní, nezávislí, nesobečtí a ohleduplní. A existují i takové vztahy, kdy jeden, dva nebo všichni tři jedinci jsou žárliví, majetničtí, závislí, nedospělí, sobečtí či emocionálně nestabilní.

I

Proč bývá role tchyně obtížná

Je důležité si uvědomit, že matka manžela je v obtížné pozici. Její snacha má obvykle blízký vztah se svou matkou a o všem potřebném hovoří s ní. Každá matka se chce zapojit do života svého dítěte. Je obvyklé, že se žena spoléhá více na svou vlastní matku než na tchyni. To může v manželově matce vzbudit žárlivost. Často přemýšlí, co asi její syn dělá, zejména pokud je to její jediné dítě a ona se nudí. Jí pořádně? Má doma dost čisto? Synové se ale svým matkám příliš nesvěřují. Tchyně se toho tedy většinou moc nedozví a začne mít pocit, že je ze synovy nové rodiny vyřazena. Může se tedy začít prosazovat tím, že se bude do rodiny neustále vměšovat. Za svobodna se synova přítelkyně často velice snaží, aby si s budoucí tchyní vytvořila dobrý vztah. Mít na své straně matku budoucího manžela je totiž dobrá strategie. Jakmile však manželství již nějakou dobu trvá, může dojít k boji dvou žen o jednoho muže.

Každý problém je řešitelný. Je k tomu však zapotřebí ochota. Syn a snacha musejí jednat otevřeně a uvážlivě.

I

Případová studie: Mark a Julie

Mark a Julie se rozhodli, že se vezmou. Julie se kdysi nepohodla se svou matkou Sarah a už tři roky spolu nemluví. Julie se tedy v mnohém spoléhala na Markovu matku Fran. Ta jí pomáhala s výběrem svatebních šatů, s menu na svatební hostinu a spoustou dalších věcí. Pokud by Julie byla

se svou matkou zadobře, o všech těchto věcech by se radila s ní, nikoli s budoucí tchyní.

Těsně před svatbou se Julie s Markovou pomocí usmířila s matkou a znovu s ní začala komunikovat. Fran už nepotřebovala. Ta se cítila odstrčená, využitá a zneužitá.

Pokud tchyně a snacha nemají intenzivní a silný vztah už před sňatkem, po svatbě se to nezlepší.

Pokud má snacha dobrý vztah ke své vlastní matce, může zapomínat, že manželova matka je stejně důležitá jako její. Žijeme stále úspěcha-něji a máme méně a méně času pro vlastní rodinu, natož pro další příbuzné. Máme méně času na osobní kontakt. V práci používáme e-mail, abychom omezili osobní styk. Starší generace však potřebuje osobní setkání anebo telefonický rozhovor. Pro naši generaci bývá obtížné vycházet s rodiči. Mají-li být rodiče i děti spokojeni, musí na obou stranách převládat pochopení a snaha řešit problémy. Rodiče potřebují čas na osobní kontakt a děti potřebují čas pro svou vlastní rodinu. V minulosti žili členové širší rodiny společně v jednom domě; dnes žijí v jiné vesnici, jiném městě či dokonce v jiném státě. Součástí rodinného života je snaha o kontakt. V Indii a některých částech Afriky se novomanželka "rozvede" se svými rodiči, začne žít s rodiči partnera a nazývá je matkou a otcem. V mnoha zemích jsou vztahy k tchyním a tchánům jasně definované a bývají součástí explicitních dohod. V západní kultuře je však vztah muže a ženy postaven nade vše. Tchyně jsou pouhými terči vtipů.

Případová studie: Bernadette, Richard a Diana

Bernadette

Bernadette bylo něco málo přes čtyřicet, když ji opustil manžel. "Zaplat' pánbůh!" říkala známým.

Manžel hodně pil

TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

a o rodinu se nikdy moc nestaral. Bernadette měla syna Richarda, spořádaného dvaadvacetiletého mladíka. Ten se o ni jistě postará.

Bernadette si myslela, že Richard se nezajímá o dívky. Starala se o něj, měl u ní veškeré pohodlí a citové zázemí. Co by tedy hledal u jiné ženy? Ty dívky, se kterými se občas scházel, měl nepochybně jen na sex. Bernadette byla přesvědčena, že si Richard uvědomuje, že se o ni teď musí postarat stejně, jako se ona starala o něj.

Diana

Richard se Dianě zalíbil hned při prvním setkání. Začali spolu chodit. Dianě bylo divné, že ji Richard nikdy nevzal k sobě domů, aby se seznámila s jeho matkou. Udělal to až tehdy, když se zasnoubili. Bernadette se nechovala nikterak srdečně, Diana si ale myslela, že budoucí tchyně jen

potřebuje čas, aby si zvykla. S úsměvem přešla Bernadettiny poznámky o tom, že na svatbu mají ještě čas a že si to mají rozmyslet.

ŠŠŠŠ.ŠŠŠŠŠ□ : ,:Š ŠŠ Š . f/:. ,.Š.Š.ŠŠŠ .. ŠŠ Š "Š□ ,.□ :

Ve svatební den se Bernadette chovala mimořádně nepřátelsky a všem přítomným tvrdila, že podle jejího názoru manželství stejně dlouho nevydrží.

Zanedlouho si Diana uvědomila, že má strašlivou tchyni. Problémy začaly ihned po návratu novomanželů ze svatební cesty. Bernadette za nimi chodila téměř každý den a nikdy se předem neohlásila.

Diana se snažila chovat se přátelsky, ale brzy ji unavily Bernadettiny rady, jak má vařit Richardovo oblíbené jídlo a jak má uklízet. Bernadette nacházela chyby téměř na všem,

co Diana udělala. Brzy začala Dianu naprosto neskrývaně urážet, ale jen když u toho Richard nebyl. Před ním to však popírala a obvinila Dianu, že se mezi ni a Richarda snaží vnášet rozepře. Diana se začala tchyni vyhýbat. Bernadette jim tedy začala každý večer telefonovat a vedla s Richardem nekonečné rozhovory. Ptala se ho, kdy přijde "domů", aby vymaloval, vyplel zahradu, opravil kapající kohoutek, probral s ní její problémy a nakoupil. Její požadavky byly nekonečné. Richard jí byl vždy k dispozici, bez ohledu na to, co zrovna potřebovala Diana. Bernadette nahradila bývalého manžela svým synem.

Kolik tchyní je potřeba k výměně žárov fedm

bjímky a i

V :, ŠŠŠŠ :Š.: :-..ŠŠŠ. 'Š Š.. ŠŠ □Š ŠŠŠŠŠ ' Š. Š. Š '.

O dva roky později se Dianě a Richardovi narodil syn Tra-vis. Bernadette se opět začala objevovat u snachy a pomáhala jí s dítětem. Bernadette všechno věděla a o všechno se postarala. Místo toho, aby Dianu naučila, co je potřeba, neustále ji kritizovala. Byla Travisem přímo posedlá. Neustále ho brala z postýlky, chovala ho a objímala. Diana se začala cítit přebytečná. Bernadette jí brala její dítě. Travis bude určitě milovat Bernadette víc než ji. Diana byla nešťastná a cítila se jako v pasti. Bernadette k nim přicházela kdykoli, nezvaná a neohlášená, a neustále Dianu kritizovala a napadala.

Diana se pokoušela mluvit o svém problému s Richardem. Ten měl ale pocit, že Diana je příliš sobecká a že jeho matka se jí jen snaží pomoci. Také si myslel, že on je povinen postarat se o veškeré potřeby své matky. Domníval se, že Diana je egoistická, žárlivá a nezralá.

Dianu nakonec hádky zmohly a zuřila mlčky.

## TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

Richard

Richardovi po rozvodu rodičů chyběl otec, ale uvědomoval si, že v domě je větší klid. Matka mu vždycky říkala, že jeho otec je k ničemu a že je na něm, aby byl hlavou rodiny. Bernadette ho zahrnula péčí a láskou, vařila jeho oblíbená jídla, stlala mu postel, sbírala a uklízela jeho pohozené věci, prala mu a žehlila.

Nikdy ho nekritizovala; vlastně měla dojem, že cokoli Richard udělá, je naprosto skvělé. Jediný Richardův problém spočíval v tom, že kdykoli si přivedl domů nějakou dívku a představil ji matce, jejich vztah brzy ochladí. Potom Richard potkal Dianu. Věděl, že se zamiloval. Rozhodl se, že bude Dianu držet v bezpečné vzdálenosti od matky tak dlouho, jak to jen bude možné.

Když se Richard a Diana vzali, Bernadette byla neustále u nich a pomáhala, ale Diana žárlila na Richardův vztah k matce. Matka k nim nakonec přestala chodit. Vídala se s Richardem o víkendech, kdy jí chodil pomáhat. Richard měl jen jeden problém: matka mu každý večer telefonovala a nekonečně dlouho s ním hovořila právě ve chvíli, kdy chtěl odpočívat. Potom si ale řekl, že jeho matka je sama, asi se cítí opuštěná a on za ni má odpovědnost.

Když se narodil Travis, Bernadette hned přispěchala na pomoc. Vždy byla po ruce, prala a starala se o dítě. Péče o dítě byla pro Dianu něco zcela nového. Rady Richardovy matky pro ni byly neocenitelné. Zdálo se ale, že Diana není ani v nejmenším ochotná je akceptovat. Chovala se sobecky, hádala se s Bernadette a neustále si na ni stěžovala. Richard Dianu miloval, ale její

emocionální výbuchy ho přiváděly k šílenství. Richard si říkal, že když přijde po celodenní práci domů, nemusí snad řešit spory mezi manželkou a matkou. Začal přemýšlet o tom, že by se mu žilo snáze, kdyby byl sám.

Pokud spolu mají tchyně a snachy vycházet, musí si k sobě najít cestu. V minulosti se ženy přirozeně spolčovaly, aby přežily. Měly by to dělat i dnes, aby uspěly v moderním světě plném stresu a nezatahovaly muže do svých sporů. Své problémy by si ženy měly vyřídit mezi sebou, neměly by to požadovat po svých manželech a synech. Muži se ve skutečnosti může docela líbit, když se o něj dvě ženy přetahují. Posiluje to jeho ego. Manželka musí být dostatečně chytrá na to, aby měla situaci pod kontrolou. Měla by zvládnout problém s tchyní sama. Dokáže-li to, budou z toho mít užitek všechny zúčastněné osoby. Poslední, co žena potřebuje, je, aby si na ni tchyně stěžovala svému synovi. Snacha potřebuje spo-jenkyni, nikoli nepřítele.

Výše uvedená situace je zcela běžná. Odehrává se v rodinách celého světa. V některých zemích jsou tyto problémy horší než jinde. V Rusku, kde je nedostatek bytů a mladí manželé proto žijí s rodiči, je nenávisť k tchyním velmi rozšířená. Ve Španělsku existuje nemoc známá jako suegritis, kterou prý způsobují tchyně. Mají tam karnevalovou píšťalku masasue-gras, což znamená "zabijte tchyně". V indickém městě Dillí mají jednu část věznice vyhrazenou pro tchyně, které po svých snachách vyžadovaly příliš velké věno a rozbily manželství. V této části vězení je neustále nedostatek místa.

Ve Španělsku a Itálii lze na tchyně podat žalobu za škody způsobené při rozpadu manželství. Jedna žena v Lutzu na Floridě nemohla snést, že její manžel stále brání svou matku. Omámila ho léky a na tvář mu vytetovala karikaturu zamračené tchyniny tváře. Manžel ji poté opustil, požádal o rozvod a žaloval manželku o náhradu škody. V Austrálii řekl lékárník jedné ženě, že fotografie její tchyně ho neopravňuje k tomu, aby jí prodal arzen.

Ještě zsměšňovanější jsou židovské tchyně. V americkém dokumentu Mamadmma je jejich objetí popisováno takto: "Je láskyplné stejně jako objetí medvěda - umačká vás k smrti."

#### TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

Jaký je rozdíl mezi hlídacím psem a tchyní

Hlídací pes vás nakonec pustí.

Konflikty mezi tchyněmi a snachami existují od počátku lidské historie. Někdy je vzájemné nepřátelství naprosto neskrývané. Když Sylvester Stallone oznámil, že se ožení se svou těhotnou přítelkyní Jennifer Flavinovou, jeho matka sdělila světu: "Sylvester by si tu dívku neměl brát. Jennifer je zamilovaná, ale do toho, že bude důležitá. Je v ní něco zlého." Klíč k jejímu odsudku možná spočívá v jejím někdejší výroku: "Podle mého názoru není pro Sylvestera žádná žena dost dobrá. Zemřela bych pro něj."

Může se stát, že se všechny tři zúčastněné strany snaží najít řešení přijatelné pro všechny a dosáhnout kompromisu, ale nejde to. Pokud se problémy objeví v začátcích vztahu, měla by se o komunikaci snažit snacha. Je dobré si uvědomit, že mezi známostí a manželstvím uplynulo omezené množství času a že snacha dosud věnovala veškerou pozornost svému primárnímu vztahu - vztahu s partnerem. Pokud se vůbec nebude snažit vytvořit si vztah k budoucí tchyni, bude to mít negativní důsledky. Měla by s ní strávit nějaký čas o samotě, aby ji partnerova matka vnímala jako samostatného jedince s vlastními právy, nikoli jen jako manželku. Upevňování vztahu k tchyni jen ve dvou vede k menšímu počtu problémů, než když je ve hře větší počet lidí.

Pokud jsou ale problémy mezi snachou a tchyní vleklé a hluboce zakořeněné, je velmi obtížné, aby všechny tři zúčastněné strany uzavřely fungující dohodu, ve které budou zahrnuty odlišné názory a priority každého z nich. Jeden z trojúhelníků se jen výjimečně podřídí tomu, co vnímá jako spojení druhých dvou osob. V tomto stadiu musí řešit problém syn a snacha.

Nejprve si musí položit tyto otázky:

Uznáváme oba, že máme problém?

Chceme spolu prožít dlouhý, šťastný a láskyplný život?

Chceme problém vyřešit?

Pokud na kteroukoli z otázek odpovědí záporně, měli by se obrátit na manželského poradce.

Odpovědí-li kladně, měli by si společně sednout a napsat, v čem podle nich spočívá problém.

Diana by například mohla napsat:

Bernadette vždy přichází neohlášená, což znamená, že nemáme žádné soukromí a naše plány neustále berou za své.

Bernadette telefonuje každý večer, když chceme mít klid a čas sami na sebe.

Bernadette vyžaduje od Richarda příliš mnoho pozornosti, a on pak netráví dostatek času se svou rodinou.

Bernadette je vlezlá. Chce všechno vědět a chce se zúčastnit všeho, co děláme.

Bernadette mě neustále kritizuje a nemá žádný respekt k mým schopnostem. Je panovačná a očekává, že ji Richard bude poslouchat jako dítě.

Richard by mohl napsat například toto:

Moje matka je osamělá. Je na nás, abychom se o ni postarali, ale Diana to nechce pochopit.

Moje matka nemá nikoho, kdo by za ni udělal těžkou práci doma či na zahradě. Diana si

neuvědomuje, že já matce musím pomoci.

TA DRUHÁ ŽENA - JEHO MATKA

Matka se snaží Dianě pomoci, ale Diana jí nechce svěřovat Trávise ani si nechce nechat poradit, jak o něj pečovat. Mám pocit viny, když nevyhovím matčiným požadavkům. Nechápu, proč jsou všichni neustále naštvaní, když chci s každým vyjít po dobrém.

Problém mají Diana a Richard. Bernadette nemá problém. Richard a Diana Bernadette umožnili, aby i nadále ovládala Richarda a tím i Dianu a Trávise. Richard nikdy "nepřestříhl pupeční šňůru" mezi sebou a svou matkou. Doposud vlastně neodešel z domova a nedospěl.

Nej

na

řestřížení pupeční šňůry je po porodu.

Diana rovněž nevědomky napomohla vlastnímu trápení. Když se problémy s Bernadette objevily poprvé, nevytyčila si své hranice. To vedlo k situaci, kdy Bernadette začala řídit jako divá a ovládla Richardovo a Dianino manželství a rodinu.

I

Vytyčení hranic

Vytyčení hranic

Vytyčení hranic znamená rozhodnout o základních pravidlech, která budou všichni akceptovat.

Když se Richard a Diana vzali, nestanovili hranice. To se mladým lidem může stát velice snadno.

Nemají dostatek zkušeností a doposud se pohybovali v mezích, které vytyčil někdo jiný. Nejsou asertivní a obvykle mají pocit, že ostatní členové rodiny se jim

snaží pomoci.

Stanovení hranic a asertivní chování jsou dvě základní věci, kterým se novomanželé musí naučit.

Jsou-li vytyčeny

hranice, všichni vědí, jak daleko mohou zajít. Uvědomují si, že pokud je překročí, způsobí potíže.

Richard a Diana si ve svém partnerském vztahu jistě stanovili určité meze, takže by je měli určit i ve vztahu k Bernadette.

Diana tvrdí, že Bernadette přichází na návštěvu nezvána a neohlášena. Je proto třeba Bernadette naučit, že nesmí manželům narušovat jejich soukromí. Richard nebo Diana by jí měli říci, že jí budou vděční, pokud jim svou návštěvu telefonicky ohlásí, protože potřebují čas a soukromí na odpočinek či ke společnému programu. Neohlášené návštěvy jsou nevhodné. Bernadette bude na tuto žádost pochopitelně reagovat dotčeně a odmítavě, ale to je její problém. Richard a Diana musí



řící, že jí mají stále stejně rádi, ale že existují jisté meze. Bernadette se s tím nakonec vyrovná a zařídí se podle toho.

Richardova pomoc matce je rovněž otázkou stanovení hranic. Richard by jistě matce pomoci měl, ale program by měla schválit Diana. Všichni tři by si o tom měli promluvit ve chvíli, kdy budou klidní. Také by se mohli obrátit na agenturu, která zprostředkovává tento typ pomoci a dát Bernadette její telefonní číslo. Richard a Diana by mohli Bernadette nabídnout, že roční účet agentury zaplatí jako dárek k Berna-dettiným narozeninám a k vánocům. Dianin podíl na platbě by Bernadette pomohl, aby se cítila jako člen rodiny.

TA

## DRUHÁ ŽENA-JEHO MATKA

Moje tchyně a ji Pat

'dva

I při péči o Trávise Bernadette překročila neurčenou hranici. I tento problém se však zredukuje, bude-li Bernadette chodit na návštěvu jen po dohodě. Diana musí být asertivní. Měla by Bernadette poděkovat ze její starostlivost a říci, že

ona a Richard se dohodli na určitém způsobu péče a výchovy, který budou dodržovat.

Richard by měl omezit telefonické hovory s matkou na dobu, kterou Diana schválí, řekněme na deset minut. Po uplynutí této doby by Richard měl matce říci, že má nějakou práci, a rozloučit se. Nejdůležitější ze všeho je, aby mladí manželé pomohli matce najít si nové zájmy mimo okruh rodiny. Mohlo by jít třeba o kriket, čtenářský klub, dobrovolnou práci v nemocnici, klub důchodců, absolvování nějakého kurzu nebo pomoc při roznáše jídel nemocným a starým lidem. Richard i Diana by měli Bernadette povzbuzovat, aby chodila co nejvíce ven, a měli by ji v tomto období citově podporovat. Také by se měli co nejvíce zajímat o její nový život, alespoň do doby, než dostane vlastní spád.

Pokud přesvědčíte svou tchyni,  
že má denně ujít deset kilometrů,

za jediný týden od vás bude 70 kilometrů daleko.

Diana může všechny své problémy vyřešit vytyčením hranic a důsledným trváním na jejich dodržování. Není to jednoduché. Bernadette se bude zpočátku zlobit a oplácet Richardovi a Dianě výčitkami a citovým vydíráním:

"To mám za to, co jsem pro vás udělala!"

"Vždyť já nemám nikoho jiného!"

"Už vás nezajímám."

"Až umřu, budete svého chování litovat."

"Richard, jsi stejně sobecký, jako byl tvůj otec."

"Jsem teď tak sama."

## JAK ŽENY ZACHÁŽEJ SE SLOVY

Tato taktika bude účinná jen tehdy, pokud to Richard a Diana dovolí. Vědí, že mají právo na to, co dělají, podrobně to probrali, zvažili všechny možné Bernadettiny reakce a jsou připraveni se s nimi vyrovnat. Jiní lidé je nemohou donutit, aby se cítili provinile, pokud oni sami pocit viny nepřijmou. V další fázi jim Bernadette může odmítat pomoci, například hlídat Trávise. Také může říkat, že Richarda vydědí. Tyto reakce lze očekávat. Pokud chtějí Richard a Diana prožít život nezávisle, dospěle a šťastně, musí prosadit své požadavky. Neměli by se snažit vysvětlovat či ospravedlňovat svá rozhodnutí. Ať jen znovu prohlásí, že se tak prostě rozhodli.

V průběhu celého tohoto procesu by se o Bernadette měli nadále starat a podporovat ji. Mohou být v pokušení přerušit s ní styky, zejména pokud jsou její reakce ostřejší, než předpokládali, ale neměli by to udělat. Bernadette by stále měla vědět, co se v rodině děje, ale zároveň by ji Richard a Diana měli podněcovat k tomu, aby vedla svůj vlastní život. Pokud budou své hranice vůči

Bernadette vytyčovat s láskou a em-patií, nepochybně nakonec vznikne zdravý, zralý a příjemný vztah.

A konec konců, pokud všechny pokusy selžou, mohou se Richard a Diana odstěhovat do jiného města.

7.

Jak ženy zacházejí se slovy

Trevor strkal hlavu do písku pokaždé, když se s ním ženy snažily komunikovat.

Jeden archeolog pracoval na vykopávkách. Právě se probíral nalezenými věcmi a objevil zaprášenou starou lampu. Otřel z ní prach a z lampy se vynořil džin.

"Tys mě osvobodil!" zvolal džin. "Za to ti splním jedno přání."

Archeolog se na chvíli zamyslel a potom odpověděl: "Chtěl bych, aby mezi Francií a Anglií stál most s dálnicí."

Džin obrátil oči v sloup a zabručel: "Poslouchej, právě jsem vylezl z téhle lampy. Jsem celý ztuhlý a unavený. Víš ty vůbec, jak je to z Francie do Anglie daleko? To je technicky nemožné! Přej si něco jiného."

Archeolog se zadumal a pak pravil: "Dobře, chtěl bych pochopit, jak komunikovat se ženami."

Džin zesinal a zeptal se: "Jednoproudovou nebo dvou-proudovou?"

#### JAK ŽENY ZACHÁZEJ! SE SLOVY

Tato kapitola je pro muže velice důležitá. Na některé věci, které se v ní dočtou, se možná budou dívat skepticky. Proto navrhuje, aby si je nechali potvrdit kteroukoli ženou z blízkého okolí. Více než deset let jsme zkoumali, jak spolu muži a ženy komunikují. Objevené rozdíly mezi komunikací muže a ženy jsme vysvětlili pomocí vědy o chování. Nakonec jsme vymysleli metody, jak si s těmito rozdíly poradit.

Našich výzkumů se zúčastnili muži mnoha národností a ras. Proto dokážeme vůbec poprvé odhalit zajímavou logiku stojící v pozadí pěti nejčastějších otázek na téma "ženský způsob komunikace". Toto téma je pro mnoho mužů zdrojem pobavení i zmatku. Avšak ten, kdo do něj pronikne, odhalí novou úroveň vztahu k opačnému pohlaví.

Zde je oněch pět otázek:

1. Proč ženy tolik mluví?
2. Proč ženy chtějí hovořit o problémech?
3. Proč ženy přehánějí?
4. Proč ženy nikdy nemluví k věci?
5. Proč ženy chtějí znát všechny podrobnosti?

1. Proč ženy tolik mluví?

Mimořádně rozvinutá schopnost mluvit, již disponují ženy, je pro mnohé muže velmi těžko pochopitelná. V knize Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách jsme se tímto tématem zabývali podrobně. Nyní ho jen stručně shrňme.

Kdysi dávno se ženy a děti zdržovaly pospolu v blízkosti jeskyně. Přežití každé ženy záleželo na schopnosti sblížit se s ostatními a udržovat s nimi blízké vztahy. Muži v té době tiše sedávali na skále a vyhlíželi kořist. Ženy, které se společ-

ně věnovaly nějaké činnosti, bez ustání hovořily a tak se sblížovaly. Muži, kteří chytali ryby nebo lovíli zvěř, byli potichu, aby nevyplašili kořist. Současný muž toho na rybách či na lovu také mnoho nenamluví. Když jdou moderní ženy sbírat plody (nakupovat), mluví u toho neustále. Ženy nepotřebují důvod k hovoru. Mluví proto, aby mezi sebou udržovaly kontakt.

Na následující ilustraci vidíte reprodukce snímků mozku získaných metodou magnetické rezonance. Zachycují mozek muže a ženy při společném rozhovoru. Tmavá místa označují aktivní oblasti mozku.

MUŽ

## ŽENA

Oblasti řeči v mozku Institut psychiatrie, Londýn, 2001

Ilustrace ukazuje, že mozek ženy je při řeči velmi aktivní. V knize Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách jsme uvedli, že ženy mohou denně bez námahy říci šest až osm tisíc slov. Muž řekne denně maximálně dva až čtyři tisíce slov. Z rozdílu uvedených dvou čísel jasně vyplývá, proč má mnoho partnerských párů tolik problémů s ženinou výřečností. Pracující muž dokáže vyčerpat svou denní zásobu slov už v polovině odpoledne. Poté se vrátí k ženě, které zbývá ještě čtyři až pět tisíc slov. Dvě ženy mohou strávit společně celý den a pak spolu budou ještě hodinu mluvit po telefo-

### JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

nu. Muž obvykle reaguje takto: "Proč jsi jí to všechno neřek-la osobně, když jste byly celý den spolu?"

"Doufám, že jsem nemluvila příliš dlouho!"

Mozek muže není uzpůsoben k řeči tak dobře jako mozek ženy. Vady řeči jsou u mužů mnohem častější než u žen: muži zadržávají třikrát až čtyřikrát častěji než ženy a desetkrát častěji trpí těžkou dyslexií.

Mozek muže je naprogramován k neustálému řešení problémů. Muži mluví, aby si sdělili fakta a data. Většinou "mluví, jen když mají co říci", to znamená tehdy, když se potřebují podělit o fakta, data či řešení. Toto naprogramování je zdrojem problémů, komunikuje-li muž se ženou. Ženino mluvení je totiž zcela jiné. Pro ženu je hovor způsobem odměny a kontaktu s lidmi. Jednoduše řečeno, pokud se ženě líbíte nebo vás má ráda, pokud souhlasí s tím, co říkáte, nebo chce, abys-

te se cítili důležití a uznávaní, hovoří s vámi; pokud vás nemá ráda, bude mlčet.

Mozek muže je orientován na výslci Mozek ženy je orientován na proci

Dva muži spolu hovoří o osobních problémech jedině tehdy, pokud si jeden z nich myslí, že ten druhý mu může pomoci s jejich řešením. Jak jsme uvedli dříve, muž, který je požádán o radu, se tím cítí poctěn a nabídne řešení problému. Ho-voří-li žena, dělá to hlavně proto, aby udržovala kontakt s druhou osobou, a nechce slyšet žádná řešení. Muž si naneštěstí myslí, že žena hovoří o svých problémech, protože si s nimi neumí poradit, a tak ji neustále přerušuje a radí jí.

Není tedy divu, že si žena stěžuje, že jí muž neustále skáče do řeči, nenechá ji, aby řekla svůj názor a navrhuje řešení. Z ženina pohledu to vypadá, jako by muž chtěl mít neustále pravdu a dokazoval, že ona se mýlí. Žena, která se někomu svěřuje se svými citovými prožitky nebo problémy, tím dává této osobě najevo svou důvěru - jinak by se s ní přece nebavila o svém soukromí.

Když se s vámi žena dělí o osobní záležitosti, nestěžuje si. Znamená to, že vám důvěřuje.

Žena nemluví, pokud se jí někdo nelíbí, pokud s ním nesouhlasí či pokud chce tuto osobu

"potrestat". Mlčení je formou trestu. Je to účinná metoda, ale jen tehdy, použije-li ji žena vůči jiné ženě. Na muže neplatí. Muž považuje chvíli ticha a klidu za odměnu. Když vám tedy žena pohrozí, že už na vás nikdy nepromluví, berte to vážně, ale nikoli doslova.

### JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

Žaty mlčí, aby potrestaly muže.

ŠŠŠŠ/ ' , □□Š., /.. □ .!Z -.ŠŠ.ŠŠŠŠŠŠ

Chce-li žena opravdu vytrestat muže, musí hovořit bez přestání a přeskakovat od jednoho tématu ke druhému.

I

Řešení pro muže

Mějte na paměti, že hlavním smyslem ženina mluvení je prostě mluvení. Hovoří-li o tom, co všechno přes den dělala, dělá to proto, aby se cítila lépe a upevnila váš svazek. Nechce slyšet rady a řešení. Stačí, když ji budete pozorně poslouchat. Není důležité, co řeknete. Žena stojí o vaši účast.

I

## Řešení pro ženy

Domluvte se s mužem na čas, kdy si budete povídat. Řekněte mu, že nemá nic řešit, že jen chcete, aby poslouchal. Netrestejte muže mlčením. Rozzlobí to jedině vás, protože muž si ani nevšimne, že jste zmlkla. Muž si chvíle ticha užívá, protože může odpočívat. Máte-li nějaký problém, hovořte o něm přímo.

I

### 2. Proč ženy chtějí hovořit o problémech?

Ženy žijí v průměru o sedm let déle než muži, zejména proto, že se umějí lépe vyrovnávat se stresem. Chce-li muž

## JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

zapomenout na den plný stresu, myslí na něco jiného nebo dělá něco jiného. Sleduje televizi, čte noviny, zalévá zahradu, surfuje po internetu anebo si staví model plachetnice. Jeho "jednostopý" mozek při těchto činnostech nemyslí na problémy. Soustředí-li se na činnost, která nesouvisí s prožitým stresem, relaxuje. Stresovaný muž, který se nezabývá nějakou činností, zmlkne, usedne a snaží se vyřešit své problémy. Tento způsob je nebezpečný: stres se totiž může obrátit dovnitř a vést ke vzniku zažívacích potíží, žaludečních vředů či k infarktu - doufejme, že ne ke všemu zároveň. Ženy se vyrovnávají se stresem tak, že stále dokola hovoří o svém problému, probírají ho zepředu dozadu a naopak a rozebírají ho ze všech možných úhlů. Nesnaží se dojít k nějakému závěru. Mluvení o problému je jednoduše způsob, jak se zbavit stresu. Pokud by se stejně choval muž, ostatní muži by se domnívali, že je v úzkých a žádá je o radu - kterou by mu samozřejmě bez váhání poskytli.

že nikdy nepůjdeme spát, dokud se neusmíříme.

Jedné noci jsme byli vzhůru šest měsíců.

Phyllis Dillek

Pro muže je záhadou, proč ženy chtějí mluvit o problémech, zejména pozdě v noci. Mozek ženy je orientován na proces komunikace. Ženy rády probírají každý aspekt svého jednání a svých pocitů. Muže taková vyhlídka obvykle děsí. Když už se muž musí pohádat, chce toho co nejdříve nechat. Touží po tom, aby mohl odejít někam, kde bude sám, a mohl myslet na něco jiného.

Existují dvě

t se ženami.

Případová studie: Lisa, Joe a půlnoční hádka

Když spolu Lisa a Joe začali žít, hodně se hádali. Jejich hádky často trvaly dlouho - táhly se až přes půlnoc. Lisu totiž doma učili, že dva lidé nikdy nemají jít spát pohádaní. Než ulehnou do postele, měli by se políbit a usmířit. A tak Lisa mluvila, mluvila a mluvila. Rozebírala problém, kvůli kterému se hádali, tak dlouho, až vznikla další hádka. Joe to nedokázal pochopit. On by raději šel spát a na hádku zapomněl.

Lisa se chtěla zbavit stresu a ráda by dosáhla oboustranně uspokojivého řešení; Joe měl dojem, že jen pořád dokola rozebírají stejnou věc. Na sklonku dne se mu už vůbec nechtělo mluvit a rád by jejich nedorozumění nechal být.

Ženy chtějí uzavřít mír a zahladit všechna nedorozumění. Domnívají se, že mluvení pomáhá spor urovnat. Muži si myslí, že mluvením se všechno ještě zhorší.

I

## Řešení

Pokud žena hovoří o nějakém problému a vy v tom nevidíte žádný smysl, měl byste si uvědomit, že se prostě potřebuje vymluvit, aby jí bylo lépe. S porozuměním naslouchejte a řekněte, že jí budete poslouchat vždycky, když to bude potřebovat. Tento přístup je mnohem jednodušší než snaha

nerkou, později uslyší tuto výčitku: "Ty mě vždycky shazuješ a nikdy mě nenecháš říct, co si myslím. A tohle mi děláš pořád!" Muž to pravděpodobně vezme doslova a začne se se ženou hádat, že to nedělá pokaždé. Brání se výčtem situací, kdy nic podobného neudělal. "To není pravda!" protestuje muž. "Včera večer jsem nic takového neudělal a vůbec, neudělal jsem to celé měsíce." Žena se s jeho odpovědí nespokojí a začne vzpomínat na příležitosti, místa a data, kdy se muž dopustil podobného přečinu. Muž ublíženě a rozhořčeně odejde. Není však důležité, zda se skutečně dopustil onoho přečinu. Jeho partnerka pouze chtěla, aby dal před přáteli najevo, že mu na ní záleží. Ona přehnal svou citovou reakci a on argumentoval proti tomu, co považoval za fakta.

