

# TEN PRAVÝ



AKO UKONČIŤ KOLOTOČ NEŠŤASTNÝCH VZŤAHOV  
A VYBRAŤ SI VHODNÉHO PARTNERA.

DANA ŽŇAVOVÁ

*Táto kniha je pre teba, lebo každá z nás si zaslúži  
zdravý vzťah.*

# Obsah

Pre teba	1
1. PREČO KONČIA TVOJE VZŤAHY SKLAMANÍM	3
<i>Zamiluješ sa veľmi rýchlo</i>	5
<i>Necháš sa zaslepiť vlastnosťami muža, ktoré ti imponujú</i>	6
<i>Vzdávaš sa svojho života</i>	7
<i>Akceptuješ nevhodných mužov</i>	11
<i>Ignoruješ varovné signály</i>	14
<i>Zakladáš vzťah na nádeji</i>	20
<i>Prečo robíme tieto chyby?</i>	22
<i>Ako si nevyberať nevhodných mužov</i>	23
<i>Rekapitulácia:</i>	27
2. TEN PRAVÝ	29
<i>Nároky a očakávania</i>	30
<i>Ako zistiť, či je ten pravý</i>	35
<i>Ako si sabotuješ šancu žiť v kvalitnom vzťahu</i>	43
<i>Rekapitulácia:</i>	47

3. AKO ZISTÍM, ČI MA MILUJE	49
<i>Prejavy lásky</i>	50
<i>Chyby, ktoré žena robí, ak chce zistiť, či ju muž miluje</i>	57
<i>Ako rozlíšiť lásku od zamilovanosti</i>	59
<i>Rekapitulácia:</i>	63
4. AKO SI VYSVETLIŤ JEHO SPRÁVANIE	65
<i>Keď ťa muž ignoruje</i>	65
<i>Keď muž mlčí</i>	71
<i>Žiarlivý partner</i>	74
<i>Chladný partner</i>	79
<i>Zahráva sa s tebou</i>	83
<i>Keď sa muž stiahne</i>	87
<i>Nemá o teba záujem</i>	90
<i>Nemá na teba čas</i>	94
<i>Zanedbáva ťa</i>	98
<i>Nevolá, len zriedkavo píše</i>	103
<i>Si zmätená jeho správaním</i>	105
<i>Rekapitulácia:</i>	107
5. AKO SA STAŤ „TOU PRAVOU“	108
<i>Keď stratíš vo vzťahu samu seba</i>	109
<i>Magická schopnosť, ktorou si získaš jeho rešpekt</i>	114
<i>Ako byť preňho „jedinou“</i>	118
<i>Rekapitulácia:</i>	124
PÁR SLOV NA ZÁVER	127
AKO TI MÔŽEM POMÔČŤ	128

# Pre teba

Nájsť partnera, ktorý nám vyhovuje, nie je jednoduché. Potvrdia to nielen ženy, ktoré sú single, ale aj ženy, ktoré sú vo vzťahu. Hľadanie lásky a následné budovanie zdravého vzťahu si žiada veľa úsilia na oboch stranách a je to úloha, ktorá nemá žiadny deadline, pretože pracovať na vzťahu, aby bol funkčný a uspokojujúci pre oboch partnerov, je potrebné nonstop.

Je to ako povestné prikladanie dreva do ohňa. Ak nechceme, aby oheň vyhasol, musíme prikladať. Ak prestaneme prikladať, plameň sa postupne zmení na tlenie, kým nevyhasne úplne. A keďže väčšina žien túži po teple, robí všetko, aby oheň horel. Niekedy však zbytočne. Zaslepené láskou si často neuvedomujeme, že všetka snaha o udržiavanie ohňa zostala len na nás a že silou-mocou chceme udržať oheň s niekým, kto po našom teple netúži.

Radšej zatvárame oči pred nepríjemnou skutočnosťou a upíname sa k nádeji, že on si časom uvedomí, že naše teplo potrebuje, a ocení naše úsilie oheň udržať.

Nemám nič proti nádeji, no v oblasti partnerských vzťahov preferujem reálny pohľad na situáciu. Pohľad, ktorý často nemá nič spoločné s romantikou a niekedy zatína do živého. Mojmým cieľom však nie je zraňovať, ale otvárať oči. Spôsobiť možno krátku bolesť pri uvedomení si a akceptovaní bolestivej pravdy, no s cieľom vyhnúť sa dlhotrvajúcej bolesti spôsobenej zotrvávaním s nevhodným partnerom v nezdravom vzťahu.

Túto knihu venujem každej žene, ktorá netúži po „hocijakom vzťahu“, ale po zdravom vzťahu. Pomôže ti lepšie spoznať samu seba a uvedomiť si tvoje fungovanie vo vzťahoch. Zároveň ti ukáže, ako si vytvárať „vedomé“ vzťahy a nespoliehať sa náhodu. Zaslúžiš si totiž to najlepšie – zdravý vzťah a partnera, ktorý ťa naozaj miluje.

S láskou

Dana Žňavová

# 1.

## PREČO KONČIA TVOJE VZŤAHY SKLAMANÍM

*Zasa si do toho spadla. Ďalší vzťah so skvelým začiatkom a žalostným koncom. Rozbité srdce, pocit sklamanania, otrasená sebadôvera. Hoci si sa maximálne snažila, opäť ti to nevyšlo. Prečo končia tvoje vzťahy sklamaním, keď tak veľmi túžiš po dobrom vzťahu a milujúcom partnerovi?*

***V tejto kapitole ti odhalím zásadné chyby, ktorých sa dopúšťame už na začiatku a za ktoré neskôr tvrdo platíme.***

Na začiatku vzťahu nie je možné vedieť, ako sa bude vyvíjať. Máš pred sebou neznámeho človeka, ktorý sa prezentuje určitým spôsobom. V tomto období chceme všetci zaujať a vzbudiť záujem. Snažíme sa preto ukázať to najlepšie zo seba alebo to, o čom si myslíme, že ten druhý ocení a bude sa mu páčiť. Postupným vzájomným spoznávaním však začneme odkrývať aj ďalšie vlastnosti, lebo už menej „hráme“ svoju dokonalejšiu verziu a viac prejavujeme svoje skutočné „JA“, ktoré už nie je úplne dokonalé, ale má aj svoje chyby. Už sme však sa seba viac zvyknutí a zároveň zamilovaní.

Práve z tohto dôvodu:

- niektoré negatívne vlastnosti si nevšimneme, resp. sa u partnera ešte neprejavili, keďže spoznávanie si vyžaduje dlhší čas,
- niektoré negatívne vlastnosti zámerne prehliadame, lebo veríme, že sa partner zmení alebo ho zmeníme my,
- niektoré negatívne vlastnosti si uvedomujeme, ale nám neprekážajú,

- niektoré negatívne vlastnosti nám prekážajú, no nechceme vzťah ukončiť, lebo sme veľmi zamilované,
- niektoré negatívne vlastnosti nám prekážajú, no aj keď nie sme veľmi zamilované, veľmi túžime byť vo vzťahu a neveríme, že si nájdeme niekoho lepšieho,
- nemáme predstavu o tom, aké vlastnosti partnera sú pre nás dôležité, lebo sme presvedčené, že nemáme možnosť si vyberať a všetci muži sú rovnakí,
- sme zamilované do „pocitu lásky, ktorý prežívame, no nie do človeka”,
- sme zmätené správaním partnera (keď sa chvíľu o nás usiluje, no keď nás získa, tak sa stiahne), no hoci sa tento cyklus opakuje, nie sme schopné vzťah ukončiť, lebo nevieme, na čom sme.

Naše emócie a túžba po láske ovplyvňujú naše správanie. Často si neuvedomujeme chyby, ktoré už na začiatku vzťahu robíme a ktoré hrajú dôležitú úlohu pri našom výbere „nevhodného” partnera.

### *Úloha pre teba*

Pozorne si prečítaj, o aké chyby ide.

- Porozmýšľaj nad svojimi vzťahmi a pravdivo si odpovedz, či si niektorú z nich robila a prečo.
- Ak si nerobila žiadnu z popísaných chýb, možno prídeš na inú, ktorá v knihe nie je (*môžeš mi ju poslať mailom a ja ju do knihy doplním*).



## Zamiluješ sa veľmi rýchlo

Byť zamilovaná je jeden z najkrajších pocitov, aké môžeš zažiť. Príjemné pocity, z ktorých sa ti podlamujú kolená, motýlinky v bruchu, pozitívne vibrácie, veselá nálada, svet v ružových farbách a všetky myšlienky sa sústreďujú len na neho. Tvoja fantázia pracuje naplno a pri každom pomyslení naňho ťa zaplaví príjemné teplo. Všetko sa vyvíja tak prirodzene, že si vôbec neuvedomuješ, aké chyby začínaš robiť.

Dáš na prvé miesto vo svojom živote „neznámeho“ muža. Ani nevieš, ako sa to stalo, no na prvé miesto si si postavila jeho. V skutočnosti sa však on o toto miesto “nezaslúžil” a patriť by mu nemalo. Na základe pocitov a všetkého, čo zažíváš, si myslíš (dokonca si presvedčená), že si sa doňho zalúbila a že on je presne ten muž, akého hľadáš.

V skutočnosti si sa však nezalúbiladoňho. Ty si sa zalúbilado predstavy vás dvoch spolu, do takzvanej „ilúzie lásky”, po akej túžiš.

Možno práve teraz oponuješ, že to nie je pravda. Keď si však položíš otázku, čo o ňom po prvých týždňoch vieš, musíš uznať, že takmer nič. Zatiaľ môžeš len predpokladať, aký je, na základe toho, ako sa prezentuje na schôdkach s tebou. Nie je však tajomstvom, že na začiatku chceme všetci urobiť dojem a zapôsobiť čo najlepšie, preto sa správame najlepšie, ako vieme. Vo fáze zoznamovania totiž každý z nás viac-menej niečo hrá. V skutočnosti však môže byť tento muž úplne iný, ako sa prezentuje.

Ak si sa teda „doňho zalúbila po niekoľkých (málo) stretnutiach, uvedom si, že si sa v skutočnosti zalúbila „do ilúzie, ktorú o ňom máš“, skrátka do muža, „akého v ňom chceš nájsť“. Táto ilúzia však nemusí mať (a často ani nemá) nič spoločné s realitou.

## Necháš sa zaslepiť vlastnosťami muža, ktoré ti imponujú

Na začiatku vzťahu sa často stáva, že ťa očaria určité vlastnosti alebo črty muža. Na ženy napríklad často zapôsobí, ak je muž úspešný v práci, je veľmi ambiciózny, je finančne zabezpečený. Neuvedomujeme si, že neskôr nám môžu práve tieto vlastnosti spôsobovať problémy. Každá pozitívna (pre nás imponujúca) vlastnosť môže byť totiž sprevádzaná jej protikladom, pretože každá minca má dve strany, no tá opačná strana už pre teba nemusí byť atraktívna.

Napríklad ambiciózny a úspešný muž venuje veľa času pracovným povinnostiam. Atraktívny muž, ktorý ti imponuje svojím zovňajškom, bude pravdepodobne imponovať aj iným ženám. Nedaj sa preto zaslepiť jeho „imponujúcimi“ vlastnosťami, lebo práve to, čo ti imponuje na začiatku, môže byť dôvodom problémov vo vzťahu, resp. aj ukončenia vzťahu neskôr.

V súvislosti s vlastnosťami partnera, ktoré nám imponujú, robíme aj ďalšiu veľkú chybu. Celkový obraz o tomto mužovi si vytvoríme len na základe vlastností, ktorými nás zaujal. Tento obraz berieme ako fixný, ako raz namaľovaný a nechceme ho meniť. Nechceme vidieť, resp. si nechceme pripustiť, keď sa k nám partner začne správať nevhodne (dokonca zle) alebo keď sa časom vyplavujú jeho vlastnosti, ktoré nepovažujeme za pozitívne.

Radšej sa sústredíme na všetky tie dobré vlastnosti, ktorými si nás získal, a snažíme sa obhajovať, dokonca ospravedlňovať jeho negatívne vlastnosti tým, že si hovoríme:

*Ale ved' ja som ho spoznala, keď bol taký milý.*

*Keď mi venoval všetok svoj čas.*

*Keď prejavoval na verejnosti, že ma miluje.*

*Ked' mi hovoril „láska moja“.*

*Ked' mi ukazoval svoju náklonnosť a to, že som preňho dôležitá.*

Týmto spôsobom presvedčame samy seba, že toto je pravý obraz tohto muža, lebo je ťažké si priznať opak. V skutočnosti sme si však tento pozitívny obraz o ňom vytvorili na základe toho, ako sme ho vnímali v období zaľúbenosti, keď sme boli pod vplyvom chemických látok, ale nie na základe toho, ako sa tento človek správa v každodenných situáciách, ktoré spolu prežívame.

Preto je dôležité, aby si pochopila, že obraz, ktorý máš o ňom vytvorený na základe toho, ako sa správal v počiatočnom období, nie je kompletný a vôbec nemusí byť pravdivý. Pravdivý obraz o ňom si vytvoríš na základe toho:

- ako s tebou komunikuje každý deň,
- ako sa k tebe správa každý deň,
- ako sa správa v rôznych situáciách, ktoré spolu prežívate (nielen v tých bezstarostných, ale práve v tých, keď treba riešiť rôzne problémy),

pretože tieto jednotlivé každodenné momenty sú práve čiastky celej mozaiky a z nich si vyskladáš charakter tohto človeka, o ktorom sa ty rozhoduješ, či je vhodný partner pre teba alebo nie.

## **Vzdávaš sa svojho života**

Veľmi častou chybou, ktorú robíme, je aj naša tendencia radikálne meniť svoj zabehnutý život. Prejavuje sa to tým, že sa snažíš vyčleniť si čo najviac času na nového partnera, no zároveň začneš obmedzovať alebo sa úplne zriekať aktivít, ktorým si sa dovtedy venovala.

Meniť svoj život a úplne ho prispôsovať mužovi, ktorého si práve stretla, je jedna z najhorších vecí, ktorú môžeš urobiť! Ak to urobíš, si na najlepšej ceste, ako stratiť vo vzťahu samu seba.

Je normálne, že partnerovi venuješ svoj čas. Bez toho by ani nebolo možné vzájomné spoznávanie. Nezačni sa však izolovať od okolitého sveta len preto, že v tvojom živote je už aj niekto iný. Uprav rozvrhnutie svojho času, no neinvestuj ho „iba“ do partnera. Nevzdávaj sa svojho života, ktorý si mala predtým, ako ste sa spoznali, a naďalej sa venuj všetkému, čo ťa baví, stretávaj sa so svojimi priateľmi, udržiavaj kontakty s rodinou. Tvoj život musí pokračovať aj mimo vzťahu. Neurob muža, ktorého sotva poznáš, stredom svojho vesmíru.

## **Postavíš si muža na piedestál**

Prečo sa ocitáš opakovane vo vzťahu s nevhodnými mužmi? Túto otázku si kladieš vždy, keď zistíš, že počiatkové šťastie v láske kamsi uletelo a stále častejšie robíš kompromisy, aby si tolerovala jeho nevhodné správanie. Podstata celého problému je v tom, že kladieš muža, do ktorého si sa zamilovala, na prvé miesto. Že ho považuješ za dôležitejšieho, ako sú tvoje potreby, tvoje hranice, tvoje štandardy – ako si ty.

A toto je práve dôvod, prečo opakovane končíš vo vzťahoch s mužmi, ktorí nie sú vhodní pre teba alebo nie sú vôbec vhodní na vzťah. Sústreďíš sa totiž len na svoje emócie, no nemáš vopred jasne určené, čo potrebuješ od vzťahu a aké sú zásadné hodnoty, bez ktorých vo vzťahu nemôžeš fungovať. Pri partnerských vzťahoch je mimoriadne dôležité, aby si vopred poznala svoje potreby, zásadné hodnoty a mala stanovené svoje zdravé hranice.

*Napríklad:*

Ak je pre teba veľmi dôležitá vo vzťahu dôvera, netoleruješ klamstvo.

Ak je pre teba veľmi dôležitá vzájomná úcta, netoleruješ partnera, ktorý sa k tebe správa neúctivo, zvyšuje na teba hlas alebo ťa dokonca osočuje, ruší stretnutia na poslednú chvíľu, stiahne sa bez vysvetlenia, nekomunikuje s tebou, postaví si stenu a nechce ťa pustiť do svojho života.

Na základe svojich hodnôt a poznania, čo potrebuješ, čo chceš a čo je pre teba „úplne cez čiaru – netolerovateľné“, si schopná definovať správanie, pri ktorom vopred vieš, že: „*Ak sa muž bude ku mne takto správať, tak ho v žiadnom prípade vo svojom živote nechcem mať.*”

Nestačí však len presne vedieť, čo je pre teba vo vzťahu zásadné. To je len prvý dôležitý krok na ceste k vedomému vzťahu.

Druhým krokom, ktorý má zásadný vplyv na kvalitu tvojich vzťahov, je, aby si nikdy pri týchto potrebách a hraniciach nerobila žiadne kompromisy – žiadne kompromisy ani v prípade, že tohto muža stratíš.

Pokiaľ však berieš muža ako toho najdôležitejšieho, ktorý je pre teba dôležitejší, ako si ty (tvoje potreby, tvoje hodnoty, tvoje hranice), začneš robiť kompromisy. Namiesto toho, aby si reagovala spôsobom, že pozrieš na svoje potreby, štandardy a svoje hranice (teda na to, čo považuješ vo vzťahu ty za prioritné a najdôležitejšie), tak začneš z týchto štandardov ustupovať.

Začneš robiť kompromisy v tom zmysle, že mu prepáčiš a toleruješ, že ti klamal, že na teba zvyšuje hlas, že sa s tebou nechce baviť na určité témy. Skrátka mu toleruješ správanie, o ktorom si si povedala, že ho vo svojom vzťahu určite nebudeš tolerovať.

Ak nechceš opakovane uviaznuť vo vzťahoch s nevhodnými partnermi, je nevyhnutné zmeniť poradie toho, čo je pre teba dôležité. Na prvom mieste si TY, tvoje potreby, hodnoty a štandardy. A na druhom mieste je on. Keď toto vymeniš, nebude to on, kto je „ten“ dôležitý, ale ty. Na celú situáciu budeš pozerieť úplne iným spôsobom.

Ak je pre teba vo vzťahu mimoriadne dôležitá napríklad otvorená komunikácia, a vidíš, že partner nekomunikuje, že ti veľa vecí zatajuje, že si postaví pred sebou múr alebo sa stiahne a vôbec ti neodpovedá, tak si povieš: „*Tento muž sa ku mne nespráva spôsobom, ktorý je pre mňa dôležitý, pretože pre mňa je vo vzťahu dôležitá otvorená komunikácia.*”

Ak je pre teba veľmi dôležitý rešpekt, no partner ťa uráža, zvyšuje na teba hlas alebo s tebou nekomunikuje ako s rovnocenným človekom, tak vidíš, že on zasa porušuje tvoje zásadné hodnoty, ktoré ty považuješ za veľmi dôležité.

Ak je pre teba veľmi dôležitá dôvera, no zistíš, že ti partner klame, vidíš, že porušil základné pravidlo dôvery. Úplne pošliapal zásadné potreby, ktoré ty máš.

Ak kladieš na prvé miesto muža, tak si v takejto situácii možno povieš: „*Muž, ktorého milujem, ma takýmto spôsobom sklamal. Prečo mi to urobil?*” Trápiš sa, hľadáš dôvody PREČO, ale aj zdôvodnenia, prečo s ním zostať.

Pokiaľ však postavíš na prvé miesto seba (svoje zásady, svoje potreby, svoje základné požiadavky, ktoré na partnera máš), tak sa správaš úplne ináč. V žiadnom prípade nebudeš robiť kompromisy a nebudeš sa trápiť nad tým, že:

- láska môjho života, môj milovaný partner mi spravil toto, toto a toto zlé,
- prečo mi to spravil,
- ja som z toho nešťastná,
- neviem, čo mám robiť,
- hoci ma zranil, chcem, aby tu bol,
- chcem mu ukázať, že ho milujem a že mi na ňom záleží,
- ja mu to budem tolerovať, ja mu to odpustím, veď druhýkrát sa to zmení.