Mám chuť nu milion - ale na jednoho po druhém. Mae West o mužích

Žena při komunikaci spoléhá nejen na svou výřečnost, ale i na řeč těla, a to jak při poskytování, tak při získávání informací. Řeč těla prozrazuje ženino emocionální rozpoložení a z šedesáti až osmdesáti procent tvoří podstatu její komunikace. Mužům připadá, že hovořící ženy kolem sebe mávají rukama a dělají různé grimasy a gesta, a to i tehdy, když telefonují. Tónem hlasu dává žena najevo, co má na mysli. Ženy používají pět různých tónů, muži dokážou identifikovat pouze tři. Slova nesou pouze sedm až deset procent sdělení. Z toho vyplývá, že pro ženský projev nejsou slova důležitá, protože většina komunikace je neverbální. Ženám dokonce připadá naprosto v pořádku, používají-li slova, která se nehodí k námětu rozhovoru. Ženám záleží na emocích a pocitech. Řeč těla a tón hlasu jsou nejdůležitější prostředky jejich komunikace.

#### JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

I

lak může žena klamat sama sebe

Když žena zpětně přemýšlí o nějaké události, může jí připadat, že má pravdu. Dopis od Jessicy ukazuje, jak taková "rekonstrukce" probíhá:

Luke a já jsme se dohodli, že se v sobotu v šest sejdeme v naší oblíbené restauraci.

Luke šel ten den se svými kamarády na fotbal. Já jsem měla sraz s kamarádkami, s nimiž se od chvíle, co chodím s Lukem, vídám jen málokdy. Nakupovaly jsme, zašly na oběd a na kávu a pěkně jsme si popovídaly.

Rychle to uteklo a já jsem zjistila, že je nejvyšší čas, abych vyrazila za Lukem do restaurace. Tušila jsem, že by to mohla být romantická večeře. Byla jsem celá nedočkavá a těšila jsem se.

Když jsem dorazila do restaurace, Luke už tam seděl a díval se z okna. Omluvila jsem se, že jdu pozdě, a začala jsem mluvit o tom, jak výborně jsem se celý den měla, a ukazovala jsem mu věci, které jsem koupila. Měla jsem pro Lukea dárek - manžetové knoflíčky hodící se k jeho obleku.

Zamumlal "Díky," dal si je do kapsy a dál seděl mlčky.

Byl v podivné náladě. Říkala jsem si, že se na mě asi zlobí, že jsem přišla pozdě, a proto se mnou nemluví. Rozhovor u večeře mi dal opravdu dost práce a nebyl nijak zvlášť zajímavý. Luke vypadal, že je duchem nepřítomný. Rozhodli jsme se, že kávu si dáme až doma.

Cestou domů jsme mlčeli. Teď už mi bylo jasné, že mezi námi stojí něco vážného. Lámala jsem si hlavu a snažila se přijít na to, co by to mohlo být. S rozhovorem na toto téma jsem však chtěla počkat, až budeme doma. Měla jsme určité podezření, ale nechtěla jsem o něm mluvit hned.

Doma Luke zamířil do obývacího pokoje, pustil si televizi a s prázdným výrazem ve tváři na ni zíral. Jeho pohled jako by

#### JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

říkal: "My dva jsme spolu skonali." Napadlo mě, že je určitě pravda to, co jsem si už nějakou dobu myslela - Luke má jinou ženu. Myslí na ni a nechce mi to říci a zranit mě. Začalo mi svítat, o koho jde - určitě je to Debbie, ta holka v minisukni od Luka z práce. Viděla jsem, jak se nakrucuje, když jde okolo Luka. Musela bych být úplný idiot, kdybych si nevšimla, jak se na ni Luke dívá a jak se přihloupě usmívá. Oni si asi myslí, že jsem slepá! Asi čtvrt hodiny jsem seděla vedle Luka na pohovce a potom už jsem to nemohla vydržet. Šla jsem si lehnout. Luke přišel asi za deset minut a kupodivu mě objal. Milovali jsme se, ale potom se otočil a usnul. Byla jsem nervózní a rozčilená a

celé hodiny jsem nemohla usnout. Nakonec jsem se rozplakala. Brečela jsem tak dlouho, až jsem usnula. Měla jsem pocit, že se s Lukem určitě rozejdeme.

Slíbila jsem si, že zítra si s ním promluvím a požádám ho, aby mi řekl pravdu. Kdo je ta druhá? Miluje ji, nebo to byl jen flirt? Proč muži nedokážou být věrní? Já vím jen to, že takhle už nemůžu žít...

Luke si toho večera ve skutečnosti myslel toto: Anglie prohrála. Ale hráli dobře...

Řešení

Muži by si měli uvědomit, že ženy mají potřebu při rozhovorech o emocích přehánět. V takových chvílích by její slova neměli chápat doslovně. Nikdy by jí neměli říkat, že dramatizuje, a opravovat ji před přáteli a známými. Její pocity by měli vnímat s odstupem a neměli by jí říkat, co si má myslet nebo cítit. Ženy by si měly uvědomit, že muži berou jejich výroky doslova. Proto by se měly držet faktů a přehánět by měly co nejméně. To platí zejména při pracovních jednáních, kde ženské přehánění může být matoucí a konec konců i nákladné.

I

4. Proč ženy nikdy nemluví k věci?

Mužům často připadá, že ženy se vyjadřují mlhavě a s oblibou "chodí okolo horké kaše". Muži mívají pocit, že se od nich očekává uhodnutí toho, co žena chce, a že by měli být čtenáři myšlenek. Tato nekonkrétnost se nazývá "nepřímá řeč".

Z dopisu jednoho našeho čtenáře se dozvíte, jak tento způsob vyjadřování působí na muže:

Moje manželka dovedla umění nepřímé řeči k naprosté dokonalosti. Včera například něco kutila v kuchyni a pravila: "Na dnešní schůzi mi vedoucí řekla - nejez ten salám!"

"Cože?" podivil jsem se. "Co ti říkala o salámu?"

"Ne ona, ty," odpověděla mi žena podrážděně. "Ty nejez ten salám. Mám ho schovaný na chlebičky."

Stál jsem tam jako hlupák a ze zaprášeného archivu své hlavy jsem se snažil vydolovat záznam našeho rozhovoru. Žena nenuceně navázala tam, kde přestala, a sdělila mi, co jí vlastně vedoucí řekla.

A tohle dělá pořád. Měl bych si do přívalu jejich slov dávat záložky, abych se dokázal orientovat v tom, kterou nit rozhovoru právě přerušila. Snadno zvládne mluvit o čtyřech či pěti různých věcech zároveň a já bojuji s tím, abych s ní držel krok. Přítelkyním mé ženy to nevádí, ale naši dva synové a já se z toho můžeme zbláznit, jak může tak inteligentní žena tolik zmatkovat?

"Chceš jít dnes večer do kina?" zeptala se mě. Potěšilo mě to, ale odpověděl jsem, že ne. Chtěl jsem něco dodělat v dílně. Trvalo téměř hodinu, než mi došlo, že manželka se mnou nemluví. Zeptal jsem se jí, jestli se něco stalo. Odpověděla, že ne, ale stále mlčela. Když jsem se jí zeptal ještě jednou, zaječela na mě

se slzami v očích: "Nikdy mě nevezmeš do kina!" Tak počkat -myslel jsem, že do kina zvala ona mě!

Dnes jsem odnášel prádlo do prádelny a řekl jsem ženě: "Za chvíli musím zajít do železářství."

Zdržel jsem se ve sklepě asi půl hodiny. Dal jsem prádlo do prádelny a zastavil jsem se v dílně, kde jsem přestěhoval nějaké krabice a uklidil polici. V duchu jsem si dělal seznam úkolů, které musím udělat, až přijdu ze železářství. Když jsem potom přišel do kuchyně, žena vzhlédla a zeptala se mě: "Proč?"

"Co? Co proč?" nechápal jsem.

"Co potřebuješ?"

"Nepotřebuji nic! O čem to mluvíš?"

"Když nic nepotřebuješ, proč jdeš do železářství?" tázala se žena, paže zkřížené v poloze "co se mi to tady snažíš namluvit?", kterou tak dobře zná každý ženatý muž.

Dobře, ale ten rozhovor o železářství se odehrál strašně dávno! Od té doby jsem přemýšlel o pultuctů jiných věcí a železářství jsem odsunul do pozadí. U mé ženy tomu tak ale nebylo. Téma

"železářství" u ní bylo stále na vrcholu hromady jiných témat a předpokládala, že u mě je tomu stejně.

Dokud si vše nevyjasníme, bude si myslet, že ji neposlouchám. Já jsem napůl přesvědčen, že má pravdu. Pokusím se na to přijít později, až dojím chleba se salámem.

Otrávený Raymond

Žena často mluví nepřímě, to znamená, že dělá narážky na to, co chce, anebo si různé věci vyvozuje. Raymondova žena rovněž mluvívala o několika věcech současně, čímž ho naprosto mátl.

Ženina nepřímá řeč má svůj účel - pomáhá vytvářet vztahy a vazby s ostatními tím, že není agresivní, konfrontační a nevede ke konfliktům. Z evolučního hlediska měla svůj význam - ženy hovořící nepřímě se tak snáze vyvarovaly neshod. Nepřímá řeč neobsahovala náznaky převažující agre-

JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

sivity, takže podporovala vzájemné vazby mezi ženami a pomáhala udržovat harmonické vztahy.

Hovoří-li žena nepřímě s jinou ženou, téměř nikdy nevznikne problém. Ženy dokážou odkrýt pravý význam slov. Nepřímý způsob hovoru s mužem však většinou vede ke katastrofě. Muži hovoří přímo a berou věci doslova. Jak už jsme uvedli, mozek muže se zaměřuje vždy jen na jednu věc, což je pozůstatek někdejší orientace na lov zvířete. Málo strukturovaná a necílená ženská konverzace je pro muže velice zneklidňující. Muži obviňují ženy, že nevědí, o čem mluví. Říkávají: "O co tady jde?", "Kam tenhle rozhovor směřuje?" či "Jaká je podstata věci?" Slyší-li muži nepřímou řeč, začnou se k ženě často chovat jako k chovankyni ústavu pro duševně choré anebo ji přeruší konstatováním: "Tohle už jsme probírali desetkrát," "Jak dlouho o tom budeš ještě mluvit?" anebo "Tenhle rozhovor je na mě moc složitý a nikam nevede!"

I

Nepřímá řeč v zaměstnání

Mluví-li žena nepřímě i v zaměstnání, mohou vzniknout problémy, protože muži se jen těžko orientují v nepřímé řeči zaměřené na několik věcí najednou. Muži potřebují slyšet jasné, logické, strukturované nápady a informace. Jedině tak se dokážou rozhodovat. Ženiny návrhy jsou často odmítnuty jen proto, že je nadřizený muž nedokázal rozluštit.

Marie byla typickou obětí nepřímého způsobu vyjadřování:

Po šesti měsících jednání dostala Marie konečně příležitost prezentovat svůj nový reklamní projekt před významným zákazníkem. Zákazníka zastupovalo osm mužů a čtyři ženy. Na prezentaci projektu měla Marie třicet minut. Věděla, že má jen jeden pokus. V den D přišla Marie v dokonalém kostýmku se suk-

ní v délce po kolena, s vyčesanými vlasy a přirozeným nenápadným make-upem. Svou prezentaci měla nacvičenou tak dokonale, že by ji dokázala odříkat i ze spaní.

Hned zpočátku si všimla, že muži ji nesledují příliš zaujatě. Řekla si, že ji asi hodnotí nepříznivě. Předpokládala, že ztrácejí zájem, a tak začala hovořit o několika věcech najednou, aby je opět zaujala. Hovořila nepřímě, vracela se k předchozím diapozitivům a snažila se vysvětlit, jak spolu souvisejí. Ženy v publiku dávaly najevo svůj zájem - povzbudivě se na ni usmívaly, tvářily se spokojeně a přitakávaly. Marii jejich zájem povzbudil. Začala se tedy obracet především na ně. Muže nechtěně ignorovala. Po skončení prezentace měla Marie pocit, že odvedla dobrou práci, a netrpělivě očekávala, jak firma zareaguje.

Když Marie odešla, muži, kteří se zúčastnili prezentace, si u kávy řekli:

Vedoucí marketingu: "Máte ponětí, o čem to vlastně

mluvila?" Ředitel firmy: "Ne. Nepochopil jsem to. Řekněte jí, ať to pošle písemně."

Marie při své prezentaci hovořila o několika věcech současně a mluvila nepřímě se skupinou mužů, kteří neměli ani ponětí, o čem hovoří a co s čím souvisí. Ženy přítomné v publiku byly s prezentací

spokojené a po jejím skončení se vyptávaly na různé věci. Žádný z mužů nechtěl přiznat, že neví, o čem byla řeč. Ženy by si měly uvědomit, že pokud muž nepochopil, o čem byla řeč, bude raději předstírat opak, než aby vypadal jako hlupák.

Ženy od mužů často očekávají, že pochopí a rozluští nepřímou řeč a budou se podle ní řídit. Muži to ale nedokážou.

#### JAK ŽENY ZACHÁZEJ! SE SLOVY

ň, o čem i

Je jedno, s jak starým mužem hovoříte - vždy mluďte přímo. Předkládejte mu časové plány, programy činností, podstatné záležitosti a termíny. Mužům v práci dávejte k úvaze vždy jen jednu věc. A Marie? Dodnes čeká na odpověď...

I

Nepřímá řeč v manželství

Když žena říká...

Musíme si promluvit.

Musíme...

Je mi líto.

Je to tvé rozhodnutí.

Nejsem našťvaná.

Měl by ses naučit komunikovat.

Dnes v noci jsi byl opravdu dobrý.

Jak moc mě máš rád? Buďme romantičtí, zhasni.

Ve skutečnosti myslí...

Jsem našťvaná.

Já chci...

Ty budeš litovat!

Pokud budu souhlasit.

Samozřejmě že jsem!

Musíš se mnou souhlasit.

Myslíš někdy na něco jiného než na sex?

Provedla jsem něco,

co se ti nebude zamlouvat.

Mám tlustá stehna.

I

Případová studie: Barbara a Adam

Barbara šla s kamarádkami nakupovat a chtěla, aby její šestnáctiletý syn Adam uklidil kuchyň.

"Adame, nemohl bys prosím uklidit kuchyň?" zeptala se. "Hmm..." zamumlal Adam. Když se Barbara vrátila z nákupu, kuchyň stále ještě vypadala, jako by do ní někdo hodil granát. Vlastně byla v ještě horším stavu než předtím. Barbara zuřila. "Ale já jsem to chtěl udělat, než půjdu večer ven!" bránil se Adam. Problém byl na Barbařině straně. Mluvila s Adamem nepřímo a předpokládala, že mu bude jasné, že chce mít kuchyň uklizenou, než se vrátí. Svou žádost formulovala jako otázku: "Nemohl bys prosím...?" Žádný dospívající chlapec neuklízí rád. Přímá žádost s uvedením termínu by byla mnohem účinnější. Barbara by například mohla říci: "Adame, prosím, uklid' kuchyň. Vráťím se z nákupu v poledne, do té doby ať je uklizená."

Hoši nei áce.

Je třeba požádat je přímo.

Večer řekla Barbara Adamovi: "Ráda bych, aby ses večer hodinu učil." Tato nepřímá výzva by byla účinná, kdyby jejím adresátem byla dívka. U chlapce nebude fungovat. Chlapcův mozek vnímá, že matka by byla ráda, kdyby se hodinu učil, ale že mu neřekla přímo, aby to udělal. Takže to neudělá.



Pokud Barbara přistihne Adama, jak se místo učení dívá na televizi nebo poslouchá rádio, dojde k hádce. Jediný reálný způsob, jak muže zvládnout, je dát mu přímý pokyn s časovým limitem.

#### JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

"Adame, chci, aby ses ve svém pokoji hodinu učil. Přijdu ti dát dobrou noc, než půjdeš do postele."

Při užívání přímých pokynů zůstává málo prostoru pro nedorozumění. Muži navíc přímé instrukce vítají. Mnoho žen je přesvědčeno, že přímá řeč je příliš agresivní či konfrontační. Může to být pravda, použije-li ji při rozhovoru s jinou ženou. Pro muže je ale přímá řeč zcela normální, protože muži tak mezi sebou komunikují.

I

#### Řešení pro ženy

Nepřímou řeč užívají ženy k utužování vztahů k jiným ženám. Hovoříte-li s muži, mluvte přímo. Zpočátku vám to možná bude připadat obtížné, ale při troše praxe vám přímý způsob hovoru přinese žádoucí výsledky. Mezi muži a vámi bude vznikat mnohem méně nedorozumění.

I

#### Řešení pro muže

Pokud máte při rozhovoru se ženou potíže pochopit, o čem mluví, nedělejte nic, poslouchejte ji a nic neřešte. V nejhorším případě jí dejte časový limit. "Chtěl bych si v sedm hodin poslechnout zprávy, ale do té doby tě budu pozorně poslouchat." Budete-li postupovat takto, žena se pravděpodobně vymluví a bude spokojená a odpočatá. Vy jste pro to nemusel hnout ani prstem. Jeden z našich čtenářů nám poslal Slovník nepřímých výroků, které používá jeho žena během pravidelných hádek.

"Dobře" Toto slovo používá žena v závěru jakékoli hádky,

při níž se domnívá, že je v právu, ale už prostě potřebuje muže umlčet. Muž by nikdy neměl použít slovo "dobře", ptá-li se ho žena, jak vypadá. Mohlo by to vést k hádce, končící ženiným kategorickým "dobře!"

"Pět minut" Znamená to asi půl hodiny. Tato časová jednotka je ekvivalentem pěti minut trvání fotbalového zápasu, po němž půjde muž vynést smetí.

"Nic" Znamená to "něco". Slovo "nic" žena většinou používá tehdy, má-li chuť svého muže zardousit. "Nic" často znamená začátek hádky, která potrvá "pět minut" a skončí slovem "dobře".

"Pokračuj" (se zvednutým obočím) Výzva, po níž se žena rozzlobí kvůli "ničemu". Následovat bude slovo "dobře".

"Pokračuj" (s obočím dole) Znamená "vzdávám to" anebo "dělej si co chceš, mně je to jedno". Během několika minut většinou následuje "pokračuj" se zvednutým obočím, "nic" a "dobře". Za "pět minut", až vychladne, s vámi bude opět mluvit.

Hlasitý povzdech Myslí si, že jste idiot, a nechápe, proč marní čas tím, že se s vámi hádá o "nic".

"Aha" "Aha" na začátku věty obvykle znamená, že jste byl přistižen při lži. "Aha. A tomu mám věřit?" Poté vám řekne "dobře" a vyhodí vaše oblečení oknem na dvůr. Npokoušejte se o další lži, nebo uslyšíte: "pokračuj" (se zvednutým obočím).

"To je v pořádku" Znamená, že chce dlouho a usilovně přemýšlet, než vám spočítá to, co jste jí udělal. Po výroku "To je v pořádku" často následuje slovo "dobře". Žena obvy-

#### JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

kle říká společně s "pokračuj" (se zvednutým obočím). V určitém okamžiku v blízké budoucnosti, až žena vše promyslí a naplánuje, budete mít velký problém.

"Prosím..." Je to udělení slova. Žena vám dává možnost přijít s nějakou omluvou či důvodem pro něco, co jste spáchal. Neřeknete-li pravdu, nakonec uslyšíte "To je v pořádku."

"Opravdu?" Tímto slovem žena nezpochybňuje oprávněnost toho, co jste řekl. Naznačuje tím, že vám nevěří ani slovo. Nabídnete jí vysvětlení a uslyšíte "prosím..." Čím více důvodů a omluv

říkáte, tím sarkastičtější a hlasitější jsou její "opravdu?" Žena je navíc opepří mnoha "aha", "zvednutým obočím" a nakonec "hlubokým povzdechem".

"Mnohokrát děkuji" Takto vám dá žena najevo, že je z vás skutečně hodně otrávená. Znamená to, že jste se jí dotkl zvlášť bezohledně. Po "mnohokrát děkuji" následuje "hluboký povzdech". Po "hlubokém povzdechu" se neptejte, co se děje, protože by vám odpověděla "nic". Příští příležitost, kdy by vám dovolila nějaké důvěrnosti, by pak mohla nastat "jednoho dne".

I

5. Proč ženy chtějí znát všechny podrobnosti?

Jednoho večera si Josh četl noviny. Vtom zazvonil telefon. Josh ho zvedl, asi deset minut poslouchal, občas něco zamručel, potom řekl: "Ano. Dobře. Ahoj," a zavěsil. Vzal si noviny a pokračoval ve čtení.

"Kdo to byl?" zeptala se jeho žena Debbie.

"Robert, můj kamarád ze školy," řekl Josh.

"Robert? S tím ses neviděl od střední školy! Jak se má?"

"Dobře."

"A co říkal?"

"Nic moc... Má se dobře..." odpověděl Josh znuřeným tónem, typickým pro muže, kteří se snaží dočíst si noviny.

"To je všechno, co ti o sobě po deseti letech řekl? Že se má dobře?" nechápala Debbie.

Potom začala s křížovým výslechem. Nutila Joshe, aby jí rozhovor opakoval slovo od slova, až z něj vytáhla všechny podrobnosti. Josh si myslel, že jeho telefonický rozhovor s Robertem skončil a že není potřeba se k němu vracet. Debbie ale chtěla znát každíčký detail.

Podle Joshova názoru to byl jednoduchý příběh. Robert odešel ze školy, když mu bylo patnáct let, a živil se jako gigo-lo, aby mohl podporovat svou opuštěnou matku. Ta se nervově zhroutila poté, co zjistila, že její manžel je transsexuál a má v úmyslu utéci s jejím bratrem. Pokusila se o sebevraždu a Robert se dal na drogy. Později vystupoval jako polykač mečů v moskevském cirkusu. Poté vstoupil do Francouzské cizinecké legie a ještě později se stal misionářem v Afghánistánu. Byl uvězněn za šíření křesťanství. Osvobozen byl poté, co souhlasil, že bude spolupracovat s hnutím Taliban. Jedné noci uprchl v kanalizačním voze. Nyní žije opět ve svém rodném městě, společně se svou novou ženou, bývalou lesbickou prostitutkou, která se stala jeptiškou. Ta po něm chce, aby se přestěhovali do Afriky a založili tam nemocnici pro malomocné. Robert je pro - teď, když ho propustili z vězení, kde si odpykával trest za vraždu. On a jeho sedm adoptovaných brazilských dětí jsou nyní vegetariáni a dali se ke Svědkům Jehovovým. Robert říkal, že mu nikdy nebylo lépe. Prostě se má dobře...

Pro Joshe to bylo jednoduché. Bylo pro něj důležité jen to, že Robert se má dobře. Josh neviděl žádný smysl v opakování celého příběhu. Ale Debbie do něj ryla tak dlouho, až se dozvěděla všechny podrobnosti...

#### JAK ŽENY ZACHÁZEJÍ SE SLOVY

Rozhovor Debbie a Joshe vrhá světlo na základní rozdíl mezi mozky ženy a muže.

Pro muže jsou detaily nepodstatné. Žena se ale domnívá, že když s ní muž moc nemluví, určitě ji nemiluje. Ona totiž mluví proto, aby udržovala vztahy. Muž si myslí, že žena mluví až příliš a že se ho snaží vyslyšet.

Ženy jsou zaměřeny na pátrání po detailech

Žena jakožto pradávná ochránkyně rodinného krbu okolo sebe musela mít okruh blízkých lidí, kteří by se o ni postarali, kdyby se její muž nevrátil z lovu či boje. Skupina blízkých osob pro ni byla pojistkou. Ženino přežití záviselo na její schopnosti vytvořit si těsné vazby k ostatním. Proto musela znát všechny podrobnosti o každém členu skupiny a jeho rodině. Bylo to nutné pro přežití skupiny.

Když se muž a žena zúčastní nějaké společenské události a poté o ní budou hovořit, žena bude o všech zúčastněných vědět téměř vše. Co dělají, co dělají jejich přátelé, jaké mají plány do budoucna a o čem sní, jestli jsou zdraví a jak se mají jejich příbuzní. Jsou také informovány o tom, kam všichni známí pojedou na dovolenou a jak se jejich dětem daří ve škole. Muž bude vědět, jaké "klukovské hračky" si ostatní muži koupili, bude mít za sebou podrobný průzkum Bobova nového sportáku, probral s ostatními muži, kde se dobře rybaří, shodli se na tom, jakým způsobem potříit světový terorismus, jak to Anglie nandala Německu ve fotbale... a také si řekli nějaké vtipy, třeba o muži, který ztroskotal na pustém ostrově s Claudií Schifferovou. Nevědí ale téměř nic o soukromém životě účastníků večírku. Ženy jim to cestou domů všechno porozprávějí. Není to o tom, že by se ženy snažily být všetečné... no vlastně, je... Jejich mozek je ale naprogramován k tomu, aby

### TEST ŽENSKÉHO SEX-APPEALU

se kvůli přežití snažily zjistit co nejvíce o tom, co dělá každý člen jejich sociální skupiny a jak by si všichni vzájemně mohli pomoci.

I

#### Řešení

Muži, uvědomte si, že ženina potřeba znát veškeré detaily osobního života slouží k přežití a je zakódována v jejím mozku. Mluvíte-li se ženou, snažte se říci jí více podrobností, než byste obvykle považovali za nutné. Chce-li mluvit žena, obujte si turistickou obuv, pozvěte ženu na dlouhou procházku a nechejte ji hovořit. Zajistíte si tak slušnou fyzickou kondici.

Nezapomeňte, že se nemusíte soustředit ani vymýšlet řešení - z vaší strany není třeba žádného úsilí. Ženy, pochopte, že příliš mnoho detailů přivádí muže k šílenství a nudí je k smrti. V zaměstnání se držte věci, buďte přesné, konkrétní a stručné. Doma muži předem řekněte, kdy chcete mluvit, jak dlouho to bude trvat a řekněte mu, že nemá nic řešit, jen poslouchat. A neptejte se ho: "Posloucháš mě?" anebo "Co jsem právě teď říkala?"

#### 8. Test ženského sex-appealu

Čím ženy přitahují muže?

aaivAS oj

PŘED SVATBOU

### TEST ŽENSKÉHO SEX-APPEALU

Udělejte si test

Jste v místnosti plné lidí. Najednou zjistíte, že vás pozoruje nějaký muž. Co si o vás asi myslí? Ženy odpradávná přemýšlely o tom, jakým dojmem působí na muže. Mnohé ženy by rády věděly, jak moc jsou pro muže přitažlivé. Proto jsme vymysleli následující test, díky němuž zjistíte, jak na tom jste. Test se týká výhradně vašeho vzhledu a vystupování. Prozradí vám, jak zapůsobíte na muže při prvním setkání. Test vychází z poznatků, jak mužský mozek reaguje na určité křivky ženského těla, na proporce, barvy a signály řeči těla. O vlivu povahových vlastností na přitažlivost budeme hovořit později. Tento test funguje podobně, jako by muž hodnotil vaši fotografii.

Podvádět v něm nelze, protože odpovědi jsou u každé otázky seřazeny jinak.

1. Jakou máte postavu?

- a) Štíhlou, bez výrazných křivek.
- b) Sportovní a pružnou.
- c) Podsaditou.

2. Jak se obléknete na první schůzku, chcete-li na muže udělat dojem?

- a) Vezmu si kalhoty nebo dlouhou sukni, ale obléknu se elegantně.
- b) Obléknu se neformálně, nepříliš slavnostně, vezmu si pohodlné boty.
- c) Obléknu se tak, abych se líbila, vezmu si třeba krátkou sukni a vysoké podpatky, abych ukázala nohy.

3. Jaké boty nosíte nejraději?
- a) Lodičky na vysokých podpatcích nebo páskové střevíčky.
  - b) Módní obuv na středně vysokém podpatku.
  - c) Elegantní boty, ale na nízkém podpatku nebo bez podpatku.

SZ3

4. Pokud byste si mohla koupit nové oblečení a nemusela hledět na cenu, koupila byste si nejraději:
- a) Dlouhé, volné šaty, které zakrývají problematické partie.
  - b) Krátké, přiléhavé, hluboce vystřižené šaty, které zdůrazňují mé přednosti.
  - c) Elegantní kalhotový kostým.

5.

Změřte si obvod pasu a boků a vypočítejte jejich poměr. Vydělte obvod pasu obvodem boků. Máte-li například obvod boků 102 centimetrů a obvod pasu 76 centimetrů, je jejich poměr 75 %. Váš poměr pasu a boků je:

- a) Větší než 80%.
- b) 65 až 80%.
- c) Menší než 65 %.

6. Hovoříte-li s přitažlivým mužem, který se vám velice líbí, jakou polohu zaujmete?

- a) Snažím se, abychom si sedli, aby si nevšiml mé postavy.

Stojím těsně u něj. Hraji si s vlasy, olizuju si rty, boky vysunu vpřed.

7.

8.

b) c)

Snažím se přitáhnout jeho pozornost.

Kdybyste požádali cizího člověka, aby popsál váš zadek, co by asi řekl?

- a) Široký.
- b) Plochý, hubený či sportovní.
- c) Kulatý, ve tvaru broskve.

Jaké máte břicho?

- a) Pevné a svalnaté.
- b) Hladké a ploché.
- c) Vypouklé, kulaté.

TEST ŽENSKÉHO SEX-APPEALU

9. Večer jdete s kamarádkami do společnosti. Co si oblečete?

- a) Volné šaty, které skrývají postavu.
- b) Šaty s výstřihem a podprsenku push-up.
- c) Přiléhavé, na míru ušité šaty obepínající postavu.

10. Popište svůj make-up:

- a) Líčím se módními barvami a nejnovějším stylem.
- b) Líčím se přirozeně.
- c) Tvář je mou paletou, vždy se líčím výrazně, abych vypadala co nejlépe.

11. Kdyby vás namaloval Picasso, jak byste vypadala?

- a) Štíhlá/hranatá /svalnatá.
- b) S mnoha křivkami.
- c) Zaoblená.

12. Kdyby vás fotografovali pro časopis Vogue, jakou pózu byste zaujala?

- a) Zvedla bych si vlasy a dívala bych se přes rameno.

b) Prohnula bych se v zádech, boky bych vysunula vpřed, ruce bych si dala na kyčle a našpulila rty.

c) Rovně bych se předklonila a poslala fotografovi polibek.

13. Jak byste popsala svůj krk?

a) Dlouhý, hubený či úzký.

b) Průměrně dlouhý a silný.

c) Krátký a silný.

14. Jak by přátelé charakterizovali vaši tvář?

a) Elegantní, s výraznými rysy.

b) Dětská, s velkýma očima.

c) Nevýrazná, ale živá.

a

15. Chystáte se na večeři při svíčkách a chcete vypadat sexy. Jakou rtěnkou se nalíčíte?

a) Rtěnkou v neutrální přirozené barvě.

b) Jasně červenou rtěnkou.

c) Rtěnkou nejmódnější barvy.

16. Chystáte se na slavnostní večer. Můžete si vzít jakékoli náušnice bez ohledu na cenu. Vezmete si:

a) Diamantové nebo perlové kuličky.

b) Náušnice střední velikosti s jakýmkoli drahým kamenem.

c) Dlouhé náušnice se spoustou diamantů.

17. Jak by muži popsali vaše oči?

a) Velké, jakoby dětské.

b) Ve tvaru mandle.

c) Menší a úzké.

18. Prohlédněte si v zrcadle svůj nos. Jak by ho nakreslil karikaturista?

a) Velký.

b) Malý, nos-knoflíček.

c) Průměrný.

19. Vaše vlasy jsou:

a) Dlouhé.

b) Středně dlouhé.

c) Krátké.

20. Jak byste charakterizovala svůj zevnějšek?

a) Sportovní.

b) Sexy.

c) Elegantní.