Nie. V tom prípade, keď vieš, že tento muž spravil niečo, čo je pre teba zásadné, tak ty sa budeš správať úplne ináč. Lebo na prvé miesto dáš svoje potreby. Na prvé miesto dáš seba a vtedy si povieš: *„Pre mňa je veľmi dôležité, aby v našom vzťahu bola absolútna dôvera, ale on mi klamal. Klamal mi a tým pádom tento muž si nezaslúži, aby bol partnerom, s ktorým chcem prežiť svoj život.“*

Keď sa k tebe správa bez rešpektu, tak si povieš: *„Tento muž sa ku mne nevie správať. Ponižuje ma. Správa sa ku mne spôsobom, ktorý ja v žiadnom prípade nebudem akceptovať.“*

Ak muž nespĺňa zásadné štandardy, ktoré máš a ktoré sú pre teba vo vzťahu mimoriadne dôležité, neznižuj ich, aby si sa mu zapáčila a aby si mu dala najavo, že ho miluješ. V žiadnom prípade nerob pri nich kompromisy. Ale práve naopak. Rob kompromisy na strane partnera. To znamená, zmeň ho. Ale nie tým spôsobom, že ideš meniť jeho správanie. Ale zmeň ho ako človeka za iného človeka.

## Akceptuješ nevhodných mužov

Je úplne normálne, že postupným spoznávaním odhalíme celú škálu vlastností, ktorými muž disponuje. Každý z nás má ako dobré, tak aj zlé vlastnosti, preto vždy budeme priťahovať ľudí nielen s dobrými, ale aj so zlými vlastnosťami, resp. s vlastnosťami, ktoré my považujeme za zlé. Tu si však treba uvedomiť, že nie každá negatívna vlastnosť je rovnaká. Niektoré vlastnosti/druhy správania sú totiž mimoriadne nebezpečné pre každý vzťah, a preto by sa nemali v žiadnom prípade tolerovať (t. j. ani v prípade veľkého zamilovania či dokonca lásky). Ide napríklad o patologické klamanie, chorobnú žiarlivosť, manipuláciu, alkoholizmus a iné závislosti, fóbiu zo záväzkov, citovú nestálosť a nedostupnosť, agresívne správanie atď.)

Uvedené vlastnosti/správanie však zvyčajne nevyplávajú na povrch ihneď, preto je veľmi dôležité práve vo fáze zoznamovania pozorne sledovať, či sa v správaní muža neobjavia varovné signály. (*Viac o varovných signáloch nájdeš na str. 14.* )

Problém žien, ktoré sa vo svojom živote opakovane ocitajú vo vzťahoch s tzv. toxickými partnermi (alkoholikmi, manipulátormi, chorobnými žiarlivcami, narcismi, klamármi...) , nespočíva v tom, že by nejakým záhadným spôsobom k sebe priťahovali práve takýchto mužov. Je to síce pohodlné tvrdenie, lebo na jeho základe sa žena automaticky „zbavuje vlastnej zodpovednosti“ za výber „zlých partnerov“. Pravda je však niekde inde. Táto žena dáva uvedenému typu mužov opakovane viac šancí, t. j. akceptuje týchto mužov.

Koná tak z rôznych dôvodov, napríklad:

- si nevšimne varovné signály v ich správaní, lebo veľmi chce byť vo vzťahu (je veľmi zamilovaná), alebo
- veľmi rýchlo skočí do vzťahu bez toho, aby partnera dostatočne poznala (napr. naletí na „bombardovanie láskou“), alebo
- si chce existujúci vzťah udržať (miluje svojho partnera, resp. je naňho zvyknutá a nevie si predstaviť život bez neho, resp. sa bojí fungovať sama z rôznych dôvodov – napr. existenčných), čo často vedie k situácii, že je žena uväznená vo vzťahu s nevhodným mužom, pretože si túto možnosť sama vybrala (nemá odvahu pohnúť sa ďalej – niečo urobiť), alebo
- si myslí, že sa tieto negatívne vlastnosti muža zmenia (možno aj s jej pomocou), alebo
- je presvedčená, že si nikoho lepšieho nenájde (nezaslúži), a strach zo samoty ju núti ostať aj tam, kde v podstate nechce byť.

V prípade akceptovania nevhodných mužov však už je žena „zodpovedná za svoje správanie“, lebo napriek varovným signálom, ktoré ju upozorňujú na zlé správanie muža, pokračuje v stretávaní sa s ním (vo fáze zoznamovania), žije s ním (napr. aj napriek tomu, že on sa



priamo vyjadruje, že sa nechce viazať, ale dokonca aj v prípadoch, že ju ponižuje, napáda (slovne či fyzicky). Jeho zlé vlastnosti sa snaží „prehliadať“ často s ospravedlnením, že má predsa aj dobré vlastnosti alebo že ho miluje.

Aby si sa opakovane nedostávala do vzťahov s nevhodnými (zlými) mužmi, je potrebné, aby si:

- si uvedomila, že muži s takýmito vlastnosťami nie sú vhodní pre dlhodobý vzťah (dokonca pre žiadny vzťah),
- prestala takýmto mužom dávať ďalšie šance a akceptovať ich neprijateľné správanie, t. j. ukončiť stretávanie sa s nimi (hoci muža miluješ aj napriek jeho negatívnym vlastnostiam), resp. existujúci toxický vzťah s nimi.

Ženy dokážu pre lásku prinášať veľké obete. Najsmutnejšie je, že dokážu obetovať seba a vlastné šťastie. Hlavne ženy s nízkou sebadôverou často pokračujú v randení/žití s mužom aj potom, ako si všimnú varovné signály v jeho správaní. Žena, ktorá si uvedomuje svoju hodnotu, po zaregistrovaní neprijateľného správania muža usúdi, že tento muž nie je jediný na svete a nie je odkázaná práve na neho. Uvedomuje si, že má možnosti výberu a nepresviedča samu seba, že tento človek je lepší, než v skutočnosti je (aj keď sa s ním niekedy cíti príjemne). Má sa rada a dokáže urobiť rýchle rozhodnutie a pohnúť sa ďalej.

Hoci sa ti nikdy nepodarí prestať priťahovať nevhodných mužov (lebo na začiatku nevieme, aký človek sa pod povrchom skrýva), dôležité je, aby si ich prestala akceptovať. Ver svojmu inštinktu a ihneď po zaregistrovaní varovných signálov v správaní muža si uvedom, že máš na výber:

1. buď budeš zatvárať oči, čakať a dúfať, že sa muž zmení, pričom mu budeš pomáhať a pomaly sa s ním potápať, alebo
2. odídeš s vedomím, že si zaslúžiš viac.

Ak stále necítiš, že si krásna a skvelá bytosť, ktorá si v živote zaslúži len to najlepšie, je najvyšší čas, aby si zvýšila svoju sebadôveru na úroveň, kde v prvom rade budeš pracovať na tom, aby si zmenila svoj vzťah s najdôležitejším človekom pre teba, ktorým si TY, lebo kvalitné vzťahy môžeš mať len vtedy, ak si budeš vedomá svojej vlastnej hodnoty. Nie je dôvod, aby si znášala zlé správanie iného človeka a cítila sa preto zle.

## Ignoruješ varovné signály

Ďalšou chybou, ktorú často robíme, je, že ignorujeme varovné signály. Nikto z nás nie je bezchybný a je samozrejmé, že ak niekoho milujeme, akceptujeme aj jeho chyby alebo to, čo nám na ňom úplne nevyhovuje. Treba však dôsledne rozlišovať, o aké chyby a správanie ide. Niektoré vlastnosti a správanie by si totiž nikdy nemala ignorovať! Práve preto im hovoríme varovné signály. Práve takéto signály v správaní muža ti odhalia, že partnerský vzťah s ním sa môže časom zmeniť na toxický vzťah. Zámerne uvádzam „časom“, pretože práve ľudia s toxickým správaním sa na začiatku správajú až neuveriteľne dobre. Svoju pravú tvár odhalia až neskôr, keď už dosiahnu, čo chcú. Ak máš smolu na partnerov a ocitáš sa opakovane vo vzťahoch, v ktorých nie si šťastná, možno nevenuješ pozornosť signálom, ktoré muž vysiela už na začiatku a ktoré ťa varujú, že vzťah s ním by mal byť pre teba „zakázaná zóna“.

Naučiť sa rozlišovať, ktoré správanie muža je nezdravé, je veľmi dôležité pre každú ženu, ktorá vstupuje do vzťahov s mužmi. Niekoľkým varovným signálom sa budeme venovať v tejto časti.

## *Neustále ťa kontroluje*

Prvý varovný signál je, že ťa partner neustále kontroluje. Na začiatku vzťahu sa to veľmi často javí ako niečo veľmi pozitívne, lebo máš pocit, že mužovi na tebe záleží a práve preto chce o tebe vedieť čo najviac. Chce vedieť, kde si, s kým si, kedy sa vrátiš a podobné veci.

Pokiaľ toto robí partner neustále, pokiaľ ti nedá dýchať, pokiaľ ťa bombarduje neustále esemeskami, kde sa nachádzaš, dokedy tam budeš, s kým si, prečo mu neodpovedáš hneď, ako ti poslal správu, ide o správanie človeka, ktorý ťa chce ovládať, chce ťa manipulovať a chce, aby si žila nie podľa seba, ale podľa jeho štandardov. Ak ti neustále posielajú priveľa zamilovaných správ, že ti to už prestáva byť príjemné, môže ísť o manipulatívnu techniku „bombardovanie láskou“.

Ak na takéto jeho správanie pristúpiš, do budúca budeš mať veľký problém, pretože tento muž sa bude snažiť ťa určitým spôsobom izolovať od priateľov, od rodiny. Bude chcieť, aby si žila presne tak, ako si to predstavuje on.

## *Všetko sa točí okolo neho*

Druhý signál je, že všetko vo vzťahu sa točí len okolo neho. Všetko, čo robíte, ako žijete, sa riadi len tým, čo povie on. Tvoj názor nemá žiadnu cenu a pokiaľ aj chceš niečo úplne iné ako on, on to neberie do úvahy a nakoniec sa vždy rozhodne len podľa toho, ako to chcel on. V takomto prípade teba berie len ako človeka, ktorý nemá žiadne slovo vo vzťahu, a niekedy sa k tebe správa ako k dieťaťu.

## *Nevie prijať zodpovednosť*

Tretím signálom je, že nemá žiadnu sebareflexiu. To znamená, že nevie prijať zodpovednosť za seba, za svoje konanie. Prejavuje sa to hlavne tak, že v jednom kuse za všetko zlé obviňuje iných a vo vzťahu obviňuje teba. Nech sa deje čokoľvek, vždy si na vine ty.

Takéto správanie partnera z dlhodobého hľadiska má na teba veľmi negatívny vplyv, pretože človek, ktorý ťa neustále obviňuje, ktorý stále hádže na teba vinu, nakoniec spôsobí, že ty začneš týmto veciam postupne veriť. Na základe toho začne klesať tvoje sebavedomie, tvoja sebadôvera a začneš sa cítiť vo vzťahu ako tá, ktorá môže za všetko zlé, čo sa deje.

## *Všetko berie osobne*

Štvrtým signálom je, že partner všetko berie príliš osobne a čokoľvek, čo chceš povedať, alebo ak s ním chceš niečo riešiť, berie ako útok na svoju vlastnú osobu. Takéto správanie partnera vyvolá v tebe pocit, že mu nemôžeš povedať hocičo, ale vždy musíš veľmi zvažovať slová, lebo vieš, že keď povieš niečo, on si to vysvetlí úplne ináč, ako si to povedala, ako to bolo mienené, a vznikne z toho konflikt.

V takomto prípade ťa partner často obviňuje, že:

- ty sa chceš hádať,
- ty chceš ísť do sporu a
- nikdy nie si spokojná a stále vyrývaš,

čo v konečnom dôsledku vedie k tomu, že chodíš okolo neho po špičkách a necítiš sa dobre, pretože nikdy nevieš, ako bude reagovať.

Celá tvoja snaha nevedie k ničomu, pretože partner nechce prijať žiadnu konštruktívnu kritiku, ktorá by vás posunula niekam, ktorá by vyústila v to, že vyriešite určitý problém a spoločne sa dohodnete, ako budete postupovať a budete tak zlepšovať svoj vzťah. Ale práve naopak. Je to niečo, čo vás rozdeľuje, pretože on to vždy berie tak, že ty kritizuješ jeho.

## *Sklony k násiliu*

Ďalším veľmi dôležitým varovným signálom, ktorý si treba všímať, je, keď má partner sklony k násiliu. Nemyslím tým len násilie, ktoré je fyzické, ale aj emocionálne násilie. Do emocionálneho násillia patria situácie, keď partner na teba kričí, keď ťa pomenúva rôznymi hanlivými nadávkami alebo prezývkami. Keď ťa chce manipulovať. Keď ťa ponížuje. Keď ťa ignoruje. Keď ťa trestá tichom. Keď robí všetko preto, aby ťa zraňoval, pretože vie, kde sú tvoje slabé miesta, kde si zraniteľná. A on práve toto zneužíva vo svoj prospech, aby ťa určitým spôsobom ovládal.

Toto sú tiež spôsoby správania, ktoré by si nikdy nemala vo vzťahu tolerovať. A pokiaľ sa partner takto k tebe správa, jednoznačne treba zo vzťahu odísť. Čím skôr, tým lepšie pre teba.

## *Závislosti*

Ďalší varovný signál, pri ktorom určite treba hodiť spiatocku, sú rôzne závislosti. Môže to byť závislosť od alkoholu, môžu to byť narkotiká, hazardné hry, sex atď. Tu si treba uvedomiť, že takýto muž a vzťah sú dve veci, ktoré nejdú dokopy. Pretože ak zostaneš vo vzťahu s takýmto mužom, budeš mať veľmi ťažký život a váš vzťah bude skutočne veľmi toxický.

## *Nekonzistentné správanie*

Ďalším varovným signálom, ktorý sa veľmi často vo vzťahoch vyskytuje, je, keď muž niečo povie a úplne iné urobí alebo neurobí nič. Z jeho správania vidíš, že ide o človeka, na ktorého sa nemôžeš spoľahnúť, lebo nie je konzistentný. Nekonzistentné správanie nemusí vždy znamenať, že ide o toxického človeka (napr. klamára). Môže ísť o signál, že partner ešte nie je zrelý, že nevie, čo chce, a ešte určitým spôsobom tápe vo svojom živote.

Pokiaľ máš záujem o partnera, na ktorého sa môžeš spoľahnúť a s ktorým by si chcela fungovať vo vzťahu, určite takýto partner nie je vhodný. Muž, ktorý niečo povie, no urobí niečo úplne iné (napríklad ti jeden deň povie, ako veľmi Ťa miluje, ako veľmi chce vzťah s tebou, ale potom sa na dva alebo tri týždne odmlčí, nedá o sebe vedieť nič a ani ti nevysvetlí, prečo sa takýmto spôsobom správa), prináša do tvojho života veľa zmätku a neistoty. Nedokáže ti však poskytnúť to, čo by si vo vzťahu s mužom chcela mať – istotu, že sa vieš naňho spoľahnúť, že sa môžeš oňho oprieť, že vieš, na čom si.

## *Neznesie tvoj úspech*

Ôsmym varovným signálom je, keď partner neznesie tvoj úspech. Je to situácia, kde sa muž cíti ohrozený tvojím úspechom. Vidí, že sa ti darí v práci, že si bola napríklad úspešná v nejakom projekte. Toto všetko je niečo, čo sa jemu nepáči, lebo má pocit, že si samostatná, si silná, si nezávislá a nie si odkázaná naňho.

Takýto muž sa nespráva ako partner, ktorý Ťa podporuje, lebo akonáhle vidí, že máš určitým spôsobom navrch, tak sa snaží napríklad bagatelizovať tvoj úspech. Chce Ťa napríklad odhovoriť, aby si prijala nejakú zaujímavú pracovnú ponuku (bude ti hovoriť, že to bude veľmi náročné na čas, že to možno negatívne ovplyvní

váš vzťah), alebo sa radšej tvári, že nič nepočuje, snaží sa otočiť pozornosť na úplne inú tému, len aby si nemusel vypočuť, ako sa tešíš z toho, čo sa ti vydarilo a na čo si hrdá.

Takýmto spôsobom sa veľmi často správajú muži, ktorí sú neistí, ktorí nemajú dostatočnú sebadôveru, ktorí túžia byť vo vzťahu dominantní. Majú totiž pocit, že keďže ty sa stávaš silnejšia tým, že si úspešná a možno aj úspešnejšia ako on, tak on sa stáva slabším, menej mužným, a veľmi ťažko to znáša.

Muži, ktorí sú sebaistí, ktorí majú vysokú sebadôveru a nepotrebujú si zvyšovať ego svojou dominanciou vo vzťahu, budú podporovať svoju partnerku a budú sa tešiť z jej úspechov.

## *Stále spomína svoju bývalú*

Posledným varovným signálom je, keď muž stále spomína svoju bývalú. Toto ti jasne hovorí, že ešte nemá vysporiadanú minulosť. Ešte stále ju rieši. Pretože keby už bol s tým vyrovnaný, určite by ju nespomínal a minulý vzťah by už v žiadnom prípade neriešil. Keď sa k tomu stále vracia, stále to otvára, je to jednoznačný signál, že ešte stále nie je za tým. V tom prípade ty si určitá náplast na bolesť, ktorú on ešte stále cíti z toho, že ten predchádzajúci vzťah skončil.

Pokiaľ svoju partnerku spomína len negatívne, hádže vinu na ženu, s ktorou prežil nejakú časť svojho života, ale vôbec nehovorí o tom, aký podiel viny na rozpade vzťahu mal on, je to navyše signál, že nevie zobrať svoj podiel viny na skončení vzťahu.

Varovných signálov môže byť oveľa viac. Ja som sa zamerala na týchto 9, ktoré si treba u partnera všímať. Práve ony ti odhalia veľa o tom, čo môžeš od neho očakávať. Opatrnosti nikdy nie je dost.

## Zakladáš vzťah na nádeji

Vo fáze zoznamovania zbierame o novom človeku čo najviac informácií práve preto, lebo ho chceme spoznať. V okamihu, ako sa nám tento človek zapáči, sa však naše správanie začne meniť, pretože začneme tieto informácie filtrovať a vyberáme si z nich len to, čo nám potvrdzuje, prečo sa nám tento človek páči, prečo nám imponuje, prečo nás priťahuje a prečo nás zaujal.

V takomto prípade prestávaš sledovať varovné signály v jeho správaní, nevšímaš si jeho negatívne vlastnosti, charakteristiky, ktoré sa ti nepáčia. Nevšímaš si, že má na mnohé veci úplne iné názory ako ty a úplne inú predstavu o smerovaní jeho života. Zatváraš oči nad jeho chybami alebo nad tým, že chce od života niečo iné, ako chceš ty.

A práve tu nastáva vážny problém. Pretože v momente, keď ty prestaneš zbierať všetky informácie o tomto človeku a začneš sa sústrediť len na to, čo sa ti páči a čo ti vyhovuje, si začínaš svoj vzťah budovať nie s „reálnym“ človekom, ale s človekom, ktorého máš vo svojich predstavách. S tou tvojou predstavou, s tou tvojou fantáziou o tom, aký tento človek pravdepodobne je.

*Ide napríklad o takéto situácie:*

Keď ti muž povie, že nechce ešte seriózný vzťah a chce len niečo príležitostné, no ty s ním naďalej chodíš, hoci túžiš po vážnom vzťahu.

Keď ti povie, že nechce deti, a ty stále dúfaš, že sa to časom zmení, a zostávaš v takomto vzťahu.



Keď sa k tebe nespráva vhodným spôsobom, napríklad je príliš žiarlivý alebo strieda veľký záujem s totálnym nezaujmom, alebo ti ukazuje, že nie si preňho dôležitá, ale len záložný plán. Napriek tomu však zostávaš s ním, pretože veríš, že raz mu dokážeš, že ty si tá pravá preňho.