#### TEST ŽENSKÉHO SEX-APPEALU

Výsledky

Otázka 1      Otázka 8      Otázka 15

A=5 bodů      A=5 bodů      A=3 body

B=7 bodů      B=3 body      B=5 bodů

C=3 body      Ol bod C=1 bod

Otázka 2      Otázka 9      Otázka 16

A=5 bodů      A=1 bod      A=1 bod

B=3 body      B=5 bodů      B=3 body

C=7 bodů      C=3 body      C=5 bodů

Otázka 3      Otázka 10      Otázka 17

A=5 bodů      A=3 body      A=9 bodů

B=3 body	B=5 bodů	B=7 bodů
C=1bod	C=1 bod	C=5 bodů
Otázka 4	Otázka 11	Otázka 18
A=1 bod	A=5 bodů	A=5 bodů
B=5 bodů	B=7 bodů	B=9 bodů
C=3 body	C=3 body	C=7 bodů
Otázka 5	Otázka 22	Otázka 19
A=5 bodů	A=3 body	A=5 bodů
B=9 bodů	B=5 bodů	B=3 body
C=7bodů	Ol bod C=1 bod	
Otázka 6	Otázka 13	Otázka 20
A=1 bod	A=5 bodů	A=1 bod
B=3 body	B=3 body	B=5 bodů
C=5 bodů	C=1bod	C=3 body
Otázka 7	Otázka 14	
A=3 body	A=7 bodů	
B=5 bodů	B=9 bodů	
C=7 bodů	C=5 bodů	

100 a více bodů Svůdkyně

Muž, který vás spatří, se chytí na háček - stačí jen navinout. Zedníci při pohledu na vás přestávají pracovat a hvízdají. Víte, jak se svůdně pohybovat, a nikdy nebudete trpět nedostatkem pozvání na schůzku. Muži se na vás rádi dívají a rádi s vámi navazují kontakt. Víte, jak zaujmout a jak užívat řeč těla. V následující kapitole se dočtete, proč děláte na muže takový dojem, a inspirujete se k dalšímu zdokonalení. Všechna čest vaší přitažlivosti!

66 až 99 bodů Miss elegance

Do této skupiny patří většina žen. Poměrně často zaujmete muže na první pohled. Zedníci si vás všimnou, pokud zrovna mají pauzu na oběd. Pokud jste v testu získala 78 až 99 bodů, stačí vám zdokonalit jen několik dovedností, a budete vyrážet mužům dech. Pokud jste získala 66 až 78 bodů, zkuste zapracovat na svém zevnějšku a dosáhnete mnohem výraznějších úspěchů. V následující kapitole se dozvíte, jak to udělat, abyste zaujala muže na první pohled.

Méně než 65 bodů Jste jedním z chlapců

Zedníci vám vyprávějí neslušné vtipy. Pravděpodobně se domníváte, že osobnost je důležitější než zevnějšek. Do jisté míry máte pravdu. Ale je tu problém: jakým způsobem zaujmete toho pravého, kterého později oslníte svým šarmem a důvtipem? Dojem, kterým působíte, můžete vylepšit, aniž byste se musela zpronevřit svému přesvědčení. Návštěvy ve fitness centru vám například pomohou zdokonalit postavu a tím se stát přitažlivější. Zároveň získáte lepší kondici, budete zdravější a budete mít větší radost ze života. Přitažlivost

TEST ŽENSKÉHO SEX-APPEALU

pro mužské oči bude odměnou navíc. Fyzické nedostatky se naučíte maskovat vhodným způsobem oblékání, který zdůrazní vaše přednosti. Možná si říkáte, že vás nezajímají muži, kteří jsou tak povrchní, že se starají o fyzický vzhled. Faktem ale je, že i ti nejcitlivější a nejinteligentnější muži jsou vydáni na milost a nemilost svému biologickému uzpůsobení -alespoň zpočátku. Muži jsou nepochybně přitahováni zřetelnými signály ženskosti. Proč tedy této skutečnosti nevyužít - i když se vám to možná nelíbí? Pracujte na svém vzhledu a díky tomu si budete moci vybírat z většího počtu mužů. V následující kapitole se dozvíte, jak zvýšit svou přitažlivost. Dozvíte se, proč je tolik mužů fascinováno ženami, jejichž IQ je nižší než číslo bot, a proč vy jim nestojíte za druhý pohled.

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Co se líbí mužům

Síla ženské sexuální přitažlivosti

"Já nejsem zkažená... Jen mě tak namalovali..."

## CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Případová studie: Kim a Daniel

Kim a Daniel spolu chodili rok a rozhodli se, že se vezmou. Oba dva si mysleli, že mají dokonalého partnera. Danielovi se líbilo, že Kim je vždy dokonale upravená. Její zevnějšek mu neustále připomínal, jak dobře si vybral. Kim Danielovi říkala, že ji baví oblékat se tak, aby se mu líbila, a že má ráda jeho obdivné pohledy. Po čtyřech letech manželství se ale Kim změnila. Už se tolik nestarala o to, jak vypadá, když je doma nebo když si někde vyjdou s přáteli. Měla pocit, že teď, když je vdaná, už na nikoho nemusí dělat dojem a že péče o zevnějšek je ztrátou času, peněz a energie.

Po práci se většinou převlékla do starého růžového županu a obula si bačkory. Chodila nenalíčená a rozčuchaná. Daniel si říkal, že má možná nějaké problémy v práci a že brzy o sebe zase začne dbát. Vadilo mu ale, že v práci si na sobě dává záležet a doma chodí neupravená. Zanedlouho začala chodit stejně i tehdy, když si vyšli ven s přáteli. Přestala se líčit, neholila si nohy a oblékala si věci, v nichž podle Daniela vypadala jako svá matka. V Danielovi začal tiše doutnat vztek. Z Kimina chování vyvozoval, že on ani jeho přátelé jí nestojí za to, aby si na sobě dávala záležet.

Muži stojí o to, aby jejich partnerky vypadaly dobře. Daniela začal Kimin vzhled odpuzovat a přestal s ní spát. Poprvé za celou dobu jejich manželství se hádali a Daniel se začal dívat po jiných ženách. V zaměstnání se kolem něj pohybovalo mnoho žen v kostýmcích, dokonalém účesu a make-upu. Flirtovaly s Danielem, což mu zvedalo sebevědomí, a byly pro něj protipólem neupravené Kim, na kterou se musel dívat doma.

Rozhodl se, že bude řešit situaci otevřeně, a řekl Kim o svých pocitech. Kim se zlobila a nechápala, proč ji Daniel

nemůže mít rád takovou, jaká je. Asi je tedy mnohem povrchnější, než si myslela. Daniel nedokázal vyjádřit své pocity a cítil se provinile, že o tom vůbec začal mluvit.

O šest měsíců později Daniel Kim opustil. Nyní žije s kolegyní ze zaměstnání. Kim se začala stýkat se skupinou žen, které spojuje stejný názor: všechny si myslí, že muži jsou bastardi.

Ať se vám to líbí nebo ne, náš zevnějšek ovlivňuje to, zda zaujmeme a udržíme si partnera. Až 90 % názoru na cizího člověka si vytváříme do čtyř minut po prvním setkání. Jeho fyzickou přitažlivost ohodnotíme během necelých deseti vteřin. V následujících kapitolách budeme hovořit o fyzických rysech, díky nimž jsou ženy a muži přitažliví pro opačné pohlaví. Nechceme tím říci, že pokud nevypadáte jako Cameron Diazová nebo Brad Pitt, nemáte u opačného pohlaví šanci.

Pochopíte-li ale, na čem je založena fyzická přitažlivost, a využijete-li některé metody, jak ji zvýšit, budete mnohem úspěšnější. Prastaré biologické signály, o nichž budeme hovořit, vnímají muži i ženy podvědomě a podvědomě na ně i reagují. Základní teze evoluční psychologie říká, že v mozku máme reziduální vzorce chování a reakcí, které vznikly na základě potřeb v životě našich předků.

Evoluční biologie zaujímá k sexuální přitažlivosti přímočarý a ničím nepříkrášlený postoj.

Co má tedy větší moc - krása a fyzická přitažlivost, nebo osobnost a inteligence? V této kapitole se budeme zabývat obojím. A chceme-li, aby naše zkoumání bylo efektivní a co nejobjektivnější, musíme ponechat stranou teorie o romantické lásce a politickou korektnost.

## CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Teorie krásy

Květiny jsou krásné a pro jejich krásu existuje důvod. Svou barvou se liší od zeleně trávy a lesa. Podávají hmyzu a jiným živočichům zprávu o zdroji potravy.

I lidé si myslí, že květiny jsou krásné. Naši předkové potřebovali informace, podle nichž hodnotili, zda jsou rostliny či ovoce jedlé nebo jedovaté, zralé či nezralé, sladké či kyselé. Stejně je tomu i s lidskou krásou.

Každý člověk vydává jisté signály, jak zjevné, tak nepostřehnutelné. Díky těmto signálům je přitažlivý pro potenciálního partnera. Jde o kódované zprávy, které sdělují, jak je dotyčná osoba vhodná pro záměry potenciálního protějšku. Z biologického hlediska muž u žen pozitivně hodnotí atributy, které mu umožní úspěšně šířit jeho geny. Pro ženu jsou z biologického hlediska atraktivní ti muži, kteří ji dokážou materiálně zabezpečit v době, kdy bude pečovat o dítě. To vysvětluje, proč jsou ženy obecně přitahovány spíše staršími muži.

Ženám se líbí a mají lepší p

Muži i ženy mají reakce na tyto pradávné signály přitažlivosti zakódované v mozku. Krása a sexuální přitažlivost jsou v zásadě totožné. Původní význam slova "krásný" byl "sexuálně dráždivý". Evoluce utvářela náš mozek tak, že se krása stala signálem pevného zdraví. Biologickým smyslem krásy je přitahovat za účelem reprodukce.

Řeknete-li někomu, že je krásný či přitažlivý, v základním biologickém podtextu mu tím sdělujete, že byste se s ním chtěli pomilovat.

I

Co odhalily vědecké výzkumy

Výsledky výzkumů (Eagly, Ashmor, Makhij a Longo) prokázaly, že kladné vlastnosti, jako upřímnost, inteligenci, laskavost a talent, automaticky připisujeme lidem, kteří vypadají dobře. Toto hodnocení probíhá podvědomě. Na univerzitě v Torontu analyzovali výsledky kanadských federálních voleb v roce 1976. Zjistili (Efran a Patterson), že atraktivní kandidáti obdrželi dvaapůlkrát více hlasů než nepříliš atraktivní kandidáti. Následující výzkum odhalil, že 73 % voličů kategoricky popírá, že by vzhled kandidátů ovlivnil jejich volbu. Jen jeden z osmi voličů připustil, že politikův vzhled snad mohl mít vliv na jeho rozhodnutí. To znamená, že se rozhodovali podvědomě.

e

č

y, ,.<

Možná že je politicky korektní popírat vliv osobní přitažlivosti na naše rozhodování, ale ať se nám to zamlouvá či ne, důkazy svědčí o tom, že tento vliv existuje. V mozku máme zakódovanou reakci na fyzický vzhled ostatních. Máme pro vás ale dobrou zprávu: mnohé faktory související se vzhledem můžete ovlivnit a změnit - pokud chcete. Můžete se stát atraktivními.

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

I

Ženské tělo - co na muže působí nejvíce

V západním světě devatenáctého století měly přitažlivé ženy bledou pleť, lehce narůžovělé tváře a působily žensky jemně a křehce. Současná doba dává přednost mládí a zdraví. Soutěže krásy existují jen proto, aby podpořily obraz žádoucnosti, v níž se odráží zdraví.

Vide

heter

Zjistili,:

;; .

V následujících kapitolách vám předložíme výsledky 23 významných výzkumů a experimentů, které zkoumaly, co muži a ženy považují na opačném pohlaví za fyzicky přitažlivé. Na základě těchto výzkumů jsme seřadili části těla podle jejich atraktivnosti a vysvětlíme vám, proč jsou různé části těla přitažlivé.

Téměř všechny výzkumy přitažlivosti provedené v posledních šedesáti letech dospěly ke stejnému názoru jako malíři, básníci a spisovatelé v uplynulých šesti tisících letech - vzhled a postava ženy a to, jak s nimi žena umí nakládat, je pro muže mnohem přitažlivější než inteligence či majetek - a to i v politicky korektním 21. století. Současného muže na ženě přitahují úplně stejně bezprostředně



viditelné charakteristiky jako jeho prapředky. Později však uvidíme, že kritéria pro výběr dlouhodobé partnerky jsou zcela jiná.

Mu 2

CtNSKĚ PítfSLOVi

Hodnocení mužské přitažlivosti je výrazně jiné a budeme se jím zabývat později. Důležité je, že ženské tělo se evolučně vyvíjelo jako přenosná soustava sexuálních signálů, která je určena k tomu, aby přitahovala mužskou pozornost.

přea

Nezapomeňte, že nejprve se budeme zabývat pouze fyzickými charakteristikami a tělesným místopisem - jako kdybychom hodnotili potenciálního partnera podle fotografie. Jde o rysy, které vás na druhého člověka upozorní dříve, než promluví nebo než se dozvíte, kdo to je. Na konci kapitoly se budeme zabývat dalšími faktory, podle nichž si vybíráme partnera. Nejprve probereme signály řeči těla od krku níž a potom se budeme věnovat rysům obličeje, tedy "lákadlům" dva, sedm, osm a devět.

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

I

Co muže na ženách přitahuje nejvíce

1. sportovní postava
2. smyslná ústa
3. plná ňadra
4. dlouhé nohy
5. oblé boky a úzký pas
6. kulatý zadek
7. pěkné oči
8. dlouhé vlasy
9. malý nos
10. ploché břicho
11. klenutá záda
12. vyklenutý podbřišek
13. dlouhý krk

I

Lákadlo číslo jedna: sportovní postava

Největším lákadlem pro muže je žena se sportovní, pevnou postavou. Silné, fyzicky zdatné tělo je známkou zdraví a signalizuje schopnost úspěšně rodit děti, utéci před nebezpečím a v případě ohrožení bránit potomky. Většina mužů dává přednost baculatějším ženám před hubenými, protože tělesný tuk je známkou toho, že žena bude úspěšně kojit. Jen málo žen ví, že jeden z největších sexuálních symbolů na světě, Marilyn Monroe, nebyla žádný drobeček a měla velmi silné nohy. Co se mužů týče, žádná modelka vypadající jako podvyživené dítě nemá šanci stát se skutečným sexuálním symbolem.

I

Lákadlo číslo tři: plná ňadra

Ňadra žen na vrcholu jejich reprodukčního období - okolo dvaceti let - mají muži snad nejraději. Je to patrné z prostředních dvoustran pánských časopisů, z reklam, které těží ze sexuální přitažlivosti, a z postav tanečnic v erotických klubech.

Ňadra jsou tvořena tukovou tkání, která jim dává jejich kulatý tvar a nemá žádný vliv na tvorbu mléka. Bezdětné ženy mají růžové bradavky, matky mají bradavky zbarvené do hnědá. Opičí samice prsa vůbec nemají. Primátům se prsa zvětšují jen v souvislosti s těhotenstvím. Ženská ňadra

rostou postupně v pubertě a v době gravidity se mění jen málo. Většinu času slouží jedinému cíli - jsou sexuálním signálem. Předchůdci lidí se pohybovali po všech čtyřech. V té době spolu samec a samice kopulovali zezadu a hlavní roli při vábení samců hrál kulatý, silný zadek samice. Když se lidé

## CO SE LÍBÍ MUŽŮM

vzpřímili a začali chodit po dvou, ženská prsa se zvětšila, aby byla pro muže přitažlivější.

Hluboce vystřižené šaty a podprsenky typu push-up napomáhají sexuální signalizaci tím, že zvýrazňují rýhu mezi ňadry, takže prsa pak vypadají podobně jako ženský zadek. Některé ženy šokuje zjištění, že rýha mezi ňadry je pro muže velmi důležitá. Jiné tohoto poznatku využívají.

I

Test

Jen málo mužů dokáže říci, na které z detailních fotografií je rýha mezi ňadry a na které je zadek. Ha které fotografii jsou prsa a na které je zadek? Poznáte to?

Zoolog Desmond Morris zjistil, že jedna ze dvou set žen má více než dvě prsa. Jde o pozůstatek z doby, kdy lidé, stejně jako mnozí jiní primáti, mívali více potomků najednou a museli je uživit.

Třetí ňadro je zřetelné i na soše Venuše Mi-loské, nad jejím pravým prsem blízko podpaží.

r ' □Š□Š ŠŠŠŠ.Š./ :-Š :Š□ ; Š Š □Š Š Š.Š.Š.; .:Š : ' :ŠŠŠ. □ Š□ ŠŠ.: :.Š.Š Protože ňadra nemají oči.

Okolo bradavky je růžový či hnědý dvorec. Na něm jsou žlázy, které při sexuální aktivitě vydávají vůni, jež působí na mužský mozek. Proto muži s oblibou tráví tolik času s hlavou zabořenou mezi ňadry své partnerky.

Výzkumy bez výjimky potvrzují, že muži mají rádi ňadra všech tvarů a velikostí. Je jedno, zda jsou velká jako citrón nebo jako meloun - většina mužů se o ně intenzivně zajímá a miluje rýhu mezi nimi.

Lákadlo číslo čtyři: dlouhé nohy

## CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Žena, jejíž nohy končí zdánlivě až kdesi pod krkem, působí na muže velmi přitažlivě. Není těžké vysvětlit, proč jsou nohy sexuálním signálem. Čím větší část nohou muž vidí a čím jsou nohy delší, tím víc sexy to je, protože jeho představivost je tak vedena do míst, kde se levá a pravá noha spojují. Kdyby byly ženské sexuální orgány umístěny v podpaží, nohy by mužům nestály za druhý pohled. Muži by spíš zkoumali, jaký má žena úžasný biceps a triceps. Ale protože tomu tak není, pravděpodobně nikdy neuslyšíte, že by muž obdivoval ženiny krásné dlouhé paže. Děti se rodí s poměrně krátkýma nohama. Tato proporce se až do puberty nemění. Dívce v pubertě začnou nohy rychle růst kvůli vlivu hormonů. Její velmi dlouhé nohy se stanou silným neverbálním signálem prozrazujícím, že je pohlavně dospělá a může mít děti. Proto jsou dlouhé nohy odjakživa spojovány se silnou sexuální přitažlivostí.

Žena vidí, že jí na punčoše uteklo oko, ale muži vidí schody do nebe.

Finalistky soutěží krásy Miss World nebo Miss Universe mívají delší nohy než průměrné ženy.

Panenka Barbie má rovněž nepřiměřeně dlouhé nohy. Výrobci punčoch zvyšují prodej fotografiemi dlouhonožných žen nebo figurínami, které mají mnohem delší nohy, než příroda ženám nadělila.

Matky dospívajících dívek si často stěžují, že jejich dcery nosí příliš krátké sukně. Často je to jen zdání, které vzniká proto, že dívky mají mimořádně dlouhé nohy. Okolo dvacátého roku se tělesné proporce srovnávají a zdá se, že nohy jsou nyní asi o deset procent kratší, než byly v pubertě.

Většina žen nevědomky chápe přitažlivost dlouhých nohou a již v době dospívání se toho naučí využívat. Často nosí boty s vysokými podpatky, díky nimž vypadají nohy delší,

## CO SE LÍBÍ MUŽŮM

a krátké sukně, a to i v chladném počasí. Je jim jedno, že vysoké podpatky jsou nepohodlné a jejich stálé nošení může poškodit páteř. Je jim jedno i to, že v krátkých sukních se mohou nachladit a

dostat zápal plic. Hlavně když vypadají přitažlivě. Muži mají na ženách rádi boty s vysokými podpatky, protože tak vypadají jako dospívající dívky na vrcholu plodnosti. Propůjčují ženě postavě dráždivost, neboť prodlužují nohy, způsobují prohnutí zad, předsunutí pánve a zmenšují chodidlo. Lodičky s vysokými podpatky a páskové střevíce na jehlách jsou proto u mužů velmi oblíbené.

Většina mužů dává přednost ženám se silnějšíma nohama. Hubené nohy nejsou tak přitažlivé, protože tělesný tuk zdůrazňuje rozdíl mezi mužským a ženským nohama a je ukazatelem lepší laktace. Muži jsou rádi, když má žena sportovní a tvarované nohy, ale ne tolik, aby vypadala, že hraje fotbal za národní mužstvo.

Výsledky výzkumů odhalily, že výška podpatků a délka sukni souvisí s menstruačním cyklem. V době ovulace si žena nevědomky vybírá oblečení, které více odhaluje nohy, a vyšší podpatky. Rodiče, vezměte si z toho poučení: hlídejte si své dcery v období mezi čtrnáctým a osmnáctým dnem jejich menstruačního cyklu.

Lákadlo číslo pět: poměr velikosti pasu a boků

Po celá staletí si ženy oblékaly korzety a používaly všechny možné prostředky k tomu, aby měly co nejúžší pas a postavu tvaru přesýpacích hodin. Někdy to vedlo ke zdeformovanému hrudnímu koši, ztíženému dýchání, stlačení vnitřních orgánů a k samovolným potratům. V touze po neodolatelné ženskosti si dokonce nechávaly chirurgicky vyjmout žebra. V devatenáctém století ženy nosily "honzíky", aby zdůraznily velikost boků a pozadí a signalizovaly tak

Rok 1890: Dívky se chystají do společnosti.

schopnost porodit. Korzet i nadále zdůrazňoval pas a zplošťoval břicho, čímž žena dávala najevo, že není těhotná, a je tedy volná. V devatenáctém století měla dívka ideální velikost pasu tehdy, když se jeho míra v palcích rovnala dívčině věku. (palec = 2,54 cm. Pozn. překl.)

Š' □ŠŠ □Š Š ŠŠŠ.~:í:v :Š:"ŠŠ.□Š:ŠŠ ' □ □' Š □□- : □;/;:'Š□Š.-

Ženy, které jsou zcela zdravé a nejlépe schopné rodit děti, mají poměr velikosti pasu a boků okolo 70 %. Jejich pas má tedy 70 % šířky boků. Tento poměr během celé zaznamenané historie lidského rodu přitahoval značnou pozornost mužů. Většina mužů začne ztrácet zájem, když poměr převyšuje 80 %. U většiny mužů platí, že čím více se poměr liší od ideálních 70 %, ať nahoru či dolů, tím méně si ženy všímá. Ženy, u nichž poměr velikosti pasu a boků převyšuje 100 %, budí velmi malý zájem. Toto vysoké procento totiž prozra-

## CO SE LÍBÍ MUŽŮM

zuje, že žena má okolo dělohy a vaječníků uložen tělesný tuk, což je neverbální indikátor snížené plodnosti. Matka příroda ukládá přebytečný tuk tam, kde nemůže ohrozit životně důležité orgány. Proto se okolo srdce, mozku či varlat nenachází žádný přebytečný tuk. Ženám, jimž byla odňata děloha, se tuk často soustředí v oblasti břicha stejně jako mužům, protože již není třeba chránit rozmnožovací orgány.

Profesor Devendra Singh, evoluční psycholog z Texaské univerzity, zkoumal, jak se v průběhu minulých padesáti let měnily atributy fyzické přitažlivosti účastnic soutěží krásy a dívek z prostřední dvoustrany časopisu Playboy. Zjistil, že váha ideálního sexuálního symbolu poklesla asi o osm kilogramů, ale sedmdesátiprocentní

poměr pasu a boků se nezměnil. Pro muže je nejpřitažlivější poměr mezi 67 a 80 %.

Pevné korzety a vycpávky boků se v některých zemích stále ještě používají. Stačí však stoupnout si tak, abyste zvýraznila sedmdesátiprocentní křivku pasu a boků, a nepochybně přitáhnete mužskou pozornost.

Na operační sál přivezli nádhernou ženu. Ležela pod prostěradlem, které stěží zakrývalo její krásné tvary. K ženě přistoupil mladík v bílém, poodhrnul prostěradlo a začal zkoumat její dokonalou postavu tvaru přesýpacích hodin. Potom přivolal dalšího muže v bílém. Muž přišel, odkryl prostěradlo a zblízka si prohlížel ženino nahé tělo. Když totéž udělal i třetí muž, žena začala být

netrpělivá. "Jsem ráda, že se radíte, abyste si byli absolutně jisti, ale kdy už mě konečně budete operovat?" zeptala se. První mladík zakroutil hlavou. "Nemám ani tušení," odpověděl. "Ale tuhle místnost budeme mít už brzy vymalovanou."

Profesor Singh provedl test, při němž skupině mužů ukazoval fotografie žen s podvážou, nadváhou a průměrnou váhou. Muži měli hodnotit přitažlivost žen na fotografiích. Za nejpřitažlivější označili ženy průměrné váhy s poměrem pasu a boků okolo 70 %. Ve skupině žen s podvážou a nadváhou byly za nejpřitažlivější označeny ženy s relativně štíhlým pasem. Důležitým přínosem výzkumu bylo zjištění, že muži vysoce hodnotili sedmdesátiprocentní poměr pasu a boků i u hodně baculatých žen. Tím se vysvětluje trvalá obliba postavy ve tvaru přesýpacích hodin. Firma Coca-Cola navrhla láhev ve tvaru přesýpacích hodin proto, aby se líbila vojákům za války. Auguste Rodin, sochař žijící v devatenáctém století, proslul ztvárňováním obézních žen, které vypadaly jako prvotřídní kandidátky na odtučňovací dietu. Bližším zkoumáním však zjistíme, že většina z nich má žádoucí poměr pasu a boků.

I

Lákadlo číslo šest: kulatý zadek

Pro muže je nejpřitažlivější kulatý zadek ve tvaru broskve. Ženské hýždě jsou zásobárnou velkého množství tuku

pro období kojení a pro dobu nedostatku, podobně jako velbloudí hrb. Na sochách a malbách z doby kamenné často vidíme ženy s mohutnými vyčnívajícimi hýžděmi. Jde o takzvanou steatopygii, nahromadění tuku v hýžděové krajině, kterou i v dnešní době nalézáme u některých jihoafrických kmenů. Vystupující hýždě byly jako signál ženské sexuality, natolik ceněny, že ve starém Řecku postavili chrám bohyni Afrodité, nazývané "bohyně s překrásnými hýžděmi".

V devatenáctém století ženy chodily na veřejnosti zcela zahalené. Mladé ženy, které chtěly přitahovat pohledy mužů, obnovily přitažlivost mohutného pozadí nošením "honzíku". Na konci dvacátého století se nadměrné množství tuku stalo nežádoucí známkou přejídání a nezdravého životního stylu. Mladé ženy začaly vyhledávat zásahy plastických chirurgů a nechávaly si dělat liposukci, aby měly malé hýždě. Populárním se stalo nošení těsných džínů od slavných návrhářů, které zdůrazňují hýždě a dávají jim pevný, oblý tvar. Boty na vysokém podpatku vedou k prohnutí zad v kříži, posunutí pánve vzad a houpavému kroku, který poutá pozornost mužů. Říká se, že Marilyn Monroe si zkracovala podpatky levé boty o dva centimetry, aby se při chůzi více pohupovala.

Žena oblečená podle módy 19. století do šatů s "honzíkem" a africká krasavice se skutečnými hýžděmi. Moderní žena jen těžko uvěří, že velký vystupující zadek byl odjakživa atributem přitažlivosti a že v některých afrických zemích je tomu stejně i dnes.

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Lákadlo číslo deset: ploché břicho

Ženy mají zaoblenější břicho než muži. Ploché, hladké břicho je jasným signálem, že žena není těhotná, a tudíž je volná. Fitness centra a kurzy jógy na celém světě jsou plné žen posilujících břišní svaly a snažících se získat dokonalé, železně pevné břicho.

Kurzy břišního tance jsou v současné době velmi rozšířené, ale jen málo účastnic zná jeho erotické dějiny.

Nedávno se stal opět populárním břišní tanec jakožto forma cvičení. Jen málo žen však zná jeho původ. Vznikl v harémech. Harémové tanečnice jej používaly, aby svého pána přivedly k orgasmu. Sedly si na něj a prováděly různé pohyby pánví. Havajský a tahitský tanec má podobný původ. Dodnes se zachoval pod maskujícím názvem "tradiční lidový tanec".

I

Lákadlo číslo jedenáct a dvanáct: klenutá záda a vyklenutý podbřišek

Křivky a oblouky jsou známkami ženskosti a plodnosti. Geometrické a hranaté tvary jsou signály mužnosti. Proto muži na celém světě milují ženské křivky. Horní část ženiných zad je užší než mužská, dolní část zad je širší a ženská páteř je v kříži prohnutější. Prohnutá záda zvýrazňují hýždě a prsa. Požádejte kteroukoli ženu, aby zaujala sexy pozici. Prohne se v zádech, vysune jeden bok, aby zdůraznila pas a položí si ruce na boky, aby zabírala větší prostor a přitáhla k sobě pozornost. Máte-li pochybnosti, požádejte kteroukoli ženu, aby se postavila a snažila se vypadat co nejvíc sexy. Vyzkoušejte to teď hned.

#### CO SE LÍBÍ MUŽŮM

I

Lákadlo číslo třináct: dlouhý krk

Muži mají odpradávná kratší, širší a silnější krk než ženy, aby si během lovu či boje nezlomili vaz. Delší, útlejší a zužující se ženský krk je proto významným signálem odlišnosti pohlaví. Muži ho rádi líbají a zdobí šperky. Karikaturisté ho přehnaně protahují, aby zdůraznili ženskost. Je to eroticky přitažlivá část těla.

ŠŠŠ,\*

Jak královna Nefertiti, tak Olivě z Pepka námořníka měly obdivuhodně dlouhý krk. Dnešní modelky také mívají delší krk než průměrné ženy.

Dívky některých kmenů jižní a východní Afriky, například Zuluů, Ndebele, Xhosa a Masajů, nosí kolem krku stříbrné kruhy. Když dospívají, přidávají další kruhy a protahu-

I

i

jí si tak krk. Velmi dlouhý krk je v těchto kulturách znamením velké krásy. Kruhy na krku zatěžují hlavu a deformují klíční kost. Kdyby se kruhy odstranily, prodloužený krk by neunesl váhu hlavy a zlomil by se.

Tato žena

kmene Karenů z Barmy vypadá podle místních měřítek skvěle.

I

Čím je přitažlivá tvář

Hodnocení přitažlivosti lidské tváře máme zabudováno ve své psychologické výbavě, bez ohledu na kulturní původ. U žen pokládáme za přitažlivou drobnou tvář s malou bradou, jemnými čelistmi, vystouplými lícními kostmi, plnými rty a očima, které jsou v poměru k obličejí velké. Líbí se nám široký úsměv a nádech zranitelnosti. Příslušníci všech ras preferují tváře vyvolávající dojem, že jejich nositel je zdravý a schopný zplodit potomstvo. Má-li být ženská tvář označena jako "pěkná", musí připomínat tvář dítěte.

#### CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Dětské rysy spouštějí v mozku muže otcovské chování a vyvolávají v něm silnou touhu dotýkat se, objímat a chránit. Mateřská reakce na tyto rysy nutí ženy, aby impulzivně kupovaly měkká plyšová zvířátka.

Dětská tvář má charakteristické rysy, které výrobci hraček využívají ke zvýšení prodejnosti předražených plyšových zvířátek.

Ta kupují především ženy.

Výzkumy prokázaly, že pro muže je nejpřitažlivější tvář dvanáctileté až čtrnáctileté dívky. Je v ní obsažena zranitelnost mládí a pubescentní vzhled sexuální dospělosti. V ženě toto zjištění vyvolává velký strach ze stárnutí. Mnoho žen dnes využívá služeb estetické chirurgie a snaží se udržet si a později znovu získat mladistvý vzhled. Kosmetičtí chirurgové dokonce občas upravují tváře zralých žen podle vzoru mladých dívek.

I

Lákadlo číslo dva: smyslná ústa

Lidé jsou jediní primáti, kteří mají rty na povrchu obličeje, nikoli uvnitř úst. Zoologové se domnívají, že ženské rty vznikly jako zrcadlo genitálií, protože mají přibližně stejné rozměry a tloušťku a ve stavu sexuálního vzrušení se prokrvují a zvětšují. Tento jev je znám jako "nápodoba genitálií". Je to reakce, která mužům předává významný signál. Vyvinula se v době, kdy jsme se začali pohybovat vzpřímeně. Rtěnky byly vynalezeny asi před šesti tisíci lety v prvních "salónech krásy".

Egyptanky je používaly jako trvalý projev "nápodoby genitálií". Užívaly jen jednu barvu - červenou. Muž má rád, když si žena líčí ústa a oči - obojím vysílá signál, že ji muž zajímá a vzrušuje. Jasně rudá rtěnka je jedním z nejsilnějších sexuálních signálů, jichž žena může použít. Chce-li být žena sexuálním symbolem, vždy zvolí rtěnku této barvy.

Ženská tvář je plátnem, na které žena Pablo Picasso

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Stav sexuálního vzrušení anebo poznámky o ženině sexualitě mohou vést k rozšíření kapilár na tváři a tím k takzvanému červenání. Tento jev účinně napodobuje růž na tváři. Pudr dává pleti jemnější, dokonalý vzhled, imitující mládí, zdraví a dobrou genetickou výbavu.

Délka ženských ušních lalůček byla po tisíciletí ukazatelem její smyslnosti. Tento názor stále ještě panuje u příslušníků některých kmenů v Africe a na Borneu. Moderní ženy dosahují stejného efektu dlouhými náušnicemi. Náš test s počítačovými obrázky prokázal, že čím delší měla žena náušnice, tím výše muži hodnotili její smyslnost.

Ženy kmene Kelabit na Borneu si prodlužovaly ušní lalůčky. V jejich kultuře to bylo považováno za atribut přitažlivosti. Jiné ženy dosahují stejného účinku dlouhými náušnicemi.

Feministky říkají, že to všechno jsou velmi dobré důvody, aby se nelíčily a nenosily náušnice.

Ženy, které žijí v partnerském vztahu, by však měly vědět, jaký účinek mají tyto signály na muže, aby jich mohly využít při romantických schůzkách. Stejně tak platí, že žena, která chce působit seriózně v zaměstnání, by se měla líčit jen decentně. Výrazné nalí-

cení úst či očí může být zdrojem falešných signálů pro klienty a vést k pocitům rivality u klientek.

I

Lákadlo číslo sedm: pěkné oči

V téměř všech zemích jsou za atraktivní považovány velké oči. Pomocí make-upu si ženy opticky zvětšují oči a snaží se o jejich "dětský" vzhled. Pokud oči vypadají v poměru k dolní části tváře velké, vyvolávají u mužů ochranné pocity. Pokud ženě připadá nějaký muž přitažlivý, rozšíří se jí zorničky. Pomocí řasenky, očních stínů a linek uměle vytváří stejný dojem. Kontaktní čočky vzbuzují pocit, že žena má rozšířené zorničky a že se jí lesknou oči. Tím se vysvětluje, proč experimenty s fotografiemi dokázaly, že ženy nosící kontaktní čočky připadají mužům "zvláště přitažlivé". Tento experiment jsme popsali ve své knize Body Language (Řeč těla). Muži všeobecně dávají přednost světlejším barvám očí. Běloši mají nejraději dětsky modrou barvu očí. Moderní ženy začaly používat kosmetiku ve dvacátých letech dvacátého století, kdy velké množství žen vstupovalo do zaměstnání. Od té doby kosmetický průmysl vydělává více než 50 trilionů amerických dolarů ročně - a to vše kvůli tomu, že ženy na svých obličejích vytvářejí iluzi sexuálních signálů. Významné ženské celebrity vyfotografované bez

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

make-upu se běžně objevují na titulních stránkách časopisů pro ženy, aby čtenářkám zvedly sebevědomí. Bohužel jsme si již odvykli vídat tváře bez make-upu, takže spousta žen si myslí, že nenalíčené nejsou hezké. Užívají make-up jako masku, za kterou se schovávají, namísto toho, aby

jím zvýraznily svou přitažlivost a tajuplnost. Muže více přitahují ženy s přirozeným make-upem, než ty, které vypadají, jako by ho nanášely zednickou lžící.

I

Lákadlo číslo devět: malý nos

Malý nos je také připomínkou mládí a probouzí v mužích otcovské a pečovatelské pocity.

Karikaturisté toho využívají, a chtějí-li, aby si jejich postavičky získaly srdce čtenářů, kreslí je s velkýma očima a malými nosy ve tvaru knoflíku.

Modelky nikdy nemají velký nos. Plastičtí chirurgové obvykle upravují nos tak, aby s tváří svíral úhel 35-40 stupňů, a obličej tím získal dětský výraz. I herci si v současné době nechávají chirurgicky zmenšit nos, aby odpovídali trendu androgynního muže 21. století.

## CO SE LÍBÍ MUŽŮM

I

Lákadlo číslo osm: dlouhé vlasy

Pokud by si člověk celý život nestříhal vlasy, dorostly by do délky 110 centimetrů. Jeden vlas má životnost šest let; denně nám vypadne 80-100 vlasů a na rozdíl od ostatních živočichů nelina-me.

Blondýnky mají 140 000 vlasů, brunetky 110 000 a ru-sovlásky 90 000. Blondýnky mají náskok i jinde: mají vyšší hladinu estrogenu než brunetky a muži to umějí vycítit. Zdá se jim, že blondýnky jsou plodnější, což je přitahuje - je tohle skutečný důvod, proč mají pánové raději blondýnky?

Světlé vlasy jsou také významným poselstvím o ženině mládí, neboť po porodu ženám vlasy tmavnou. Právě blondýnky mají rovněž světlé pubické ochlupení.

ošile

Dlouhé vlasy byly po tisíciletí znamením ženskosti. Mezi mužskými a ženskými vlasy není žádný zjištělý anatomický rozdíl. Apoštol Pavel prohlásil, že muži by měli nosit krátké vlasy jako poctu Bohu a ženy dlouhé vlasy jako poctu muži. Dnes, o 2 000 let později, v době rovnosti pohlaví, je tento

zvyk stále ještě hojně rozšířen. Módní vlivy přicházejí a odcházejí, ale všeobecně stále platí, že muži chodí ostříhaní nakrátko a ženy mívají dlouhé vlasy.

Ptali jsme se 5 214 britských mužů, zda jim na ženách připadají sexuálně přitažlivější krátké nebo dlouhé vlasy. Výsledky potvrdily to, co jsme předpokládali: 74 % mužů připadaly přitažlivější dlouhé vlasy, 12 % zvolilo krátké vlasy a zbytku to bylo jedno. Dlouhé, lesklé vlasy byly v minulosti známkou zdraví a kvalitní stravy. Svědčily o dobré kondici jejich majitelky a tudíž o její schopnosti dát život zdravým potomkům. Dlouhé vlasy propůjčují ženě sexuální přitažlivost; krátké vlasy jí dodávají nádechu serióznosti. Ženy by tedy měly mít dlouhé vlasy, chtějí-li být přitažlivé pro muže, a krátké či nahoru vyčesané vlasy do zaměstnání. Smyslné vzezření může být pro ženy přítěží v oblastech, které dominují muži, nebo ve vysokém postavení. Například Pamela Andersonová a Anna Kurniková jsou jedny z nejpůvodnějších žen planety, ale nikdy by se nemohly stát prezidentkami.

I

Souvislost mezi atraktivitou a pornografií

O pornografii se zajímají téměř výhradně muži. 99 % webových stránek s pornografií je zaměřeno na muže. Většina fotografií nahých mužů je určena gayům. Ženy by si měly uvědomit, že muž surfující po pornografických stránkách na internetu si chce prohlédnout ženská těla a křivky, které se mu líbí. Nikdy nepřemýšlí o tom, zda krasavice na fotografiích umějí vařit, hrát na klavír či zda bojují za světový mír. Přitahují ho jen křivky a tvary a náznak možnosti, že by mohl šířit své geny. Nikdy ho nenapadne, zda je dotyčná také zajímavou osobností.

Muži minulých generací se také rádi páslí pohledem na erotických kresbách a malbách žen na obrazech. Umělci, kte-

ří modelovali, kreslili či malovali nahé ženy, byli v naprosté většině muži.

Muži i

A nemá I

sochu

těmi

Mnohé ženy jsou přesvědčeny o tom, že moderní muži básníci o umělecké hodnotě obrazů starých mistrů, na nichž jsou vyobrazeny nahé ženy, je opěvují kvůli jejich erotickému charakteru. I jinak inteligentním mužům stačí pár křivek nakreslených na papíře a rozplývají se blahem. Muži prostě mají rádi tvary a křivky.

Kreslené pornografické seriály "hentai"

Vše, co jsme až doposud řekli o signálech ženské sexuální přitažlivosti, je využíváno trhem a vydělává velké sumy peněz. Existují pornografické kreslené seriály zvané "hentai", které pocházejí z Japonska.

Na typické kresbě "hentai" jsou zobrazeny všechny signály, které přitahují pozornost mužů: dětské rysy tváře, dlouhý krk, sedmdesátiprocentní poměr pasu a boků, mladistvá prsa a ploché břicho.

Nohy jsou na tomto obrázku prodlouženy na nepřirozených 63 % celkové výšky.

CO SE LIBI MUŽŮM

V nich se využívá všech "lákadel", o nichž jsme hovořili. Nakreslené ženy mají oči s rozšířenými zorničkami, dvakrát až třikrát větší oči než ústa, malý nosík, úzkou spodní část obličeje a dlouhé vlasy, často svázané stužkou do koňského ohonu. Na obrázcích je nakresleno zcela dospělé ženské tělo spolu s tváří desetileté až dvanáctileté dívky. Tato kombinace přitahuje odhadem 30 milionů čtenářů.

I

Oblékání

Hovoříme-li o ženském zevnějšku, musíme si říci pár slov i o historii odívání. Po staletí se ženy oblékaly tak, aby zvýraznily své ženské přednosti a přitáhly pozornost potenciálního nápadníka. Až do šedesátých let dvacátého století, kdy se začalo hlásit o slovo feministické hnutí, se ženy svým stylem oblékání snažily přilákat muže a vypadat lépe než jiné ženy. Feminismus přišel s tezí, že oblékat se tak, aby se ženy líbily mužům, není důležité. Na vnitřní kráse záleží více než na zevnějšku. Tato myšlenka se zalíbila milionům žen na celém světě. Řekly si, že se už nemusí snažit neustále vypadat dobře a uprave-

né.

Styly jako punk a grunge byly vzdorovitou reakcí na způsob oblékání, který se měl líbit mužům, a ukázkou, že ženy jsou mužům rovny i tím, jak vypadají. Tento "antiatraktivní" způsob oblékání došel v devadesátých letech minulého století tak daleko, že po módních molech se procházely modelky s nežensky vychrtlými těly a se rty nalíčenými černou rtěnkou. Pod očima měly namalované černé kruhy, takže vypadaly jako závislé na drogách. Pro muže opravdu nebyly příliš přitažlivé. Heterosexuální muži většinou nesledují módní přehlídky, avšak při soutěžích jako je Miss Universe se sedm-

desát procent všech mužů chce podívat na ženy, které svým vzezřením stimulují dávné reakce jejich mozku.

..ŠŠŠŠŠ ŠŠ Š;Š,ŠŠŠŠ Š □ Š :Š Š ŠŠ::Š , . Š □ Š□: : Š /Š ..!.. :.wV. .ŠŠŠŠ.:

' .-ŠŠŠ-:□Š ,!ŠŠ;□...-: . ŠŠ..."; ,. \ ;, ŠŠŠŠŠ

Š

Moderní ženy se oblékají pro dvě základní příležitosti: do zaměstnání a pro volný čas. Oblečení do zaměstnání umožňuje ženě, aby se vyrovnala mužům a ostatním ženám v soutěživých podmínkách práce a předstihla jiné ženy zdůrazněním úspěchu, moci, důležitosti a žádoucnosti nositelky.



Klíč k úspěšnému oblékání do zaměstnání je jednoduchý. Jaký vzhled od vás očekává osoba, na kterou chcete zapůsobit? Jak byste měla být podle jejího názoru nalíčená, jaké šperky, účes a šaty byste měla mít, aby vás vnímala jako důvěryhodnou a spolehlivou? Pracujete-li v odvětví, kde mužům prodáváte své odborné znalosti z technických oborů či managementu, jsou "lákadla", o nichž jsme hovořili, nevhodná. Pokud však pracujete v odvětví, kde prodáváte image "žen-skosti", například v oboru módního oblečení, kosmetiky či kadeřnictví, můžete využít signály, o nichž jsme mluvili, ke svému prospěchu.

I

Estetická chirurgie

Stále větší počet lidí si v současné době nechává vylepšovat svůj zevnějšek "kosmetickými úpravami" (tento název zní lépe než "plastická chirurgie"). Jen v Americe se pro kosmetickou úpravu rozhodne přes milion lidí ročně. Hlavním důvodem, pro který se lidé k těmto zákrokům uchylují, je snaha pozvednout si sebevědomí tím, že budou vydávat více

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

oněch signálů, o nichž jsme právě hovořili. Nejčastějšími klienty jsou významné osobnosti.

Michael Douglas podstoupil lifting očních víček, Pamela Andersonová má za sebou úpravy poprsí. Michael Jackson a Cher podstoupili úpravy úplně všeho, a proto se musí vyhýbat slunci a horkým radiátorům. Je možné, že žena s největším sex-appealem na světě se skrývá někde v Afghánistánu pod burkou. My se to ale nikdy nedozvíme, protože podle toho, co slýcháme a vidáme, být sexy znamená mít oblečení od předních návrhářů, být nalíčená významnými vizážisty, mít poradce na výživu a cvičení, choreografy, fotografy a plastické chirurgy.

Michael Jackson stále tvrdí, že nepodstoupil žádné úpravy svého zevnějšku.

Kosmetická vylepšení nejsou nic nového. Již dlouhá staletí před liposukcí a prsními implantáty existovaly punčochy s vycpávkami pro muže s příliš hubenými lýtky, železné kor-

zety pro dámy, které nebyly dostatečně štíhlé, a "honzíky", které ženám rozšiřovaly boky a zvětšovaly zadek. Dokonce i král Jindřich VIII. nosil poklopec pánských kalhot ve tvaru váčku, aby jeho malé mužství zasažené syfilis vypadalo větší. Měl ho zřejmě proto, aby se vyrovnal francouzské šlechtě, která nosívala totéž, ale Jindřichův poklopec byl navíc ozdoben šperky a emblémy.

Stejně jako Jindřich VIII., i Don Carlos ve Španělsku nosíval poklopec ve tvaru váčku. Ten byl tak velký, že když Don Carlos vstoupil do místnosti, vešly nejprve jeho kalhoty a potom teprve on.

Průměrný člověk je během jednoho týdne vystaven více než 500 snímků "dokonalých" lidí v časopisech, novinách, na billboardech a v televizi. Většina těchto fotografií je produktem technologie - výrazného make-upu, speciálního osvětlení, retušování a počítačové úpravy fotografií. Na těchto snímcích je málokdy vidět člověk tak, jak doopravdy vypadá.

Máte-li jizvy po akné, mateřská znaménka anebo něco jiného, co se vám opravdu nelíbí, uvažujte o kosmetické korekci. Většina lidí, kteří za sebou mají nějaký podobný zásah, je s výsledkem spokojena.

CO SE LÍBÍ MUŽŮM

Nečtete časopisy pro žt

\ Š Š- □ : .Š..Š□ , ŠŠŠŠŠŠŠ :ŠŠ□ ŠŠŠŠŠ

Nejčastější kosmetickou operací v Japonsku je úprava očních víček. Japonky chtějí mít stejné oči jako Evropanky. Chirurgickým zásahem se Japonkám odstraní "třetí" oční víčko, čímž se oči "rozevřou".

Estetická chirurgie z vás neudělá lepšího či oblíbenějšího člověka a neodstraní problémy, s nimiž se v životě setkáváte. Stejně tak platí, že člověk, jenž vás posuzuje jen podle zevnějšku, má sám problémy s nízkým sebehodnocením a není to nikdo, o koho byste měli stát.

I

## Odvrácená strana přitažlivosti

V knize Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách jsme citovali výsledky výzkumu 15 000 mužů a žen, kterých jsme se zeptali, co očekávají od svého partnera.

Co očekávají muži

A. na první pohled

1. pěkný zevnějšek

2. pěkné tělo

3. prsa

4. zadek

B. v dlouhodobém vztahu

1. osobnost

2. pěkný zevnějšek

3. inteligenci

4. smysl pro humor

První sloupec potvrzuje to, co jsme si už řekli - muži jsou založení vizuálně a chtějí se dívat na přitažlivé ženy. Většina

žen to chápe a výsledky vědeckých výzkumů to znovu a znovu potvrzují, i když asi není zcela "politicky korektní" si tuto skutečnost připustit. Většinu feministek děsí myšlenka, že by ženy byly posuzovány podle svého fyzického vzezření. Říkají o mužích, že jsou povrchní. To ale nemůže nic změnit na faktu, že muži hodnotí ženy nejprve zrakem. Na prvním seznamu jsou uvedeny vizuální vlastnosti. Pokud ženám jde o známost na jednu noc, budou tyto vlastnosti účinné a dostačující. Druhý sloupec je však úplně jiný; "pěkný zevnějšek" je jedinou vizuální položkou ve výčtu žádoucích vlastností u dlouhodobé partnerky.

uální přitažli

50 % toho, co

Uvedený výzkum potvrzuje dvě věci. Za prvé, muži se při prvním setkání se ženou soustředí na vizuální dojem a ženino celkové vystupování je důležitější než pěkné tělo. To znamená, že způsob, jakým se žena obléká, líčí a upravuje, je důležitější než to, jestli má pár kilo navíc, několik pupínek nebo malá prsa. Za druhé, jde-li o dlouhodobou partnerku, muž se mnohem více zajímá o ženinu osobnost, inteligenci a smysl pro humor než o její tělo, ale "pěkné vzezření" je ve výčtu žádoucích vlastností stále obsaženo. Dobrá zpráva je, že svůj zevnějšek máte z velké části pod kontrolou a můžete se změnit podle svého přání.

co se líbí' mužům

Má-

ní to,

Zn<

uže.

Pro muže jsou vizuální signály velmi důležité, a proto nevědomky posuzuje to, co žena dělá či nedělá se svým zevnějškem, jako známku jejího respektu a vztahu k němu. Když si žena dává hodně záležet na svém vzhledu, muž si myslí, že chce být přitažlivá pro něj. Jednou z nejčastějších mužských stížností při rozvodových řízeních bývá ta, že po sňatku o sebe manželka úplně přestala pečovat. Muži se domnívají, že žena použila své přitažlivosti, aby je získala, a po uzavření manželství si řekla, že už to není zapotřebí. Muži bývají rozčarováni, když si žena dává záležet jen na oblečení do zaměstnání. Pro ženu však bývá obtížné pochopit, že muž smýšlí právě takto, protože ona ho miluje bez ohledu na to, jak vypadá.

I

Řešení

Váš zevnějšek ovlivňuje to, jak na vás budou ostatní reagovat a jak s vámi budou jednat. Rovněž má vliv na vaši sebedůvěru a chování. Naše prababičky říkávaly: "Lidé by nikdy neměli posuzovat knihu podle obálky", ale pravdou je, že to dělají všichni. Velká část zevnějšku je více či méně

ovlivnitelná. Existuje mnoho kurzů, kde vás naučí, jak o sebe pečovat a jak se upravovat, jak chodit, sedět, mluvit, oblékat se a líčit. Knihkupectví jsou plná publikací o tomtéž. Velké obchodní domy a parfumerie nabízejí akce s líčením zdarma, kde naučí zákaznice, jak si vybírat a jak používat kosmetické výrobky. V obchodech s oblečením vám poradí, co si vybrat

a jak to nosit. Vyhledejte dobré kadeřnictví, kde vám poradí s účesem. Zubní lékař vám může srovnat a vybělit zuby a v obchodech se spodním prádlem se dozvíte, jak nejlépe zdůraznit své přednosti.

I svou váhu máte pod kontrolou. Navštivte odborníka na výživu, který vám řekne, jak se máte stravovat, a zaplaťte si hodiny ve fitness centru. Pokud si myslíte, že to nutně potřebujete, nechtě si udělat nový nos anebo zvětšit prsa. Ve dvacátém prvním století neexistuje žádný legitimní důvod, proč byste neměli vypadat tak, jak chcete.

"Bude

Netvrdíme, že žena má být posedlá svým vzhledem, ale že má věnovat určitou pozornost tomu, jak vypadá, a vytěžit ze svého zevnějšku to nejlepší. Jak řekla Helena Rubinstein, není ošklivých žen; jsou jen líné ženy.

Není ošklivých žen; jsou jen líné ženy. Heli-na Rubinstein

Nejdůležitější ze všeho je toto: můžete být mnohem atraktivnější, když se naučíte novým věcem a dozvíte se víc o životě. Člověk, který má co říci o širokém spektru zajímavých témat, je vždy přitažlivý.

Přečtete-li si žebříček čtyřiceti nejpopulárnějších písní současnosti, zjistíte, že autory a interprety nejpopulárnějších a nejprodávanějších nahrávek nejsou nejlepší hudebníci na

CQ SE LÍBÍ MUŽŮM

světě. Jde o produkty tvůrců, kteří zjistili, co zákazníci chtějí, podřídili tomu svou hudbu a texty a nahrávka, kterou vydali, se stala trhákem. Nejlepší světoví hudebníci sedí doma a čekají, až budou objeveni. Popularita a přitažlivost fungují téměř shodně.

Muži mohou blouznit o svůdných prsou a ženy snít o železných svalech, ale výzkumy dokazují, že v dlouhodobých vztazích nakonec záleží spíše na duši než na těle. Nejdůležitější ze všeho je jakási vnitřní jiskra, která je plodem sebedůvěry - sexuální, emocionální i profesionální. Jinými slovy: staňte se zajímavým člověkem, a ostatní si nevěšimnou vašich fyzických nedostatků.

I

Shrnutí

Faktem je, že ženin zevnějšek může přitahovat či odrazovat v kterékoli fázi jejího vztahu s mužem. Mnohé ženy to dohání k zuřivosti. Považují za nespravedlivé, že šedovlasí vrásčité muži jsou považováni za elegantní a moudré, kdežto šedovlasé vrásčité ženy jsou prostě staré. Ale tak to v životě prostě je. Někdy bývá zamračeno a přší, ale nemá smysl se kvůli tomu rozčilovat, říkat, že je to nespravedlivé, a pořádat protestní shromáždění. Počasí je počasí - bez ohledu na to, co si o něm myslíte. Když se s tím smíříte, můžete se připravit - vzít si deštník, kabát, klobouk, sluneční brýle či opalovací krém. Pak můžete vyjít ven bez obav a užívat si jakéhokoli počasí. Nemá smysl zůstat doma a stěžovat si na něco, co nemůžete změnit. A stejně berte i způsob, jakým smýšlejí muži. Nebojujte s ním, využijte ho.

Jste-li nespokojené s kteroukoli stránkou svého vzhledu, změňte ji.

TEST MUŽSKÉHO SEX-APPEALU

10. Test mužského sex-appealu

Jak vás vidí ženy

Tak dopadne muž, který pije mléko místo piva.

TEST MUŽSKÉHO SEX-APPEALU

Víte, jak jste pro ženy přitažlivý? Jste neodolatelný, nebo nesnesitelný? Přitahujete, nebo odpuzujete? V našem testu se dozvíte, jak vás hodnotí ženy. V následující kapitole pak odhalíte tajemství toho, o co ženy vlastně skutečně stojí. Test hodnotí, kolik bodů za fyzické vlastnosti i jiné projevy dostanete při setkání se ženou. Udělejte si test a pak požádejte pár svých kamarádek či kolegyň, aby vás ohodnotily stejným testem. Výsledky pak srovnajte.

1. Požádá-li vás nějaká žena, abyste charakterizoval svou postavu, odpovíte:
  - a) Je ve tvaru písmene V.
  - b) Je obdélníkovitá.
  - c) Je zakulacená.
2. Myslím si, že muž by měl být:
  - a) Zcela monogamní.
  - b) Věrný, ale občasné románek může oživit stálý vztah.
  - c) Bez závazků - budoucnost je v otevřených vztazích.
3. Kdyby měla nějaká žena popsát váš zadek, řekla by, že je:
  - a) Široký.
  - b) Malý a pevný.
  - c) Hubený či plochý.
4. Kolik máte vlasů:
  - a) Asi polovinu (například takzvané kouty).
  - b) Většinu.
  - c) Mám pleš nebo oholenou hlavu.
5. Požádáte-li několik žen, aby popsaly vaše ústa, odpovědí, že jsou:
  - a) Usměvavá, s koutky nahoru.
  - b) Neutrální nebo s koutky dolů.
  - c) Laskavá a vlídná.

#### TEST MUŽSKÉHO SEX-APPEALU

6. Máte smysl pro humor?
    - a) Nemám vůbec žádný smysl pro humor.
    - b) Jsem duší každého večírku.
    - c) Na svém smyslu pro humor musím pracovat.
  7. Jak by žena popsala vaše oči?
    - a) Nepřístupné a rezervované.
    - b) Usměvavé a nezbedné.
    - c) Laskavé a vlídné.
  - 8.
  9. Podívejte se do zrcadla. Jakou máte bradu a nos:
    - a) Průměrné, hodící se ke zbytku obličeje.
    - b) Mám masivní nos a vystupující čelisti.
    - c) Mám menší nos i bradu.
- Vaše stehna jsou:
- a) Svalnatá/hranatá.
  - b) Dlouhá/hubená.
  - c) Zakulacená.
10. Jaký máte příjem?
    - a) Podprůměrný, ale dávám přednost práci na částečný úvazek.
    - b) Průměrný vzhledem k mému věku a zkušenostem.

- c) Výrazně nadprůměrný.
11. Změřte si velikost pasu, vydělte ji velikostí boků a znásobte stem. Máte-li například v pase 92 centimetrů a přes boky 107 centimetrů, potom máte poměr pasu a boků 86 %. Váš poměr pasu a boků je:
- 100% a více.
  - 85-95%.
  - Méně než 85%.
12. Pokud vám žena přejede rukou přes břicho, co nahmatá?
- Soudek či břicho panáčka Michelina.
  - Vypracované kulturistické svaly.
  - Ploché břicho.
13. Záleží na velikosti? Podle vás si ženy myslí, že velikost penisu je:
- Nedůležitá.
  - Přiměřeně důležitá.
  - Velmi důležitá.
14. Jste pozván na večírek a dozvěděl jste se, že tam bude mnoho žen, na něž byste rád udělal dojem.  
Co si obléknete?
- Kalhoty ušité na míru, košili a vyleštěné boty.
  - Sportovní soupravu a tenisky.
  - Džínsy, košili a pohodlné boty.
15. Pokud je žena rozčilená, smutná či neklidná:
- Pravděpodobně si toho nevšimnu.
  - Všimnu si toho hned.
  - Když s ní budu chvíli mluvit, asi si toho všimnu.
16. Obvykle míváte:
- Plnovous.
  - Hladce oholenou tvář.
  - Třídenní strniště.
17. Jaký máte přehled o věcech a lidech?
- Vím toho hodně o lidech, místech i věcech.
  - Mám docela slušný přehled o různých tématech.
  - Jsem odborníkem ve svém oboru.

#### Výsledky

Otázka 1 A=7 bodů B=5 bodů C=3 body A=1 bod B=9 bodů C=7bodů	Otázka 8 A=3 body B=5 bodů C=1 bod	Otázka 15
Otázka 2 A=9 bodů B=1bod C=0 bodů A=3 body B=4 body C=5 bodů	Otázka 9 A=5 bodů B=3 body C=1 bod	Otázka 16
Otázka 3 A=3 body B=7 bodů C=5 bodů A=9 bodů B=7 bodů C=3 body	Otázka 10 A=3 body B=5 bodů C=9 bodů	Otázka 17
Otázka 4 A=3 body B=5 bodů C=4 body	Otázka 11 A=3 body B=7 bodů C=5 bodů	
Otázka 5 A=3 body B=1bod C=5 bodů	Otázka 12 A=1 bod B=5 bodů C=4 body	
Otázka 6 A=1 bod B=9 bodů O4 body	Otázka 13 A=5 bodů B=3 body C=1bod	
Otázka 7 A=1bod B=4 body C=5 bodů	Otázka 14 A=5 bodů B=1 bod C=3 body	

#### TEST MUŽSKÉHO SEX-APPEALU

Sečtete získané body a přečtete si, jak jste na tom se svou přitažlivostí.

90 a více bodů Svůdce

Skvělé! Jste pro ženy magnetem. Vysíláte správné signály a víte, jak zdůraznit své přednosti. Dávejte si ale pozor, aby váš zevnějšek nebyl příliš dokonalý; ženy by vás mohly podezřívat, že jste to jen zaranžoval, abyste je okouzlit; anebo by vás začaly pokládat za muže, jenž je posedlý sám sebou. To by je nepochybně odradilo. Ženy nemají rády narcistické muže. Navíc se s partnerem nechtějí hádat o zrcadlo.

47 až 89 bodů Tradiční muž

Většina mužů spadá do této kategorie. Vše, čím můžete přitahovat ženy, užíváte s průměrnou obratností. Jste-li blíže 89 bodům, nemáte příliš co zlepšovat. Jen se zamyslete nad otázkami, v nichž jste získali nízký počet bodů, a přečtěte si následující kapitolu. V ní se dozvíte, jak se zdokonalit. Jste-li blíže 47 bodům, budete na sobě muset pracovat usilovněji. Následující kapitola vám prozradí, jak na to.

Méně než 46 bodů Kamarád

Jste spokojený, když se můžete jen tak potloukat, a myslíte si, že muž, který dává přednost ženě před pivem, není normální. Kamarádi jsou pro vás zajímavější než ženy. Chcete-li být pro ženy přitažlivý, potřebujete pomoc. Ženy mají rády muže, kteří jsou osobnostmi, kteří je rozesmějí, jsou citliví vůči jejich potřebám, mají ambice, jsou inteligentní a chtějí to někam dotáhnout. Většinu vyjmenovaných věcí se

naštěstí můžete naučit. Uvědomte si, jak to bude příjemné, až na vás všechny ženy z vašeho okolí začnou pohlížet jinýma očima!

MUŽSKÝ SEX-APPEAL

11.

Mužský sex-appeal

Co přitahuje ženy

7. výrazný nos a výrazná brada

11. tří'

třídenní strniště

2. široká ramena, široký hrudník 1 a svalnaté paže

3.

3. malý pevný zadek

4. husté vlasy

Přitažlivé části mužského těla podle významu, který jim přiřkládají ženy.

MUŽSKÝ SEX-APPEAL

Jistě jste si hned všimli, že tato kapitola má poloviční počet stran než kapitola o tom, co přitahuje muže na ženách. Je tomu tak proto, že ženské tělo bylo od počátku dějin především sexuální signalizačním zařízením, které k mužům vysílalo zprávy o ženě schopnosti porodit zdravé potomky. Ženský sex-appeal je rafinovaný a složitý, kdežto mužský fyzický sex-appeal je mnohem jednodušší a přímočařejší.

Ženy byly odjakživa přitahovány především zdravými, silnými muži, kteří dokázali obstarat potravu a ochránit ji i děti. Na tom se mnoho nezměnilo. Žena 21. století ale chce něco víc než její předchůdkyně: chce muže, který uspokojí i její citové potřeby. Má tedy dva protichůdné požadavky: tvrdost a jemnost. Tvrdost znamená, že hledá muže s co nejlepšími genetickými vlastnostmi, které jejich potomkům umožní úspěšně přežít. Z tohoto důvodu preferuje "tvrdé chlapy" typu Johna Wayne, Russella Crowa či Bruce Willise. Tento typ muže lze mimo jiné identifikovat pomocí tělesné symetrie -stejně dlouhých končetin levé a pravé strany těla. Muži vnímají ženy úplně jinak. Zajímá je spíše symetrická tvář než tělo. Obě pohlaví ale vnímají symetrii jako ukazatel mládí a zdraví. Stejně tak je hmyz přitahován ke květinám: symetrické květiny přitahují více hmyzu, protože mají více nektaru. Symetrická zvířata obvykle přežívají déle než asymetrická.

metne netrie tváře, roč i boxeři ásné ženy.

Mnoho druhů živočichů včetně hmyzu se chová stejně. Samice srpi-

## MUŽSKÝ SEX-APPEAL

ce dávají při páření přednost samcům se symetrickými křídly, protože jsou odolnější. Tato odolnost je zakódována v genech a přenáší se do jisté míry na potomky. Samice srpice tedy vnímají symetrii samce jako osvědčení o jeho zdraví, a tedy jako logický důvod ke spáření se právě s tímto jedincem. Ženy jsou souměrnými, "tvrdými" muži přitahovány více či méně podle toho, v jaké fázi menstruačního cyklu se právě nacházejí.

Při je

V době, kdy je možnost početí dítěte nejvyšší (v polovině menstruačního cyklu), by si žena pro krátkodobý vztah "na jednu noc" vybrala "drsné" typy mužů. Jednou za měsíc by tedy byla zájemkyní o noc s Russellem Crowem.

Pro dlouhodobé vztahy si však ženy obvykle vybírají muže, kteří se budou angažovat v partnerském vztahu a výchově dětí, ať jsou symetřičtí či nikoli. Pokud však ženy posuzují přitažlivost partnera jen podle fyzických rysů (což je předmětem našeho zájmu v této kapitole), symetrie je pro volbu partnera všeobecně velmi důležitá. Podle výzkumů DNA deset procent dětí narozených v britských manželstvích není potomkem manžela. Ženy si pravděpodobně vybraly manžela pro jeho schopnost postarat se o dítě, ale po kvalitních genech se poohlédly jinde.

I

Co ukazuje věda

Výsledky výzkumu provedeného ve Spojených státech (Hammermesh a Biddle) dokazují, že přitažliví muži mají o 12-14 % vyšší plat než jejich méně atraktivní kolegové. Znepokojivé je, že přitažlivost hraje svou roli i při soudních přelícháních: atraktivním obžalovaným jsou udělovány nižší tresty a pokuty (Castelloe, Wuensch a Moore, 1991 a Downs a Lyons, 1990). Vědci v Pensylvánii provedli před zahájením soudního přelíchání výzkum 74 obžalovaných mužů. Zjistili, že atraktivní obžalovaní byli potrestáni nižšími tresty a rozsudkům odnětí svobody se vyhnuli dvakrát častěji než méně atraktivní obžalovaní. Tím se vysvětluje, proč jsou nejúspěšnější podvodníci téměř vždy přitažliví muži.

Výzkum náhrad škod z nedbalosti, přiřknutých ve fiktivním soudním přelíchání odhalil, že pokud obžalovaný vypadal lépe než poškozený, byla poškozenému přiřknuta kompenzace v průměrné hodnotě 5 623 amerických dolarů. Pokud byl postižený či postižená atraktivní, dostal/a kompenzaci v průměrné hodnotě 10 051 amerických dolarů (Kulka a Kessler, 1978). Kdyby měla porota zavázané oči a nemohla vidět obžalovaného, výsledky by byly podstatně jiné.