Keď vidíš, že jeho morálne hodnoty nie sú v súlade s tvojimi. Napríklad vidíš, že nedokáže byť verný, ale napriek tomu dokážeš naďalej fungovať vo vzťahu s ním.

Mnoho žien napriek tomu, že vidia zlé správanie partnera, alebo že on chce niečo úplne iné, ako chcú ony, že jeho morálne hodnoty vôbec nie sú na tej úrovni, aké by mali byť, naďalej zostávajú vo vzťahu, pretože veria alebo dúfajú, že sa tento muž zmení a, ešte presnejšie, že ho zmenia ony svojou láskou, starostlivosťou, svojím priveľkým záujmom.

Veľa žien verí, že sa muž zmení, keď sa zoberú alebo keď budú mať dieťa, alebo vtedy, keď mu budú prejavovať ešte viac svojej pozornosti, ešte viac svojej lásky. Takto sa dostávajú do situácie, keď chcú svojím prílišným úsilím, príliš vysokou snahou muža meniť.

Vzťah, ktorý je však založený na tvojej nádeji, že sa muž zmení, vedie k tomu, že ty sama sa rozhodneš ho meniť. Robíš to tým spôsobom, že mu venuješ viac svojej starostlivosti, viac svojej pozornosti, pretože si myslíš, že tieto tvoje služby a všetko, čo preňho robíš, bude viesť k tomu, že sa on stane k tebe lepším, že sa začne k tebe správať tak, ako sa správaš ty k nemu.

Týmto svojím správaním chceš získať viac jeho pozornosti, náklonnosti, lásky, rešpektu a exkluzivity. Zvyčajne však toto tvoje správanie nevedie k tomu, že od muža dostaneš to, čo by si od neho chcela. Práve vtedy sa ženy začnú sťažovať a začnú si hovoriť: „Čo všetko som ja preňho obetovala. Čo všetko ja som preňho urobila. A on si to neváži. A on pre mňa nie je ochotný robiť nič.”

V takejto situácii si však treba uvedomiť, že on ťa o takéto tvoje správanie nežiadal. On ti nič nesľúbil a ty si sa sama rozhodla, čo budeš preňho robiť a že budeš v takomto vzťahu naďalej pokračovať.

Pokiaľ zostávaš s mužom vo vzťahu na základe toho, aký by mohol byť, a nie na základe toho, aký je práve teraz, tak sa zahrávaš sama so sebou. Vystavuješ sa totiž riziku traumy zo vzťahu s nesprávnym človekom.

## **Prečo robíme tieto chyby?**

Odpoveď je veľmi jednoduchá. Je to chémia.

V našom mozgu sa vo fáze „zaluštenosti“ totiž vytvárajú chemické látky ako oxytocín, domapín, sérotonín, ktoré majú na svedomí všetky tie nádherné pocity, ktoré v tomto období zažívame. Tu si však treba uvedomiť, že chémia nie je láska a že chemické látky budú pôsobiť v našom organizme len určitú dobu, po čase sa upokojia a nastane realita.

A keď nastane realita, zistíš, že sa partner zrazu správa ináč. Že sa zrazu veľmi zmenil. A začneš si klásť otázku: „*Prečo sa takto zmenil?*”

Odpoveď je: On sa nezmenil. On len ukázal, aký skutočne je, a ty si tomu začala venovať svoju pozornosť, pretože predtým si si to vôbec nevšimla.

Práve toto je dôvod, aby si sa vo fáze zoznamovania neponáhľala, ale aby si počkala, kým doznie vplyv chemických látok. Aby si videla človeka, s ktorým by si možno mala záujem pokračovať vo vzťahu, aký naozaj je. Aby si videla tú jeho pravú tvár.

Práve na začiatku vzťahu, keď sa človek zamiluje, je veľmi zraniteľný. V tomto období totiž vystupujú do popredia emócie, ktoré ovládajú naše konanie. Je veľmi jednoduché nechať sa zaslepiť tzv. chémiou, ktorá medzi vami funguje, a veriť, že takto to bude medzi vami naveky.

## Ako si nevyberať nevhodných mužov

Ak chceš iné výsledky, treba zmeniť svoje správanie. Práve preto ešte predtým, ako vstúpiš do ďalšieho vzťahu, je potrebné, aby si sa pozrela v prvom rade na seba.

### *Identifikuj chyby, ktoré si vo vzťahu robila ty*

Polož si otázku: „*Ako som ja prispela k tej situácii, ktorá bola v mojom predchádzajúcom vzťahu alebo v mojich predchádzajúcich vzťahoch, alebo aká je práve teraz v mojom vzťahu?*”

Napríklad:

*Neakceptovala som príliš dlho jeho toxické správanie, jeho nevhodné správanie?*

*Neignorovala som napríklad to, že mi hovoril, že ešte nie je na vzťah pripravený, že nechce mať deti, že chce len niečo príležitostné?*

*Neignorovala som, že má úplne iné názory na život, že nemá morálne hodnoty, že je ženatý, že nedokáže byť verný?*

Existuje množstvo otázok, ktoré si môžeš položiť. Na základe nich uvidíš, kde si práve ty robila chyby.

## *Definuj vlastnosti partnera*

Presne si definuj, aké sú vlastnosti, ktoré tvoj partner musí mať, ktoré sú pre teba vo vzťahu zásadné, ale aj také, ktoré v žiadnom prípade nebudeš akceptovať. Maj svoje hranice a stanovené štandardy. Práve toto je potrebné, aby si mala definované vopred ešte predtým, ako vstúpiš do ďalšieho vzťahu. Pretože ak v novom vzťahu zapôsobí silná chémia, už nebudeš schopná takéhoto zdravého nezaujatého úsudku. Keď už toto všetko o sebe vieš, tak sa môžeš venovať jemu.

## *Snaž sa ho čo najlepšie spoznať*

Aby si sa vyhla nepríjemnej skúsenosti a sklamaniu, spomal. Uber zo svojej netrpezlivosti, prestaň a upínať na víziu spoločnej budúcnosti a dopraj si čas, aby si potenciálneho partnera čo najlepšie spoznala. Zameraj sa preto v prvom rade na prítomnosť a snaž sa zistiť, či sa k sebe naozaj hodíte. Nefantazíruj o budúcnosti s mužom, kým si s ním nevytvoríš prítomnosť. Až vtedy zistíš, či ti spoločná prítomnosť skutočne vyhovuje.

Prestaň sa ponáhľať a snaž sa usmerňovať tempo, akým sa váš vzťah bude vyvíjať. V súvislosti s tempom vývoja vzťahu má veľa žien strach z toho, že on stratí záujem, pokiaľ sa mu nebudú chcieť prispôbiť, resp. mu nebudú chcieť vyhovieť, ak napríklad on chce proces spoznávania veľmi urýchliť, alebo na teba tlačí, aby ste sa veľmi rýchlo sexuálne zblížili. Uvedom si, že pokiaľ muž na teba veľmi tlačí a chce, aby sa vzťah vyvíjal veľmi rýchlo, zvyčajne je to varovný signál, že tento človek nemá s tebou veľmi čestné úmysly, ale má nejaký svoj skrytý úmysel.

Pozeraj na celú fázu zoznamovania ako na proces. Proces, v ktorom máš pred sebou úplne neznámeho cudzieho človeka a ty potrebuješ o ňom zistiť čo najviac. Potrebuješ ho spoznať čo najlepšie. Aké sú

jeho vlastnosti, aké sú jeho názory, aké sú jeho životné ciele, túžby, priania. Všímaj si pritom všetko pozitívne aj negatívne. To, čo sa ti páči, čo ti imponuje, lebo práve tie pozitíva pomáhajú medzi vami budovať spojenie a vzájomnú dôveru, ale aj to, čo sa ti nepáči, čo by mohol byť potenciálny problém v budúcom vzťahu. Ak zistíš, aký naozaj je, je prirodzené, že objavíš aj také jeho vlastnosti (názory, postoje), ktoré sa ti nepáčia.

Pri negatívnych vlastnostiach musíš vedieť rozlišovať tie:

- ktoré dokážeš akceptovať, t. j. s ktorými dokážeš žiť,
- ktoré môžu byť pre teba varovnými signálmi,
- ktoré môžu byť dôvodom okamžitého skončenia ešte len rodiaceho sa vzťahu.

V tomto prípade si musíš pravdivo odpovedať, či si ochotná tieto vlastnosti akceptovať. Máš teda dve možnosti.

## 1. Dokážeš akceptovať vlastnosti, ktoré sa ti nepáčia

Polož si vtedy otázku, či si ochotná akceptovať tieto jeho vlastnosti. Či si ochotná byť s týmto človekom aj vtedy, ak sa tieto jeho vlastnosti alebo tieto jeho postoje nikdy nezmenia. Pretože ty musíš počítať s tým, aký je práve teraz, nie aký možno raz bude.

## 2. Nedokážeš akceptovať vlastnosti, ktoré sa ti nepáčia

Ak nie si ochotná akceptovať jeho vlastnosti, názory a postoje, ktoré má práve teraz, tak nemá význam v takomto vzťahu zotrvať. Práve nechota akceptovať jeho vlastnosti/názory/postoje, ktoré sa ti nepáčia (s ktorými nesúhlasíš), ťa bude viesť k tomu, že ho budeš chcieť meniť. A akonáhle ho budeš chcieť meniť, akonáhle budeš

dúfať, že on úplne zmení to svoje správanie alebo tie svoje názory a postoje, ktoré sa ti nepáčia, tak bude dochádzať vo vašom vzťahu k množstvu problémov.

Pretože on sa bude cítiť stále menej sebavedomo (lebo bude vidieť, že nie je pre teba dosť dobrý), ale zároveň ty budeš mať traumu z tohto vášho neúspešného problematického vzťahu. Práve preto je dôležité, aby si vstupovala do vzťahu len s človekom, o ktorom vieš, že si ochotná akceptovať aj tie vlastnosti, ktoré sa ti na ňom nepáčia alebo ktoré sú úplne odlišné od tých, aké by si ty od partnera chcela. Ak nevieš akceptovať, aký je, tak sa radšej pohni ďalej. Nemôžeš totiž byť vo vzťahu s človekom na základe toho, aký možno raz bude. Ak chceš lásku, zodpovednosť, čestnosť, bezpečie, tak je potrebné, aby si si našla človeka, ktorý ti toto všetko vie dať. Nie však niekedy v budúcnosti, ale práve teraz.

Ak chceš zistiť, či je muž pre teba vhodný, ho musíš vidieť v rôznych situáciách, aby si zistila:

- Ako reaguje v prípade konfliktnej situácie.
- Ako reaguje, keď je pod stresom.
- Ako sa správa k svojim blízkym.
- Ako sa správa k ľuďom vo svojom okolí.
- Ako sa správa, keď s ním nesúhlasíš.

Poznať čo najviac jeho reakcií je veľmi dôležité, aby si videla, či sa tento človek dokáže správať spôsobom, ktorý ty považuješ za dôležitý a je v súlade s tvojimi hodnotami.

Ak sa budeš ponáhľať, tvoj pohľad naňho bude skreslený, pretože je vytvorený na základe ilúzie lásky, ktorú si si ty vyfantazírovala, ale nie na základe reality. Keď nastane fáza precitnutia, môže byť toto precitnutie pre teba veľmi bolestivé. Spoznávanie je proces, ktorý si vyžaduje čas. Ak sa unáhliš, vystavuješ sa riziku, že ti opäť niekto zlomí srdce.

Každý človek má svoje plusy a mínusy. Na to, aby si mohla fungovať v kvalitnom vzťahu, je dôležité, aby si dokázala prijať a akceptovať aj partnerove mínusy. Akonáhle cítiš, že ho chceš meniť, alebo dúfaš, že sa zmení, je to jasný signál, že tento človek nie je vhodný partner pre teba a že je čas pohnúť sa ďalej.

## Rekapitulácia:

Ak chceš vedieť, či je muž vhodný na vzťah s tebou, je nevyhnutné ho čo najlepšie spoznať.

Na to je potrebné, aby si procesu spoznávania venovala čas, udávala tempo vývoja vzťahu a nedala sa dotlačiť do niečoho, čo nechceš.

Ak nechceš opakovane uviaznuť vo vzťahoch s nevhodnými partnermi, je nevyhnutné zmeniť poradie toho, čo je pre teba dôležité. Na prvom mieste si ty, tvoje potreby, hodnoty a štandardy. A na druhom mieste je on.

Ak sa nachádzaš opakovane vo vzťahu s tzv. toxickými partnermi (alkoholikmi, manipulátormi, chorobnými žiarlivicami, klamármi...), tvoj problém nie je v tom, že nemáš šťastie na mužov, resp. že priťahuješ „zlých“ mužov, ale v tom, že dávaš uvedenému typu mužov opakovane viac šancí, t. j. akceptuješ takýchto mužov. Po zaregistrovaní varovných signálov v správaní muža mu nedávaj viac šancí a odíď s vedomím, že si zaslúžiš viac.

Venuj pozornosť varovným signálom v jeho správaní. Práve tieto signály ťa varujú, že vzťah s ním sa môže časom zmeniť na toxický. Rozlišuj nezdravé správanie už na začiatku a nezatváraj pred ním oči.

Buď vo vzťahu len s človekom, o ktorom vieš, že si ochotná akceptovať aj tie jeho vlastnosti, ktoré sa ti nepáčia alebo ktoré sú odlišné od tých, aké by si od partnera chcela. Ak nevieš akceptovať, aký je práve teraz, pohni sa ďalej. Nemôžeš byť vo vzťahu s človekom na základe toho, aký možno raz bude.



## 2.

### TEN PRAVÝ

*„Je to ten pravý?“ Otázka, ktorá sa skôr či neskôr dostaví v každom vzťahu. Nájsť správnu odpoveď je pre každú z nás mimoriadne dôležité (rovnako aj pre mužov), lebo v opačnom prípade môžeme skončiť tvo vzťahu s nesprávnym človekom, ktorý sa k nám vôbec nehodí.*

*V tejto kapitole sa dozvieš, prečo treba mať jasne defnované svoje štandardy už na začiatku vzťahu, ako si ich správne nastaviť a ako zistiť, či si našla muža vhodného pre teba.*

### Čo treba vedieť už pred vstupom do vzťahu

Už pred vstupom do vzťahu by mala každá žena vedieť, čo od partnera očakáva, t. j. aké sú jej vnútorné preferencie. Nie je však zriedkavé, že ženy na túto otázku odpovedajú veľmi všeobecným spôsobom: *„Chcem, aby bol môj partner inteligentný, úspešný, sympatický, zábavný, dobre vyzerajúci...“* Sú však tieto vlastnosti tými najdôležitejšími, ktoré ovplyvňujú úspešnosť vzťahu?

Ako všetko v živote, aj tieto vlastnosti sú len jednou stranou mince. Preto sa netreba čudovať, keď sa za nimi objaví aj ich zrkadlový obraz, ktorý však už nemusí byť pre ženu rovnako imponujúci, napr. úspešný muž môže byť časovo zaneprázdnený, atraktívny muž môže byť citovo nestabilný, zábavný muž môže mať ľahkovážny prístup k životu, príliš inteligentný muž môže mať problém uznať iný názor ako svoj. (Pozn.: Uvedené vlastnosti sú len príkladom a neplatia všeobecne!)

Napriek tomu, že tieto vlastnosti veľa žien preferuje, pre úspešný dlhodobý vzťah nie sú najdôležitejšie. Treba ich brať skôr ako príjemný bonus. Úspech, výborný vzhľad, zmysel pre humor, výnimočná inteligencia nie sú ani zďaleka jediným kompasom, ktorý vedie k zdravému vzťahu. Ak však máš záujem o dlhodobý vzťah, je potrebné sa zamerať na vlastnosti/správanie/hodnoty, ktoré sú skutočne dôležité.

Definovať konkrétne vlastnosti, ktoré by tvoj „ideálny“ partner mal mať, je úlohou pre každú z nás. Naše preferencie sa totiž odlišujú, lebo každá žena má svoj vlastný rebríček vlastností, ktoré považuje u partnera za dôležité, menej dôležité alebo neprípustné. Ak vieš, čo od partnera chceš, ale aj to, čo nechceš, je ti jasné, na aké jeho vlastnosti sa treba zamerať.

Jeho peniaze, úspech, šarm ťa môžu očariť, dokonca niekedy odpútať tvoju pozornosť od iných hodnôt, no je veľmi dôležité, aby si zistila, aký človek pred tebou skutočne stojí a či sú jeho hodnoty v súlade s tvojimi. Hoci takéto spoznávanie trvá dlhšiu dobu a nie je jednoduché, výsledok určite bude stáť za to (či už pri kladnom zistení, ale aj negatívnom odhalení). Nie je dôvod sa ponáhľať, hľadáš predsa partnera na cestu životom.

## Nároky a očakávania

Veľa ľudí pri otázke, aké sú ich nároky na partnera v partnerskom vzťahu, nemá žiadnu predstavu, o čo ide. Často si nároky na partnera zamieňajú so svojimi očakávaniami.

## *Najčastejšie chyby pri ich definovaní nárokov*

### **Hľadáš „dokonalého“ partnera a nie „vhodného“ partnera pre teba**

Toto je situácia, keď si ženy nastavujú svoje požiadavky veľmi nereálne. Očakávajú, že takýto ideálny muž niekde existuje, ale v skutočnosti tento ideál je iba v ich predstavách.

V tomto prípade je potrebné, aby si svoje nároky zrealizovala. Aby si si položila otázku, či sú tieto tvoje požiadavky skutočne dosiahnuteľné, či sú reálne, či takýto muž vôbec existuje. Zároveň si položiť aj otázku, že ak by si takéhoto muža stretla, či tento muž bude mať záujem o teba. Či ty tiež napĺňaš tieto štandardy, pretože aj on, samozrejme, bude mať svoje požiadavky na teba ako na partnerku.

### **Nesprávne identifikuješ svoje štandardy/nároky**

Ženám sa často stáva, že keď sa ich niekto spýta, aké sú ich požiadavky na partnera, tak povedia zoznam určitých charakteristík, ktoré by mal ten ich dokonalý partner mať. Napríklad si povedia, že: *„Chcem, aby bol vysoký, aby mal hnedé vlasy, aby mal modré oči, aby bol vyšportovaný, aby mal zmysel pre humor, aby mal veľmi zaujímavú prácu, aby veľa zarábal.....“* a podobne.

V tomto prípade si však treba uvedomiť, že sa nesústredíš na podstatné veci, že sa nesústredíš na tie dôležité veci, na základe ktorých by si si mala stanoviť svoje štandardy. Správne identifikovať svoje štandardy totiž neznamená zamerať sa na určité povrchové črty človeka, ale zamerať sa na to, čo je pre teba najdôležitejšie vo vzťahu.

Tu si musíš určiť jednu, dve, maximálne tri vlastnosti alebo charakteristiky, bez ktorých podľa teba nemôžeš fungovať vo vzťahu, bez ktorých ten vzťah pre teba stráca význam. Pre niektorých ľudí to

môže byť napríklad čestnosť. Môže to byť rešpekt. Môže to byť dôvera. Môže to byť férovosť. Môže to byť zodpovednosť. Pre každého človeka to môže byť niečo iné a aj to je niečo iné.

Zamysli sa nad svojimi bývalými vzťahmi, prečo sa tieto vzťahy skončili. Čo bol ten bod zlomu, keď si sa rozhodla vzťah ukončiť. Keď si zistila, že už nemá význam v danom vzťahu pokračovať.

*Príklad na lepšie pochopenie:*

*Predstav si situáciu, keď sa uchádzaš o zamestnanie. Vyberáš si svoju prácu a v tom prípade sa rozhoduješ tiež na základe určitých tvojich požiadaviek, na základe tvojich určitých štandardov. Pre niekoho je to výška platu, pre niekoho možnosť kariérneho rastu, pre niekoho je to práca v určitej oblasti, v ktorej sa chce rozvíjať – stať sa v nej expertom. V tom momente, keď tá práca už nenapĺňa a nedáva ti to, čo od nej požaduješ, nespĺňa tvoje nároky, tvoje požiadavky, tak sa rozhodneš z nej odísť.*

Takže toto je ten základ, aby si pochopila, v čom spočívajú štandardy – tie tvoje nároky, na základe ktorých máš definovať, akého partnera chceš. Štandardy predstavujú to, čo je pre teba to „zásadné“, čo tam musí byť a bez čoho nemôže tvoj vzťah dobre fungovať.

## **Znižuješ svoje nároky**

Ďalšou chybou, ktorú ženy veľmi často robia, je, že znižujú svoje štandardy, čo sa prejavuje v dvoch rovinách.

***Vyberáš si partnera, o ktorom už dopredu vieš, že nespĺňa tvoje štandardy***

Stretnesť muža, ktorý má o teba záujem, a hoci vidíš, že nemá to, čo by si od partnera chcela, zostávaš s ním. Tak veľmi túžiš po vzťahu, že berieš toho, kto prejaví o teba záujem. Neveríš, že by ta chcel muž, ktorý by tvoje štandardy napĺňal, lebo máš pocit, že ty mu nemáš čo po-

núknuť – že nie si dost dobrá. Práve preto akceptuješ človeka, o ktorom dopredu vieš, že ti nevie dať, čo potrebuješ. Tu si treba však uvedomiť, že znižovanie štandardov v žiadnom prípade nevedie k šťastnému vzťahu.

### ***Prispôbujes svoje štandardy partnerovi***

V tomto prípade upravuješ svoje nároky na partnera tak, aby sa zosúladi s jeho správaním. V takomto prípade dochádza k tomu, že akceptuješ správanie, ktoré je úplne v rozpore s tým, čo od partnera chceš. Práve tým, že znižuješ svoje štandardy, mu umožňuješ, aby sa k tebe správal stále horšie a horšie, pretože vidí, že ty nemáš pevne vymedzené svoje zdravé hranice a dokážeš akceptovať akékoľvek jeho správanie.

### ***Ako si správne nastaviť svoje štandardy***

Problém pri hľadaní vhodného partnera často nie je v tom, že máme vysoké nároky, vysoké požiadavky, ale v tom, že máme nesprávne stanovené svoje požiadavky a vysoké očakávania.

V prvom rade je potrebné, aby si si nastavila reálne štandardy, ktoré sú založené na tom, čo je pre teba vo vzťahu maximálne dôležité, čo je pre teba zásadné a bez čoho vo vzťahu nemôžeš existovať. Tu sa pozeraj hlavne na tie charakteristiky, ako je správanie partnera, aké sú jeho podstatné vlastnosti, ktoré ovplyvňujú kvalitu vášho vzťahu.

Potom je dôležité, aby si mu dala šancu, aby sa prejavil. Aby si neočakávala určité jeho správanie na základe tvojich projekcií (očakávaní), ktoré máš vo svojej hlave, ale nechala, aby sa situácia vyvíjala prirodzene. Keď mu dáš tú šancu sa prejaviť, uvidíš, či spĺňa tvoje požiadavky/tvoje nároky. Na základe toho budeš vedieť, či je to vhodný partner pre teba alebo to nie je vhodný partner pre teba.

Dôležité je teda, aby si mala reálne nastavené svoje nároky, ale zároveň aby si nemala veľké očakávania, pretože náš hnev, naša nespokojnosť vo vzťahoch všeobecne, nielen v partnerských vzťahoch, vždy vyplýva z toho, že máme nejaké nereálne požiadavky alebo máme očakávania – tie „naše očakávania“ od iných ľudí. Treba si vždy uvedomiť, že žiadny človek nebude na sto percent spĺňať naše požiadavky/naše nároky.

Cesta k dobrému vzťahu teda nie je v tom, že budeš mať vysoké očakávania alebo že budeš znižovať svoje štandardy/nároky, ale práve naopak. Správnu cestou je, že budeš mať vysoké nároky, ktoré sú však reálne nastavené, a zároveň budeš mať čo najnižšie očakávania.

### *Úloha pre teba:*

Porozmýšľaj nad tým, čo je pre teba v partnerskom vzťahu zásadné, čo nevyhnutne potrebuješ od partnera, aby si bola vo vzťahu spokojná.

- Definuj 3 najdôležitejšie štandardy, ktoré tvoj partner musí spĺňať.
- Zamysli sa nad svojimi vzťahmi, či partner spĺňal tieto štandardy. Ak nie, prečo si si ho napriek tomu vybrala.
- Očakávaš, že sa partner v rôznych situáciách zachová určitým spôsobom, a ak sa zachová ináč, vyvoláva to v tebe rôzne emócie, napr. hnev, smútok, znepokojenie?

## Ako zistiť, či je ten pravý

Začiatok každého vzťahu prináša do nášho života „novosť“, čo je pre nás mimoriadne vzrušujúce. Nový človek, nové pohľady, nové objatia, nové dotyky, ...všetko nové v nás vyvoláva intenzívne pocity vzrušenia. Fyzická (sexuálna) príťažlivosť silnie a všetky prebiehajúce chemické procesy v našom tele nás zrazu ovládajú spôsobom, že sa nedokážeme sústrediť na bežné veci a myšlienkami sme len pri „ňom“. Keď sme spolu, nedokážeme sa od seba odlepiť, a keď spolu nie sme, nedočkavo čakáme na najbližšie stretnutie.

Štádium zamilovanosti je obdobie, ktoré môže trvať niekoľko mesiacov. V tomto čase sa dvojica len spoznáva a vzhľadom na to, že „hormóny“ v tele doslova „vystrájajú“, je úplne zbytočné sa zaoberať otázkou, či si našla toho pravého. V tomto štádiu si totiž plná nadšenia a ružové okuliare ti bránia vidieť neprikrášenú realitu. Vidíš preto len jeho pozitívne vlastnosti, no aj tie v lepšom svetle, ako naozaj sú. Negatívne vlastnosti nevidíš alebo im vôbec nevenuješ pozornosť.

Objektívne preto nedokážeš nájsť odpoveď na otázku, či je práve on ten pravý. **V tejto fáze si však s určitosťou vieš odpovedať, či ten pravý nie je.** Ak totiž už v tomto období postrehneš jeho negatívne vlastnosti, ktoré vzbudzujú tvoje pochybnosti (resp. ich chceš vedome vytesniť zo svojej hlavy), znamená to, že sú dosť veľké. Počítaj preto s tým, že keď ti spadnú „ružové okuliare“ a hormóny sa upokojia, budú tieto negatívne vlastnosti oveľa väčšie, ako sa javia teraz, a možno ich nebudeš ochotná akceptovať. Signály, že nie je ten pravý, môžu byť rôzne. Uvedieme si aspoň niekoľko z nich, ktoré ti priamo ukazujú, na čom si.

- Máš pocit, že sa musíš stále usilovať o jeho pozornosť.
- V jeho prítomnosti sa cítiš neistá a napätá.
- Nie si si istá, či ho naozaj máš.
- Nechápe ťa.

- Je veľmi žiarlivý a snaží sa izolovať ťa od iných ľudí.
- Vyhýba sa konverzácii o vašom vzťahu a budúcnosti.
- Nechce sa viazať, lebo má v danom čase iné priority.
- Má nevyriešené problémy z minulosti (napr. predchádzajúci vzťah, závislosti atď.).
- Z dôvodu neustálych zmien jeho nálad nevieš, na čom si.
- Vyhradí si na teba čas len vtedy, keď to vyhovuje jemu (často len za účelom sexu) – si preňho akýsi „záložný plán“.

Ak si vo vzťahu dlhšie ako 1 rok (keď už bláznivá zamilovanosť pomínila), odpoveď na otázku, či je ten pravý, nájdeš iba vtedy, ak pochopíš svoje vnútorné preferencie, t. j. musíš vedieť zoradiť vlastnosti partnera podľa dôležitosti na základe tvojich požiadaviek.

### *Cvičenie: Vlastnosti/správanie partnera*

Rozdeľ si papier na 4 stĺpce, do ktorých budeš vpisovať vlastnosti partnera podľa tvojich požiadaviek.

- 1. stĺpec: **MUSÍ MAŤ**

*Ide o vlastnosti, ktoré sú pre teba zásadné – nepripúšťaš žiadne kompromisy.*

- 2. stĺpec: **POTEŠÍ MA, KEĎ ICH MÁ**

*Ide o vlastnosti, ktoré nemusí mať za každú cenu, no ak by ich mal, je to cenný bonus.*

- 3. stĺpec: **NEHCEM, ABY MAL**



*Ide o vlastnosti, ktoré akceptuješ, hoci by si bola radšej, keby ich nemal.*

- 4. stĺpec: **NESMIE MAŤ**

*Ide o vlastnosti, ktoré sú pre teba netolerovateľné za žiadnych okolností.*

Vyplň jednotlivé stĺpce. Pri vlastnostiach/správaní, kde sa dá určiť aj množstvo, môžeš uviesť (napr. sex – aspoň dvakrát za týždeň). Potom sa sústreď na 1. a 4. stĺpec, t. j. vlastnosti, ktoré partner **MUSÍ MAŤ** a ktoré **NESMIE MAŤ**. Porovnaj ich so skutočnými vlastnosťami/správaním tvojho partnera.

Ak partner spĺňa tvoje požiadavky, pravdepodobne je to ten pravý. Ak partner tvoje požiadavky nespĺňa, môže to byť z dôvodov:

- že to nie je ten pravý, alebo
- je to ten pravý, no ty si nesprávne formulovala vlastnosti/správanie, ktoré musí mať a ktoré nesmie mať, čo sa mohlo stať, ak:

### **Máš nereálne očakávania od partnera v dlhodobom vzťahu**

*Napríklad:*

Očakávaš, že partner bude neustále pre vás vymýšľať nové zážitky ako počas prvých mesiacov vzťahu. Z dlhodobého pohľadu je táto požiadavka nenaplňiteľná. Treba ju preto prispôbiť realite, napríklad že dvakrát do mesiaca pôjdete do kina/na koncert atď. (záleží od vašich záujmov).

Si presvedčená, že ak je partner ten pravý, nemôžeš mať žiadne pochybnosti. V skutočnosti sa v každom vzťahu vyskytnú situácie, keď máme o partnerovi pochybnosti (hoci si to nepriznáme). Podstatné je, aby sme väčšinu času pochybnosti nemali.

### **Tvoje požiadavky na partnera sa navzájom vylučujú**

*Napríklad:*

Musí byť úspešný a dobre zarábajúci – Musí so mnou tráviť veľa času. Tieto požiadavky sú v protiklade, lebo zvyčajne muž, ktorý má úspešnú kariéru, venuje práci veľa času. V takom prípade mu zostáva menej času na osobný život, t. j. aj na partnerku.

### **Niektoré svoje požiadavky si s partnerom neodkomunikovala**

Na mužov máme často požiadavky, o ktorých im priamo nič nepovieme, lebo si myslíme, že sa dovtípi. Výsledkom je naša nespokojnosť, lebo muži sa zvyčajne nedovtípi. Ak niečo chceš, jasne to partnerovi povedz. Veľmi dôležitá je však forma, akú zvolíš. V žiadnom prípade nebuď útočná a vysvetli mu pokojne, čo chceš a prečo je to pre teba dôležité.

Keď vidíš, že partner chápe, akú požiadavku má splniť, môžeš si overiť, či s tým niečo urobí. Pozri sa preto znova na stĺpec 1 a 4. Ak zistíš, že si niektoré požiadavky neformulovala správne, uprav ich, aby boli reálne. Následne ich porovnaj so skutočnými vlastnosťami partnera, na základe čoho zistíš, či je to pre teba ten pravý alebo nie.

Ľudia majú všeobecne predstavu, že partnerské vzťahy sú zložité. Vzťahy ľudí, ktorí sa k sebe hodia (sú kompatibilní), sa vyznačujú tým, že nie sú komplikované. Neznamená to však, že v nich nedochádza

ku konfliktom, no to dobré vysoko prevyšuje chvíle, keď to vo vzťahu škripe. Vzájomná úcta partnerov a snaha robiť toho druhého šťastným je niečo, čo úplne prirodzene plynie v oboch smeroch.

## *Pomocné otázky, či je ten pravý*

Aby bol tvoj pohľad na partnera jasnejší, môžeš si položiť aj tieto otázky a odpovedaj na ne veľmi úprimne – nesnaž sa nič prikrášľovať.

Funguje medzi nami príťažlivosť?

Príťažlivosť medzi partnermi je v partnerskom vzťahu veľmi dôležitá. Mnoho ľudí však netuší, že nejde iba o fyzickú (sexuálnu) príťažlivosť, tzv. chémiu. Hoci je sexuálna príťažlivosť veľmi dôležitá, pre kvalitný dlhodobý vzťah nepostačuje. Ľudia hľadajú „vzájomné iskrenie“, no často si neuvedomujú, že aby vzťah dobre fungoval, je nevyhnutné čosi hlbšie, a to je emocionálna príťažlivosť. Práve emocionálna príťažlivosť vytvára spojenie medzi ľuďmi (nielen v romantických vzťahoch, ale vo vzťahoch medzi ľuďmi všeobecne). Kým podstatou fyzickej príťažlivosti je vzhľad iného človeka, ktorý nás priťahuje (sústredíme na jeho telo, sexuálne fantázie, sexuálnu túžbu), emocionálna príťažlivosť spočíva v tom, že nás priťahuje osobnosť iného človeka, napr. jeho spôsob komunikácie, zmysel pre humor, spôsob, ako sa k nám správa, hodnoty, ktoré vyznáva, jeho názory. V partnerskom vzťahu je nevyhnutné, aby medzi partnermi fungovala fyzická, ako aj emocionálna príťažlivosť, t. j. nielen záujem o telo partnera, ale aj o jeho dušu.

## Dôverujem svojmu partnerovi?

Dôvera je základ každého vzťahu (nielen partnerského). Je veľmi úzko spätá s čestnosťou. Ak vieš, že svojmu partnerovi môžeš veriť a spoľahnúť sa na neho, je do ďalšia dôležitá črta nevyhnutná pre kvalitný vzťah. Bez dôvery nemôže fungovať žiadny vzťah.

## Zdieľame podobné hodnoty a názory na život?

Aké sú vaše názory na rôzne dôležité oblasti života? Pre dobrý vzťah je nevyhnutné, aby ste sa na mnohých zhodli, prípadne dopĺňali. Zhodujú sa vaše plány do budúcnosti? Zhodujete sa v tom, čo chcete? Spoločná vízia budúcnosti je dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje trvácnosť vzťahu.

## Sú jeho slová v súlade s jeho skutkami?

Ak ti partner stále niečo sľubuje, no všetky sľuby zostávajú nereali-zované, venuj tomu svoju pozornosť. Veriť človeku, ktorý nevie sľuby dodržať, sa nedá.

## Som pre partnera prioritou?

Dáva ti partner svojim správaním najavo, ako veľmi si ťa váži a čo preňho znamená? Je normálne, že má svoje povinnosti, ktorým venuje veľa času. Ak ťa však miluje, čas na teba si vždy nájde.

## Cítim sa vo vzťahu bezpečne?

Vo vzťahu sa máš cítiť ako „doma“. Je to miesto, kde ti je dobre, kde môžeš naplno prejavíť tvoje pravé ja bez toho, aby ťa niekto kritizo-val, ponižoval, zosmiešňoval.

Mám vždy jeho podporu?

Môžeš sa spoľahnúť na to, že ťa tvoj partner vždy podporí a bude ťa povzbudzovať vo všetkom, čo chceš? Keď sa ti nedarí, aj keď ide všetko ako po masle?

Cítim sa vo vzťahu vypočutá a pochopená?

Dokážete sa s partnerom rozprávať o rôznych témach a počúvať svoje názory? Má záujem poznať, z čoho máš radosť a čo ťa desí? Nájde si čas, aby tu bol, keď potrebuješ byť len vypočutá?

Dokážem akceptovať jeho chyby?

Každý človek má aj svoje slabé stránky. Niektoré chyby na partnerovi sú akceptovateľné, no niektoré ti môžu prekážať tak veľmi, že sa nevieš nad ne povzniesť. Práve tie môžu byť dôvodom ďalších problémov, preto je dôležité ich identifikovať a pravdivo si odpovedať, či ich aj po rokoch spoločného života dokážeš tolerovať.

Poznám jeho závislosti?

Partner so závislosťou nie je vôbec vhodný na vzťah. Ak sa uňho prejavujú závislosti typu alkohol, gambling, závislosť od internetu, videohier, sexu, narkotík, nakupovania atď., nesnaž sa jeho situáciu riešiť zaňho. Zotrvávanie vo vzťahu s takýmto človekom ti narobí mnoho problémov.

Cítim sa s ním dobre?

Pre spokojný vzťah je nevyhnutné, aby si sa v prítomnosti partnera cítila dobre a uvoľnene. Vaša komunikácia má prebiehať úplne hladko, lebo sa už nemusíte na nič hrať a prejavujete sa úplne prirodzene ako ľudia, ktorí poznajú svoje silné i slabé stránky.

Je pripravený na vzťah práve teraz?

Ak sa partner nachádza v období, keď vzťah ako taký preňho nie je dôležitý (nie je naň pripravený), lebo má iné životné priority, je jedno, či vo všetkom ostatnom spĺňa tvoje požiadavky. Takýto muž nie je pre teba ten pravý, lebo chce niečo úplne iné ako ty.

Zvládame konfliktné situácie/stres?

Konflikty sú normálnou súčasťou vzťahov. Žiadny vzťah sa im nevyhne. Dôležité však je, akým spôsobom partneri k ich riešeniu pristupujú. Sleduj, či sa partner dokáže postaviť priamo k riešeniu problémov, nehádzať vinu na iných, priznať si aj chybu, rešpektovať iné názory a hlavne riešiť konflikt v záujme vzťahu, nie formou vlastného víťazstva nad tebou.

Odpovedz na tieto otázky čo najčestnejšie a počúvaj svoju intuíciu. Hľadaj partnera, ktorý ocení, aká si, a ktorého charakterové vlastnosti budú v súlade s tvojimi požiadavkami. Každý človek v určitom období hľadá toho pravého partnera. Človeka, ktorý nás bude dopĺňať, motivovať, aby sme sa stali lepšou verziou samého seba, podporovať a hlavne milovať v dobrom aj v zlom. Hovorí sa, že keď stretneš toho pravého, tak to vieš ... Život s ním nemusí byť jednoduchší, no určite je lepší ako bez neho.

## Ako si sabotuješ šancu žiť v kvalitnom vzťahu

Hoci sa v tejto knihe venujem správaniu mužov, nemôžem obísť ani správanie žien, aby bol obraz úplný. Nikto nie je dokonalý a každý z nás robí chyby. Aby sme však mohli na nich pracovať a v budúcnosti sa ich vyvarovať, potrebujeme si ich najskôr uvedomiť. Niekedy si totiž nevedomky sabotujeme šancu žiť v kvalitnom vzťahu a stávame sa tak svojimi najhoršími nepriateľmi. Pozrime sa na niekoľko príčin (hoci problematika je podstatne zložitejšia).

### *Vidíš svoj predošlý vzťah príliš ružovo*

Ak si zažila rozchod, z ktorého si sa ešte stále nespamätala, máš tendenciu si prikrášľovať tento vzťah. V tvojej hlave sa odvíjajú len šťastné chvíle prežité s partnerom, pričom tie, ktoré spôsobili rozchod, sú potlačené kdesi hlboko do úzadia. Čím viac sa utápaš v spomienkach, tým viac ti tvoj ex pripadá ako dokonalý partner, akého už tak ľahko nenájdeš.

Takýto pohľad cez ružové okuliare však môže mať zničujúci vplyv na tvoje budúce vzťahy z niekoľkých dôvodov. Zostávaš zaseknutá v minulosti a tajne dúfaš, že sa tvoj ex možno k tebe vráti. Týmto prístupom si blokuješ šance nájsť si vhodného partnera, s ktorým by si budovala kvalitný vzťah, ktorý si zaslúžiš a po akom túžiš. Porovnávaš každého potenciálneho partnera s tvojím ex, pričom sa zameriavaš len na dobré stránky svojho ex-partnera. Na základe takéhoto prístupu máš pocit, že nikto už nebude taký ako ON. Na novom partnerovi vidíš len nedostatky, čo ti bráni vstúpiť do nového vzťahu.