Výsledky těchto výzkumů jsou poněkud deprimující. Povzbudivé však je, že všichni máme možnost pracovat na tom, jak vypadáme, a rozhodnout se, že se staneme pro ostatní lidi přitažlivějšími.

Pro muže platí toto: ženskou sexuální reakci založenou na vizuálních podnětech vzbuzují určité části mužského těla. Zde je jejich výčet, seřazený podle pořadí důležitosti pro ženy.

## MUŽSKÝ SEX-APPEAL

I

I

Co je na mužích nejpřitažlivější

1. atletická postava
2. široká ramena, široký hrudník a svalnaté paže
3. malý pevný zadek
4. husté vlasy
5. smyslná ústa
6. laskavé oči

7. výrazný nos a výrazná brada
8. úzké boky a svalnaté nohy
9. ploché břicho
10. velký penis
11. třídenní strniště

Lákadlo číslo jedna: atletická postava

Ženy mají ze všeho nejradyji muže s atletickou postavou ve tvaru písmene V. Silné, atletické tělo značí dobré zdraví a signalizuje mužovu schopnost úspěšně obstarat potravu a zvítězit nad nepřáteli. Dokonce i v atmosféře současné údajné rovnosti pohlaví, kdy vypracované svaly a široký hrudník nemají valného praktického využití, tyto signály stále stimulují mozek ženy uvažující o vhodném partnerovi. Ženám se líbí postava ve tvaru písmene V také proto, že jejich postava má opačný tvar: obrácené písmeno V. Tam, kde je žena měkká a plná křivek, je muž obvykle pevný a hranatý. Tato rozdílnost působí velmi přitažlivě.

Lákadlo číslo dvě:

široká ramena, široký hrudník a svalnaté paže

Horní část těla muže-lovce je široká a zužuje se směrem k bo! ům. Ženské tělo je naopak užší v ramenou a širší v bocích. Na širokých ramenou dokázali muži nosit těžké zbraně a skolenou kořist, a to i na velké vzdálenosti.

Široká ramena jsou maskulinní rys, který často napodobují ženy, jež se chtějí či potřebují prosadit. Dávají si ruce v bok, aby vypadaly širší v ramenou a zabíraly více prostoru. Ženy, které nosí oblečení s ramenními vycpávkami, působí asertivněji. Mužům slouží stejným způsobem nárameníky. Široký mužský hrudník chrání velké plíce, které umožňují efektivnější distribuci kyslíku, tedy větší výdrž při běhu a lovu. Čím mohutnější má muž hrudník, tím většímu respektu a moci se těší. I hrudník úspěšného moderního muže se "dme pýchou". Dospívající hoši stále ztotožňují vypracovaný trup s mužností.

Muži mají delší předloktí než ženy, což jim umožňuje, aby lépe házeli, stříleli a mířili na cíl - kořist a potravu. Ochlupeň podpaží bylo vždy pokládáno za znak mužnosti. Zachycuje pot z potních žláz, který obsahuje feromon vydávající pach pižma, jenž sexuálně stimuluje ženský mozek. Stejně působí i ochlupeň na hrudníku a v okolí genitálií.

Ženy nepochybně přitahuje vypracovaná horní část mužského těla, ale většině žen se nelíbí kulturisté, protože ti budí dojem, že se víc zajímají o své vlastní tělo než o ženino. Muž, který je v dobré kondici a kypí zdravím, ženy vzrušuje; typ Arnolda Schwarzeneggera ji odpuzuje.

Na mužském hrudníku jsou stejně jako na ženském bradavky a prsní žlázy. Je tomu tak proto, že základní genetická šablona člověka je svou strukturou ženská. I když se ukáže, že plod bude mužského pohlaví, prsní žlázy a bradavky pře-

trvají. Mužské bradavky nejsou pro ženy nijak zvlášť přitažlivé, ale jsou důležité při sexu. Existují tisíce zaznamenaných případů, kdy muži byli schopni produkovat mléko. Docházelo k tomu v případech extrémního hladovění, například v koncentračních táborech během druhé světové války. Protože i muži mají bradavky a prsní žlázy, připadá jeden z padesáti případů rakoviny prsu na muže. V případě této diagnózy umírají muži mnohem rychleji než ženy. Tyto případy jsou málo známé, protože diagnóza rakoviny prsu uvádí muže do velkých rozpaků. Považují ji totiž za ženskou nemoc, a proto o ní nemluví.

I

Lákadlo číslo tři: malý pevný zadek

r

**MUŽSKÝ SEX-APPEAL**

Samci lidoopů nemají vystouplé, kulaté pozadí - to mají jen lidé. Když lidské bytosti začaly chodit po dvou, hýžd'ové svaly se výrazně protáhly, aby umožnily vzpřímený postoj. O lidském pozadí odjakživa kolovalo mnoho vtípů. Jde o část těla, o které se mluví s humorem i s opovržením.



Dvacet tři procent všech závad na kopírovacích strojích je způsobeno lidmi, kteří si na ně sedají, aby si okopírovali své pozadí. Proč tedy tolik žen zajímá mužský zadek, mají chuť poplácat okoloidoucí muže a rády se dívají na snímky mužů s pohledným pozadím? Malý, pevný mužský zadek je lákadlem pro ženy na celém světě, ale málokterá ví, proč je pro ně tak přitažlivý. Tajemství spočívá v tom, že pevného, svalnatého zadku je potřeba k důrazným pohybům během sexuálního styku. Muž s ochablým či tlustým pozadím nedokáže udělat důrazný pohyb pánví vpřed a namísto toho pohybuje celým tělem. Ženě dělá potíže unést mužovu váhu a hůře se jí dýchá. U muže s malými a pevnými hýžděmi je naopak mnohem větší šance, že svou "práci" udělá efektivně.

Naplácání na holý zadek je oblíbenou činností masochistů a sadistů. Pro mnoho mužů a žen je tato činnost vzrušující. Zčervenání hýždí připomíná ženské sexuální vzrušení a zvýšená stimulace mnoha nervových zakončení v hýždích dráždí genitálie. Jinými slovy řečeno, pokud žena popláca muže po zadku, vlastně ho tím sexuálně stimuluje.

## MUŽSKÝ SEX-APPEAL

I

Lákadlo číslo čtyři: husté vlasy

Během celých dějin lidstva byly husté vlasy pokládány za symbol nefalšované, opravdové mužské moci. Ve středověku se lidé domnívali, že vlasy mají magickou moc. Odstříhávali si prameny vlasů a schovávali je do medailónků. Také je používali k různým magickým obřadům. Mnichové si holili hlavy, což bylo považováno za znamení pokory před Bohem. Když Dálila odstříhla vlasy Samsonovi, přišel o všechnu svou sílu. Husté vlasy vždy představovaly mužnou sílu a moc, proto jsou pro ženy tak přitažlivé.

Asi 50 % žen považuje za velmi důležité, aby muž měl husté vlasy. Pro druhých padesát procent nejsou husté vlasy tak významné a mnoho žen dokonce přitahuje holá hlava.

Mužská holohlavost je dědičná a je způsobena nad-produkcí mužských hormonů. Tyto hormony uzavírají určité vlasové papily, zejména nahoře na hlavě. Holohlaví muži mají vyšší hladinu hormonů, proto jsou obvykle agresivnější a sexuálně aktivnější než vlasatí muži. Holohlavost je tedy vysoce maskulinním znakem, který zdůrazňuje sexuální rozdílnost muže a ženy a je pro mnoho žen velmi přitažlivý.

□: .: V ŠŠ. . ' ,: ,ŠŠŠŠ :Š □Š Š' □ ....ŠŠ"

oj na sex.

Při jednom pokusu jsme ukazovali respondentům fotografie mužských hlav, které jsme pomocí počítače upravili tak, aby měly na různých fotografiích různé množství vlasů. Respondenti nám měli sdělit svůj první dojem s ohledem na uplatnění dotyčného muže v profesionální oblasti. Čím méně měl muž vlasů, tím více moci a úspěchu mu respondenti prisuzovali a tím méně odporu by mu kladli, kdyby uplatňoval svou autoritu. Vlasatí muži byli naopak považováni za nejméně vlivné a hůře placené. Holá hlava je tedy významným znakem svědčícím o množství testosteronu. Mnoho mužů trápí jejich skutečná či hrozící holohlavost a jsou nešťastní, že s padáním vlasů nelze téměř nic dělat. Jediný zaručený způsob, jak zabránit plešatění, je nechat se ještě před pubertou vykastrovat, což nedoporučujeme. Tito utrápení muži by si měli uvědomit, že jejich holohlavost je bohatě vyvážena auru moci a sexuality.

Během výzkumu, který jsme prováděli při psaní našeho bestselleru Rudé and Politically Incorrect Jokes (Neslušné a politicky nekorektní vtipy), jsme zjistili, že o holohlavých lidech si vyprávějí vtipy v podstatě jedině muži; ženy jen zřídka. Částečně je to způsobeno tím, že ženy soucítí s mužskou úzkostí týkající se holohlavosti, ale také je tomu tak proto, že holá hlava je symbolem mužnosti. Mnohé ženy ji tedy nevidí jako slabost, která by měla být námětem vtipů, ale vnímají ji zcela opačně. Mužská holá hlava je přitahuje a často ji líbají a hladí.

I

Lákadla číslo pět a šest: smyslná ústa a laskavé oči

Když muži popisují ženské rty či oči, používají slova jako "vlhké, sexy, nádherné, svůdné, šťavnaté či erotické". Chce-li žena říci o muži, že má smyslná ústa či laskavé oči, používá slova jako "citlivé, vnímavé, starostlivé či láskyplné". Tato slova nejsou míněna doslova jako popis fyzického vzhledu. Ženy jimi označují mužův postoj. To je další důkaz rozdílnosti obou pohlaví: muži vnímají fyzický rys sám o sobě, kdežto ženy jdou dále a hledají za fyzickým vzezřením emoce.

Co se očí týče, ženy mají větší bělmo než muži, protože ženský mozek je uzpůsoben ke komunikaci na malé vzdálenosti. Oční bělmo je pomůckou při komunikaci tváří v tvář, neboť dovoluje sledovat směr pohledu druhého.

Směr pohledu umožňuje odhadnout postoj člověka. Většina ostatních živočichů nemá bělmo vůbec nebo má jen malé bělmo, protože sledují tělesné signály jiných tvorů na větší vzdálenost. Ženy dávají přednost mužům s tmavšíma očima, protože světlé oči vypadají dětštěji.

MUŽSKÝ SEX-APPEAL

I

Lákadlo číslo sedm: výrazný nos a výrazná brada

Velký nos, výrazné čelo a masivní brada se u mužů vyvinuly proto, aby mu poskytly ochranu před zraněními obličeje při boji či lovu. I v současné době jsou významnými symboly mužnosti. Muži s vysokou hladinou testosteronu mají silnější, výrazněji vystupující čelisti než muži s nízkou hladinou testosteronu. Vysunutí brady vpřed je chápáno jako gesto odporu či vzdoru. Vousy ve tvaru "kozí bradky" zvýrazňují velikost brady, takže jejich nositel vypadá odhodlaně. Původ "kozí bradky" je naneštěstí spojován se satanem, což může být jejím nositeli na překážku, chce-li si získat důvěru a kladné přijetí v profesionální oblasti. Zatahování brady vzad je chápáno jako gesto strachu a není mezi ženami příliš oblíbené.

Od dob starých Římanů je velikost mužova nosu chápána jako ukazatel velikosti jeho penisu, avšak k Pinocchiově zklamání dosud žádný výzkum tuto teorii nepotvrdil. Jediná věc, kterou má nos společnou s penisem, je to, že oba vyčnívají před tělo. Bylo zjištěno, že stejně jako penis se mužův nos při sexuální vzrušení prokrvívá a jeho teplota se zvyšuje.

I

Lákadlo číslo osm: úzké boky a svalnaté nohy

Muži mají silné a hranaté nohy, delší než ostatní primáti. Díky úzkým bokům dokáže muž rychle běhat na dlouhé tratě, což potřeboval k lovu a boji. Ženy mají někdy s během potíže kvůli svým širším bokům. Významný neuropsycholog ze Spojených států, profesor Devendra Singh, zjistil, že pro ženu je nejpřitažlivější devadesátiprocentní poměr velikosti mužova pasu a boků. Stejný poměr preferují lesbičky u mas-

kulinních lesbiček. Mužské nohy jsou však pro ženy přitažlivé jen jako symbol síly a vytrvalosti.

I

Lákadlo číslo devět: ploché břicho

Kdysi dávno, v době nedostatku potravy, bylo velké břicho známkou vysokého společenského postavení a svědčilo o tom, že jeho majitel si může dovolit sníst neomezené množství jídla. V moderní společnosti je potravy dostatek a vystupující břicho je vnímáno jako známka přejídání a nezdravého životního stylu. Vypracované břišní svaly však nikdy nepatřily k nejdůležitějším součástem obdivované mužské anatomie. Přehnaně vytvarované břišní svaly jsou produk-

MUŽSKÝ SEX-APPEAL

tem posiloven a kulturistiky, která se nás snaží přesvědčit, že muži nemohou žít bez skvěle vytrénovaného břišního svalstva. Herkules je snad jediným hrdinou, který měl takové břišní svaly. Superman a Batman je neměli. Nepochybně měli plochá břicha, ale nikoli břicha ve tvaru valchy na prádlo. Mnoho hrdinů minulých dob ve skutečnosti vypadalo spíš jako reklama na koblihý.

I

Lákadlo číslo deset: velký penis

Muži mají největší penis ze všech primátů. Délka mužského penisu byla po tisíciletí spojována s jeho mileneckou dovedností a zdatností. Ale tyto schopnosti mají spíš co dělat s mozkiem než s penisem samotným. Největší penis měří 36 centimetrů, ale na internetu můžete samozřejmě snadno najít snímky digitálně zvětšených penisů. Neexistuje žádný vztah mezi délkou penisu, tělesným vzrůstem, velikostí nosu či velikostí nohy. Průměrně velký penis měří při erekci 14 centimetrů. Vagina většiny žen je dlouhá devět centimetrů. Nejcitlivější místa se nacházejí na prvních pěti centimetrech a končí u bodu G. Skutečnost je tedy taková, že muž, jehož penis při erekci měří osm centimetrů, může být lepším milencem než ten, jehož penis měří 18 centimetrů. Menší penis se totiž snáze dostane k citlivým místům. Ženy, kterým se líbí velký penis, obdivují spíše abstraktní mužnou sílu než to, co je s ním skutečně fyzicky možno dokázat. Ženy, které mají spokojený partnerský vztah, málokdy přemýšlejí o velikosti penisu svého partnera. Pokud však nějaký vztah skončí špatně, mohou se bývalému partnerovi mstít tak, že hanlivě hovoří o velikosti jeho penisu.

I

Evoluce neuzpůsobila ženy tak, aby je sexuálně vzrušoval pohled na mužské genitálie. U mužů je tomu přesně naopak. Mužské pornočasopisy ukazují nahé ženy ze všech stran a úhlů, ale všechny pokusy o pornografii pro ženy, která by ukazovala nahé muže, skončily neúspěchem. Zaujaly jedině gaye.

Domorodci z Nové Guineje  
s obřadními pouzdry  
na penis a plavci  
v plavkách Speedo.

Různý přístup,  
stejně poselství.

MUŽSKÝ SEX-APPEAL

Když Když žena uv\

ženu, je ohromen tuže, většinou se z,  
zasem. čne smát.

Zdá se, že penis je pro ženy lákadlem proto, že byl odjakživa spojován s mužskou mocí - čím větší penis, tím většímu respektu se jeho vlastník těšil mezi ostatními muži. Na Nové Guineji pořádají muži veřejnou přehlídku svých penisů - nasadí na ně metr dlouhá pouzdra, která si kvůli stabilitě upevní kolem krku a tak se předvádějí divákům. V západní kultuře se těmto projevům nejvíce blíží pánské plavky Speedo.

Zád

I

Lákadlo číslo jedenáct: třídní strniště

Žádný druh primátů nemá na tváři delší porost než na těle. Opice a šimpanzi mají stejně dlouhou srst po celém těle.

Co je na tomto snímku špatně?

M

Nikdo nikdy neviděl opici s vousy či knírem. Mužské hormony mají vliv na růst vousů. Čím vyšší je v určitý den hladina testosteronu v krvi muže, tím více vousy rostou. Třídní strniště je tedy důležitým vizuálním signálem mužnosti. Využívají ho zejména ti muži, kteří by s hladce oholenou tváří vypadali příliš chlapecky. Většina žen souhlasí s tím, že Tom Cruise je mnohem víc sexy se strništěm než hladce oholený. Stres a nemoc omezují produkci testosteronu; z tohoto důvodu se muži žijící ve stresu nebo nemocní muži nemusí moc často holit. Muž, který má v poledne strniště, jako by bylo pět hodin odpoledne, budí dojem, že se nemůže dočkat sexu.

Tom Cruise vystavuje na odív  
chlapské třídní strniště.

## MUŽSKÝ SEX-APPEAL

### I

Co ženy očekávají od dlouhodobého partnera

Zde jsou výsledky výzkumů, které zjišťovaly, co ženy oceňují na mužích.

Co oceňují ženy na mužích

1. osobnost
2. smysl pro humor
3. citlivost
4. inteligenci
5. pěknou postavu

Muži mají dva seznamy žádoucích ženských vlastností: jeden seznam obsahuje vlastnosti, které je zaujmou na první pohled, a druhý seznam vyjmenovává vlastnosti, které očekávají od stálé partnerky. Ženy mají jen jeden seznam. Chtějí, aby muž byl starostlivý, inteligentní, měl smysl pro humor, byl oddaný a chápavý. Tento výčet vlastností kontrastuje s výčtem vizuálních rysů, které požadují muži. Má-li muž pěknou postavu, je to pro ženu odměna navíc, ale - s výjimkou jednoho či dvou dnů v měsíci, kdy by měla zájem o Rus-sella trowa - tento požadavek je obvykle z celého výčtu nejméně důležitý. Na rozdíl od muže žena nepovažuje mužův zevnějšek a péči o vzhled za měřítko toho, jak o ni stojí. Žena posuzuje mužovu lásku podle toho, jak se k ní chová. Pokud se muž nevkusně obléká nebo mu roste břicho, ženě se to třeba nelíbí, ale obvykle to nepovažuje za důležité. Tento základní rozdíl mezi mužem a ženou vyvolává na obou stranách mnohá nedorozumění a zklamání. Žena by si měla uvědomit, že její zevnějšek je pro muže důležitý a že vážně ovlivňuje jejich vztah. Muž by měl vědět, že žena měří hloubku jejich vztahu podle toho, jak se k ní chová.

Výsledky výzkumů opakovaně ukazují, že pro muže je důležitá fyzická přitažlivost ženy, zejména při prvním setkání, kdy hodnotí její vzhled během necelých deseti vteřin. Pro výběr dlouhodobé a stálé partnerky však mají muži jiná kritéria. Ženy mají rády přitažlivé muže, ale mužův zevnějšek není tak důležitý pro jeho kariéru či společenské postavení, je to něco navíc. Jak jinak bychom mohli vysvětlit úspěch Gé-rarda Depardieua? Ženy si vybírají partnera podle stále stejných kritérií. Dokáže-li muž ženu rozesmát, je-li vnímavý k jejím potřebám, dokáže hovořit o nejrůznějších tématech, má životní cíle a ještě k tomu je heterosexuální, bude se okolo něj vždy točit dostatek žen.

### Řešení

Chcete-li se stát přitažlivějším, pracujte nejprve na své schopnosti komunikovat a udržovat vztahy. Nejrůznější instituce pořádají dostatek kurzů a seminářů na téma "Jak úspěšně komunikovat, jak získat přátele a mít vliv na lidi, jak mít větší smysl pro humor". Jak jste se právě dočetli, ženy mají rády muže, který je umí rozesmát. Kupte si knihy, v nichž se dočtete, jak ženy přemýšlejí a co cítí. Doporučujeme vám naši knihu Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách a knihu Barbary De Angelis What Women Want Men to Know. Potom opusťte své pohodlné místo a ucházejte se o lepší práci. Ženám se líbí muži, kteří mají snahu postupovat vpřed a pracovat na svém úspěchu. Dokonce i samostatné a finanč-

## MUŽSKÝ SEX-APPEAL

ně nezávislé ženy přitahují úspěšní muži, kteří by je dokázali zabezpečit a chránit. Žena se třeba vědomě nezajímá o mužův majetek, ale její mozek je odpradávná naprogramován k tomu, aby kladně hodnotil mužovu snahu o úspěch. Nemusí být zrovna Donald Trump, stačí, když má své cíle a plány a pracuje na nich. Přihlaste se do kurzu, v němž rozšíříte své všeobecné znalosti. Po jeho absolvování dokážete s ženami hovořit na nejrůznější témata. Muži ženám po tisíciletí obstarávali potravu - naučte se tedy vařit. To stimuluje nejstarší část ženského mozku. Tanec byl pro ženy odjakživa formou předehry, takže se co nejrychleji naučte tančit. Muž, který umí vařit a tančit (není ale nezbytně nutné, aby dělal obojí současně), bude nepochybně jedním z nejoblíbenějších.

' ' ...- □ :ŠŠ.ŠŠ,,:>ŠŠŠ . Š;ŠŠŠ ' Š:Š:Š □!'Š v..'Š ; ; ; '!^ .ŠŠ.ŠŠ-"ŠŠŠ-;Š; ; ; .. ' Š.□ŠŠŠŠ:Š;...Š,ŠŠ □,; ŠŠŠ,-'::--:: : " Š:ŠŠ..'Š ' ŠŠ :

A konečně - začněte chodit do fitness centra a pracujte na své kondici. Nejméně každé tři roky změňte účes. Muži si často stříhají a češou vlasy a nosí vousy či knírek tak, jak to dělali během nejlepšího roku svého života, často ve věku kolem dvaceti let.

Neexistuje žádný důvod pro to, abyste nedělali nebo neměli to, co chcete mít - existují jen výmluvy. Nestěžujte si - jděte do toho!

C

"VYPADÁM V TECH ŠATECH DOBRÉ?"

12.

"Vypadám v těch šatech dobře?"

Proč muži lžou

Muž, jenž podstupuje nejnáročnější test na detektoru lži.

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBRÉ?"

Váš nový přítel přísahá, že se svou bývalou skoncoval, ale vy víte, že v zásuvce svého pracovního stolu má její fotografii. Ženský instinkt vám říká, že tady něco nehraje, ale nemůžete přijít na to, co to je.

Přítelkyně vám slíbila, že se za vámi večer zastaví, ale nepřišla. Tvrdila, že jí bylo špatně, že bylo špatně jejímu psovi nebo její matce. Vy ale víte, že jí nikdy nebývá špatně, psa nemá a její matka už dávno zemřela. Je vám to divné. Lže vám snad?

Lež: vědomé uvedení v omyl.

Kdo lže?

Všichni lžeme. Nejvíce lži říkáme při prvních setkáních s dosud neznámým člověkem, kdy se chceme ukázat v co nejlepším světle. Většina lží spadá mezi takzvané "nevinné lži". Ty nám umožňují žít vedle ostatních lidí bez násilí a agrese. Dáváme totiž přednost poněkud zkreslené verzi pravdy před studenými tvrdými fakty. Pokud máte mimořádně velký nos, nechcete, aby vám to lidé říkali - raději slyšíte, že váš nos vypadá dobře, že si ho nikdo nevšimne anebo že se k vaší tváři výborně hodí.

Vždy mluv

Kdybyste řekli absolutní pravdu každému, koho jste minulý týden potkali, kde byste teď byli? V nemocnici? Ve vězení? Kdybyste říkali vždy to, co se vám honí hlavou, jak by lidé reagovali?

Jedna věc je jistá: neměli byste žádné přátele

a pravděpodobně byste brzy byli bez práce. Představte si, jaké by to bylo, kdybyste vedli podobné rozhovory:

"Ahoj, Marie. Vypadáš příšerně. Proč si prosím tě nevezmeš podprsenku, nemůžeš si dovolit chodit bez ní."

"Ahoj, Adame. Proč s těmi ošklivými pupínky neza-jdeš k doktorovi? A chodíš tak mizerně oblečený! A proč si nezastříhneš chlupy v nose?"

"To je krásné nové auto, Michelle. Ty tvoje dvě hyper-aktivní děti ti ho okamžitě obrátí vzhůru nohama. Jako matka jsi totiž absolutně neschopná."

V těchto příkladech mluví dotyčný pravdu. Lež by zněla takto: "Ahoj, Marie, vypadáš skvěle."

"Ahoj, Adame, ty jsi ale pěkný chlap!" "Ty jsi tak dobrá matka, Michelle."

Kdy jste naposledy lhali? Vlastně jste možná ani nelhali, jen někdo vyvodil nesprávný závěr z toho, co jste mu řekli nebo neřekli, nebo jste jen trošku milosrdně zalhali, abyste nezranili jeho city. Byla to jen malá nevinná lež - pochválili jste účes, nový nábytek či nového partnera, i když jste si mysleli něco jiného. Možná jste jen nechtěli, aby dotyčný slyšel nepříjemnou pravdu právě od vás.

Možná jste přehnali pár maličkostí, když jste žádali o půjčku či psali životopis k žádosti o zaměstnání, abyste se ukázali v lepším světle.

Když jste prodávali auto, zapoměli jste se zmínit, že z motoru neustále vytéká olej, a tvrdili jste, že auto je ve vynikajícím stavu. Když jste nabízelí k prodeji svůj dům, zamlčeli jste, že přesně nad ním létají letadla z blízkého letiště. Obarvila jste si vlasy, abyste vypadala o pár let mladší, anebo jste si učesal "přehazovačku", abyste zakryl rostoucí lysinu a všichni si mysleli, že máte plno vlasů. Obula jste si boty na vysokých podpatcích, abyste měla delší nohy, oblékla jste si sako s vycpávkami, abyste vypadala důležitě, máte umělé

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBŘE?"

nehty nebo make-up, anebo snad dokonce lžete o svém věku či váze? Všichni neustále lžeme.

Rodiče lžou dětem o sexu a dospívající lžou svým rodičům, že ještě nevědí, co sex je. Říkejte si tomu jak chcete, ale jsou to lži.

Lžeme ze dvou důvodů - buď abychom něco získali, nebo abychom se vyhnuli něčemu nepříjemnému. Pro většinu lidí je našťestí lhaní spojeno s výčitkami svědomí, pocity viny či stísněnosti, které se těžko skrývají. Druzí tak poznají, zda slyší pravdu či lež. S trochou praxe lze snadno rozpoznat chování, které signalizuje lhaní.

I

Případová studie: Sheelagh a Dennis

Dennis pozval Sheelagh na večeři k sobě domů. Sheelagh si na sobě dala záležet. Zašla ke kadeřnici a nechala si prosvětlit pramínky vlasů. Pečlivě se nalíčila, oblékla si sexy šaty, které poněkud odhalovaly její postavu, obula si boty na podpatcích, vzala si náušnice a navoněla se drahým francouzským parfémem. Přišla k Dennisovi domů a byla ohromena tím, jak si dal na všem záležet. Tlumená světla, tichá pomalá hudba, oheň v krbu. Když Sheelagh vešla do jídelny, dostala od Dennise krásnou kytici. Odvedl ji ke stolu, na němž hořely svíčky, a nalil jí sklenku šampaňského. Sheelagh si užívala vši té nádhery. Navíc ucítila, že Dennis použil vodu po holení, která se jí líbila. Všechny její smysly byly rozvířeny na nejvyšší míru. Chvíli si povídali o její práci a o tom, co Sheelagh

PROČ MUŽI LŽOU A ZENY PLÁČOU

celý den dělala. Dennis pozorně poslouchal, usmíval se, díval se jí do očí a povzbuzoval ji k hovoru. Sheelagh byla naprosto uchvácená. Jak je Dennis starostlivý a citlivý - je tak jiný než ostatní muži. Domnívala se, že on si o ní myslí totéž.

Vznešenými slovy se tento scénář nazývá "romantická večeře při svíčkách". Realita je taková, že na obou stranách jde o kompletní splet' lží, sloužící jistým cílům. Dennis sehrál tuto scénu s večeří kvůli Sheelagh. Šampaňské, tlumená světla a tichá hudba nebyly součástí jeho obvyklého způsobu života. Jeho nejoblíbenějším konverzačním tématem byl obvykle sport. Vše byl jen trik. Dennis chtěl sex. Divoký, nevázaný sex. Byl dostatečně zkušený na to, aby věděl, že po takovém večeru bude Sheelagh jen těžko odolávat.

Sheelagh lhala stejně jako Dennis. Zkráslila se proto, aby působila na sexuální část jeho mozku a zvedla mu tak hladinu testosteronu. Záměrně předvedla většinu sexuálních signálů, o nichž jsme hovořili v deváté kapitole, aby jí Dennis věnoval dostatek pozornosti. Vše, co toho večera říkali a dělali, směřovalo k jejich osobnímu prospěchu. Krátce řečeno, celý večer probíhal podle scénáře lží a lstí. Kdyby si však Dennis a Sheelagh přečetli předcházející větu, oba by samozřejmě řekli, že to není pravda.

I

Druhy lží

Existují čtyři základní typy lží: nevinné lži, prospěšné lži, podvody a zákeřné lži. Už jsme se zmínili o tom, že nevinné lži jsou součástí sociální sítě vztahů a brání citovému zraňování krutou a nelibostnou pravdou. Prospěšné lži někomu pomáhají. Například člověk, který za druhé světové války ukrýval Židy před nacisty, a proto lhal, jednal hrdinně. Záchranář, který vytáhl dítě z trosk hořícího auta a zalhal mu,

## "VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBRĚ?"

že jeho rodiče jsou v pořádku, v tu chvíli ochránil dítě před dalším traumatem. Lékaři, kteří lžou umírajícímu pacientovi, aby ho povzbudili na duchu, nebo předepisují pacientům placebo, zdánlivý lék neobsahující účinné látky, také vlastně lžou.

Nebezpečné jsou podvody, protože při nich je lhář rozhodnut poškodit oběť proto, aby z toho sám měl prospěch. Například naši přítelkyni Gerri její známá jednou varovala před mužem, který se o Gerri velmi zajímal. Gerri byla osamělá matka, která nechodila příliš často do společnosti, takže byla velmi ráda, když se seznámila s mužem, který také sám pečoval o dítě, byl milý, citlivý, inteligentní, zábavný a zajímal se o ni. Margie, její známá, se však rychle postarala o to, aby překazila slibně se rozvíjející známost. Řekla Gerri, že onen muž je nechvalně známý sukničkář, který s oblibou láme srdce žen. Gerri si všeobecně dávala na muže pozor, protože nechtěla, aby se její syn citově upnul na nějakého jejího přítele, s nímž by se později rozešla. Takže se od té chvíle začala dotyčným muži vyhýbat. O měsíc později do něj v nákupním středisku náhodou vrazila - držel se za ruku s Margie.

Podvody mohou mít dvojí podobu - může jít o zatajení nějaké skutečnosti nebo o klam. Při zatajení vinik nelže, "jen" zadrží informaci. Řekněme například, že by se Gerri později od jiné známé dozvěděla, že dotyčný muž připravil svou někdejší přítelkyni o všechny peníze, utekl od ní a nechal ji zcela na mizině. Stěží bychom mohli Gerri zazlívát, že by to Margie neřekla. Margie by jí asi stejně nevěřila. Kdyby se ale Gerri rozhodla, že to Margie nepoví, také by lhala, i když "jen" formou zatajení informace.

Jde-li o klam, je falešná informace podána tak, jako by to byla pravda. Margie oklamala Gerri, protože jí řekla falešnou informaci o povaze onoho muže, aby ho získala pro sebe. Tento druh lži je vždy záměrný, nikdy k němu nedochází náhodou.

Zákeřné lži slouží pomstě či zisku lháře. Terčem zákeřných lží vytvářených pro zisk jsou většinou herci, politikové či zámožní lidé. Novináři, kteří vědí, že jsou to lži, ale přesto je uveřejní v bulvárních novinách a časopisech, z nich také mají prospěch, stejně jako nakladatelé bulváru a rivalové poškozených osob z oblasti politiky či showbyznysu.

Zákeřných lží či šíření pomluv se často používá jako zbraně proti konkurenci. Zákeřné lži se snaží pošpinit charakter konkurenta a zničit jeho pověst. Obvykle se jim to podaří dokonale a s trvalými následky.

Firma může například rozšířit fámu, že jejich hlavní konkurent má finanční problémy. Politikové se často uchylují k pomluvám týkajícím se nepřiměřeného sexuálního chování oponenta.

Představte si situaci, kdy se dva muži zajímají o stejnou ženu. Jeden z mužů o druhém začne šířit pomluvy, že má pohlavní nemoc nebo že je to pedofil. Zákeřní lháři těží z toho, že je jedno, jak přehnaná či nepravděpodobná lež je. Postačí, když budou házet bláto dostatečně dlouho. Aspoň trocha ho na oběti určitě ulpí.