## *Hľadáš dokonalý vzťah*

Ak stále hľadáš muža, ktorý je na 100 % podľa tvojich predstáv, si na najlepšej ceste zostať single. Je nevyhnutné, aby si mala svoje štandardy a vedela, akého partnera chceš, no tvoje požiadavky musia byť reálne nastavené, pričom sa treba zamerať hlavne na to, čo je pre teba zásadné (čo partner musí mať) a čo v žiadnom prípade neakceptuješ. Nejde teda o dlhý „zoznam všeobecných vlastností a charakteristík, ktoré musí tvoj budúci partner spĺňať“, ale o definovanie základných hodnôt, ktoré sú pre teba zásadné. Žiadny človek nie je dokonalý, rovnako ako žiadny vzťah. Fungujúci vzťah si totiž vyžaduje prácu a úsilie, čo si mnoho ľudí neuvedomuje, a preto už pri prvých ťažkostiach sa snažia zo vzťahu uniknúť. Problémy sú však normálnou súčasťou vzťahov, ktoré umožňujú vytvárať medzi partnermi silné vzájomné puto, keď sa obaja spoločne podieľajú na ich riešení.

Ešte horšie je, ak na dokonalého partnera čakáš, hoci si už vo vzťahu. V takomto prípade sa môže stať, že na svojom súčasnom partnerovi si začneš viac všímať jeho nedostatky ako jeho dobré stránky, čím nevedomky začínaš sabotovať šťastné budovanie tvojho súčasného vzťahu. Dávaj si však pozor na to, že ak čakáš na „Princa“, nemáš šancu mať šťastný vzťah so žiadnym mužom.

## *Usilovne pracuješ na tom, aby tvoj vzťah fungoval, ale sama*

Ak si vo vzťahu a maximálne sa snažíš, aby tvoj vzťah fungoval, môže sa stať, že ide o snahu jednostrannú. Tvoj partner sa síce k tebe správa dobre, no v porovnaní s tebou je jeho investícia do vzťahu neporovnateľne menšia. V takomto prípade môžeš padnúť do pasce, že robíš všetko pre dobro vzťahu, pričom čakáš, že to tvoj partner ocení. Stávaš sa tak stále viac závislá od uznania, tvoja neistota a



upätosť na partnerovi rastie. Uvedené vedie k postupnému znižovaniu tvojho sebavedomia, čo je dôvodom, že svojím neustálym úsilím si chceš dokázať, že si zaslúžiš jeho lásku. Nezabúdaj však na to, že každý vzťah je záležitosťou oboch partnerov, nie iba tvoja. Musíš si byť vedomá svojej hodnoty a nebáť sa požiadať od partnera, aby sa podieľal na budovaní vzťahu spoločne s tebou.

### *Neveríš, že si zaslúžiš dobrého partnera*

Niektoré ženy si myslia, že si dobrého partnera, resp. lepšieho partnera, ako majú, nezaslúžia, čo vyplýva z ich nízkeho sebavedomia. Každá z nás si však musí uvedomiť, čo si zaslúži, lebo aj lásku akceptujeme takú, o akej si myslíme, že si ju zaslúžime. Ak si myslíš, že si nezaslúžiš byť šťastná, sama sa dostávaš do pozície obeť a znemožňuješ si žiť život, po akom túžiš.

Uvedené sa môže prejaviť napríklad vtedy, ak sa zblížiš s človekom, ktorý je dobrý, no zrazu začneš cítiť strach zo záväzku. Nastúpia pochybnosti o ňom, čo môže viesť k postupnému zhoršovaniu rozvíjajúceho sa vzťahu, no zároveň sa to môže prejaviť v zraňovaní partnera, ktorý ťa má skutočne rád a chce pre teba to najlepšie.

### *Si zatrpknutá voči mužom na základe svojich predchádzajúcich skúseností*

Možno už nemáš žiadny záujem opäť nadviazať vzťah s mužom. Vyplyva to z tvojich predchádzajúcich vzťahov, v ktorých si bola zranená a ktoré ťa utvrdili v tom, že žiadny dobrý vzťah neexistuje, lebo všetci muži sú rovnakí. S týmto mentálnym nastavením nie si schopná investovať do nového vzťahu, začať opäť niekomu dôvero-

vať, a tak postupne začať budovať vzťah nový. Ak sa nedokážeš povzniesť nad minulé zlé skúsenosti s mužmi, prepasieš svoju šancu nájsť niekoho, kto by sa k tebe naozaj hodil.

## *Zotrúvaš v zlom vzťahu*

Nie je tajomstvom, že veľa párov zotrúva v nešťastných vzťahoch. Dôvody môžu byť rôzne, predovšetkým sú to deti, finančná závislosť od partnera, problém s nájdením vlastného bývania či strach zo samoty. Samozrejme, príčin môže byť oveľa viac. V každom prípade však vedú k tomu, že sa zubami-nechtami držíš zlého vzťahu, v ktorom si nešťastná, a čakáš, že sa to možno nejako utrasie samé. Z dôvodu nedostatku odvahy a sebadôvery si sama ničíš možnosť nájsť normálny vzťah.

## *Priveľmi počúvaš názory svojej rodiny a priateľov*

Niekedy sa stáva, že tvoj partner nespĺňa predstavy tvojich najbližších. Majú pocit, že sa k tebe z rôznych dôvodov nehodí, čo ti jasne dávajú aj najavo. Hoci máš svojho partnera rada, chceš mať dobré vzťahy so svojou rodinou či kamarátmi, a preto sa zrazu ocitáš medzi dvoma mlynskými kameňmi. Podvedome sa do teba začnú vkrádať pochybnosti o partnerovi, ktoré ti zasiali do mysle ľudia, ktorí sú pre teba dôležití. Hoci chceš bojovať o svoju lásku, tlak rodiny prenikne do tvojho vzťahu a postupne ho začne nahlodávať.

Žiaľ, nie je ojedinelé, že žena počúva názory rodiny a priateľov, nespolieha sa na vlastné hodnotenie partnera, čo môže viesť k narušeniu či dokonca k ukončeniu fungujúceho vzťahu.

*(Pozn.: Situácia môže byť aj opačná, keď žena nechce počúvať logické argumenty rodiny, hoci v podstate vie, že majú pravdu, a vrhne sa do vzťahu, ktorý je už od začiatku riskantný a nemá šancu prežiť.)*

Ak si sa našla v niektorom spôsobe, ako si sama sabotuješ možnosť mať fungujúci vzťah, je vhodné sa nad ním zamyslieť, definovať si, čo vlastne chceš, a odvážne sa rozhodnúť, čo pre to urobíš. Ak ten správny vzťah stále hľadáš, nenechaj sa ovplyvňovať minulosťou a skús zmeniť spôsob výberu partnerov a dať na začiatku šancu aj tým, ktorí na 100 % nespĺňajú všetky tvoje požiadavky. Všímaj si však varovné signály, ktoré boli príčinou krachu tvojich predchádzajúcich vzťahov.

Ak si hovoríš, že už nechceš byť viac zranená žiadnym mužom, máš na výber. Môžeš zostať sama a žiť aj tak zaujímavý život podľa svojich predstáv. Uvedom si však, že nie každý muž je rovnaký. Ak by si opäť našla chuť zmeniť svoj status „single“, musíš najprv byť ochotná začať opäť veriť, že niekde je človek, ktorý by do tvojho života priniesol nový rozmer v pozitívnom ponímaní.

## Rekapitulácia:

Už pred vstupom do vzťahu maj správne definované svoje štandardy, aby si vedela, akého partnera hľadáš.

Zameriavaj sa hlavne na to, čo partner musí mať (čo je pre teba zásadné), ale aj na to, čo v žiadnom prípade nesmie mať (čo neakceptuješ).

Neznižuj svoje nároky len preto, aby si si niekoho našla.

Pri stanovení nárokov na partnera si polož otázku, či tieto nároky spĺňaš aj ty.

Vyhni sa nereálnym očakávaniam od partnera a od vzťahu.

Pri hľadaní vhodného partnera nie je problém v tvo-  
jich vysokých nárokoch, ale v nesprávne stanovených  
nárokoch a nereálnych očakávaniach.

# 3.

## AKO ZISTÍM, ČI MA MILUJE

*„Miluje ma?“ Otázka, ktorou sa často týrame, keď náš milovaný je skúpy na slovo a ani za svet z neho nevieme vypáčiť tie kúzelné dve slovíčka „lúbim ťa“ či „milujem ťa“. Možno čakáš, že ti vyzná lásku ako hrdina z romantického filmu, no realita je často iná. Si z toho zmätená. Cítiš sa nemilovaná a trápíš sa nad tým, ako zistiť, či ťa naozaj miluje.*

*V tejto kapitole sa dozvieš, prečo tvoja otázka “Miluješ ma?” nikam nevedie, ale aj to, prečo je potrebné poznať prejavy lásky a náklonnosti (jazyky lásky) a ako na základe nich zistiť, či ťa partner miluje.*

Každá žena rada počuje, keď jej muž povie: „Milujem ťa“. Preto často kladieme mužovi otázky: „Lúbiš ma?“ „Naozaj ma miluješ?“ „Naozaj ma lúbiš?“. Neuvedomujeme si pritom jednu zásadnú vec. Práve tým, že mužovi kladieme tieto otázky, vyjadrujeme:

- svoju neistotu, či nás partner naozaj miluje, a preto chceme, aby nás o tom ubezpečoval,
- svoj strach, že nás partner nemiluje.

Myslíme si, že odpoveď partnera rozptýli naše pochybnosti, neistotu a strach. V skutočnosti však jeho odpoveď nemá pre nás žiadny podstatný význam, lebo čokoľvek, čo ti povie, ťa neubezpečí o jeho citoch k tebe, kým ich sama necítiš. Keď muž miluje ženu, správa sa k nej totiž spôsobom, z ktorého cítiš jeho lásku aj bez slov a zbytočných otázok.

Ak sa teda cítiš neistá a chceš sa cítiť lepšie, prestaň klásť partnerovi otázku, či ťa miluje. Začni sa pýtať sama seba: „*Cítim sa milovaná? Cítim sa milovaná spôsobom, ktorý je pre mňa dôležitý?*“

A na to, aby si si vedela odpovedať, potrebuješ vedieť, aké prejavy lásky sú pre teba dôležité.

## Prejavy lásky

Prejavy lásky už od útleho detstva prijímame od našich najbližších a podvedome si ich osvojujeme. Každý z nás vyrástol v inom prostredí a bol ovplyvnený inými ľuďmi. Prejavilo sa to aj na spôsobe vyjadrovania lásky. Kým niektorí ľudia sú úplne „kontaktní“ a sú pre nich úplne prirodzené objatia a bozky, iným viac vyhovuje rezervovanejší spôsob formou drobných láskavostí (napríklad pomoc s niečím).

Objatie, bozk, stisk ruky, pohladkanie, milé slová, darčeky či drobné láskavosti sú len niekoľkými spôsobmi, ako vyjadriť inému človeku svoju náklonnosť. Každý človek však preferuje iný spôsob, ako svoju lásku (náklonnosť) preukazuje. Zvyčajne rovnakým spôsobom chce lásku od iného človeka aj prijímať.

Veľa žien sa práve v partnerských vzťahoch ocitne v situácii, keď majú problém „dekódovať“ správanie muža, akým im preukazuje svoju lásku. Ženy sú totiž zvyknuté priamo hovoriť o svojich pocitoch, preto je pre ne veľmi frustrujúce a ťažko pochopiteľné, ak im partner ani za svet nechce povedať „milujem ťa“.

Často sa v takýchto situáciách stáva žena neistá a zmätená, lebo nevie definovať city svojho partnera. Ženy totiž očakávajú od muža určitý druh správania (konania), pričom prehliadajú jeden podstatný fakt, že lásku a náklonnosť nepreukazujeme rovnako.

Kým pre jedného z partnerov môže byť veľmi dôležité, aby mu partner vyjadroval svoju náklonnosť a lásku slovne (hovoril mu, že ho miluje a že mu na ňom záleží), druhý z partnerov možno viac ocení práve to, že mu partner prejavuje svoju lásku tým, že preňho niečo robí, že sa oňho stará, že mu ukazuje práve určitými svojimi skutkami to, že je preňho veľmi dôležitý (aj bez slov).

Veľkú úlohu v tomto zohráva aj naša výchova a to, ako sa k nám správali naši rodičia a ako sa správali rodičia navzájom. Ak sme boli vychovávaní v rodine, kde si rodičia prejavovali vzájomnú náklonnosť, kde sa často objímali, kde aj nám venovali tieto prejavy lásky, tak sme otvorení práve takejto komunikácii s partnerom. A naopak, ak sme boli vychovávaní v rodine, kde si rodičia neprejavovali vzájomne city, vyznania, tak v tomto prípade sa aj my správame podobne. To znamená, že reagujeme chladnejším spôsobom. V žiadnom prípade to však neznamená, že niečo z tohto je správne a niečo je nesprávne.

Tu si treba hlavne uvedomiť a pochopiť, aké prejavy lásky žiadaš od partnera ty – ktoré ty preferuješ. Zároveň je však veľmi dôležité vedieť, čo preferuje on.

Ak je pre teba dôležité, aby ti partner hovoril, že ťa miluje, ale pre partnera je zasa prejavom lásky to, že sa o teba stará (trebárs nakúpi, niekam ťa pozve, zorganizuje dovolenku), tak toto sú všetko prejavy lásky, pretože robí niečo pre teba. On svoju lásku k tebe prejavuje určitými skutkami.

Je dôležité, aby partneri pochopili, ktorý spôsob preukazovania lásky vyhovuje každému z nich. Len tak sa vyhnú situácii, keď sa napríklad partner snaží vyjadriť lásku partnerke darčekom, no partnerka očakáva nežné slová. Hoci si muž myslí, že jej preukázal lásku darčekom, ona to neberie ako vyjadrenie lásky, ktoré u nej rezonuje najviac (*hoci darčeky milujeme, potrebujeme k nim aj slová*).

Aby sme však boli vo vzťahu šťastní a spokojní, je dôležité mať pri sebe partnera, ktorý dáva lásku tým spôsobom, ktorý je pre nás dôležitý. Aby sme boli kompatibilní v dávaní a v prijímaní lásky.

O tvojich preferovaných spôsoboch preukazovania lásky preto vhodným spôsobom komunikuj s partnerom, aby si uvedomil, prečo sú pre teba dôležité. Vhodný spôsob spočíva v tom, že ho nebudeš obviňovať z toho, že niečo robí zle. Pretože on nemá mať pocit, že to, čo pre teba robí, robí nevhodným spôsobom. Ale práve naopak.

Treba oceniť to, čo pre teba robí, ale zároveň mu vysvetliť, prečo by si chcela, aby urobil ešte niečo navyše. Niečo, čo tebe urobí radosť a prečo ti to robí radosť. Netreba však naňho tlačiť, pretože si to od partnera nemôžeš v žiadnom prípade vynucovať.

Na základe vašej vzájomnej komunikácie ti možno partner začne dávať svoju lásku spôsobom, akým ju chceš ty prijímať. Môže sa však stať aj to, že napriek tomu, že sa s partnerom o tom porozprávaš, tak sa nič nezmení a všetko bude bežať starým spôsobom.

V tomto prípade si buď uvedomíš, že preňho nie je prirodzené, aby ti prejavoval lásku tak, ako by si chcela. Takže to akceptuješ, lebo vieš, že nie ste kompatibilní v dávaní a v prijímaní lásky, ale berieš to ako niečo, s čím vieš existovať ďalej.

Ak sa však dlhodobo cítiš nemilovaná a nešťastná z tohto stavu, pretože vidíš, že partner ti nevie dávať lásku spôsobom, akým by si chcela, tak sa treba zamyslieť nad tým, či dlhodobo vieš fungovať v takomto vzťahu.

## **Ako muži prejavujú svoju lásku**

Lásku vyjadrujeme slovami, ako aj svojimi skutkami (svojím správaním).



## Vyjadrenie lásky slovami

Tento spôsob vyjadrenia je pre mnohých mužov problematický. Dôvodov, prečo muž slovne nevyjadrí svoje city k tebe, môže byť veľa. Môže to byť preto, lebo:

- Nie je ešte pripravený ti to povedať, hoci vie, že ťa miluje.
- V predchádzajúcom vzťahu bol zranený, a preto uprednostňuje pomalšie napredovanie vzťahu.
- Má strach, že budeš čakať od neho viac (manželstvo), t. j. bojí sa záväzku.
- Nie si je istý, či ťa naozaj miluje.
- Muži nehovoria radi o svojich citoch/pocitoch (na rozdiel od žien).

Muž sa preto môže dlhšiu dobu vyhýbať slovnému vyjadreniu lásky, čo však vôbec neznamená, že ženu nemiluje. Opak môže byť pravdou. Dôležitejšie ako slovné vyjadrenie lásky je vyjadrenie lásky iným spôsobom, a to skutkami.

**Upozornenie:** Ak ti muž po veľmi krátkej známosti povie, že ťa miluje, môže to byť „zlé znamenie – varovný signál“.

## Iné spôsoby vyjadrenia lásky

Venuje ti svoj čas

Muž, ktorý ťa miluje, si vždy nájde na teba čas. Nehľadá výhovorky, prečo sa neukázal, ale hľadá spôsoby, ako byť čo najviac s tebou.

## Zdieľa s tebou svoj život

Vo všeobecnosti sú muži viac uzavretí a o svojich pocitoch nezvyknú hovoriť. Muž, ktorý ťa miluje, sa nebojí otvoriť pred tebou svoj život a nechá ťa doňho vstúpiť. Zdieľa s tebou svoje pocity, zážitky, skúsenosti, plány, myšlienky. Týmto správaním vyjadruje, že máš v jeho živote špeciálne miesto.

## S hrdosťou ťa predstavuje svojej rodine a priateľom

Muž, ktorý ťa miluje, ťa nikdy neskrýva pred svetom. Práve naopak. Predstaví ťa svojej rodine a priateľom, aby ťa začlenil medzi ľudí, ktorí majú v jeho živote dôležité miesto. Je pyšný, že ťa má, a ukazuje to verejne.

## Neustále ti dokazuje, že mu na tebe záleží

Spôsoby, akými ti dokazuje, že si preňho dôležitá, môžu byť rôzne. Ak ti pripraví večeru či raňajky, pomôže napríklad natankovať nádrž, prinesie do práce sendvič (keď musíš nadčasovať), pošle milú sms a povzbudí ťa, keď máš zlý deň. Ak ti venuje svoju pozornosť a snaží sa s tebou tráviť veľa času, ak robí všetko pre to, aby si bola šťastná a spokojná, je to dôkaz toho, že ťa miluje. Nezabudni mu ukázať, že jeho snahu oceňuješ, lebo uznanie je pre mužov veľmi dôležité a považujú ho za vyjadrenie lásky.

## Je tu pre teba aj v ťažkých a dôležitých chvíľach

Podpora v dôležitých a niekedy aj zložitých situáciách je pre každého človeka veľmi dôležitá. Partner, ktorý ťa naozaj miluje, tu je pre teba a postaví sa na tvoju stranu, keď ti je ťažko.

## Plne ti dôveruje

Dôvera je najdôležitejšia ingrediencia každého zdravého vzťahu (nie len partnerského). Ak ti partner povie veľa vecí zo svojho života, dáva tým najavo svoju dôveru, že ho nezradíš a nepoužiješ ich proti nemu. Dôveru ti prejavuje aj tým, že ti necháva priestor na „život mimo vzťahu“ (stretnutia s priateľmi, záľuby atď.).

## Váži si ťa a povzbudzuje ťa

Muž, ktorý ťa miluje, chce poznať tvoje názory, no nebojí sa s tebou aj nesúhlasiť. Oceňuje na tebe, že máš svoj vlastný pohľad na život, váži si tvoje názory, zásady a nesnaží sa ich meniť. Obdivuje ťa za to, aká si, bez potreby, aby si sa menila. Povzbudzuje ťa, aby si mala svoj život aj mimo vzťahu, t. j. svojich priateľov, svoje záujmy.

## Si preňho prioritou

Človek si vždy nájde čas na ľudí a veci, na ktorých mu záleží. Pre muža, ktorý ťa miluje, si jeho prioritou, nie jednou z možností. Urobí všetko preto, aby mohol byť s tebou, počíta s tebou, keď niečo plánuje. Svojimi skutkami ti jasne dáva najavo, aké miesto máš v jeho rebríčku priorít.

## Chráni ťa

Muž, ktorý miluje, sa prejavuje ako ochranca. Ak ti je zima, požičia ti svoj kabát. Odprevadí ťa na zastávku alebo k autu a predvedčí sa, že si v poriadku prišla domov. Keď si chorá, uvarí ti čaj a je s tebou. Dáva ti pocítiť, že sa na neho môžeš spoľahnúť, a robí všetko, aby si sa cítila dobre a v bezpečí.

## Často a dlho ťa objíma

Muž, ktorý ťa miluje, sa rád k tebe túli a objíma ťa. Ak to robí často, je to tiež jeden z jeho spôsobov, ako ti prejavuje svoju lásku.

## Sex

Muži vyjadrujú svoje emócie prostredníctvom sexu. Muž, ktorý ťa miluje, chce, aby si mala zo sexu rovnaké potešenie ako on. Sleduj preto, či sa zameriava 100 % len na seba, alebo či ti svoju lásku prejavuje aj bozkami, dotykmi, priamym pohľadom do očí, čím vyjadruje, že mu na tebe záleží.

## Darčeky

Kvety, bonbóny, vstupenky do divadla či kina atď. sú tiež spôsobom, ako muž môže žene preukazovať svoju lásku. Často je to však iba bežný spôsob, ktorý sa „očakáva“, a nemusí byť nevyhnutne spätý s láskou partnera.

*(Pozn.: Uviedla som len niekoľko príkladov. Samozrejme, v reálnom živote ich je oveľa viac.)*

Ako teda vedieť, či ťa „naozaj“ ľúbi? Sleduj jeho slová a skutky. Nesleduj ich však samostatne, ale v ich vzájomnej symbióze. Je potrebné, aby si vedela, či sú jeho slová nasledované skutkami. To znamená, že čo povie, to aj urobí, a takým spôsobom, ako hovorí, tak sa aj správa. Ak jeho slová nie sú v súlade so skutkami, vždy ver jeho skutkom, nikdy nie slovám!

Okrem toho, že sleduješ jeho slová a jeho skutky, je dôležité, aby si vedela, že muž, ktorý ťa miluje:

1. ti venuje svoj čas a je starostlivý,

2. je tu pre teba a podporuje ťa v tom, aby si neustále rástla a aby si sa neustále zlepšovala,
3. máš pri ňom pocit bezpečia a je to človek, ktorý sa o teba zaujíma,
4. počúva ťa,
5. komunikuje s tebou a chce pochopiť tvoj pohľad na rôzne veci,
6. akceptuje ťa presne takú, aká si, a nechce ťa za žiadnych okolností meniť,
7. nemanipuluje ťa a v žiadnom prípade ťa nechce dotlačiť, aby si robila niečo, čo ty sama nechceš,
8. neignoruje tvoje pocity,
9. záleží mu na tom, aby si bola šťastná a aby si bola spokojná,
10. prejavuje svoju vlastnú zraniteľnosť tým, že ti otvorene ukazuje svoje emócie; nemá strach ukázať svoje emócie, hoci muži toto nerobia veľmi radi a veľmi často.

Ak sa partner k tebe takto správa neustále a ak zároveň rešpektuje prejavy lásky, ktoré sú pre teba mimoriadne dôležité, máš pri sebe muža, ktorý ťa miluje a s ktorým ste v dávaní a v prijímaní lásky kompatibilní. Samozrejme, za podmienky, že sa rovnakým spôsobom správaš k nemu aj ty.

## **Chyby, ktoré žena robí, ak chce zistiť, či ju muž miluje**

V snahe zistiť, či nás muž miluje, sa dopúšťame často nevedomky chýb, ktoré môžu mať negatívny vplyv na náš vzťah.

### *Neustále sa pýtaš, či ťa miluje*

Na otázkach typu „Naozaj ma miluješ?“, „Lúbiš ma?“ nie je na prvý pohľad nič zlé (a zo ženskej perspektívy ani na druhý či tretí pohľad). Z pohľadu muža však táto otázka poukazuje na neistotu ženy a jej neustálu potrebu byť utvrdzovaná o jeho láske. Ešte horšie na muža pôsobí, ak ti odpovie, že ťa miluje, no ty tomu nechceš uveriť.

### *Nechápeš, že muži vyjadrujú lásku ináč*

Ženy si často neuvedomujú, že muži vyjadrujú lásku ináč. Keďže očakávajú, že ju vyjadria rovnako ako ony, sú často nahnevané, ak to tak nie je. Ich očakávania nie sú naplnené. Muži svoju lásku prejavujú predovšetkým skutkami (nie slovami), ktoré sa v mnohých situáciách môžu javiť ako zdanlivé maličkosti a ženy ich nepovažujú za vyjadrenie lásky.

### *Nesprávne si vysvetľuješ jeho slová či skutky*

Pre ženu sú emócie a romantické vzťahy veľmi dôležité a prikladajú im mimoriadny význam. Z uvedeného dôvodu je pre ženu ťažké pochopiť, že muž im neprisuduje rovnakú dôležitosť. Žena často dáva slová a skutky muža do súvislosti s ich vzťahom a hľadá si vlastné vysvetlenia, prečo niečo povedal a urobil a čo to znamená pre ich vzťah. Takto sa často začína zbytočný kolotoč obviňovania, výčitiek a vysvetľovania. Zo strany muža však vzťah ako taký je súčasťou toho, čím žije, nie je na jeho prvom mieste. Ženy, naopak, pripisujú vzťahu najdôležitejšie miesto a všetko odvíjajú od neho.

## Ako rozlíšiť lásku od zamilovanosti

Ak rozmýšľaš nad tým, či ťa naozaj miluje, treba si jasne uvedomiť, v akej fáze vášho vzťahu ste. Či ide o zamilovanosť alebo o lásku. V predstavách mnohých z nás sa láska spája s romantikou, so vzrušujúcimi pocitmi, motýlikmi v bruchu a s túžbou byť s partnerom čo najviac. Ide však o mylný obraz, pretože všetky tieto atribúty nehovoria o láske, ale o zamilovanosti.

Zamilovanosť je počiatočná fáza vzťahu a predstavuje určitú formu posadnutosti iným človekom, ktorá je založená na chemických látkach, ktoré sa tvoria v našom mozgu. Vysoká hladina dopamínu spôsobuje, že cítiš eufóriu. Sérotonín zodpovedá za pocity šťastia. Tieto látky ovplyvňujú naše emócie, našu myseľ, naše telo. To má potom na svedomí, že neustále rozmýšľaš o ňom. Túžiš po jeho prítomnosti. Cítiš silnú sexuálnu príťažlivosť. Máš problémy zaspať.

Keďže o tomto mužovi ešte takmer nič nevieš (napríklad ako reaguje v rôznych životných situáciách, aká je jeho minulosť), máš vytvorenú určitú predstavu – určitú fantáziu o ňom, aký je, a si presvedčená, že si našla toho pravého.

Zo seba ukazuješ len to najlepšie podobne ako on. Je to totiž fáza, keď sa snažíme všetci pôsobiť čo najdokonalejšie. V tomto období nie je možné robiť správne rozhodnutia, pretože nedokážeme reálne vyhodnocovať situáciu a vidieť aj chyby partnera.

Hladina dopamínu však postupne v našom organizme klesá a až potom začneme vidieť reálny život. Motýliky v bruchu niekam odletia. Na partnera už nemyslíš 24 hodín denne. Zrazu začneš vidieť na ňom aj chyby, ktoré si predtým nevidela. Už neriešite len samé príjemné veci, ale sa začnú vo vašom živote objavovať aj rozdielne názory a s tým vzniká potreba akceptovať partnera aj s jeho chybami. Vznikajú rôzne menšie či väčšie konflikty, potreba robiť kompromisy a taktiež pracovať na vzťahu.

Práve preto mnohí ľudia začnú v tomto období strácať o partnera záujem, lebo už necítia to, čo cítili. Ľudia, ktorí posudzujú vzťah na základe toho, aký bol predtým, majú pocit, že sa postupne „odmilovávajú“. Chcú totiž stále cítiť to, čo cítili vo fáze, keď bola hladina hormónov príliš vysoká. Z toho dôvodu niektorí ľudia aj podľahnú tomuto volaniu a idú zo vzťahu do vzťahu.

Pokiaľ sa však rozhodnú pokračovať vo vzťahu, dostávajú sa do ďalšej fázy, keď zamilovanosť, respektíve „romantická láska“ je vystriedaná iným druhom lásky, a to láskou skutočnou. Práve v tejto fáze už nepocituješ tie intenzívne pocity ako pri zamilovanosti, no buduje sa tu emocionálne spojenie a intimita medzi partnermi.

Na rozdiel od zamilovanosti, ktorá bola založená na veľmi intenzívnych pocitoch, keď sa cítíme neskutočne dobre a sme dokonca závislí od týchto pocitov, podstatou lásky je náš záväzok voči inému človeku. V tejto fáze už ide o bežný život, ktorý už nie je taký atraktívny, ako bol v čase zamilovanosti.

### Čo je teda skutočná láska?

- Skutočná láska je o silnom emocionálnom spojení dvoch ľudí.
- Je o tom, že sa pri partnerovi cítiš bezpečne a dobre.
- Je tiež o tom, že ťa partner podporuje a vždy (v dobrom i v zlom) sa môžeš naňho stopercentne spoľahnúť.
- Je o tom, že je medzi vami vysoký stupeň dôvery, pretože bez dôvery nie je možné mať zdravý vzťah.
- Je o tom, že sa rešpektujete a akceptujete takí, akí ste, a nemáte potrebu jeden druhého meniť. Rešpektujete svoje rozdielne názory, svoje slabé stránky, ale aj svoje silné stránky.
- Láska je aj o schopnosti odpúšťať a vedieť sa ospravedlniť, pretože každý z nás robí chyby a je preto dôležité si ich priznať, vedieť sa ospravedlniť, ale takisto treba vedieť prijať ospravedlenie a odpustiť a nepoužívať chyby partnera potom proti nemu v budúcnosti, napríklad pri najbližšej hádke.



- Láska je aj o tom, že dokážeme otvorene komunikovať o všetkom a spolu to riešiť.
- Je aj o tom, že vynakladáme obidvaja úsilie, aby sme podporovali jeden druhého a aby sme pre toho druhého chceli to najlepšie, snažili sa robiť jeho život lepším a jednoduchším.
- Láska je o tom, že sa dokážeme vcítiť do problémov partnera, hoci ich možno často nevieme ani pochopiť.
- Takisto je o rovnocennosti, že nikto vo vzťahu nie je dominantný, ale obaja máme rovnakú silu, no nikdy túto silu nepoužívame proti sebe.
- Je o tom, že chceme byť s partnerom, pretože je pre nás prioritou.
- A zároveň je o tímovom zmýšľaní, lebo láska nie je o tom, čo chcem JA, ale čo chceme MY, a vždy si uvedomujeme, ako naše skutky ovplyvňujú nášho partnera a náš vzťah.
- Láska je teda o záväzku jedného človeka voči druhému.
- Láska je to, že chceš byť s partnerom, aj keď ťa nahnevá, keď ťa sklame, keď ťa zraní, pretože ti na ňom napriek tomu všetkému záleží.

Skutočná láska je teda tvoj VÝBER, že napriek chybám a nedokonalostiam, ktoré partner má, chceš byť s ním a pracovať spoločne na budovaní vzťahu. Nie si s ním preto, lebo nemáš inú možnosť, napríklad z finančných dôvodov alebo zo strachu byť sama, ale si s ním preto, že to chceš, že si si ho vybrala.

## Rozdiely medzi láskou a zamilovanosťou

- Zamilovanosť vzniká náhle. Láska sa rozvíja a upevňuje postupne.
- Zamilovanosť je dočasná a nie je možné ju udržať v takej podobe ako na začiatku. Láska, ak sa obaja partneri snažia, sa neustále

upevňuje.

- Zamilovanosť je zalúbená do fantázie o ňom. Láska miluje človeka takého, aký naozaj je.
- Zamilovanosť nevidí chyby partnera. Láska vidí aj chyby partnera, no napriek tomu chce byť s ním.
- Zamilovanosť chutí omamne. Láska nechutí vždy príjemne a dobre, lebo je potrebné na nej neustále pracovať, vynakladať úsilie, neupevňuje sa totiž sama od seba.
- Pri zamilovanosti je všetko jednoduché a romantické. Láska sa však rozvíja a upevňuje pri reálnych životných situáciách, ktoré nie sú vždy jednoduché.
- Takže ako vidíš, je oveľa jednoduchšie byť zamilovaný ako milovať.

Láska je výber, keď sa rozhodneme pre konkrétneho človeka napriek tomu, že poznáme jeho chyby a že počiatočné očarenie zmizlo. Je to naše vedomé rozhodnutie založené na tom, že napriek všetkému (dobrému zlému) chceme práve s ním zažiť príbeh nášho života, nie iba príbeh našej lásky.

Ak ťa muž miluje, cítiš to. Hoci je príjemné počuť to z jeho úst, cítiš to z každého jeho pohľadu a zo spôsobu, akým sa k tebe správa.

Ak však cítiš neustále pochybnosti a zvláštny nepríjemný pocit, je to pravdepodobne signál, že niečo nefunguje tak, ako má. Buď preto k sebe čestná a pozri sa realisticky na to, ako sa k tebe správa. Jeho skutky ti povedia viac ako slová. Skutky totiž neklamú.

### Úloha pre teba:

Porozmýšľaj na tým, aké prejavy lásky preferuješ ty a aké preferuje tvoj partner.

- Aké prejavy lásky sú pre teba dôležité, aby si sa cítila milovaná?
- Ako ti prejavuje lásku tvoj partner? (môže ísť o maličkosti, ktoré pre teba každodenne robí)
- Dáva ti partner lásku spôsobom, akým chceš? Ak nie, komunikuješ s ním o tom?
- Máš potrebu sa ubezpečovať, či ťa partner miluje, alebo jeho lásku cítiš aj bez slov?

## Rekapitulácia:

Ak chceš vedieť, či ťa muž miluje, prestaň mu klásť túto otázku. Začni sa pýtať seba, či sa cítiš milovaná spôsobom, ktorý je pre teba dôležitý.

Každý človek preferuje iný spôsob, ako svoju lásku preukazuje. Zvyčajne rovnakým spôsobom chce lásku od iného človeka prijímať.

Je dôležité, aby partneri pochopili, ktorý spôsob preukazovanie lásky vyhovuje každému z nich.

Dôležitejšie ako slovné vyjadrenie lásky je vyjadrenie lásky skutkami.

Ak jeho slová nie sú v súlade so skutkami, vždy ver jeho skutkom, nikdy nie slovám.

Rozlišuj medzi láskou a zamilovanosťou.

## 4.

### AKO SI VYSVETLIŤ JEHO SPRÁVANIE

*Ženy veľmi často zatvárajú oči nad správaním muža, ktorý sa im páči alebo ktorého milujú, a počúvajú radšej jeho slová. Správanie človeka ukazuje, aký je jeho charakter a jeho hodnoty. Platí to v každom vzťahu. Je to jeho jazyk, akým ti jasne hovorí, čo preňho znamená a čo k tebe cíti. Sleduj preto nielen jeho slová, ale aj jeho skutky/správanie. Slová a skutky by mali byť v súlade. Ak ti muž niečo hovorí, no robí niečo úplne iné, ver vždy jeho pravidelným (nie občasným) skutkom. Povedať sa totiž dá čokoľvek, no skutky neklamú.*

*V tejto kapitole sa pozrieme na niektoré druhy správania mužov, ktoré v nás vyvolávajú pochybnosti o tom, na čom sme a prečo sa k nám takto správa.*

### Ked' ťa muž ignoruje

Ked' ťa muž ignoruje, svojím správaním ti jasne ukazuje jednu zásadnú skutočnosť ... že mu vôbec nezáleží na tvujich pocitoch, pretože každý z nás dobre vie, že ignorácia od človeka, ktorého milujeme a na ktorom nám naozaj záleží, je oveľa horšia, ako nepríjemná výmena názorov. Ked' nevieme, na čom sme, cítime sa neisté, zranené a bezradné. Napriek tomu, že vieme, že ide o neakceptovateľné správanie, usilovne hľadáme preň ospravedlnenie. Je trpkou iróniou, že ospravedľujeme, keď nám niekto cielene ubližuje – pretože ignorácia je cieľavedomé konanie.

V súvislosti s ignoráciou je veľmi dôležité v prvom rade vedieť rozlíšiť, či ide naozaj o ignorovanie alebo len o tvoj subjektívny pocit, ktorý je založený na tvojich očakávaniach, ktoré môžu byť často aj nereálne. Ak si bola napríklad zvyknutá, že ti muž veľa písal, obratom ti odpovedal, komunikoval veľmi aktívne, no postupne sa toto všetko zmenilo, nemusí ísť z jeho strany o ignorovanie, ale môže to byť signál, že váš vzťah sa dostal do normálnej rutiny. Intenzita, akou ľudia komunikujú na začiatku, sa totiž nedá v ďalšej fáze vzťahu nikdy udržať.

Ak sa však nezve niekoľko dní alebo niekoľko týždňov, neodpovedá ti na tvoje správy alebo na ne odpovedá veľmi stroho, veľmi chladne, čo predtým nerobil, alebo ti vôbec nedvíha telefón, tak v tomto prípade je veľmi pravdepodobné, že ide z jeho strany o ignorovanie.

Ženy si v takejto situácii vždy kladú otázku: *PREČO? Prečo sa ku mne takto správa?* Odpoveď na túto otázku vie len on. Ak ti to nepovie, môžeš si vytvárať len vlastné domnienky. Práve preto sa v nasledujúcom texte dozvieš viac o „možných“ dôvodoch, prečo sa takto správa.

## *„Možné“ dôvody, prečo sa takto správa*

### Nemá o teba záujem

Každý z nás má nejaké predstavy, nejaké požiadavky na svojho budúceho partnera a je možné, že ty si tohto muža nezaujala natoľko, aby mal záujem sa ďalej s tebou stretávať, bližšie ťa spoznať, kontaktovať ťa. Ak muž má o teba záujem, tak to jasne vidíš na jeho správaní, pretože sa snaží udržiavať komunikáciu s tebou. Robí to práve preto, aby ťa nestratil a nesklamal.

Dopredu ti povie, keď má napríklad naplánované nejaké stretnutie a nebude dostupný. Alebo sa ti ozve neskôr a vysvetlí ti, prečo sa nemohol ozvať. Keď rieši nejaké dôležité udalosti v jeho živote, je

ochotný ti povedať, že potrebuje priestor, lebo si potrebuje nejaké veci vyriešiť. Ide mu o to, aby si jasne vedela, kde stojíš a na čom si. Maj vždy na pamäti, že nikto z nás neignoruje ľudí, na ktorých nám záleží.

## Zahráva sa s tebou

Predstieraním svojho nezáujmu chce získať viac tvojej pozornosti. Tým, že sa správa ignorantsky voči tebe napríklad tým, že ti neodpovedá, tak chce v tebe vyvolať pocit neistoty a tým získať nad tebou kontrolu a moc. Prakticky ide z jeho strany o manipuláciu.

## Testuje ťa

Ďalší veľmi častý dôvod je, že ťa testuje. Práve tým, že sa stiahne, chce vedieť, ako budeš reagovať. Či prevezmeš aktivitu. Či sa začneš oňho usilovať. Na základe toho vidí, čo si môže k tebe dovoliť, či máš oňho záujem, čo si ochotná preňho urobiť a ako si vážiš samu seba.