I

Typy lhářů

"Rozený lhář" je člověk, který má svědomí, ale uvědomuje si svou schopnost klamat lidi a dělá to již od dětství. V dětství často lhal rodičům, aby se vyhnul trestům, které by ho neminuly, kdyby mluvil pravdu. Mnoho "rozených lhářů"

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBRĚ?"

řů" v dospělosti zúročí své schopnosti v povolání právníka, prodejce, vyjednavče, herce, politika či vyzvědače.

"Člověk říkající jen pravdu" byl v dětství vychováván k tomu, že lhát se nesmí a že rodiče a ostatní lidé by lež vždycky odhalili. Tito poznamenaní jedinci potom celý život neustále říkají jen čistou pravdu, trvají na tom, že "oni nikdy nelžou", a kamkoli přijdou, tam vyvolají problémy a hněv.

Jedním z nejnebezpečnějších lhářů, s nímž se mohou ženy setkat, je takzvaný "romantický lhář". Říká své lži tak obratně, že ho odhalí jen málo žen. Někteří "romantičtí lháři" se specializují na zamlčování skutečnosti, že jsou ženatí. Jiní předstírají, že jsou právníci, lékaři či úspěšní obchodníci, aby získali respekt a sex-appeal. Tito lháři jsou omezeni pouze svou představivostí. Mohou ženám velice ublížit - citově, psychicky a často i finančně. Obvyklým cílem "romantického lháře" je získat od nic netušící ženy peníze, bydlení, sex či jiné výhody. Na oplátku předstírá, že ji zahrne láskou.

Čekárny terapeutů jsou plné inteligentních, důvtipných žen, které padly za obět' "romantickému lháři". Některé jinak bystré a prozíravé ženy přitahují stále stejné typy mužů, takže padají do spárů "romantických lhářů" zas a zas. Emocionální zranění a nedostatek sebeúcty, které jsou plodem těchto vztahů, jsou pro ženy obvykle daleko horší než majetkové škody. Žena z těchto vztahů většinou vyjde trvale poznamenaná a už nikdy nezačne mužům důvěřovat.

..Š.ŠŠ.ŠŠŠŠŠ ŠŠŠ..ŠŠŠŠŠ □Š :ŠŠ.Š . v: .ŠŠŠ..ŠŠ;ŠŠ □ Š Š : □ Š ;..... ;□Š ŠŠ ..□.Š□.  
"Romantičtí lháři" se mohou objevit kdekoli. Velmi dobře se jim daří na internetových chatech, kde lžou všichni a kde je možné cokoli. Většina lidí se domnívá, že ženy, které se zapletou s "romantickým lhářem", jsou naivní, důvěřivé či dokonce hloupé, ale není to pravda. Největší nadání "román-

tického lháře" spočívá v jeho schopnosti věrohodně lhát tak dlouho, až svou obět' poblázní. Začne být vůči jeho lžím slepá anebo je popírá, dokonce i tehdy, když pro její příbuzné a přátele jsou zjevné.

Ženám by pomohlo, kdyby s blízkou přítelkyní uzavřely následující dohodu: v případě, že by se jedna z nich bláznivě zamilovala do podobného typu muže, druhá by byla oprávněna tajně ověřit jeho minulost a finanční situaci. Kdyby se takový muž kdekoli na světě ucházel o vedoucí místo, bylo by takové prověření zcela standardní. Proč by tomu tak tedy nemělo být i v případě, kdy jde o vaše peníze a city? Žena, která se této myšlence brání výrokem "Láska vše překoná", je pravděpodobně právě tou, která opakovaně upadne do pasti "romantického lháře".

Lidé říkají, že milují pravdu, ale

Š :: : kŠŠ..Š;:Š:Š□.;ŠŠ::: I','-' :.<:<

Pokud někdo zhubl, začal abstinovat, přestal brát drogy nebo si našel práci proto, aby před vámi vypadal lépe, měla byste přemýšlet o jeho motivech. Až od vás získá to, co chce, zůstane štíhlý a zaměstnaný, nezačne zase pít alkohol a brát drogy? Lidé se mění jen zřídka. Vztahy, které mají být dlouhodobě úspěšné, musí být založeny na upřímnosti a otevřenosti.

Kdybyste byla personální manažerkou firmy a někdo se ucházel o vedoucí místo, jistě byste chtěla o něm a o jeho

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBŘE?"

minulosti vědět co nejvíce. Totéž by mělo platit i o dlouhodobém partnerovi. Nejlepším pramenem informací je jeho bývalá partnerka. Pokud na ní vy nebo vaše přítelkyně někde "náhodou" narazíte, bude pravděpodobně více než ochotná říci vám to, co potřebujete vědět. Někomu to může připadat jako slídění, ale v Japonsku je to obvyklá praxe. Rodiče syna či dcery vypracují jejich životopis a poskytnou jej rodině potencionální snachy či zetě. Ještě před první schůzkou dojde k rozhovorům a jednání rodinných příslušníků. Potencionální budoucí partneři se tak vyhnou pozdějším nejasnostem. Řešení tedy spočívá v důkladném prověření všeho, co si míníte nechat delší dobu. Nestaňte se obětí romantických klišé či rozbouřených hormonů.

Kdo lže víc

Většina žen je neochvějně přesvědčena, že muži lžou mnohem častěji než ženy. Vědecké výzkumy a experimenty však ukazují, že muži i ženy lžou stejně často. Jiné je to, o čem lžou. Ženy často lžou proto, aby se ostatní cítili lépe; muži lžou proto, aby sami vypadali lépe. Ženy nemluví pravdu, aby



nenarušily vztahy. Jen těžko by dokázaly lhát o svých pocitech. Muži nemluví pravdu, aby se vyhnuli hádkám, a s oblibou lžou o tom, jak divoký život vedli, když byli mladí.

Žena lže proto

To je hlavní rozdíl mezi mužskou a ženskou lží. Žena tvrdí, že její známá vypadá ve svých nových šatech skvěle, přes-

"VYPADÁM V TECH ŠATECH DOBŘE?"

tože si ve skutečnosti myslí, že dotyčná vypadá jako v pytli od brambor. Muž by se od oné ženy ve stejné situaci držel dál, aby se mohl zdržet komentáře, a lhal by jen tehdy, pokud by se ho někdo zeptal na jeho názor. Řekl by, že šaty jsou "zajímavé" nebo "příjemné", zalhal by nepřímo, například: "Co na to mám říci?" či "Nemám slov." Anebo by prostě zalhal, že se mu šaty líbí. A když lže muž, žena to většinou snadno odhalí. Muž vám bude klidně tvrdit, že je zástupcem ředitele mezinárodní společnosti pro distribuci potravin, i když ve skutečnosti rozváží pizzu.

odpovídají lživě, je: "Jaký jsem byl?"

Robert Feldman z Massachusettské univerzity v Amherstu v roce 2002 zkoumal 121 párů hovořících s třetí osobou. Jedné třetině účastníků dal pokyn, aby působila příjemně a sympaticky, druhá třetina měla budit zdání, že jsou profesionálně schopní, a poslední třetině nebyl dán žádný pokyn. Všichni účastníci se pak měli sledovat na videu a zachytit každou lež, kterou během rozhovoru řekli, důležitou i nevýznamnou. Některé patřily mezi nevinné lži, například když tvrdili, že někoho mají rádi, i když tomu tak nebylo. Jiné lži byly významnější - jeden z účastníků například tvrdil, že je hvězdou rockové kapely, i když to nebyla pravda. Všeobecně lze konstatovat, že 62 % účastníků řeklo v průměru dvě až tři lži každých deset minut.

Pravda vás osvobodí, ale nejdřív vás naštve.

Mal Pancoast

Nejrozšířenější formou lhaní je sebeklam. Muž, který vykouří denně dva balíčky cigaret, se dokáže přesvědčit, že není závislý na nikotinu, a žena, která právě snědla vysoce kalorický zákusek, tvrdí sama sobě, že se vlastně stravuje docela dietně.

Důkazy hovoří jasnou řečí - ženy lžou stejně často jako muži, ale o jiných věcech a jinak. Ženy dokážou velmi dobře porozumět řeči těla a intonaci hlasu, takže muži jsou při lži přistizeni častěji než ženy. Proto se zdá, že muži lžou více. Není to pravda. Jen se u toho nechají častěji nasytit.

I

Nejčastější lži, které muži říkají ženám

"Nejsem opilý." Tuto lež lze snadno odhalit, zvláště když ji muž většinou vyslovuje velmi neartikulovaně. Neexistuje důvod, proč by někdo o sobě měl tvrdit, že není opilý - pokud ovšem není opilý.

"S tou ženou jsem vůbec nic neměl." Muž, který podvedl svou partnerku, bude lhát až za hranice veškeré racionality, protože podle svého mínění by nic nezískal, kdyby řekl pravdu.

"Sex s mou bývalou nestál za nic." Sex je jednou z mužových životních konstant. Vždy je dobrý, kdekoli a kdykoli. Pokud muž říká, že sex s jeho bývalou nestál za nic, rozhodně lže. Když vám tvrdí, že sex s jeho bývalou byl lepší než s vámi, také lže, pravděpodobně proto, aby vás naštvál. Sex je pro něj vždycky stejný - dobrý.

"Jsme jen přátelé." Říká, že jsou jen staří kamarádi a že o ni absolutně nestojí. Ale drží vás od ní dál a ni-

J

PROČ MUŽ! LŽOU A ŽENY PLÁČOU

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBŘE?"

kdy nedopustí, abyste se setkaly. Další varianty výroku: je lesbička; prostě jen potřebuje kamaráda; potřebuje si s někým promluvit; prožívá těžké období a já jí chci pomoci; je nemocná a chce, abych ji navštívil; nic ke mně necítí - jen je plachá, proto nechce, abys tady byla ty, když je tu ona.

Proč bývají lži odhaleny

Lži bývají většinou odhaleny proto, že jsou spojeny s emocemi, které působí jako verbální a vizuální signály, jakási "červená světla". Čím větší je lež a čím více emocí je ve hře, tím víc se lhář prozrazuje. Snaha zamaskovat tyto signály je pro většinu z nás emocionálním bojem. Čím bližší vztah máte k člověku, kterému lžete, tím je lhaní obtížnější, protože ve hře je hodně emocí. Například manžel bude jen s obtížemi lhát své milované ženě, ale klidně zalže nepříteli, je-li zajat ve válce. Tento fakt vysvětluje i existenci patologických lhářů - k nikomu je nepojí žádný emocionální vztah, takže lhát je pro ně snadné.

Jiná věc je, zda dokážete zmíněné verbální a vizuální signály vnímat.

Proč ženy tak snadno odhalí lež

Většina mužů ví, jak obtížné je třeba jen nepatrně zalhat ženě, která stojí před nimi, a nebýt odhalen. Pokud muž musí lhát ženě, ať raději lže při telefonování. Ženy obvykle nemívají s lhaním tváří v tvář takové potíže a nebývají odhaleny.

Snímky mozku pořízené metodou magnetické rezonance odhalily, že ženy mají při komunikaci tváří v tvář aktiv-

ních v průměru čtrnáct až šestnáct hlavních bodů v obou mozkových hemisférách. Ty slouží k dekodování slov, změn v tónu hlasu a tělesných signálů. Jsou podstatou toho, co se nazývá "ženskou intuici". Muž má obvykle aktivní jen čtyři až sedm těchto bodů, protože mužský mozek se vyvinul jako nástroj pro prostorové úkoly, ne pro komunikaci.

Tato ženská intuice měla kdysi své opodstatnění - pomáhala ženě bránit její teritorium proti cizincům a komunikovat s dětmi. Ženy potřebují schopnost rychle rozpoznat, zda děti mají strach, hlad, zda je něco bolí, jsou zraněné, smutné či šťastné. Dříve se také musely rychle orientovat v tom, zda se cizinec blížíci se k jejímu obydlí bude chovat přátelsky či agresivně. Kdyby neměla tuto schopnost důležitou pro přežití, byla by ohrožena a vystavena nebezpečí. Ze stejných důvodů se ženy vyznají i v emocích zvířat. Poznají, zda je váš pes spokojený, smutný, rozzuřený či rozpačitý. Většina mužů si nedokáže ani představit, jak by mohl vypadat rozpačitý pes. Cílem lovu bylo přesně zasáhnout kořist, nikoli s ní hovořit nebo se snažit porozumět jí.

Muž potřebuje přesně zasáhnout kořist,

.v'.. : 'Š'. Š ; ' '- □' Š □□.ŠŠŠ Š'.. ŠŠŠŠŠŠŠŠ

Jak jsme už uvedli dříve, mozek ženy je "mnohostopý". Je uspořádán tak, aby žena mohla zpracovávat větší množství informací současně. Tato schopnost dává ženám další výhodu: dokážou dekodovat tělesné signály, poslouchat a zároveň mluvit. Muži mají "jednostopý" mozek, zaměřují se tedy vždy jen na jednu informaci a v důsledku toho jim unikne mnoho signálů řeči těla.

Agenti FBI se učí analyzovat "mikrovýrazy" - nepatrné, prchavé, zlomek vteřiny trvající projevy, které se objevují ve tváři lháře. Dělá se to pomocí zpomalených záběrů. Bili

Clinton se těsně předtím, než odpověděl na otázku týkající se Moniky Lewinské, na zlomek vteřiny zamračil. Mozek ženy dokáže tyto "mikrovýrazy" zachytit. To vysvětluje, proč se ženy dají nejen hůř oklamat, ale proč jsou i mnohem vnímavějšími vyjednávačkami než muži.

I

Proč si ženy všechno pamatují

Erik Everhart, psycholog na univerzitě ve východní Karolíně, a jeho kolegové ze Státní newyorské univerzity v Buffalo zjistili, že chlapani a dívky ve věku osmi až jedenácti let užívají k rozpoznání tváří a výrazů různé části mozku. Chlapani používají více pravou mozkovou hemisféru, dívky levou. Vědci odhalili, že díky této rozdílnosti si dívky všimají nepatrných změn ve výrazu obličeje a lépe dokážou vycítit náladu lidí. "Přečíst někoho" jen podle výrazu očí či úst je obtížnější, než posuzovat výraz celého obličeje.

Ženy si velmi dobře pamatují, jakou lež komu řekly, kdežto muži své lži často zapomínají.

Hippocampus - část mozku užívaná k zapamatování informací, jejich vyhledávání a k řeči - je plný receptorů estrogenu, a u dívek probíhá jeho vývoj rychleji než u chlapanů. Proto si ženy dokážou výborně vybavovat emocionálně zabarvená témata.

I

Rada pro muže

Neztrácejte čas tím, že budete ženě lhát z očí do očí. Je to příliš obtížné. Zavolejte jí nebo pošlete e-mail. Ženy mají nejen vynikající schopnost odhalovat lež, ale dokážou si ji i zapamatovat a použít ji jako munici v budoucích hádkách.

"VYPADÁM V TECH ŠATECH DOBRÉ?"

I

Mladí lidé více lžou, podvádějí a kradou

Čím je člověk mladší, tím je pravděpodobnější, že bude podvádět. Ve Spojených státech v roce 2002 proběhl výzkum téměř devíti tisíc dospívajících a dospělých. Ukázalo se, že významné množství patnáctiletých až třicetiletých respondentů je ochotno lhát, podvádět a krást.

Výzkumu se zúčastnilo 3 243 středoškoláků, 3 630 vysokoškoláků a 2 092 dospělých.

33 % středoškoláků a 16 % vysokoškoláků přiznalo, že během uplynulého roku ukradli z obchodu nějaký druh zboží.

Asi jedna třetina studentů v obou skupinách by byla ochotna lhát v životopisu, žádosti o zaměstnání či při pohovoru, kdyby šlo o to, aby získali práci, kterou chtějí. 16 % středoškolských studentů odpovědělo, že to již nejméně jednou udělali.

Celých 61 % středoškoláků a 32 % vysokoškoláků připustilo, že během uplynulého roku jednou podváděli při zkoušce.

"Muži "To ji

Výzkum odhalil, že 83 % středoškoláků a 61 % vysokoškoláků minulý rok lhalo svým rodičům.

Badatelé odhalili, že podvody a jiné neetické chování se méně často objevovalo u respondentů starších třiceti let a že obě pohlaví lžou přibližně stejně.

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBRĚ?"

Znepokojivé je zjištění, že 73 % patnáctiletých až třicetiletých uvedlo, že "většina lidí bude podvádět a lhát, bude-li to nezbytné k tomu, aby dostali to, co chtějí".

Po tomto výzkumu bude snadné tvrdit, že Američané jsou banda prolhanců a podvodníků. Podobné výzkumy provedené na Západě ale svědčí o stejném trendu - a to mluvíme o zemích, které se na "žebříčku čestnosti" umísťují lépe než jiné.

Bohužel jde o symptom všeobecné krize morálky, která odráží změnu ve společenském hodnotovém žebříčku. Rodiče učí své děti, že s pravdou dojdou nejdále, ale zároveň jim říkají, že je zdvořilé předstírat radost nad dárky k narozeninám. Rovněž učí děti předstírat, když jim říkají: "Takhle se na mě neďivej," "Tvař se potěšené, když tě babička objímá," "Netvař se tak zoufale. Tvař se spokojeně."

Děti mají zmatek v tom, co se má předstírat a co ne, což ovlivňuje jejich chování v dospělosti. Děti často říkají pravdu, ale jsou za to pokárány. Když například dítě potká na ulici někoho hodně obézního a hlasitě se zeptá matky: "Jak to, že je ten pán tak tlustý?", je okřiknuto.

Většina rodičů si neuvědomuje, že jejich přísnost a kritičnost je jedním z hlavních důvodů, proč z mnoha dětí vyrostou lháři. Vzorce takového chování se v mládí zafixují a znovu se objeví v dospělosti, když je přítomnost nějaké autoritativní osoby opět vyvolá.

I

Když vám všichni lžou

Existují lidé, kteří se domnívají, že nikomu nelze věřit a že svět je plný lhářů. Tento pocit mohou mít ze dvou důvodů. Za prvé, sami jsou notorickými lháři a předpokládají, že všichni lidé jsou stejní jako oni. Druhý a pravděpodobnější důvod je tento: chování těchto lidí nutí ostatní, aby jim lhali.

Jinými slovy: jejich okolí má potíže říkat těmto lidem pravdu, protože na ni reagují velmi citlivě či agresivně. Když ostatní vidí, jak se tyto lidé dokážou rozhněvat, jak je pravda zraní či jak jsou pomstychtiví, rozmyslí si říkat pravdu. Pokud patříte mezi takové lidi a jste znám jako člověk, který

se snadno urazí, nikdy se nedozvíte, co si druzí skutečně myslí a co cítí. Ostatní raději překroutí pravdu, aby se vyhnuli vaší negativní reakci. Pokud po svých dětech požadujete, aby vám říkaly pravdu, a pak je za ni potrestáte, protože pravda nebývá příliš pěkná, naučíte je, že chtějí-li se chránit, musí lhát.

Pokud máte pocit, že všichni okolo vám lžou, měli byste se nejprve zamyslet nad svým vlastním chováním a svými postoji - vaše okolí je jen jednou stranou rovnice.

I

Proč lži přátel a rodinných příslušníků bolí nejvíce

Lež vám ublíží tím více, čím důvěrnější je váš vztah s jejím původcem, protože je méně pravděpodobné, že viníka odstraníte ze svého života. Pokud vás oklame rodič či sourozenec, je rána hodně hluboká, protože čím bližší je vám nějaký člověk, tím víc mu důvěřujete a jste k němu otevření. Lež sestry, bratra či dítěte vás zraní víc než lež nějakého známého, ale odpustíte mu ji, protože provinilec bude navždy vaší sestrou, bratrem či dítětem. Lež blízkého přítele vás také zraní, ale s takovým člověkem se můžete přestat stýkat - alespoň dočasně. Na druhé straně spektra se nachází prodejce ojetých automobilů, od nějž čekáte, že vám bude lhát, nepřekvapí vás, že to opravdu dělá, a navíc se ještě můžete rozhodnout, že už k němu nikdy nepůjdete.

i

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBRÉ?"

I

Jak odhalit lháře

Většina lidí se cítí nepříjemně, když lže, a snaží se od lži podvědomě distancovat. FBI nedávno odkryla důležitý klíč k odhalení lží. Stalo se tak během analýzy výpovědí podezřelých, kteří uváděli falešná alibi. Lháři vypouštěli ze svých výroků zájmena "já, mě, moje" a podobně. Jako příklad uveďme někoho, kdo si s vámi domluvil schůzku, ale nepřišel. Dotyčný později zavolá a řekne: "Auto se porouchalo a mobil měl vybitou baterii." V tomto případě byste měli být podezřivější, než kdyby řekl: "Moje auto se rozbilo a nemohl jsem ti zavolat, protože můj mobil měl vybitou baterii." Lháři se také snaží nevyslovovat jméno osoby, o níž lžou. Raději řeknou: "Neměl jsem s ní pohlavní styk," než aby řekli: "S Monikou jsem neměl pohlavní styk."

I

Lži a sloni

Stejně jako sloni, ani notoričtí lháři nikdy nezapomínají. Tito lidé si svou lež v duchu nacvičili a obvykle podávají bezchybný výkon. Pokud se zeptáte některého známého, co dělal minulý víkend, pravděpodobně vám odpoví něco jako: "No... po snídani jsem jel za bratrem a potom... ne, vlastně ne, jel jsem za ním až po obědě, protože jsem měl auto v opravě..."

Mějte se na pozoru před člověkem, jenž nechybje.

Čínské přísloví

Když lidé vzpomínají na to, co během dne dělali, obvykle mluví přerušovaně a přemýšlejí o tom, jak šly věci po sobě. Lháři to nedělají. Mají dokonale připraven scénář a zřídka kdy se spletou.

I

Jednou, dvakrát...

Pokud si myslíte, že vám někdo lže, chovejte se tak, jako byste mu věřili každé slovo. Dotyčný se nakonec prozradí, protože si začne příliš důvěřovat. Za nějakou dobu se ho podruhé zeptejte na stejnou věc. Dobří lháři si své odpovědi nacvičili a řeknou vám totéž co poprvé. Potom nechejte uplynout nějakou dobu, aby si lhář myslel, že mu jeho lež prošla. Za nějaký čas se zeptejte potřetí. Třetí otázku na stejné téma už nečekají a nejsou ve střehu, takže obvykle nedostanete stejnou odpověď jako poprvé a podruhé a jejich nynější příběh bude trochu jiný.

Lhaní je stresující činnost, takže hlas lháře je obvykle trochu vyšší. Pokud muž dostane textovou zprávu od nějaké Charlotty a začne vysvětlovat, že je to omyl a že o žádné Charlottě nikdy

neslyšel, a vy si všimnete, že u toho švitoří jako kanárek, přidejte si na svůj seznam podezřelých okolností další položku.

I

Jak číst mezi řádky

Už jste někdy zažili rozhovor, na jehož počátku hovořil mluvčí přesvědčivě, ale čím víc toho řekl, tím méně jste mu věřili?

Nyní se zaměříme na nejčastěji používaná slova a věty, které signalizují, že dotyčný se snaží zakrýt pravdu anebo

někoho oklamat tím, že předstírá emoce, jež ve skutečnosti necítí. Slova jako "upřímně", "namouduši" či "na rovinu" naznačují, že mluvčí je mnohem méně upřímný, než tvrdí. Vnímaví lidé tato slova podvědomě dekodují a začnou mít intuitivní pocit, že se je mluvčí snaží oklamat. Větu "Říkám to na rovinu, tohle je ta nejlepší nabídka, jakou vám můžu udělat," si přeloží jako "Není to nejlepší nabídka, ale třeba tomu uvěříte." Větě "Miluji tě," se uvěří snáze než výroku "Upřímně tě miluji." Slova "Nemusíš o tom pochybovat" zavdávají příčinu právě k pochybnostem. Věta "Věř mi, když říkám, že..." často znamená: "Pokud tě dokážu přimět, abys mi věřil, uděláš to, co chci já." Člověk, který říká "Věř mi," se snaží přesvědčit druhého v míře odpovídající rozsahu zamýšleného podvodu. Má dojem, že kla-maný mu nebude věřit, proto začíná větu slovy "Věř mi," "Nedělám si legraci," anebo "Copak bych ti lhal?"

Máte-li v úmyslu být čestní, upřímní, otevření a pravdomluvní, nemusíte o tom druhé přesvědčovat. Někteří lidé používají uvedená slova jen ze zvyku. Nevědomky je říkají ve větách, které myslí zcela upřímně, ale kvůli slovům jako "upřímně", "čestně" a podobným znějí jejich výroky falešně. Zeptejte se svých přátel, rodinných příslušníků či spolupracovníků, zda také nepoužíváte nějaká podobná slova, a pokud ano (což je pravděpodobné), začnete chápat, proč k vám někteří lidé stále nemají důvěru.

Výrazy jako "že?" a "dobře?" vyvíjejí na posluchače nátlak, aby souhlasili s názorem mluvčího: "Souhlasíte s tím, že?" Tázaný je tak tlačěn k tomu, aby odpověděl kladně, i když nutně nemusí souhlasit s tím, co bylo řečeno. Tato slova rovněž dávají najevo pochybnosti o tom, zda je posluchač schopen vnímat a pochopit to, o čem se mluvilo.

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBŘE?"

I

Jen" a "pouze"

Slova "jen" či "pouze" snižují důležitost slov či výroku, zbavují viny člověka, jenž je říká, anebo tuto vinu za nepříznivé okolnosti přenášejí na někoho jiného. Například větu "Zdržím tě jen pět minut" s oblibou užívají lidé, kteří mrhají vaším časem a mají v úmyslu zdržet vás nejméně hodinu. Věta "Zdržím tě pět minut" je mnohem konkrétnější a zní věrohodněji. Slova "jen deset minut" obvykle znamenají neurčité množství času mezi dvaceti a šedesáti minutami. Hesla "Jen 9,95 liber", "Záloha pouze 40 liber" jsou používána s cílem přesvědčit zákazníky, že cena, o níž je řeč, je nepatrná a nevýznamná. "Jsem jen člověk" je oblíbená fráze někoho, kdo nechce být odpovědný za své chyby. "Chtěl jsem ti jen říci, že tě miluji" je věta zakrývající milencovu bojácnost a plachost, která mu brání říci: "Miluji tě". Žádná žena nevěří tvrzení "Ta? To je jen kamarádka."

Uslyšíte-li výroky obsahující slova "jen" či "pouze", zamyslete se, proč se dotyčná osoba snaží snížit význam toho, co říká. Je to proto, že má málo sebedůvěry na to, aby řekla, co si skutečně myslí? Anebo se vás snaží záměrně oklamat? Pokouší se vyhnout se odpovědnosti? Podrobné zkoumání slov "jen" a "pouze" v kontextu, v němž se vyskytly, vám pomohou zjistit, jaká je skutečnost.

I

, Pokusím se"

Slova "pokusím se" používají lidé, kteří jsou chronicky neúspěšní a dopředu oznamují, že pravděpodobně neuspějí, anebo dokonce očekávají selhání. Pokud někoho požádáte, aby vám byl věrný, a on odpoví: "Pokusím se," anebo

"Udělám, co bude v mých silách," prozrazuje tím, že nemáte očekávat úspěch. Tyto výroky vlastně znamenají: "Pochybují, že to dokážu."

Když dotyčný člověk neuspěje, prohlásí: "No, aspoň jsem se o to pokusil," což potvrdí, že ve skutečnosti neměl v úmyslu být věrný anebo neměl dostatek důvěry v to, že to dokáže. Když od někoho uslyšíte slova "pokusím se", zeptejte se dotyčného, zda to znamená "ano" či "ne". Je lepší, když dotyčná osoba neudělá to, co chcete, než aby se o to "pokoušela" a neuspěla. Slova "pokusím se" jsou stejně přesvědčivá jako spojení slov "asi určitě".

Fráze "s úctou" nebo "se vši povinnou úctou" znamenají, že mluvčí k vám má jen velmi malou či vůbec žádnou úctu a dokonce vámi pohrdá. "Cením si vašich námitek, ale se vši úctou musím říci, že s vámi nesouhlasím." Složitě se tím říká: "To je ale blbost!" Taková formulace vás kritizuje, ale předstírá přítom úctu.

Nyní si přečtete výčet několika dalších nejobvyklejších vět, kterými se vás mluvčí snaží přesvědčit, že říká pravdu. Ve skutečnosti mu jde o to, abyste mu uvěřili. Nezapomeňte ale, že tyto věty nemusí být nutně vždy míněny neupřímně. Vždy je posuzujte v kontextu.

"Věř mi."

"Nemám důvod lhát."

"Popravdě řečeno..."

"Říkám čistou pravdu."

"Přece bych ti nelhal."

"Chci být naprosto upřímný/otevřený/pravdomluvný."

"Proč bych něco takového dělal?"

Dalším obvyklým manévrem, kterým chce lhář zabránit odhalení, je použití výroku, kterým se odvolává na nějakou vyšší autoritu. Například:

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBŘE?"

"Bůh je mým svědkem." "Přisahám na hrob své matky." "Přisahám Bohu..." "Ať mě Bůh potrestá..."

Nemáme samozřejmě na mysli lidi, kteří jsou opravdu věřící. Tito lidé nemívají potřebu užívat svou víru k tomu, aby vás přesvědčili, že mluví pravdu, protože žijí v souladu se svým náboženským přesvědčením. Papeže nikdy neuslyšíte říkat: "Přisahám na hrob svého otce a ať mě Bůh potrestá, jestli lžu."

Jiní lidé se mohou odvolávat na organizaci, k níž patří, na vyznamenání, která dostali, či na rodinnou výchovu, a tím vás přesvědčují, že jsou upřímní. Zde je opět několik příkladů:

"Mí rodiče mě vždy učili mluvit pravdu."

"Jsem loajální zaměstnanec."

"Jsem přece členem klubu..."

"Nejsem takový..."

"K něčemu takovému bych se nikdy nesnížil."

"Dostal jsem přece vyznamenání..."

Věci se mají tak, že skutečně čestní a pravdomluvní lidé vás o svém charakteru nepřesvědčují. Žijí podle svého systému hodnot, a to je vidět. Výše uvedené výroky používají lidé tehdy, chtějí-li se vyhnout přímé odpovědi.

I

Jak odhalit lháře počítačem

Pokrok v počítačové technologii vedl k vývoji tří zajímavých způsobů, jak odhalit lež.

Nejznámějším detektorem lži je polygraf. Měří dech, průtok krve a puls osoby podezřelé

ze lži. Lež je odhalena fyziologickými změnami, které nastávají u člověka, který podvádí. Jde o zpomalení či zrychlení srdeční činnosti a průtoku krve a změněné dýchání a pocení. Pokud člověk mluví pravdu, neměly by se objevit žádné změny. Otázka, do jaké míry je polygraf přesný, je stále předmětem živých diskusí. Podle Americké polygrafové asociace bylo během uplynulých 25 let provedeno přes 250 výzkumů o přesnosti testování polygrafem, které dokázaly jeho spolehlivost. Nedávno provedený výzkum odhalil, že přesnost nového polygrafového systému je téměř 100 %. Tyto přístroje lze v současné době vidět v amerických televizních talk-show, v nichž se hosté snaží dokázat vinu, nevinu či věrnost svých partnerů.

Polygraf není přípustný jako důkaz u soudu, pokud není nařizen soudcem. Zkušební lháři jsou při lhaní méně úzkostní než nováčci a někdy dokážou projít testem na polygrafu, kdežto pravdomluvní lidé bývají často vyděšení a úzkostliví, protože se bojí, aby nebyli označeni za lháře. Mezi lidmi jsou také fyziologické rozdíly, které mohou způsobit nespolehlivost výsledků polygrafu.

I

### Analýza hlasu

Analýza stresu slyšitelného v hlase je metoda měřící úroveň náznaků stresu v hlase, které svědčí o tom, že mluvčí lže. Elektronicky se při ní měří uznávané fyziologické ukazatele stresu, například automatická reakce "boj nebo útěk". Tuto metodu lze uplatnit při analýze telefonických rozhovorů nebo magnetofonových záznamů řeči. Výrobci této technologie tvrdí, že dokáže zachytit osm lží z deseti. Zařízení je přenosné a stojí asi padesát amerických dolarů. Počítá úroveň stresu v lidském hlase podle změn v průtoku krve během lži. Jedno z těchto zařízení použili reportéři časopisu Time během minu-

"VYPADÁM V TECH ŠATECH DOBRÉ?"

lé prezidentské kampaně. Analyzovali hlas AI Gorea a George W. Bushe. Během tří debat u Bushe zaznamenali 57 lží, u Gorea 23 lží.

### Snímky mozku lháře

Profesoři psychiatrie Ruben Gur a Daniel Langleben na Pennsylvánské lékařské fakultě provedli experiment pomocí metody magnetické rezonance. Zjistili, že když někdo lže, mozek pracuje jinak, než když mluví pravdu. Badatelé dali osmnácti dobrovolníkům hrací kartu - například srdcové eso  a dvacet dolarů. Všem zúčastněným byla měřena aktivita mozku metodou magnetické rezonance. Pokus spočíval v tom, že počítač "hádal", jakou kartu mají zúčastnění v ruce. Když jim nabídl správnou kartu - v našem případě srdcové eso -, měli dobrovolníci zalhat, že to není ona. Účastníci měli slíbeno, že dostanou víc peněz, pokud se jim podaří počítač oklamat. V počítači bylo ale předem zadáno, kterou kartu mají a kdy budou lhát.