## Chce ťa trestať

Toto je ďalší dôvod, ktorý sa veľmi často vyskytuje napríklad po hádke alebo vtedy, keď je urazený, nahnevaný, keď si sa ho niečím dotkla, napríklad svojím správaním alebo tým, čo si povedala. A často je to aj vtedy, keď nevie, kde vo vzťahu stojí, lebo vysielaš nejaké zmiešané signály.

## Necháva ťa čakať, lebo mu to umožňuje

Je to situácia, keď si je muž na sto percent istý, že nech sa správa k tebe akokoľvek, nech ti čokoľvek urobí, ty tu s ním budeš vždy. Ty neodídeš, pretože nemáš ochotu odísť. Takýto muž kladie pred teba všetko možné, čo je dôležitejšie, ako si ty. Takto sa k tebe správa práve preto, lebo mu to akceptuješ, umožňuješ a nič na to nepovieš.

## Odpudzuješ ho svojím správaním

Ak s ním chceš stráviť príliš veľa času, ak máš naňho kvantum svojich požiadaviek, ak chceš, aby ťa stále o niečom ubezpečoval, ak ho vidíš ako zdroj svojho šťastia, ak sa naňho príliš upneš a on má pocit, že mu nedáš dýchať a že si preňho určitou záťažou, tak je pochopiteľné, že on sa zrazu stiahne a postupne chce vycúvať.

## Chce sa s tebou rozísť

Muž v takomto prípade sa stiahne a prestane s tebou komunikovať alebo s tebou komunikuje veľmi úsečne, veľmi stroho a stále sa vyhovára, prečo sa s tebou nemôže stretnúť, prečo ti nemôže odpovedať. V takomto prípade je veľmi pravdepodobné, že nemá záujem vo vašom vzťahu pokračovať, ale ti to nechce povedať priamo. Chce, aby si sa to dovŕpila práve z tohto jeho správania a aby si to ukončila ty.

## Potrebuje priestor

Toto je situácia, keď si muž potrebuje riešiť nejaké vlastné problémy alebo nejaké situácie, ktoré sa vyskytli v jeho živote. Nemusia mať vôbec nič spoločné s tebou, no on potrebuje čas, potrebuje sa stiahnuť a vyriešiť si to sám.



## Ešte nie ste „oficiálny pár”

Je možné, že ste sa niekoľkokrát stretli. Že medzi vami funguje silná chémia. Že si rozumiete. Že všetko má veľmi plynulý priebeh. Na druhej strane, pokiaľ ešte nie ste oficiálny pár, ešte ste si nepovedali, že skutočne začnete spolu chodiť, tak v tom prípade sa k nemu nesprávaj ako jeho priateľka, pretože ešte jeho priateľkou nie si. Tu robia mnohé ženy chybu, pretože ony si myslia, že sú už vo vzťahu, ale muž to vzájomné stretávanie nemusí ešte brať ako vzťah.

V takomto prípade si v prvom rade zväž, kde sa v tom vašom „stretávaní” nachádzaš. Či skutočne ide o vzťah alebo nie. Pretože pokiaľ nejde ešte o oficiálny vzťah, tak v tom prípade on má právo sa stretávať a randiť aj s inými ženami a nemá voči tebe žiadne záväzky.

## Je s inou ženou

Toto je situácia, keď sa muži určite nebudú snažiť rýchlo ti odpovedať alebo dvíhať telefón. Je to jedna z možností, prečo ťa práve vtedy, keď mu ty voláš alebo píšeš, ignoruje.

## *Čo robiť v takejto situácii*

Keď sa ženy ocitnú v situácii, že ich muž ignoruje, začnú analyzovať, prečo sa muž takto k nim správa. Začnú analyzovať svoje správanie, čo povedali, čo urobili, kde spravili chybu, čím ho možno urazili. Toto však nie je správny spôsob. Nehľadaj vinu v sebe. Prestaň to analyzovať, lebo na to, prečo ťa on začal ignorovať, nemáš šancu prísť.

Neodpovedaj na jeho ignoráciu svojou väčšou pozornosťou

Začni kopírovať jeho správanie. Ak on spravil krok dozadu, tak ty sprav krok dozadu tiež alebo možno aj dva kroky dozadu. V tomto prípade z tvojej strany nejde o hranie hier, ale ide o to, aby si dala váš záujem alebo mieru vášho záujmu do rovnováhy.

Prestaň sa trápiť nad ním

Veľmi dôležité je, aby si prestala rozmýšľať na ním. Aby si neumožnila, aby tento človek začal ovládať tvoju myseľ, lebo práve vtedy sa cítiš stále horšie. Cítiš strach, že ho stratíš. Cítiš smútok, cítiš neistotu. Ty sa tomuto potrebuješ vyhnúť. Preto je dôležité, aby si sa začala sústrediť v prvom rade na seba, na svoj život a aby si všetku tú energiu, čo by si zbytočne márnila na to, aby si sa trápila nad ním a prečo ťa začal ignorovať, venovala sebe a tomu, aby si sa cítila (začala cítiť) dobre.

Stanov si čas, ako dlho si ochotná čakať

Pozri sa na to, čo od partnera potrebuješ a prestaň sa upínať na to, ako veľmi chceš byť s ním. Stanov si čas, ako dlho si ochotná čakať na niekoho, kto sa k tebe takto správa a kto s tebou nekomunikuje normálnym spôsobom.

Ak ťa ignoruje človek, na ktorom ti záleží a ktorého miluješ, je to veľmi zraňujúca skúsenosť. Nesnaž sa preto získať jeho pozornosť, ale sa snaž konať vždy spôsobom, aby si nestratila rešpekt sama voči sebe. Buď vďačná, že odkryl svoje karty, aby si už zbytočne nestrácala svoj čas s niekým, kto o teba nemá záujem.

## Ked' muž mlčí

Ked' muž mlčí, vnáša do vzťahu veľa neistoty a strachu. Kladiáš si otázku, prečo sa takto správa, no napriek svojej snahe pochopiť jeho správanie nevieš nájsť správny dôvod, prečo sa zasa stiahol a takmer vôbec nekomunikuje. Často hľadáš chybu v sebe a pokúšaš sa odhaliť, čo sa skrýva pod tým nepríjemným tichom. Ticho vo vzťahu totiž nemusí znamenať pohodu, ale môže to byť aj nástroj v rukách partnera, ktorým ťa manipuluje a ovláda.

Ked' sa partner odmlčí, keď sa stiahne a odpovedá buď len veľmi úsečne jednou vetou, alebo jedným slovom, alebo neodpovedá vôbec, je to situácia, ktorá je pre ženy mimoriadne nepríjemná. Začneme riešiť, čo sa deje. Začneme sa pýtať, čo spôsobilo túto jeho reakciu. Začneme sa pýtať, čo spôsobilo, že sa k nám takto správa. Robíme všetko preto, aby sme prelomili jeho mlčanie. No, žiaľ, veľmi často sú všetky naše pokusy bez úspechu.

Je to práve preto, že človek, ktorý sa rozhodne využiť ticho ako nástroj, presne vie, čo ním sleduje. Najčastejšie je to preto, že si nechce priznať vinu za niečo, čo spravil, nechce sa baviť na určité témy, pretože sa im chce vyhnúť, nechce zobrať zodpovednosť za niečo, čo urobil alebo povedal. Lepšie je preňho zaujať taký postoj, že sa stiahne a neodpovedá na tvoje otázky. V takom prípade sa on dostáva do pozície, že on je pánom situácie. Že on kontroluje všetko, čo sa vo vašom vzťahu bude diať, pretože ty v momente, ako zistíš, že partner nereaguje, začneš uvažovať nad tým, prečo sa takto správa. Začneš rozmyšľať, či si náhodou nespravila niekde chybu ty. No a partner sa stáva v tejto situácii obeťou a ty sa stávaš vinníčkou.

Zároveň jeho mlčanie ukazuje aj ďalšiu dôležitú vec, a to, že partner nedokáže efektívne komunikovať. Nedokáže totiž komunikovať spôsobom, ktorým by ti objasnil, čo sa deje, aby ste sa dohodli, čo robiť ďalej. Takéto jeho správanie môže byť spôsobené tým, že sa

takto správať naučil. Možno od jeho rodičov, u ktorých videl, že sa takto k sebe správali. Dôvodom však môže byť aj to, že ťa chce trestať. Chce v tebe vzbudzovať neistotu, strach, lebo vie, že ťa takýmto správaním zraní.

Ak sa ocitneš v situácii, že sa partner k tebe takto správa, tak si v prvom rade polož otázku, či si niečo nepovedala alebo neurobila, čím si sa ho mohla dotknúť. Ak áno, tak sa mu normálne ospravedlň. Pokiaľ však nevieš o ničom, čo by mohlo spôsobiť takúto jeho reakciu, tak sa v žiadnom prípade neospravedlňuj (ani nepros o jeho pozornosť, ani ho neobviňuj).

*Môžeš mu povedať, že: „Chápem, že si sa ocitol v nejakej zvláštnej situácii a nechceš sa o nej so mnou baviť. Ja ti teda nechávam priestor, aby si si to nejako vnútorne spracoval. A keď si to vyriešiš sám so sebou, môžeme sa na túto tému baviť.“*

No a od tejto chvíle z tejto celej situácie ustúp. Nevyhľadávaj jeho pozornosť. Nepýtaj sa ho na to, čo sa deje. A hlavne, nesnaž sa ho pochopiť, pretože on sám vie, prečo sa takto správa.

Ďalej je veľmi dôležité, aby si úplne preorientovala svoje myšlienky. Nesústred' sa na to, čo sa deje a prečo sa to deje, pretože je to jeho problém, ale sa venuj sebe. Zameraj sa na svoje záľuby, na svoju prácu, na svojich priateľov, na svoju rodinu. Určite na nejaký čas, trebárs aj na pár hodín, opusti priestor domácnosti, kde ste s partnerom. Ak budeš s kamarátkami alebo s členmi svojej rodiny, v žiadnom prípade nepreberaj s nimi túto situáciu, lebo v tom momente by si sa opäť myšlienkami vrátila domov.

Ak sa ti podarí preorientovať sa na niečo iné a nesústrediť sa na tú situáciu, ktorú práve zažívaš so svojím partnerom, vytvoríš veľmi zaujímavý stav vo vašom vzťahu. Jednak dáš partnerovi priestor na to, aby si veci premyslel, aby sa možno aj upokojil. Zároveň mu ukážeš, že ty nemáš záujem o momentálne riešenie danej situácie. On vidí, že ticho ako nástroj, ktorý chcel proti tebe použiť, je úplne neúčinný,

pretože ním absolútne nedosiahne to, čo ním dosiahnuť chcel. V takomto prípade mu nezostáva nič iné, len sa čo najrýchlejšie vrátiť k normálu – k normálnemu správaniu.

Keď sa partner začne s tebou zasa normálne rozprávať, je nevyhnutné, aby si nezamietla danú situáciu pod koberec. Veľa žien si myslí, že keď sa znova všetko upokojí, je lepšie sa nevracať k danému problému. Ale to je zásadná chyba. Práve v tom momente je potrebné začať sa rozprávať o veci, ale hlavne partnerovi povedať, čo si ty vo vzťahu praješ. Ako si ten váš vzťah predstavuješ.

A v takomto prípade mu môžeš povedať niečo takéto: „*Ja chápem, že si mal nejaký problém, ktorý si si chcel riešiť sám. Každý z nás má niekedy chvíle, keď sa radšej uzavrie a potrebuje si niečo premyslieť. Na druhej strane sme partneri a partneri by sa mali rozprávať. Rozprávať sa o svojich problémoch, o svojich emóciách, o všetkých veciach, ktoré ich trápia. O všetkých veciach, z ktorých majú strach. O svojich chybách, pretože každý chyby robí. A takisto si priznať tieto omyly a vedieť sa za ne ospravedlniť. V žiadnom prípade neriešiť takúto situáciu tým, že sa odmlčíš. Že budeš ticho. Že budeš vytvárať vo vzťahu situáciu, keď ja si budem musieť domýšľať, čo sa deje. Normálne by bolo, keby si mi povedal, že: „Momentálne mám problém, ale nechcem o ňom hovoriť, lebo si ho musím vysporiadať sám. Neskôr sa môžeme o tom porozprávať.“ Ale pokiaľ ty nedokážeš zaujať voči určitým situáciám takýto postoj, tak v takom prípade je tvoje správanie úplne detinské a úplne neúctivé voči mne. Takže pre druhýkrát ťa prosím, aby si takéto taktiky voči mne nepoužíval, pretože ja ich nebudem v žiadnom prípade akceptovať.*”

Nevieš ovplyvniť, ako sa partner po takomto rozhovore bude správať. Je možné, že sa jeho správanie k tebe zlepší. No je možné, že sa nezlepší nič. Pokiaľ však partner neurobí nič, čím by zlepšil svoje správanie, a bude „ticho“ neustále používať ako nástroj, ktorým ťa

bude trestať a zneisťovať, treba spozornieť. Takéto správanie je totiž veľmi časté u ľudí, ktorí majú sklony k narcizmu a život s nimi nie je v žiadnom prípade ľahký.

## Žiarlivý partner

Žiarlivosť je emócia, ktorú pozná takmer každý z nás, pretože sa bežne vyskytuje v partnerských vzťahoch. Žiaľ, málokto si uvedomuje, že je to jedna z najnebezpečnejších emócií, ktorá môže viesť až k zničeniu vzťahu. Hoci sa často hovorí, že kto nežiarli, ten nemiluje, v skutočnosti žiarlivosť nevzniká z lásky, ale zo strachu a neistoty. Partner, ktorý žiarli, si vytvára v hlave určité myšlienky, určité predstavy, ktorým verí.

Žiarlivosť u partnera môže byť spustená rôznymi faktormi. Môžu to byť napríklad:

### *Reálne situácie*

Ide o situácie, ktoré sa v bežnom živote vyskytujú. Je to napríklad vtedy, keď ti nejaký muž venuje pozornosť, ktorá je nadštandardná, a vtedy sa tvoj partner cíti ohrozený. Takisto to môže byť v situácii, keď ty sama chceš vyvolať v partnerovi žiarlivosť, a preto sa začneš správať možno viac familiárne k iným mužom alebo možno viac flirtuješ s nejakým iným mužom. Takúto situáciu si však sama uvedomuješ. Vieš, že sa takto správaš, že zámerne vyvolávaš žiarlivosť v partnerovi. Jeho žiarlivosť je v takomto prípade opodstatnená, lebo má na ňu určitý reálny dôvod.

## *Predstavy a myšlienky nezaložené na skutočnosti*

Úplne iná situácia však nastáva vtedy, keď partner žiarli bezdôvodne. Keď sa nestalo absolútne nič. Nič si nespravila, no napriek tomu ťa začne upodozrievať a obviňovať na základe toho, že on si niečo vymyslí, on si niečo predstavuje a týmto svojim predstavám aj uverí.

Ak partner žiarli bezdôvodne, dôvodom môže byť, že zažil niečo negatívne v predchádzajúcich vzťahoch (napríklad to bola nevera jeho ex-partnerky, môže to byť však aj nevera, ktorá sa vyskytla vo vzťahu jeho rodičov). V tomto prípade má partner nielen problémy s tým, že je žiarlivý, ale má problémy aj dôverovať. Má problémy veriť práve preto, že si ťa stotožňuje napríklad s jeho ex-partnerkou, ktorá ho podviedla, a toto isté očakáva aj od teba, pretože neverí, že ty sa budeš správať ináč. Bez ohľadu na to, že ty sa k nemu správaš úplne férovo, že sa snažíš, aby váš vzťah bol postavený na absolútnej dôvere, on ti nedokáže veriť. Stále ho totiž zožierajú pochybnosti. Stále čaká, kedy sa niečo stane.

V takomto prípade je veľmi ťažké partnera presvedčiť o opaku, napriek tomu, že sa o to budeš snažiť. Partner má totiž problémy oddeliť minulosť od prítomnosti. Všetky tie situácie, ktoré sa stali v minulosti, všetky tie negatívne traumy, ktoré si nesie až doteraz, nemá stále vyliečené. Stále sa nad nimi nedokázal povzniesť a úplne ich prenáša do toho vášho súčasného vzťahu.

Druhým dôvodom, prečo sa partner správa k tebe žiarlivo bezdôvodne, môže byť, keď sa cíti neistý, keď sa necíti dost dobrý. Porovnáva sa s inými mužmi a má pocit, že nie je dostatočne dobrý, že si ťa nezaslúži. Z tohto porovnania on vždy vychádza ako ten slabší, ako ten horší. V takomto prípade si stále projektuje v hlave predstavy, že „ČO AK“.

*Čo ak stretne niekoho, kto bude atraktívnejší, lepšie finančne zabezpečený, bude mať lepšiu kariéru, bude schopný sa o ňu postarať lepšie, ako sa viem postarať ja.* Práve v takejto situácii tohto muža neustále zhrádzajú jeho vlastné neistoty a túto svoju neistotu prenáša na teba práve tým, že ťa neustále obviňuje a upodozrieva z toho, že robíš niečo, čo je vlastne len v jeho predstavách.

Prejavy žiarlivosti partnera, ktoré sú už za hranicou normálnosti, vedú jednoznačne k tomu, aby ťa partner ovládal, aby ťa manipuloval a aby ťa kontroloval. Partner, ktorý sa správa žiarlivo, ti napríklad nechce dovoliť, aby si sa stretávala s priateľmi. Ak chceš niekam ísť bez neho, je schopný sa uraziť alebo ti vyrobí nejakú nepríjemnú scénu.

Takýto človek je schopný ťa neustále kontrolovať. Veľmi často ti telefonuje. Píše ti správy, a ak ihneď neodpovedáš, je z toho nervózny, podráždený alebo dokonca vyprovokuje hádku. Chce napríklad detailné informácie o tvojom dni. Kontroluje, kedy si prišla z práce, lebo vie, o kolkej by si mala prísť. Pokiaľ prídeš neskôr, začne vyšetrovať, kde si sa zdržala, s kým si bola, prečo si tam išla.

Často neschvaľuje tvojich priateľov. Nemá rád, keď sa stretávaš s rodinou, a má tendenciu ťa izolovať od ľudí, ktorých máš rada a ktorí majú radi teba. Môže sa stať, že chce, aby si prestala robiť veci, ktoré máš rada.

Existujú aj prípady, keď partner tlačí na to, aby si zmenila prácu. Napríklad keď pracuješ niekde, kde si v čisto mužskom kolektíve, tak jemu to veľmi prekáža. Vtedy vyslovene tlačí na teba, aby si išla do úplne iného kolektívu. Prípadne chce, aby si dokonca ani nepracovala, pokiaľ má finančné prostriedky a vie sa o teba postarať.

Hovorí ti napríklad, že:

*„Žiarlim na teba práve preto, že ťa milujem“ alebo*



*„Keby si sa takto nesprávala, tak ja by som nežiaril“ alebo*

*„Keď sa rozprávaš trebárs s kolegom z práce, tak ja žiarlim, takže ty môžeš za to, že žiarlim.“*

Snaží sa ťa presvedčiť, že on žiarli len preto, lebo ty robíš niečo zle. Hádže vinu na teba a toto všetko potom vedie k neustálym hádkam, k neustálemu nepokoju vo vašom vzťahu.

Toto jeho správanie je zamerané na to, aby si sa ty cítila vinná. Aby si ty zneistela, lebo akonáhle sa ty cítiš neistá, tak on má pocit, že je istejší a má nad tebou určitú prevahu. Ak tomuto uveríš, začneš mu ustupovať. Začneš sa napríklad zriekať vecí, ktoré si mala rada. Alebo ak sa budeš naďalej venovať svojim záľubám a koníčkom, alebo sa budeš stretávať so svojimi priateľmi, nebudeš mať z toho radosť, pretože začneš cítiť vinu. Vinu, že sa nesprávaš vhodne k svojmu partnerovi. Vinu, že ho zraňuješ.

V takomto prípade si však treba uvedomiť jednu veľmi zásadnú a dôležitú vec. Pokiaľ ty prestaneš robiť veci, ktoré sú alebo boli pre teba veľmi dôležité, a robíš to len preto, aby bol pokoj vo vašom vzťahu, dávaš partnerovi odmenu. Je to odmena za to, že on sa takto správal. Odmena za to, že ti robil scény. Odmena za to, že ťa obviňoval. Odmena za to, že ti neveril. Odmena za to, že neustále vytvára drámu a konflikty vo vašom vzťahu.