Snímky mozku účastníků experimentu ve chvíli, kdy lhali, odhalily významně zvýšenou aktivitu přední cingulinní mozkové kůry, která se nachází asi osm centimetrů za středem čela, a levé premotorické kůry, která je poblíž levého ucha.

Gur a Langleben se domnívají, že v důsledku tohoto objevu se přestanou používat testy polygrafem. Metoda magnetické rezonance totiž umí rozlišovat mezi různými typy myšlenek. Stres ze lži a nadšení z nastávající dovolené mohou být polygrafem vyhodnoceny jako identické signály. Mezi těmito dvěma myšlenkami je samozřejmě významný rozdíl. Metoda magnetické rezonance poskytuje snímky aktivních částí mozku, čímž je tento problém vyřešen.

Doktor Jia-Hong Gao z Výzkumného střediska snímkování v San Antoniu provedl podobný experiment. Zjistil, že pokud někdo předstírá, že ztratil paměť, ve hře je levá i pravá mozková hemisféra. Údaje získané ze snímků odhalují základní body aktivace mozku - v prefrontální, frontální (čelní), parietální (temenní), temporální (spánkové) a subkortikální (podkorové) oblasti. Parietální oblast je centrem početních schopností.

### Hlasové signály

Slova mohou prozradit lháře třemi způsoby: výškou hlasu a rychlostí a hlasitostí řeči. Člověk ve stresu je napjatý a má napjaté i hlasivky. Mluví vyšším hlasem, rychleji a hlasitěji. Z výzkumů je

patrné, že 70 % lidí hovoří při lhaní vyšším hlasem. Pokud má ale lhář svou lež pečlivě promyšlenou, mluví pomalu, potichu a nižším hlasem. Je-li někdo při překrucování pravdy přistižen neočekávaně, bude prokládat svou řeč různými "hm" a "no", bude se zajíkat, zadržávat a dělat přestávky, protože neměl dost času, aby si lež nacvičil. Všimnete si toho spíš u mužů než u žen, protože muži mají v mozku méně míst, která ovládají řeč. Muž, který polyká slova a špatně artikuluje, pravděpodobně lže, neboť se ve stejnou chvíli chce vypořádat s několika problémy.

Pokud někomu pólo: a on svou odpověď "spo

Mějte na paměti, že signály, o nichž hovoříme, vypovídají, že dotyčný člověk je ve stresu. Nejsou zárukou toho, že lže. Navíc existuje jisté malé procento lidí, kterým lhaní nedě-  
"VYPADÁM V TECH ŠATECH DOBŘE?"

lá potíže a nevykazují při něm žádné známky stresu. Političti a náboženští fanatikové svým lžím věří, a proto také nevysílají žádné signály, které by je usvědčily z klamu. Většina lhářů se ale obvykle prozrazuje mnoha projevy.

Jak se orientovat v řeči těla

V naší knize Body Language (Řeč těla) jsme uvedli, že tělesné signály zprostředkovávají více než 60 % "zpráv", které si lidé vyměňují. Doporučujeme vám, abyste si tuto knihu přečetli, protože zde nemáme dostatek prostoru, abychom se těmto otázkám věnovali podrobněji. Zaměříme se ale na některé signály, kterými se prozrazuje člověk, jenž lže. Zaznamenali jsme, že muži i ženy dělají podstatně větší počet gest rukou směrem k obličejí ve chvílích, kdy o něčem pochybují, jsou nejistí, přehánějí nebo lžou. Gesta mužů jsou snáze zachytitelná, protože jsou větší a muži jich používají více. Patří mezi ně mnutí očí, nosu nebo ucha a popotahování límečku košile. Když například Bili Clinton vypovídal před velkou porotou o Monice Lewinské, dotkl se šestadvacetkrát svého nosu. Neanalyzujte signály jednotlivě

Nikdy neinterpretujte jednotlivá gesta bez spojitosti s dalšími signály a okolnostmi. Pokud si někdo mne oko, může to dělat proto, že ho pálí či svědí. Zjistili jsme, že lži se projevují signály, které se vyskytují v takzvaných shlucích. Ke konstatování, že vám někdo lže, je potřeba alespoň tří signálů. Pokud se někdo dotýká nosu či úst, mne si oko nebo ucho, škrábe se na krku či si dává prsty do úst, není zaručené, že

lže. Určitě se ale v jeho hlavě odehrává něco, o čem nevíte. Nemusí přímo lhát, ale jistě něco skrývá. Pokud se neustále dotýká obličeje a říká "Věř mi, důvěřuj mi, jsem k tobě se vsí úctou úplně upřímný", je namístě předpokládat, že vám lže.

I

Úsměv

Muži a ženy se usmívají, když lžou i když mluví pravdu. Upřímný úsměv se ale na tváři objevuje rychle a je symetrický - levá část obličeje je zrcadlovým odrazem pravé. Neupřímný úsměv se objevuje pomalu a není symetrický. Když se lidé snaží předstírat emoce, které ve skutečnosti necítí, výraz jejich obličeje není symetrický. Jinými slovy, mají křivý úsměv.

I

Je to v očích

Rodiče vám pravděpodobně tvrdili, že lhář se vám nikdy nedívá do očí. Dětem vychovávaným v západní kultuře matky říkají: "Vím, že mi lžeš, protože se mi nedíváš do očí." V Japonsku, mnoha asijských zemích a v zemích Jižní Ameriky je ale delší zrakový kontakt pokládán za známku nezdvořilosti či dokonce agresivity, takže toto pravidlo tam neplatí. Zkušené lháři navíc dokážou udržovat zrakový kontakt, i když lžou. Nedostatek zrakového kontaktu je tedy jen nepřímým signálem toho, že vám někdo lže. Důležitým signálem je naopak časté mrkání, protože je to známka zvýšeného napětí a toho, že oči lháře vysychají v důsledku příliš intenzivního očního kontaktu. Odhalit lháře můžete také tím, že se zaměříte na směr, kterým se podívá, když mu položíte otázku.

Směr pohledu záleží na tom, kterou část mozku člověk uží-

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBŘE?"



vá. Záměrně zkreslit tento signál je téměř nemožné. Když si většina praváků vzpomíná na skutečně prožité události, je aktivní jejich levá mozková hemisféra a dívají se doprava. Když si vymýšlejí, je aktivní pravá hemisféra a dívají se doleva. Jednoduše řečeno, lháři-praváci se dívají doleva a lháři-leváci doprava. Zpozorovat tento pohyb očí není snadné, ale je to významný signál lži.

I

#### Pinocchiův efekt

Speciální kamery, které zobrazují krevní oběh, odhalují, že pokud člověk lže, zvětšuje se mu nos. Zvýšený krevní tlak "nafukuje" nos a způsobuje, že nervová zakončení v nose brní. To vede lháře k tomu, aby si mnul nos. Ke stejnému projevu dochází, když je někdo rozzlobený. Vědci z Nadace pro výzkum a léčbu chuti a čichu v Chicagu zjistili, že když člověk lže, uvolňují se chemické látky zvané katecholaminy, které způsobují otok nosní sliznice. Otok není postřehnutelný pouhým okem, ale zajímavé je, že mužům se při lhaní zvětšuje i penis. Pokud si tedy nejste jistá, jestli muž lže, stáhněte mu kalhoty.

Nyní následuje krátký výčet dalších projevů toho, že muž překrucuje pravdu:

1. Obličejové svaly sebou škubají. Mozek se pokouší zabránit tomu, aby v obličeji byla patrná nějaká odezva.
2. Chybí zrakový kontakt. Oči se dívají stranou. Pokud jste v místnosti, pohled často směřuje ke dveřím.
3. Křížení paží či nohou. Jde o obranné gesto.
4. Úsměv s pevně sevřenými rty. Jde o nepřírozený vynucený úsměv, který užívají muži i ženy, chtějí-li předstírat upřímnost.
5. Zorničky jsou zúžené.

"vypadám v těch Šatech dobře?"

6. Řeč je rychlejší než obvykle. Lhář chce mít lež rychle za sebou.
7. Hlava dělá pohyb "ne", když lhář odpovídá kladně, a naopak.
8. Schovávání rukou. Mužům se lze snáze, když mají ruce v kapsách.
9. Chybné vyslovování slov nebo mumlání. Lhář má pocit, že když mluví takto, vlastně ani nelže.
10. Přehnaná srdečnost, smích. Chce působit sympaticky, abyste mu věřila.

I

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Jak dosáhnout toho, aby vám muž nelhal

1. Sedněte si na vyšší židli. Jde o jemnou formu zastrašování.

Nekřížte nohy ani paže, zakloňte se. Svou polohou dejte najevo, že jste otevřené vůči pravdě.

Neproзраzujte, co VÍTE. Neupozorňujte na to, že je vám jasné, že vám muž lže.

Vstupte do jeho osobního prostoru. Když budete blízko, bude se lhář cítit nepříjemně.

Kopírujte jeho polohu a pohyby. Tím mezi vámi vznikne vazba a pro lháře bude obtížnější klamat vás. Poslouchejte, jakým stylem dotyčný mluví a mluďte stejně. Pokud říká například "SLYŠÍM tě" nebo "To ZNÍ dobře," přemýšlí ve sluchových pojmech. Pokud říká "Měl jsem to PŘEDVÍDAT" nebo "VIDÍM, co máš na mysli," je vizuálně orientován. Používá-li výrazy "ZASÁHLO mě to jako kámen" nebo "ZAMRZL mi úsměv na rtech," přemýšlí pocitově. Mluďte stejným způsobem.

Způsob vyjadřování snadno zjistíte, požádáte-li někoho, aby vám odříkal abecedu. Vizualní typ ji bude říkat, jako by ji viděl

napsanou na tabuli, typ, který používá sluchové pojmy, vám ji téměř "zazpívá" a pocitový typ si bude vyťukávat písmena. Pokud se budete vyjadřovat stejně jako váš protějšek, ihned mezi sebou vytvoříte vazbu.

7. Usnadněte mu vyslovení pravdy. Předstírejte, že jste špatně slyšela, nebo řekněte, že jste nepochopila to, co řekl. Vždy nechejte otevřenou cestu zpět, aby dotyčný mohl odvolat svá slova a říci pravdu.

8. Zůstaňte klidná. Nikdy nedávejte najevo překvapení nebo šok. Všechno, co dotyčný říká, pokládejte za stejně důležité. Jakmile zareagujete negativně, ztratíte šanci, že uslyšíte pravdu.

9. Neobviňujte. Agresivní otázky jako: "Proč jsi mi nezavolal?" "Máš někoho jiného?" jen utvrdí lháře v jeho pozici. Formulujte věty takto: "Kde jsi říkal, že jsi byl?" a "Kdy jsi říkal, že jsi přišel do té restaurace?"

10. Dejte mu poslední šanci. Ignorujte lež a řekněte: "Co můžeme udělat pro to, aby se tahle situace neopakovala?" Pokud si dotyčný bude myslet, že už se dostal z nesnází, je pravděpodobnější, že řekne pravdu. Přinejhorším sám přijde s návrhem, jak to zařídit, aby příště nemusel lhát.

□□□ ..ŠŠŠ :ŠŠŠŠ , .ŠŠ; □□ .Š. Š . Š.; Š Š' □□ :\ ŠŠŠ"Š:. :.ŠŠ;.' :.□'. ŠŠ□ŠŠ.  
□ " ' ' :

Požádali jsme naše čtenářky, aby nám poslaly výroky, které slyšávají od mužů snažících se zakrýt to, co mají doopravdy na mysli.

I

Slovníček mužských výroků

Co muž říká - lež

1. "Nemůžu to najít."
2. "To je chlapecká záležitost."
3. "Můžu ti pomoci s večeří?"
4. "Poslední dobou víc cvičím."
5. "Přijedeme pozdě."
6. "Odpočiň si, miláčku, moc pracuješ."
7. "To je zajímavé, miláčku."
8. "K tomu, abychom si dokázali svou lásku, nepotřebujeme nic materiálního."
9. "To je opravdu dobrý film."
10. "Přece víš, jak mám špatnou paměť."

Co si muž myslí - pravda

"Nevidím to, nepadlo mi to přímo do rukou, takže to neexistuje."

"Není na tom nic racionálního. Vysvětluje to také moje neodpustitelné chování."

"Proč už není večeře na stole?"

"V dálkovém ovládní je vybitá baterie."

"Mám důvod, abych jel jako blázen." "Kvůli vysavači neslyším televizi."

"Ještěpořád mluvíš?"

"Zase jsem zapomněl na naše výročí."

"Jsou tam zbraně, nože, rychlá auta a nahé ženy."

"Pamatuji si slova písni, adresu první dívky, kterou jsem políbil, a poznávací značky všech aut, která jsem kdy měl, ale zapomněl jsem na tvé narozeniny."

"VYPADÁM V TĚCH ŠATECH DOBRÉ?"

11. "Myslel jsem na tebe, tak jsem ti přinesl tyhle růže."

12. "Zavolej sanitku. Myslím, že umírám!"

13. "Slyšel jsem tě."

14. "V těchto šatech vypadáš opravdu skvěle."

15. "Chyběla jsi mi."  
 "Ta slečna, která je prodávala,  
 měla moc pěknou postavu.  
 Chtěl jsem si ji prohlédnout zblízka."  
 "Řízl jsem se do prstu."  
 "Nemám nejmenší představu, co jsi říkala, ale už bys mohla přestat mluvit."  
 "Prosím tě, už si žádné další šaty nezkoušej. Mám strašný hlad."  
 "Nemůžu najít ponožky, děti mají hlad a došel nám toaletní papír."  
 16. "Nezabloudil jsem, vím přesně, kde jsme."  
 17. "Hezké šaty."  
 18. "Miluji tě."  
 19. "Smím prosit?/Můžu ti někdy zavolat?/Chceš jít na večeři?/Chceš jít do kina?"  
 20. "Vezmeš si mě?"  
 21. "Vypadáš nervózně. Nechceš, abych  
 ti namasíroval záda?"  
 22. "Pojďme si promluvit."  
 23. "Pomáhám s domácími pracemi."  
 24. "Je to jedna z těch militantních feministických lesbiček."  
 "Nikdo nás už nikdy nespatri živé."  
 "Hezká prsa." "Pojďme se pomilovat."  
 "Nakonec bych se s tebou rád pomiloval."  
 "Chci, abys nespala s nikým jiným než se mnou, a potřebuji náhradu za svou matku."  
 "Během následujících deseti minut bych se s tebou rád pomiloval."  
 "Snažím se na tebe udělat dojem a ukázat ti, že jsem přemýšlivý a upřímný chlapík. Třeba se mnou  
 pak půjdeš do postele."  
 "Jednou jsem odhodil špinavý ručník poblíž koše na špinavé prádlo."  
 "Nechtěla se se mnou vyspat."

**PROČ MUŽI LŽOU A ŽENY PLÁČOU  
 KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU**

13.

Když lovec odloží zbraň - muž na odpočinku

**KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU Š**

V rozvinutých zemích ohromným tempem roste počet lidí, kteří se dožívají důchodu. Díky pokrokům v medicíně se zvyšuje i počet lidí, kteří žijí dlouho po odchodu do důchodu. Počet lidí, kteří po odchodu do penze žijí minimálně deset let, se za posledních šedesát roků zdvojnásobil. Před rokem 1940 se jen malé procento populace dožívalo věku vyššího než 65 let. Ti, kteří nebyli finančně nezávislí, žili v bídě, pracovali až do své smrti nebo je živily jejich děti. Od roku 1940 do roku 2020 se celosvětová průměrná délka života prodlouží o více než 50 %, z 46 let na 72 let. V roce 2020 bude na světě více než jedna miliarda lidí starších šedesáti let.

I

Stárnoucí populace

Po skončení druhé světové války došlo na celém světě k prudkému zvýšení porodnosti, k takzvanému "baby boomu". Za generaci "baby boomu" se označují lidé narození mezi lety 1946 a 1964. 76 milionů z nich nyní odchází do důchodu.

u se ski o k čen

wú ml stalo.

Rozvinuté země dnes musí věnovat značnou a stále se zvyšující část státního rozpočtu na podporu stárnoucí populace a péči o ni.

V mnoha zemích bylo zavedeno povinné důchodové zabezpečení, avšak problém spočívá v nepoměru počtu zaměstnaných lidí, kteří přispívají na tento fond, a počtu důchodců. Například ve Spojených státech se tento poměr od roku 1952

změnil z 9:1 na 4:1. Japonsko bude mít v roce 2010 méně než dva ekonomicky činné obyvatele na každého důchodce. Situace je navíc komplikována tím, že Japonci v dnešní době žijí déle než kdokoli jiný. Japonské ženy narozené v roce 1993 se pravděpodobně dožijí 82, 5 roku a muži 76,3 roku.

Vlády zemí na celém světě věnují tomuto problému neustálou pozornost. Finanční instituce organizují osobní penzijní připojištění. Knihkupectví jsou plná knih o vytváření finanční nezávislosti a zabezpečení v důchodu. Poradenství pro lidi v penzi vzkvétá. Existují však další dvě otázky, kterým se dosud nevěnuje velká pozornost: za prvé jde o to, jak odchod do penze ovlivňuje muže po psychické stránce, a za druhé o to, jak ženy vycházejí v nové situaci se svými partnery a jaký vliv má tato životní etapa na jejich vztah.

I

Grahamův příběh

Graham se domníval, že odchod do důchodu spojený se stěhováním na pobřeží bude jako jedna dlouhá dovolená. Bude trávit dny v naprosté blaženosti: opalování, plavání, jídlo, dostatek spánku a odpočinek. První měsíce tomu tak skutečně bylo. Potom však do jeho života vstoupila silná deprese.

Graham a jeho žena Ruth koupili krásný dům blízko pláže. Byl prostorný a nechyběla v něm zahrada a bazén. Přestěhovali se dva týdny po Grahamově odchodu ze zaměstnání. Těšili se na zábavu, kterou vždycky prožívali na dovolené, ale Graham ještě nezačal rozlišovat mezi těžce vybojovanou dovolenou, po které opět zapadl do pracovního ruchu, a zbytkem života.

Práce byla pro Grahama alfou i omegou jeho života - stejně jako pro většinu mužů jeho věku.

KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU S

Více než čtyřicet let vstával každý den s přesnou představou, co toho dne musí udělat. Nyní poprvé v životě neměl co na práci. Začal si dělat starosti, čím zaplní všechny ten volný čas. V profesionální sféře byl dobře známý a uznávaný. Zastával významnou pozici, navštěvoval porady a schůze, školil nové zaměstnance a řešil nejrůznější problémy. V jejich novém domově ho ale nikdo neznal a nikdo se ho neptal na jeho názor. Jeho společenský status byl pryč. Chyběl mu každodenní kontakt s lidmi ze zaměstnání a duševní stimulace, kterou mu poskytoval. Dny, kdy neustále řešil obtížné situace, byly pryč.

Najednou mu začalo připadat, že vyskočil z jedoucího rychlíku svého zaměstnání a přesedl do pobřežní lokálky. Dříve žongloval s dvěma i třemi problémy najednou, aby ušetřil čas, a nyní se snažil uspořádat si věci tak, aby mu zabraly co nejvíce času. Očekávané telefonáty od lidí z práce, kteří se budou dožadovat jeho zkušeností, nepřicházely. Nějakou dobu udržoval kontakty s bývalými kolegy, ale ti se ozývali stále méně a méně. Včera byl Graham panem Důležitým; dnes je Neviditelným mužem.

Graham svou náhlou ztrátou identity velice trpěl a snažil se ji kompenzovat tím, že se dožadoval stále větší pozornosti od své manželky Ruth. Pletl se jí pod nohama a omezoval ji. Jeho nejoblíbenější a nejčastější větou byla otázka: "Co bude k jídlu?" Před Grahamovým odchodem do důchodu si Ruth mohla dělat, co jí bylo libo. Nyní musela s Grahamem sdílet každou minutu. Jejich vztah začal být napjatý.

Časem se situace přece jen uklidnila. Graham a Ruth si našli nové přátele. Společné obědy a večere byly tak časté, že Graham se brzy stal kandidátem na odtučňovací kúru. Opalování ho nudilo, neplaval téměř vůbec a na zahradě také skoro nepracoval. Bohužel se stal přesně tím typem člověka, na něhož nikdy dříve neměl čas. Každý den i noc myslel na práci a často se mu o ní zdávalo. Měl pochybnosti o svém zdraví, ale s nikým o tom nemluvil, ani se svým lékařem.

Osmnáct měsíců po odchodu na vysněný odpočinek Graham náhle dostal silný infarkt.

Velice

"ŠŠŠ;

Muži, ženy a odchod do důchodu

Rozdílný způsob, jakým muži a ženy přistupují k nastávajícímu stáří a odchodu do penze, svědčí o rozdílném uspořádání jejich mozku.

Ženy tvoří v současné době 40-50 % ekonomicky činných obyvatel, takže by se dalo předpokládat, že psychologické problémy spojené s odchodem do důchodu budou pro muže i pro ženy stejné. V důsledku odlišné struktury mozku a rozdílných priorit je však odchod na odpočinek pro ženy a muže zcela rozdílnou zkušeností. Pro mnohé muže je to katastrofa, která může vést až k jejich předčasně smrti. Totéž platí pro muže, kteří vyhráli v loterii nebo zdědili velkou sumu peněz.

Pokud se něco takového stane v mladším věku, je to ještě horší.

ŠŠŠŠŠ 'ŠŠŠ. ŠŠŠŠŠŠŠ. ' : ' ŠŠŠ □ ŠŠ , □ : □ Š/: "Š. , . ŠŠŠ: , □. ŠŠ/: ŠŠŠ, □:ŠŠ .;Š Š.. Š ŠŠ ŠŠ' . ŠŠ--Š

něž,

KDYŽ LOVEC ODLOŽ! ZBRANĚ - MUŽ NA ODPOŮNKU Š

O problémech, jimž čelí muži odcházející do důchodu, bylo napsáno mnoho knih a provedeno nemálo výzkumů. O ženách v důchodu a v domácnosti však existuje jen málo studií. Jejich hlavním problémem je totiž právě penzionovaný manžel.

I

Muži jsou lovci

Po dobu trvající nejméně sto tisíc let se muži ráno probudili a šli sehnat jídlo pro svou rodinu. Příspěvek muže k přežití lidského rodu byl jasný a prostý - najít požitelnou kořist a zabít ji. V mužském mozku se proto vyvinula oblast konkrétně zaměřená na tento úkol. Nazývá se vizuálně-prostorová oblast. Jejím úkolem je odhadovat rychlost, úhly, vzdálenost a prostorové souřadnice. Moderní muži ji užívají k parkování, orientaci v mapách, prohánění se po dálnici, programování videa, k míčovým sportům a zasahování pohyblivého cíle. Jednoduše řečeno, je to lovecká část mozku. Následující obrázky jsou vytvořeny podle snímků mozku 50 žen a 50 mužů. Černě je na nich vyznačena aktivní prostorová oblast.

ŽENA

MUŽ

Oblasti mozku užívané při lovu. Institut psychiatrie, Londýn, 3000

Po desetitisíce let měli muži v popisu práce lov, takže je logické, že mozek moderního muže bude vypadat tak, jak ukazuje obrázek. Ženy ochraňovaly rodinný krb - jejich úkolem bylo zajistit přežití další generace. Jejich mozek se vyvinul do jiné podoby a má jiné silné stránky - zasáhnout běžící zebrou na vzdálenost třiceti metrů nikdy nepatřilo mezi povinnosti ženy. Tím se vysvětluje, proč je na snímku ženského mozku viditelná jen nepatrná aktivita prostorových oblastí.

jak se někdejší lovec stal zbytečným

Na konci 18. století došlo k výraznému pokroku v zemědělství a lov s cílem sehnat potravu přestal být pro muže prioritou. Aby se muži vyrovnali se zklamáním z toho, že už není třeba, aby pronásledovali a zabíjeli kořist, našli si dvě náhrady - práci a sport. Obě obsahují veškeré prvky lovu - stopování, pronásledování, zacílení a zasažení cíle.

Mezi lety 1800 a 1900 vzniklo 90 % všech moderních míčových sportů - jako náhrada za lov. To je také důvod, proč je většina mužů posedlá prací a sportem, kdežto ženy většinou nepropadají ani práci, ani sportu.

Dvacáté století vzápětí přineslo mužům další pohromu: důchod. Nejenže jich už nebylo zapotřebí k zasažení pohybující se kořisti, už jich nebylo potřeba vůbec k ničemu. A v tom spočívá problém

moderního muže na odpočinku: jeho mozek je stále vybaven k lovu, ale muž nemá co na práci. Je připraven, ale není k čemu. A nejen to - muž navíc sedí

KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU

na odlehlé pláži, kde ho nikdo nezná a nikdo se o něj nezajímá.

ŠŠŠ □□Š, .'Š □., Š;ŠŠ □: v, Š..Š.ŠŠŠŠŠ..ŠŠ ŠŠŠ Š ŠŠŠ ze znáte všechny odpovědi,

I

Jak zvládají důchod ženy

Ženy na rozdíl od mužů většinou vplují do důchodové etapy života hladce a bez problémů. Muži se vždy definovali svou prací a svými úspěchy. Ženy obvykle posuzují svou hodnotu podle kvality svých vztahů. Výzkumy žebříčků hodnot mužů a žen opakovaně ukazují, že 70-80 % mužů na celém světě tvrdí, že nejdůležitější součástí jejich života je práce. 70-80 % žen říká, že nejdůležitější prioritou je jejich rodina. Ženy v důchodu tedy dále udržují síť společenských vztahů, které již mají, anebo si snadno vytvoří nové. Čas navíc, který v důchodu mají, tráví tak, že dělají totéž co dřív, anebo si najdou nové záliby, na které dříve neměly čas.

Š.ŠŠŠŠ Š.:Š v i Š;.: Š:□ŠŠ..ŠŠ Š:ŠŠŠ .ŠŠ. Š Š;:Š□□Š v Š \ ' . '

..

Mnohé ženy si v důchodu najdou nové přátele nebo začnou s novými koníčky. Studují, tráví více času péčí o druhé lidi nebo začnou chodit třeba plavat. Své aktivity obvykle volí tak, aby obsahovaly interakci s lidmi. Identita ženy má mnoho tváří. Žena může vydělávat peníze, být pečovatelkou, matkou, babičkou, hospodyní, společenskou bytostí, společnicí, manželkou a milenkou, a to kdykoli a často i najednou.

Když žena skončí s ekonomicky aktivní částí života, hraje dál všechny své ostatní role. Jinými slovy, žena si nadále zachovává svou identitu. V jejím životě se neodehraje žádné drama. Žena pokračuje dál, nikdy doopravdy neodchází "na odpočinek".

I

Peter a Jennifer

Jennifer se velice těšila, až ona a její manžel Peter odejdou do důchodu. Budou mít možnost dělat všechno to, o čem vždycky snili, ale na co nikdy neměli čas. Jejich děti už byly dospělé a měly své rodiny, takže Jennifer se o ně již nemusela starat. Konečně budou s Peterem žít po svém. Přestože spolu byli již dlouhou dobu, Jennifer měla často pocit, že svého manžela vlastně nezná. Celý život pracoval a večery a víkendy často trávil na seminářích či setkáních s kolegy z práce. Jennifer měla občas dojem, že žije s cizím člověkem. Říkala si, že nyní budou mít čas na to, aby se znovu poznali. Těšila se na důchod skoro jako na druhé líbánky.

Jennifer přivítala odchod na odpočinek s opravdovým nadšením. Většinu svého života pracovala jako zdravotní sestra. Práce to byla stresující a špatně placená, bez možnosti profesionálního postupu. Navíc se zároveň starala o rodinu, takže pro sebe měla jen málo času. Teď, v důchodu, se konečně cítila svobodná.

Když odešel do penze i Peter, byl ve špatné náladě od chvíle, kdy se ráno probudil, do okamžiku, kdy šel spát. Nechtěl nic dělat, jen seděl a stěžoval si, jak hladce se firma vyrovnala s jeho odchodem a že mu jeho bývalí kolegové nevolají, aby ho požádali o radu. Jennifer věděla, že je v depresi, ale nedokázala ho přimět, aby s ní mluvil o svých pocitech. Zdálo se jí, že ji ze svého života úplně vynechává.

KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU |

Zpočátku seděla Jennifer doma s Peterem a doufala, že se na ni jednoho dne obrátí a požádá ji o pomoc. Po několika měsících ji však začalo rozčilovat, že se Peter snaží, aby její důchod byl stejně nepříjemný jako jeho. Začala chodit s přáteli ven. Třikrát týdně chodila plavat, dvakrát týdně hrála tenis a zapsala se do výtvarného kurzu. Později se začala učit italsky. Doma trávila stále méně času. "Víš," řekla své blízké přítelkyni, "mě baví být v důchodu. Ta svoboda... moc se mi to líbí. Jediná věc, kterou nenávidím, je vracet se večer domů. Začínám si říkat, co jsem na Peterovi kdy viděla.

Poprvé v životě trávíme čas spolu a já zjišťuji, že nemáme nic společného, a nevím, jestli jsme vůbec kdy něco společného měli. Teď už ani nevím, jestli ho mám ještě ráda a jestli s ním ještě chci být."

Vyjít s manželem, který odešel do důchodu, je často jedním z největších problémů, kterým žena v životě čelí. Může dojít k hádkám, pláči a dokonce k rozchodu. Muž se ženě neustále "plete pod nohama", snaží se ji kontrolovat a chová se k ní tak, jak se dříve choval ke svým zaměstnancům. Neustále něco řeší a radí jí, i když ona o to nestojí. Často ji také obviňuje ze svého trápení. Sedmdesátiletí manželé se vždy těšili vynikajícímu zdraví, protože žena trvala na zdravé stravě a pravidelném cvičení. Jednoho dne oba zemřeli při automobilové nehodě. U nebeské brány jim svatý Petr začal ukazovat, co je čeká v ráji.

Ukázal jim jejich nový krásný dům. "Kolik tady ale bude stát nájem?" ptal se muž. "Nic," odpověděl svatý Petr. "Je to zdarma. Jste v ráji."

Potom jim ukázal nádherné golfové hřiště za domem. "Ale kolik budeme muset zaplatit za členství?" ptal se opět muž. "Nic," odpověděl svatý Petr. "Je to zdarma. Jste v ráji." Nakonec je zavedl do restaurace a ukázal jim jídelní lístek,

plný vybraných sytých jídel a těžkých smetanových omáček. "Ale my jíme jen nízkokalorickou stravu, málo soli, žádné mléko, nízký obsah cholesterolu," řekl muž. "Nedělejte si starosti," pravil svatý Petr. "Tady jste v nebi. V nebi nejsou žádné kalorie. Můžete jíst, co chcete, a budete stále štíhlí a zdraví."

V tu chvíli se muž otočil ke své ženě a pravil: "Ty jsi ale potvora! Kdybys netrvala na tom, že budeme jíst zdravě a cvičit, mohli jsme se sem dostat o deset let dříví"

I

Proč muži nezvládají odchod do důchodu

Odchod do důchodu je pro většinu mužů velký přelom. Může to být i nejproblematičtější období mužova života. Stres nevyvolává ztráta práce. Vyvolává ho něco mnohem významnějšího - ztráta identity.

Když se blíží odchod na odpočinek, muž se často snaží popírat, že jeho pracovní život brzy skončí. Domnívá se, že za celý život nabyl tolika vědomostí a zkušeností, že jeho zaměstnavatel a kolegové nebudou chtít zcela přijít o jeho dovednosti. Fakt, že se s jeho odchodem do důchodu většinou velmi rychle vyrovnají, působí jako kopanec do břicha.

Mnozí muži nedokážou čelit této skutečnosti a přesvědčují sebe i své okolí, že budou v zaměstnání nadále působit jako konzultanti. Vypadá to jako krok, který stojí za to. Na jedné straně nebudou muset být v práci dlouhé hodiny, na straně druhé budou stále důležitým kolečkem v celém pracovním soukolí. Budou doma "na telefonu" a kdykoli přijdou do práce a pomohou vyřešit problémy, na něž stačí jen oni. I když svou práci nikdy moc nemilovali, nyní chtějí, aby je jejich "lovecká tlupa" potřebovala.

KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU

'Š Š' □ □ Š

ŠŠ' Š □ ŠŠ. ' ; i ŠŠ' ŠŠŠŠŠŠŠŠŠŠ. ; □ Š Š / . " , ; ; Š. ' Š □ . ŠŠ. . . : ' .

Š Š . r . Š Š ŠŠ. ŠŠŠŠŠŠ , . ŠŠ □ Š ŠŠ Š , ; ; Š □ Š. ŠŠ' ŠŠ: ŠŠ. ŠŠ. ŠŠŠŠŠŠ □

Tento plán však vyjde jen málokdy. Mladá generace má své vlastní postupy a nápady a nyní má možnost svobodně je uplatňovat a zkoušet nové způsoby řešení problémů. Obejde se tedy bez konzultací.

Poslední den v práci muž většinou žertuje na téma "Já jsem věděl, že se blíží můj odchod, když jste si začali prohlížet mou kancelář, když jste sem místo mého starého počítače přinesli nejmodernější typ..." a podobně. Přesto si ale jen zřídka uvědomuje, že "sbohem" pronesené na oslavě na rozloučenou skutečně znamená "sbohem".

I

Proč to s muži v důchodu jde z kopce

Někteří muži očekávají důchod bezstarostně a myslí si, že to bude snadné. Budou přece mít dost času na to, aby dělali, co budou chtít a kdy budou chtít. Pokud se však na důchod dostatečně nepřipravili, jejich štěstí většinou netrvá dlouho. Náhlá ztráta přátel a kolegů, postavení v zaměstnání a pocitu důležitosti se brzy projeví depresí.

Pocit ztráty identity, který důchod u muže vyvolá, se v mnohém podobá smrti milovaného člověka. Muž se musí s odchodem do penze vyrovnat během čtyř fází. První fází je popření, následuje deprese, po ní hněv a nakonec, pokud jde vše dobře, přijetí.

K nástupu deprese může dojít nepozorovaně. Čerstvý důchodce začne být svým novým životem zklaman. Stáhne se do sebe, ztrácí vitalitu a přestává být aktivní. Cítí se odmít-

nutý, neschopný a nemá chuť na sex. Situaci může řešit alkoholem, jídlem či léky. Začne být často nachlazený, mívá chřipky a různé lehčí nemoci. Nostalgicky a zklamaně vzpomíná na věci, které se mu nepodařily. Je velmi důležité, aby toto stadium bylo rozpoznáno. Pokud se z něj muž nedostane sám ani nevyhledá odbornou pomoc, deprese trvá a může vyústit v nešťastný a krátký život apatického člověka.

ŠŠŠŠŠ:: □ □Š □Š□ :

bývají tu

Hněv je zpravidla první známkou toho, že deprese pominula. Muž obviňuje okolí ze svého stavu. Říká například: "Oni vůbec nechápou, jak se cítím." Bývalý zaměstnavatel je obviňován z toho, že ho nepřipravil na důchod. Muž nerozumí tomu, proč bývalý zaměstnavatel nechce, aby se jako čerstvý důchodce vrátil do zaměstnání na částečný úvazek v roli konzultanta, a má dojem, že všichni jsou k němu velmi neloajální. Svůj hněv často ventiluje snahou převzít rozhodování o domácnosti, zejména o financích a řízení společenských a rodinných aktivit. Muž v důchodu chce být ředitelem rodiny.

Toto vměšování bývá pro partnerku velmi nepříjemné a může vyústit v pravidelné hádky.

Yvonnin příběh

Barry se ve dvaceti letech vyučil instalatérem a od 25 let pracoval sám pro sebe. Odjakživa měl velice rád fakta a čísla a velmi úspěšně si uměl organizovat čas. Ve věku padesá-

**KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU Š**

ti let, kdy se rozhodl odejít do důchodu, stál v čele úspěšné firmy a měl dojem, že je ve svém oboru nejlepší.

Vždycky se těšil, až půjde do důchodu a on a jeho žena Yvonne budou společně cestovat a trávit čas s dětmi a vnoučaty. Jednoho dne ten čas nastal. Barryho důchod se během čtyř týdnů proměnil v Yvonninu nejhorší noční můru.

Barry se nyní snažil být ředitelem domácnosti. A nejen to, snažil se řídit Yvonne a všechno, co dělala. Nabídl se, že bude spravovat rodinné finance a vymyslí rozpočet na potraviny; chtěl vědět, proč Yvonne utrácí tolik peněz za věci, které se jemu zdály zbytečné. Neměli problémy s penězi, ale Barry chtěl vědět, co se děje s každým centem a proč. Yvonne to přivádělo k šílenství.

Yvonne ráda nakupovala, ale Barry se rozhodl, že teď budou nakupovat společně a že vyrobí časový plán a nakreslí plánek, aby přesně věděli, kam pojedou nakupovat a co tam koupí. Pokud Yvonne zašla do obchodu, který nebyl v plánu, Barry chtěl vědět, proč to udělala - nemá už snad dost bot a oblečení? Při jedné nakupovací výpravě Yvonne řekla, že potřebuje novou podprsenku. Barry seděl před zkušební kabinkou v "křesle nudících se manželů". Yvonne si zkoušela podprsenky co nejrychleji - nechtěla, aby se Barry rozzlobil, že to trvá dlouho.

Barry se zatím bavil s prodavačkami o podprsenkách - ptal se, kolik podprsenek mají ony, proč si ženy myslí, že jich potřebují tolik, proč jsou tak drahé, jak dlouho vydrží a podobně. Potom jim vysvětlil, jak vidí situaci on. Úvahou a analýzou Barry dospěl k názoru, že Yvonne potřebuje jen dvě podprsenky a že větší počet by byl plýtváním penězi. Na Yvonne toho už bylo příliš. Ten den si nekoupila ani jednu podprsenku. Rozhodla se, že se do obchodu vrátí později a sama.



Barry měl pocit, že Yvonne by trávila své dny mnohem užitečněji, kdyby si efektivně rozvrhla čas. Řekl, že jí bude

vést diář, kam bude hodinu po hodině zapisovat její úkoly. Yvonne se cítila jako vězeň.

"Co budeš dělat zítra?" zeptal se Barry. "Zítra jdu k doktorovi," odpověděla Yvonne. "Doktor ti nezabere celý den. Co budeš dělat hned ráno?"

"Vysaju, vyperu a udělám všechno, co bude potřeba."

Barryho ukázněný, organizovaný mozek to nemohl pochopit. Jak může Yvonne existovat bez podrobného plánu?

Jednoho dne chtěla Yvonne Barrymu vyhovět a řekla mu: "Nejdřív uklidím koupelnu."

V deset hodin dopoledne koupelna ještě nebyla uklizená - Yvonne se totiž mezitím rozhodla vyprat nějaké prádlo - a Barryho se zmocnil neklid. Skutečnost, že se Yvonne neřídí jeho diářem, byla horší, než si Barry dokázal představit. Jeho život býval rozvržen hodinu po hodině a to, že Yvonne dělala věci tehdy, kdy se jí to hodilo, se Barrymu nelíbilo. Všiml si ale, že Yvonne má večer svou práci hotovou, a to i bez diáře.

Yvonne začala čím dál častěji opouštět dům, Barryho a jeho rozvrh hodin. Svým přátelům řekla:

"Barry potřebuje vést svůj život. A já chci zpátky ten svůj!"

Manželé v důchodu seděli u jídelního stolu a hovořili o stáří. Žena řekla: "Nejhorší je zapomnětlivost." "Co tím myslíš?" zeptal se jí manžel. "No, třeba něco dělám, jsem v polovině a zapomenu, co jsem dělala," odpověděla manželka. "Minulý týden jsem stála nahoře na schodišti a přemýšlela, jestli jsem právě došla nahoru, nebo jestli jsem se chystala sejít dolů." "Um," odvětil manžel, "takové problémy já nikdy nemám." Žena se smutně usmála. "Včera jsem seděla v autě a přemýšlela, jestli jsem právě nastoupila a chci někam jet, nebo jestli jsem se vrátila domů a mám vystoupit." Manžel triumfoval. "Ne, tohle se mi nikdy v životě nestalo," tvrdil. "Mám skvělou paměť, musím to zaklepat." Dva-

KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU

I

krát zaklepal na stůl a polekal se. "Kdo je?" zvolal.

Odvracená strana důchodu

Začnou-li se manželé hádat na téma svých rozdílných schopností a různých rolí, nastává nebezpečná doba, protože se začnou nesnášet. Žena nechce připustit, aby se manžel vměšoval do jejího zavedeného šťastného způsobu života. Poprvé v životě vidí svého manžela u snídaně, u oběda i u večeře. Žena vnímá, že muž má spoustu volného času, ale nenabídne jí, že pomůže s prací v domácnosti. Její zlost a hněv pomalu, ale jistě rostou. Když je už žena nedokáže skrýt, muž se začne cítit odmítnutý, nepochopený a neschopný. Když se vše zhorší ještě víc, hrozí rozchod, rozvod a dokonce sebevražda.

Muž, který překoná první tři stadia zvykání si na důchod, se nakonec smíří s novým životním obdobím a začne plánovat spokojený a užitečný budoucí život.

Rozpoznání výše uvedených čtyř stadií je velmi důležité. Muži, který se na důchod pečlivě nepřipravil, může trvat léta, než tyto čtyři fáze překoná. Pokud se mu to nedaří, je vhodné vyhledat profesionálního poradce, aby se mužovy negativní postoje nestaly trvalými. To by vedlo k jeho osamělosti a nespokojenosti.

->Š: ŠŠ:. ŠŠŠŠŠ: , , '-Z' □ Š' Š□ ; ' □ !: ŠŠ □ ŠŠ'Š :ŠŠ,Š . Š' . ŠŠŠŠ....Š

V západních společnostech žije muž, který v důchodu nic nedělá, v průměru ještě pět let po odchodu na odpočinek.

Muži, kteří odešli z vysoce stresujících zaměstnání, například lékaři či ředitelé, žijí v průměru jen dva roky a pět měsíců. Tito muži přecházejí z vysoce organizovaného a ukázněného prostředí do naproste neorganizovanosti.

Muži tráví 30-40 let svého ekonomicky aktivního života v přísně strukturovaném prostředí orientovaném na cíl, takže i v důchodu by se měli zaměřit tímto směrem. Trendy směřují k dřívějším odchodům do penze, rostoucí délce života a lepšímu zdraví, takže důchodové období se bude prodlužovat. Je tedy třeba nad ním přemýšlet. Zásadní rozdíl mezi dvěma obdobími mužova života spočívá v tom, že v důchodu má muž nad svou situací naprostou kontrolu. Sám může učinit všechna rozhodnutí, která ovlivní zbytek jeho života.

#### Plán činnosti

Čas začít plánovat nastává několik let před odchodem do důchodu. To ale není vždy možné, protože někdy se do penze odchází předčasně. Můžete už být v důchodu a procházet fázemi zvykání si. Obecně ale platí, že čím dříve začnete plánovat, tím lépe.

#### Výzkumy dok

se začnete přip

tím budete i

K důchodu přistupujte stejně jako k jakémukoli jinému velkému projektu. Napište si, nejlépe rukou, "podnikatelský" plán. Začněte zamyšlením, jak si představujete svůj život v důchodu. Potom se zabývejte každou položkou svého plánu zvlášť a rozpracujte ji do detailu. Promluvte si o plánu se

#### KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU Š

svým partnerem, protože ten se na něm bude podílet. Plánování vám pomůže, abyste byli připraveni na to, co je před vámi a na cokoli, co se nemusí zdařit.

Stará žena zachránila život víle. Víla řekla, že jí za to splní tři přání.

Nejprve si žena přála, aby byla mladá a krásná. Stalo se. Potom, si přála, aby byla bohatá. Stalo se.

Když si měla přát potřetí, pohlédla na svého milovaného kocoura a požádala, jestli by se mohl změnit v krásného prince. Stalo se. Víla zmizela.

Krásný princ přistoupil k ženě a usmál se. Vzal ji za ruku a řekl: "Nelituješ teď, že jsi mě nechala vykastrovat?"

I

#### Společenské aktivity

Společenské aktivity by měly zahrnovat činnosti, které muž a žena dělají každý sám, činnosti, které oba dělají se svými přáteli, a činnosti, které dělají společně. Muž se například запиše do kurzu ekonomie a začne chodit s kamarády na golf. Žena se запиše do výtvarného kurzu a s přítelkyněmi bude chodit každý týden do kina. Důležité je, aby oba měli své činnosti a své přátele. Pak si spolu budou mít o čem vyprávět. Také jim to umožní zachovat si vlastní identitu.

Odměnou navíc je, že každý z nich se třeba spřátelí s novými lidmi, kteří se později mohou stát rodinnými přáteli.

Za společnou aktivitu si manželé mohou vybrat třeba taneční kurz anebo turistický klub, který pořádá každý víkend výlety po okolí.

I

#### Zdraví

Začněte důkladnou preventivní lékařskou prohlídkou. Potom si kupte kuchařku pro důchodce a řekněte si, že se začnete stravovat zdravě a přiměřeně svému věku. Máte-li nadváhu, vyhledejte odborníka na výživu a poradte se s ním. Dnes již existuje mnoho druhů cvičení, která jsou vhodná pro každého. Vynikající je chůze, ale můžete i tančit, plavat nebo jezdit na kole. Cvičení zabere čas, ale toho teď máte dostatek. Čím více budete cvičit, tím déle a kvalitněji budete žít.

I

#### Sport

Odchod do důchodu poskytne mnoha mužům příležitost účastnit se "lovu", "pronásledování kořisti" a dalších prostorových aktivit, na které dosud neměli čas. Jde o golf, rybaření či bowling. Pro méně aktivní je lukostřelba, šipky či střelba na cíl, což jsou sporty, při nichž se uplatňují prostorové dovednosti.

I

Práce pro veřejnost a charitativní činnost

Tyto aktivity poskytují mnoha důchodcům velký pocit uspokojení a užitečnosti. A to je klíč k zachování mužovy sebeúcty, protože největší potřebou každého muže je pocit důležitosti. Když muž dovrší tu část svého života, v níž je ekonomicky aktivní, ztratí jednu ze svých rolí a část své identity a přestane se cítit důležitý. Hlavní je, aby se mu jeho identita co nejrychleji navrátila v jiné podobě.

KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU Š

Ať už se muž ve svém povolání věnoval čemukoli, jistě umí něco, co by mohl naučit ostatní nebo čím by jim mohl být užitečný. Třeba zná nějaké řemeslo, rozumí počítačům či financím. Cokoli, co zná nebo umí - zahradnictví, domácí údržbářské práce, malování pokojů, sběratelství -, může předávat dál. Navíc existuje mnoho charitativních organizací spojených s církví, které uvítají každou pomoc, a spousta společenských organizací, které se věnují získávání prostředků pro lidi v nouzi a pomáhají jim.

I

Duchovní život

Duchovní život v podobě náboženských aktivit možná již je součástí vašeho života. Pokud ne, poohlédněte se po něčem, co odpovídá vaší filozofii a vašemu názoru na život, nebo si najděte nového koníčka, jako je například meditace či jóga.

I

Sex

Šťastný a zdravý život by měl zahrnovat i uspokojivý sexuální život. Muži a ženy, kteří mají partnerku či partnera, by si na sex měli vyčlenit zvláštní čas, zejména tehdy, má-li jeden nebo oba partneři nějaké zvláštní potřeby, na něž je třeba brát ohled. Léky jako viagra umožňují, aby se mnohem více mužů i žen těšilo ze sexuálního života do pozdního věku. Pokud muž či žena žijí sami, mají ještě více důvodů, aby vyhledávali přátele opačného pohlaví a nevyhýbali se příležitostem k navázání blízkého vztahu.

Pětasedmdesátiletý Albert se jednoho večera v jídelně domova důchodců postavil a rozhlédl se po večeřejících ženách. "Haló, dámy!" zakřičel, "ta, která uhodne, co mám v ruce, se mnou může dnes v noci spát."

Nastalo udivené ticho. Nakonec jedna starší žena zvolala: "Dům!" Albert se na ni podíval. "Ano! To je dost blízko."

Finanční piáno vání

V oblasti financí existují dvě možnosti - akceptovat omezené finanční možnosti důchodu a pečlivě si naplánovat, jak s nimi vyjít, anebo vymyslet, jak získat další příjem. Mnoho mužů začalo po odchodu do penze úspěšně podnikat, jiní pracují jen brigádnicky, v zaměstnání, kde se mohou uplatnit jejich znalosti, zkušenosti a dovednosti.

Organizace života

Plánovaný důchod by se měl stát pečlivě zorganizovaným návykem. Dokud chodíte do zaměstnání, náplň devadesáti procent dne tvoří opakující se, organizované činnosti. Nemusíte se každý den rozhodovat, že vstanete v půl sedmé, pojedete do práce a v osm hodin začnete pracovat. Jednoduše to tak každý den děláte. V zaměstnání se setkáváte s různými problémy, ale ve většině případů je váš přístup k nim stejný jako kdykoli předtím. Všeobecně vzato, váš život sestává z rutinních činností, vy jste sebejistí a máte vše pod kontrolou.

V důchodu staré zvyky neplatí. Pokud jste si nenapláno-vali život jinak, musíte se každý den rozhodnout, jestli vstanete z postele, nebo ne. Vstanete-li, je třeba se rozhodnout, co

KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU Š

budete dělat dál: půjdete nakoupit, koupíte si noviny, vrátíte se domů, uděláte si kávu, sednete si do křesla a budete si číst. Dříve než se nadějete, bude čas na oběd. Po obědě se musíte rozhodnout, zda si budete číst knížku nebo si zdřímnete, pokud ovšem nemáte na programu nic důležitějšího.

Pokud budete tyto věci dělat prvních třicet dní důchodu, stanou se z nich vaše nové zvyky, a ty už jen těžko změníte. To je chvíle, kdy se vás snadno zmocní pocit neužitečnosti.

Pokud si ale naplánujete, že v určitou dobu vstanete, půjdete na půlhodinovou procházku a potom se budete každý den věnovat určité činnosti, a budete to tak dělat po dobu třiceti dní, stane se z tohoto programu váš nový zvyk. Nebudete se muset neustále rozhodovat, co dál. Váš život bude strukturovaný, a pokud jste si zvolili správné aktivity, získáte novou identitu, budete mít cíl a nabudete dojem, že váš život stojí za to. Nikdy není pozdě začít se učit novým věcem. Můžete třeba napsat knihu, stát se lektorem nebo začít dělat nový sport. Můžete se stát vedoucím nebo členem dobročinné společnosti, založit novou organizaci nebo klub a získat uznání jako její zakladatel. Můžete se dokonce rozhodnout, že všechno pověsíte na hřebík a stanete se modelem pro akty.

Cokoli je možné, pokud si to naplánujete.

Obrázek důchodce sedícího pod palmami a po zbytek života nedělajícího vůbec nic je mýtus živený fondy důchodového zabezpečení a loteriemi. Z takového života byste jedině ztloustli a byli byste apatičtí a znuďení. A spálení od slunce. Většina mužů takový život vydrží jen pár týdnů. Pak se zblázní anebo je jejich manželka zavraždí.

Příběh Paula a Dany

Paulův pracovní život byl vždy plný cílů, termínů a úkolů. Plánoval, že do důchodu odejde v 65 letech. Když mu ale

#### KDYŽ LOVEC ODLOŽÍ ZBRAŇ - MUŽ NA ODPOČINKU

bylo 57 let, firmu převzala konkurence. Paul se po letech věrnosti firmě stal přes noc nadbytečným. Noví majitelé společnosti zrušili Paulovo oddělení, a tak se Paul rozhodl, že půjde do předčasného důchodu.

Jeho žena Dana už byla v penzi tři roky a na Paulův důchod se těšila. Ona si svou penzi velice užívala. Měla čas na věci, které vždycky chtěla dělat, a přála si, aby své nově nalezené štěstí mohla sdílet s Paulem.

Znepokojilo ji, když viděla, že Paul je z nové situace sklíčený a neustále jen omílá své propuštění. Začal hodně pít a byl v depresi. Pití a deprese tvořily bludný kruh a s Paulem to šlo rychle z kopce. Dana se rozhodla, že Paul potřebuje profesionální pomoc. Přesvědčila ho, aby vyhledal poradce pro penzisty, který měl velmi dobrou pověst a úspěšně pracoval s čerstvými důchodci. Poradce pomohl Paulovi pochopit, proč se cítí tak špatně, a poučil ho, jakým způsobem se má vypořádat s novou životní etapou. Paul se rozhodl chopit se úkolu, který před něj poradce postavil.

Prvním krokem byla důkladná lékařská preventivní prohlídka a po ní finanční plán. Následovat bude dovolená, během níž si Paul odpočine a naplánuje si svůj a Danin další život.

Výsledky lékařské prohlídky ukázaly, že Paul je zdravý až na několik kilogramů nadváhy, vyšší krevní tlak a zvýšenou hladinu cholesterolu. Navštívil odborníka, který ho poučil o zdravé výživě a poradil mu, jak má cvičit.

To, že; vyskak

Finanční poradce Paula uklidnil. Nejprve Paulovi a Daně pomohl sestavit podrobný rozpočet.

Potom jim vysvětlil, že Paulovo odškodné za propuštění spojené s úsporami a investicemi a Paulovým a Daniným důchodovým připojištěním prozatím tvoří dostatečné množství prostředků. Kdyby chtěli, během deseti či patnácti let by mohli prodat dům a odstěhovat se na venkov. Zisk z prodeje domu by je zabezpečil na další léta.

Když vyslechl všechny tyto novinky, měl Paul pocit, jako by z něho někdo sňal těžké závaží. V dobrém rozpoložení se vydali na dovolenou. Na ní začali plánovat svou další cestu životem, která může trvat 25 i více let.

Úkol, který před nimi stál, byl veliký: měli se rozhodnout, co budou dělat po zbytek svého života. Potřebovali plán, který vezme v úvahu jejich osobní i společné cíle.

Rozhodli se, že změní své stravovací návyky, vyhodí staré kuchařky a začnou vařit moderně a zdravě, podle doporučení, která Paul získal od odborníka na výživu. Dále se dohodli, že budou každý den chodit na svižné, nejméně třičtvrtěhodinové procházky, přihlásí se do klubu turistů a několikrát měsíčně budou chodit na delší výlety. Navíc se tak seznámí s novými lidmi. Zapsali se do kurzu tai-či, protože jejich přátelé, kteří se tomuto cvičení věnovali, vypadali vždy odpočatě a vyrovnaně. Dana už dříve hrála jednou týdně tenis a byla členkou klubového výboru. Chodila také do kurzu ručních prací a zkoušela psát knihu. Paul hrál v minulosti několikrát golf. Bavilo ho to, ale neměl čas věnovat se mu pravidelně. Hole už měl, takže se nyní rozhodl pro golf.

Jejich finanční prostředky jim zajišťovaly pohodlný život, ale na nic mimořádného peníze neměli. Paul se tedy rozhodl, že zjistí, jestli by na univerzitě třetího věku mohl studovat kurz účetnictví, a dohodli se, jaké měsíční výdaje si mohou dovolit.

Ještě jim zbyla jedna věc, kterou chtěli naplánovat - práci pro veřejnost či pro charitativní organizaci. Položili si následující otázky: "Co jsme v životě dokázali a o co bychom se mohli podělit s méně šťastnými lidmi?"

"Co nás zajímá nejvíc?"

Shodli se na tom, že jejich největším životním úspěchem byla výchova čtyř šťastných a úspěšných dětí. Paul se vždycky zajímal o život dospívající mládeže a chápal, jakým problémům musí mladí lidé čelit, když je nepodporuje jejich vlastní rodina. Rozhodl se, že zjistí podrobnosti o kurzu poradců pro mládež, zapíše se do něj a stane se poradcem.

Paul a Dana svůj plán sepsali a stanovili si časový rámec pro své cíle. Když se na svůj plán dívali, byli nadšení, jako by se nemohli dočkat, až začnou.

Dnes jsou Paul a Dana zdraví a šťastní, užívají si života a pomáhají ostatním lidem. Mají tolik práce, že si musí své povinnosti psát do diáře. Důchod je nejkrásnější dobou jejich života. V době, kdy spolu tráví více času než kdy dříve, se jim hodí, že podrobně prostudovali knihu. Jedině tak totiž dokážou žít šťastně, klidně a láskyplně, chápat své silné i slabé stránky a mít ze svého vztahu radost.

Pevně věříme, že kniha pomůže všem ženám a mužům, aby jejich vztah byl pevnější, spokojenější a radostnější. Používejte tuto knihu moudře a ku prospěchu všech. Mnoho štěstí!

## OBSAH

Obsah

Poděkování

Úvod.....13

Proč to mají muži i ženy těžké

Proč mají muži a ženy tolik problémů

Cesty po světě

Naučte se řeč druhého pohlaví

"To se snad mám stát příslušníkem opačného pohlaví?"

Naše vlastní zkušenosti

Jak darovat tuto knihu

Na závěr...

1. Vyčítky a sekýrování.....25

Když toho jeden nechce nechat

Ženské sekýrování a vyčítání versus mužské reptání Sekýrování a vyčítání v dějinách Jak se cítí sekýrující a vyčítající osoba Jak se cítí oběť

Proč ženy sekýrují a vyčítají více než muži Proč sekýrování a vyčítání neúčinkuje Kde dochází k nejhorsšímu sekýrování a vyčítání Vyčítání může být voláním po uznání Mateřský komplex Co s

vyčítáním: řekněte, co si myslíte Co s vyčítáním: řekněte, jak se cítíte Co s vyčítáním: metoda "já"  
Co s vyčítáním: poskytněte muži třicet minut ke "hledění do ohně"

## OBSAH

Co s vyčítáním: jak přimět děti, aby dělaly to,  
co po nich chcete Nevyčítejte - vychovávejte Co s vyčítáním: Případová studie - dítě Jak pochopit  
toho, kdo vyčítá Úkol pro oběť Úkol pro vyčítající

2. Sedm věcí, které muži dělají a ženy z nich šílí ... 55

1. Proč muži neustále nabízejí řešení a rady? Proč ženy nesnášejí mužovy rady Případová studie:  
Sarah a Andy

Co mohl Andy udělat lépe

Obchodní jednání s příslušníky opačného pohlaví

Jak se vyhnout hádce s mužem

Řešení

2. Proč muži neustále přepínají televizní programy? Řešení

3. Proč se muži nikdy nezeptají na cestu? Řešení

4. Proč muži trvají na zvednutém prkénku toalety? Řešení

5. Proč muži dělají tolik rozruchu okolo nakupování? Jak nakupovat potraviny

Nákup oblečení Řešení

6. Proč mají muži tak nechutné zvyky? Fakta o nadýmání

Výběr potravy Řešení

7. Proč mají muži rádi drsné vtipy? Jak vtipy a humor zbavují bolesti Nebud'te pohoršení

Naučené chování - viníkem je jeho matka Jak převychovat muže

3. Proč ženy pláčou.....

Nástrahy citového vydírání

Proč pláčeme

Proč ženy pláčou víc než muži

Pláč-sleuží třem účelům S

Pláč a citové vydírání

Případová studie: Georgina

Citové vydírání

Případová studie: Rosemary

Muži a citové vydírání

Případová studie: Damian

Obvyklé metody citového vydírání

Případová studie: Julie

Případová studie: Stephen

Případová studie: Ireně

Jak jednat s citovým vyděračem

Co říci vyděrači

Když vyděrač neví, že je vyděrač

Když je vydírání odsouzením k doživotí

4. Přísně tajný bodovací systém,  
který používají ženy.....

Muži vidí jen celek

Náš experiment s Brianem a Lorraine

Řešení pro ženy

Řešení pro muže

Udělejte si test

## Závěr

### 5. Sedm největších mužských tajemství.....

1. Proč muži vědí tak málo o svých přátelích? Řešení
2. Proč se muži bojí závazků? Případová studie: Geoff a Sally Kdo s koho Co si myslí muži Řešení
3. Proč muži musí mít ve všem pravdu? Případová studie: Jackie a Dan

,93  
123  
141

## OBSAH

### I

#### Ty mi nevěříš? Řešení

4. Proč muže tolik fascinují "klukovské hračky"? Udělej si sám
5. Proč muži dokážou dělat vždy jen jednu věc?
6. Proč jsou muži závislí na sportu? Řešení
7. O čem se muži baví na toaletě?

7.

#### 6. Ta druhá žena - jeho matka.....

Jsou tchyně opravdu saně?

Manželova matka - manželčino břímě

Všechny tchyně nejsou tak strašné

Případová studie: Anita a Tom

Proč bývá role tchyně obtížná

Případová studie: Mark a Julie

Případová studie: Bernadette, Richard a Diana

Vytyčení hranic

169

Jak ženy zacházejí se slovy.....187

1. Proč ženy tolik mluví? Řešení pro muže Řešení pro ženy
2. Proč ženy chtějí hovořit o problémech? Případová studie: Lisa, Joe a půlnoční hádka Řešení
3. Proč ženy přehánějí?

Jak může žena klamat sama sebe Řešení

4. Proč ženy nikdy nemluví k věci? Nepřímá řeč v zaměstnání Nepřímá řeč v manželství Případová studie: Barbara a Adam Řešení pro ženy

Řešení pro muže

5. Proč ženy chtějí znát všechny podrobnosti? Ženy jsou zaměřeny na pátrání po detailech Řešení

8. Test ženského sex-appealu.....213

Čím ženy přitahují muže?

Udělejte si test Výsledky

9. Co se líbí mužům.....223

Síla ženské sexuální přitažlivosti

Případová studie: Kim a Daniel

Teorie krásy

Co odhalily vědecké výzkumy

Ženské tělo - co na muže působí nejvíce

Co muže na ženách přitahuje nejvíce

Lákadlo číslo jedna: sportovní postava

Lákadlo číslo tři: plná ňadra

Test

Lákadlo číslo čtyři: dlouhé nohy  
Lákadlo číslo pět: poměr velikosti pasu a boků  
Lákadlo číslo šest: kulatý zadek  
Lákadlo číslo deset: ploché břicho  
Lákadlo číslo jedenáct a dvanáct:  
klenutá záda a vyklenutý podbřišek Lákadlo číslo třináct: dlouhý krk Čím je přitažlivá tvář Lákadlo  
číslo dva: smyslná ústa Lákadlo číslo sedm: pěkné oči Lákadlo číslo devět: malý nos Lákadlo číslo  
osm: dlouhé vlasy Souvislost mezi atraktivitou a pornografií Kreslené pornografické seriály  
"hentai" Oblékání  
Estetická chirurgie Odvrácená strana přitažlivosti Řešení Shrnutí  
10. Test mužského sex-appealu  
Jak vás vidí ženy  
Test Výsledky  
263

11. Mužský sex-appeal.....271^

Co přitahuje ženy Co ukazuje věda Co je na mužích nejpřitažlivější Lákadlo číslo jedna: atletická  
postava Lákadlo číslo dvě: široká ramena, široký hrudník a svalnaté paže Lákadlo číslo tři: malý  
pevný zadek Lákadlo číslo čtyři: husté vlasy Lákadla číslo pět a šest: smyslná ústa a laskavé oči  
Lákadlo číslo sedm: výrazný nos a výrazná brada Lákadlo číslo osm: úzké boky a svalnaté nohy  
Lákadlo číslo devět: ploché břicho Lákadlo číslo deset: velký penis Lákadlo číslo jedenáct: třídenní  
strniště Co ženy očekávají od dlouhodobého partnera Řešení

12. "Vypadám v těch šatech dobře?" .....293

Proč muži lžou

Kdo lže?

Případová studie: Sheelagh a Dennis

Druhy lží

Typy lhářů

Kdo lže víc

Nejčastější lži, které muži říkají ženám

Proč bývají lži odhaleny

Proč ženy tak snadno odhalí lež

Proč si ženy všechno pamatují

Rada pro muže

Mladí lidé více lžou, podvádějí a kradou

Když vám všichni lžou

Proč lži přátel a rodinných příslušníků bolí nejvíce

Jak odhalit lháře

Lži a sloni

Jednou, dvakrát...

Jak číst mezi řádky

"Jen" a "pouze"

"Pokusím se"

i

OBSAH

Jak odhalit lháře počítačem

Analýza hlasu

Snímky mozku lháře

Hlasové signály



Jak se orientovat Vřeči těla  
Neanalyzujte signály jednotlivě  
Úsměv  
Je to v očích  
Pinocchiův efekt  
Jak dosáhnout toho, aby vám muž nelhal  
Slovníček mužských výroků  
13. Když lovec odloží zbraň - muž na odpočinku... 329  
Stárnoucí populace  
Grahamův příběh  
Muži, ženy a odchod do důchodu  
Muži jsou lovci  
Jak se někdejší lovec stal zbytečným  
Jak zvládají důchod ženy  
Peter a Jennifer  
Proč muži nezvládají odchod do důchodu  
Proč to s muži v důchodu jde z kopce  
Yvonnin příběh  
Odvrácená strana důchodu  
Plán činnosti  
Společenské aktivity  
Zdraví  
Sport  
Práce pro veřejnost a charitativní činnost  
Duchovní život  
Sex  
Finanční plánování  
Organizace života  
Příběh Paula a Dany  
Literatura.....355

#### Knihkupectví Alman

Pozoruhodné knihy, knihpůjčovna a nakladatelství Alman s.r.o.,

Hybešova 65, 602 00 Brno,

tel./záznamník: 543 245 855-6,

e-mail: info@alman.cz

Published by agreement with Barbara and Allan Pease

c/o Dorie Simmonds Agency

Copyright © 2002 by Allan Pease

All Rights Reserved

Translation © Marta Rottová, 2002

© Czech Edition Jiří Alman, 2002

Published by Jiří Alman, Brno 2003

ISBN 80-86135-34-9