Dávaš mu do rúk nástroj, ktorý bude proti tebe používať neustále. Vždy, keď sa bude cítiť neistý. Vždy, keď bude cítiť, že nie je dostatočne dobrý, že si ťa nezaslúži. Vždy príde s niečím novým, takže si nemysli, že to úplne skončí. Pretože on si opäť nájde nejaký dôvod, aby vyvolal žiarlivostnú scénu.

## Čo robiť v takejto situácii?

Zvyčajne v takejto situácii reagujeme tak, že sa začneme brániť. Začneme mu vysvetľovať, že to, čo on hovorí, z čoho nás obviňuje, nie je vôbec pravda. Nezakladá sa to na žiadnej realite. Ale týmto spôsobom absolútne nedosiahneme nič. Takže ak sa zvykneš správať práve takto, prestaň sa obhajovať. Nesnaž sa mu dokázať, že to, z čoho ťa obviňuje, nie je pravda. Pretože on to aj tak nepočúva. Jeho zámerom je nájsť dôkazy, nech sú akékoľvek vymyslené. On sa chytí hocičoho len preto, aby ťa usvedčil, že si spravila niečo, z čoho ťa obviňuje.

Jednoznačne mu neustupuj. Treba veľmi razantne vystúpiť voči takémuto správaniu a nezriekať sa vecí, ktoré máš rada, ale mu povedať niečo v takomto zmysle: *„Ak sa budeš ku mne takto správať, bude pre mňa veľmi ťažké ťa milovať tak, ako ťa milujem dnes. To, čo mi hovoríš, sa nezakladá na žiadnej realite, a ja preto nemám žiadny dôvod, aby som ti dokazovala nejaký opak. Sú to len tvoje neistoty a strachy, ktoré si musíš poriešiť sám. No a pokiaľ si ich nevyriešiš a budeš sa neustále takto ku mne správať, bude to viesť až k tomu, že úplne zničíš náš vzťah.“*

Reakciu partnera nevieš ovplyvniť. No pokiaľ si partner sám neuvedomí, že má vážny problém, a nebude ho chcieť riešiť, je úplne zbytočné, ak sa budeš snažiť mu pomáhať. Pretože táto situácia sa bude neustále opakovať a bude ťa ničiť tak, ako sa bude postupne ničiť váš vzťah.

V tomto prípade máš jednu jedinou možnosť. Čo najrýchlejšie z tohto vzťahu odísť, a to bez ohľadu na to, či ho miluješ alebo nie. Pretože aj keď ho veľmi miluješ, tak nie si schopná mu pomôcť.

Žiarlivosť zatemňuje rozum. Človek, ktorý žiarli, nie je schopný vidieť to, čo skutočne existuje, a verí tomu, čo existuje len v jeho predstavách. Výsledkom nie je to, že udrží lásku, ale jednoznačne, že ju zničí.

## Chladný partner

Na začiatku sa správal takmer dokonalo a ty si cítila, že si našla toho pravého. Zrazu sa zmenil. Stal sa chladný a striedanie záujmu a nezájmu z jeho strany sa stalo súčasťou vášho vzťahu.

Striedanie záujmu a nezájmu je taktika, ktorá sa vo vzťahoch vyskytuje veľmi často. Na začiatku vzťahu je zameraná hlavne na získanie pozornosti toho druhého. Pokiaľ sa však takéto správanie zo strany partnera vyskytuje vo vzťahu, ktorý trvá dlhšiu dobu, je potrebné zbystriť svoju pozornosť, pretože takéto správanie je veľmi často zamerané na to, aby ťa partner manipuloval a aby mal nad tebou kontrolu a prevahu.

Takýto muž ti na začiatku vzťahu venuje svoju pozornosť. Je vynikajúci komunikátor. Dokáže byť veľmi šarmantný a záujem z jeho strany je často až prehnaný. Je to človek, ktorý nadhodnotí svoj záujem o teba len preto, aby si ťa získal. Aby si v ňom videla človeka, s ktorým si vieš predstaviť svoj budúci život, svoj vzťah. Dokáže dokonca na to využiť aj to, že hovorí o vašej spoločnej budúcnosti.

Akonáhle si je však tebou istý, jeho správanie sa úplne zmení. Buď je to postupné ochladzovanie jeho záujmu o teba, alebo ide o úplne strmý pokles jeho záujmu. V takejto situácii si zrazu zmätená. Nevieš, čo si máš myslieť o tomto jeho správaní. Nevieš, čo si máš myslieť o dôvodoch, **PREČOSA TAKTO ZMENIL**, a kladieš si túto otázku.

Hoci otázka by nemala znieť, že prečo sa zmenil, lebo on sa v skutočnosti nezmenil, len odhalil to, aký je. Takisto si začneš klásť otázku, KDE SI SPRAVILA CHYBU – V ČOM SI SPRAVILA CHYBU. Dokonca ZAČNEŠ SAMU SEBA SPOCHYBŇOVAŤ, prečo nie si preňho dostatočne dobrá alebo dostatočne sexy, dostatočne atraktívna, dostatočne príťažlivá.

Začneš robiť viac. Začneš sa stále viac usilovať, lebo máš pred sebou stále toho skvelého muža, ktorého si spoznala, do ktorého si sa zamilovala a ktorého chceš mať vo svojom živote. Chceš mu dokázať svojím správaním, že mu veríš, že ho miluješ. Veríš, že ho takto presvedčíš, aby sa začal správať tak, ako sa správal na začiatku.

V takejto situácii sa často stane aj to, že sa skutočne jeho správanie zlepší. Toto však zvyčajne netrvá veľmi dlho a opäť sa jeho správanie zmení. A ty si zasa kladieš otázku, čo si máš o tomto správaní myslieť. Ešte viac sa začneš snažiť, pretože ho chceš získať späť. Presne takého, aký bol na začiatku.

No a práve v tejto fáze začneš hľadať stále viac a viac ospravednení pre jeho nevhodné správanie, keď ti neprejavuje svoj záujem, keď ťa ignoruje, lebo veríš, že raz sa to naozaj zmení. Neuvedomuješ si pritom, že váš vzťah nie je o vás dvoch, ale je len o ňom.

V tejto situácii robíš dve veľké chyby.

Sústredíš sa na jeho správanie, keď ti venuje svoju pozornosť

Sústredíš na to, aký je skvelý, keď ti venuje svoju pozornosť, namiesto toho, aby si sledovala jeho správanie, keď ti svoj záujem neprejavuje.

## Očakávaš od neho stále menej

Druhá veľká chyba je v tom, že (keďže nesleduješ jeho nekonzistentné správanie, zatváraš pred ním oči, hoci sa mení ako počasie), stále od neho očakávaš menej. Tvoje nároky sa neustále znižujú, pretože ty sa už uspokojíš so zábleskami jeho dobrého správania, ktoré si poznala uňho na začiatku.

Pokiaľ si kladieš otázku, ako riešiť takúto situáciu, je potrebné, aby si sa ho začala pýtať, prečo sa takto správa. Môžeš sa ocitnúť v dvoch situáciách. Prvý variant je, že ti odpovie a možno si aj uzná, prečo sa takto správa. Druhý variant je, že sa uzavrie alebo sa na teba nahnevá, urazí, bude ťa považovať za príliš precitlivelú, alebo ti povie, že to vôbec nie je pravda, keď sa sťažuješ na jeho správanie. V tomto prípade bude úplne popierať a odmietat, že jeho správanie voči tebe nie je také, aké by malo byť, a že ti neprejavuje svoj záujem.

Možno sa práve teraz pýtaš, prečo sa muži takto správajú. Dôvody môžu byť rôzne. Možno je to človek, ktorý je vhodný len na úplne prvú fázu zoznamovania. Je to človek, ktorého láka napätie a vzrušenie, ktoré prežíva práve vtedy, keď si získava ženu. Keď vidí pred sebou človeka, ktorý je preňho úplne nový, ktorý je vzrušujúci práve tým, že ho ešte nepozná. Práve vtedy dokáže tento muž pôsobiť ako úplne úžasný človek, úžasný partner a vzbudzovať záujem u mnohých žien. V momente, keď žena prejavuje záujem oňho a on si uvedomí, že si ju získal, jeho záujem klesne, pretože už vidí, že je zbytočné, aby vyvíjal ďalšie úsilie, aby sa o ňu snažil, pretože už ju má. V tejto fáze už nevie podávať taký výkon, aký podával v prvej fáze.

Ďalším dôvodom môže byť, že si nie je istý, či si skutočne tá pravá. V takomto prípade ťa berie len ako záložný plán, kým nepríde tá pravá.

Možno je to muž, ktorý sa rád so ženami zahráva. V takomto prípade jeho pozornosť trvá len dovtedy, kým si ťa skutočne nezíska, kým nezíska od teba to, čo chce. Akonáhle to získa, tak zo vzťahu odchádza a s tým je spojené aj jeho ochladnutie a to, že ťa už nekontaktuje a neprejavuje žiadne úsilie.

Môže to však byť aj muž, ktorý má strach zo záväzkov a z lásky ako takej. Práve preto sa radšej stiahne a zmení svoje správanie, pretože sám nevie, čo má robiť, lebo je z tohto celého veľmi zmätený.

Možno ide o manipulátora, človeka, ktorý je emocionálne chladný a nedokáže mať nikoho rád.

## Čo znamená striedanie jeho záujmu a nezáujmu

Bez ohľadu na to, aké sú dôvody jeho správania, pre teba je veľmi dôležité, aby si vedela toto: Striedanie záujmu a nezáujmu zo strany partnera, ktoré prebieha neustále, je pre teba signálom, že tento človek nevie byť konzistentný. To znamená, že sa každú chvíľu správa ináč a na základe toho mu nemôžeš dôverovať, pretože nevieš, čo môžeš od neho očakávať. Je to správanie, ktoré podkopáva rovnováhu vášho vzťahu a každý vzťah má byť založený na rovnováhe.

Takéto správanie vedie k nerovnocennému postaveniu partnerov, pretože človek, ktorý ti chvíľu prejavuje záujem, ale potom je úplne odmeraný, chce získať kontrolu a prevahu vo vzťahu. Staví sa do pozície, že on ovplyvňuje, ako všetko vo vašom vzťahu prebieha.

Pokiaľ si vo vzťahu s takýmto mužom, z jeho strany ide jednoznačne o hru. Baví ho hra a chce to, čo nemá. Ak sa správaš nedostupne, on má záujem. Ak mu prejavíš svoju pozornosť, lásku a starostlivosť, on záujem o teba stráca.

Keď sa on správa nekonzistentne, ty nevieš, kde stojíš a ako ste na tom s vaším vzťahom. Absolútne nevieš odhadnúť jeho pocity, jeho myšlienky, jeho názory a on ti o tom nič nepovie. On nedokáže nadviazať skutočné emocionálne spojenie, a preto je veľmi ťažké mať vzťah s človekom, ktorý tu chvíľkami je a chvíľkami tu nie je, lebo ty nikdy nevieš, kedy nastane tá chvíľa, keď tu pre teba vôbec nebude.

Zotrúvaním v takomto vzťahu dávaš svojmu partnerovi signál, že sa môže správať tak, ako sa správa. Do budúca môžeš od neho očakávať väčšinou striedanie jeho totálneho nezájmu s jeho veľmi vlažným záujmom o teba.

Pokiaľ máš záujem o budovanie kvalitného vzťahu, musíš vedieť, že žiadny kvalitný vzťah nie je založený na veľkých výkyvoch v správaní partnerov, ale je založený na tom, že sa správame konzistentne, vieme, čo od seba môžeme očakávať a že o seba prejavujeme záujem neustále a nielen vtedy, keď sa ten druhý stiahne a tým sa pre nás stáva atraktívny.

## Zahráva sa s tebou

Padnúť do pasce muža, ktorý sa s tebou len zahráva, je pre každú ženu trpká skúsenosť. Platí za ňu nielen stratou sebavedomia a sebaúcty, ale aj otrasenou dôverou voči mužom. Niektoré ženy si myslia, že im sa to nemôže stať. Treba si však uvedomiť, že muž, ktorý veľmi dobre ovláda rôzne manipulatívne techniky, sa často na prvý pohľad prezentuje ako veľmi atraktívny a šarmantný a svojím správaním si vie získať dôveru ženy a rozptýliť akékoľvek pochybnosti. Dobre sa vyzná v tom, čo väčšina žien od partnera chce, preto preňho nie je problém takmer dokonalo splňaťtie najdôležitejšie (pre ženu podstatné) potreby.

Netreba sa preto čudovať, že na začiatku sa s ním žena cíti veľmi dobre, lebo jej poskytuje pocit bezpečia, venuje jej svoju pozornosť a náklonnosť, prináša do vzťahu romantiku, slobodu, dobrý sex... V tejto fáze má žena pocit, že stretla toho pravého muža svojho života, no zároveň sa stáva menej opatrnou, lebo si už prestáva všímať iné stránky jeho správania, ktoré môžu byť aj varovnými signálmi, že nie všetko je v takom poriadku, ako si myslí.

Zrazu dôjde v jeho správaní k zmene. Začne sa správať viac odmerane, napríklad sa prejavuje veľmi chladne, no ďalší deň už zasa funguje normálne, dáva žene falošné sľuby, dokonca klame. Často môže zo strany takéhoto muža dôjsť k častej zmene dohodnutých plánov, prejavuje o ženu menší záujem, napríklad dlhšiu dobu jej neodpovedá na telefonáty či správy. Niektoré potreby ženy stále naplňa, no niektoré začne sabotovať.

V tejto fáze žena nechápe, čo sa deje, a začne hľadať chybu v sebe. Často znásobí svoju snahu, aby partnerovi dokázala, ako veľa pre ňu znamená. Muž však toto jej snaženie neocení, dokonca sa k nej často správa horšie. Celý tento začarovaný kruh pokračuje a v žene rastie pocit nespokojnosti, zmätenosti, stupňuje sa jej pocit vlastnej viny a klesá jej sebavedomie. Keď ju muž nakoniec opustí, jej sebavedomie je zničené rovnako ako dôvera k mužom. Často trvá dlhú dobu, kým sa dokáže z takejto skúsenosti dostať, obnoviť vieru v seba, ako aj veriť ďalšiemu mužovi.

Príčin, prečo sa niektorí muži zahrávajú so ženami, môže byť viac. Zvyčajne však ide o mužov s nízkym sebavedomím, ktorí sú vo svojej podstate neistí. Títo muži sa radi upriamia na svoju partnerku a svojím manipulatívnym správaním vnášajú chaos do vzťahu a takýmto správaním sa im darí často partnerku ovládať. Niektorí muži hrajú hry, lebo majú strach zo záväzkov či z odmietnutia. Niektorým z nich chýba empatia a túžba po intimitate. Pre niektorých je vzťah len prostriedkom na budovanie sebavedomia, v ktorom sa zameriavajú len na seba a svoje výhody. Niektorých tieto hry bavia.



Muži môžu používať rôzne manipulatívne techniky. Najčastejšími z nich sú:

1. Striedanie odmeranosti s prítulnosťou
2. Obviňovanie partnerky
3. Použitie ticha ako nástroja na trestanie
4. Klamanie
5. Zosmiešňovanie partnerky
6. Porovnávanie partnerky s inými ženami
7. Flirtovanie s inými ženami v prítomnosti partnerky
8. Zvláštne požiadavky
9. Obviňovanie partnerky z nevery
10. Agresívne správanie
11. Použitie sexu a intimity ako zbrane

## *Čo môžeš urobiť, aby si sa ochránila pred takýmto správaním mužov*

Uvedom si, akú stratégiu muž používa

Identifikovanie toho, či ide zo strany muža o manipuláciu, nie je jednoduché. Je však zásadné, aby žena na základe jeho správania odhalila, či ide o normálne správanie alebo nie.

Maj nastavené svoje zdravé hranice

Je nevyhnutné, aby mala každá žena na začiatku vzťahu stanovené, čo partnerovi toleruje a čo nie. Partnera treba o svojich hraniciach (zásadách) jasne informovať. Opatrnosti nie je nikdy dosť, preto hlavne na začiatku vzťahu v žiadnom prípade netreba dávať moc do

rúk iného človeka. Ak niekto nerešpektuje tvoje hranice, nie je dôvod s ním zostávať. Nikdy nerob kompromisy, keď ide o tvoje zásady, a nedovoľ, aby sa nenormálne stalo normálnym.

### Prestaň o sebe pochybovať

Nech sa v tvojom vzťahu deje čokoľvek, treba sa na veci pozeráť reálne. Ak o sebe pochybuješ a obviňuješ sa z toho, že sa partner k tebe zle správa, lebo ho dostatočne nemiluješ alebo nespĺňaš všetky jeho potreby, je najvyšší čas nahradiť pochybnosti o sebe dôverou v seba. Pochybnosti o sebe totiž vedú k sabotovaniu samej seba, práve preto je nevyhnutné začať budovať sebadôveru.

### Počúvaj svoju intuíciu

Ženy majú intuíciu veľmi dobre vyvinutú, preto ju treba počúvať viac. Často ten zvláštny pocit, ktorý z niečoho máš, sa časom ukáže ako opodstatnený.

Byť vo vzťahu s mužom, ktorý sa s tebou len zahráva, je veľmi bolestivá skúsenosť. Treba sa však na ňu pozeráť ako na dôležitú životnú lekciu, na základe ktorej budeš v budúcnosti opatrnejšia. Aby si sa mohla chrániť, je potrebné mať striktné stanovené svoje hranice, nenechať muža stať sa pánom situácie a byť si vedomá svojej vlastnej dôležitosti a moci. Zároveň je nevyhnutné všímať si zmeny v správaní muža, ktoré by mohli byť signálmi, že z jeho strany nejde o vážny záujem, ale iba o manipulatívnu hru.

## Keď sa muž stiahne

Prejavuje ti svoj záujem a ty mu ho opätuješ. Zrazu však začne spomaľovať. Nepíše a nevolá ti tak často ako predtým, neorganizuje žiadne spoločné stretnutia. Keď sa muž náhle stiahne, začneme posadnuto hľadať odpoveď na otázku, PREČO sa takto správa.

- Možno je to preto, že sa v jeho živote vyskytli situácie alebo problémy, ktoré musí riešiť prioritne. Možno sú to problémy v práci alebo problémy v rodine.
- Možno je to preto, že napriek tomu, že sa mu páčiš, zistil, že ešte stále nemá vysporiadaný vzťah, ktorý mal predtým. Ešte stále niečo cíti k svojej EX partnerke.
- Možno je to preto, že nemá ujasnené, aké sú jeho city k tebe.
- Možno je to preto, že chceš od neho niečo, čo on nechce.
- Možno je to preto, že nechce nič serióznejšie.
- Možno je to preto, že nie tá žena, akú hľadá. Napriek tomu, že ty si na tom spoločnom stretnutí cítila, že si veľmi dobre rozumiete a že ten súlad je vzájomný.
- Možno je to preto, že chce mať nad tebou kontrolu. To sa stáva práve vtedy, keď on vie, že máš oňho veľký záujem a že urobíš čokoľvek, aby si si ho udržala vo svojom živote.

Ako vidíš, tých MOŽNO môže byť veľmi veľa a záleží to vždy od konkrétnej situácie a od konkrétneho človeka. V každom prípade je pre teba veľmi dôležité, aby si vedela, akým chybám sa treba v takejto situácii vyhnúť.

Prvou veľkou chybou, ktorú v takejto situácii robíme, je, že začneme analyzovať jeho správanie. PREČO sa takto začal správať? PREČO, keď to všetko fungovalo tak dobre? PREČO, keď sme si tak výborne rozumeli? PREČO, keď sa zdalo sa, že z tohto môže byť vzťah? Otázka PREČO je však úplne zbytočná, pretože pokiaľ ti to ON PRIAMO NEPOVIE, nemáš šancu zistiť, prečo sa to takto stalo.

Môžeš mať len určité dohady, určité domnienky, ktoré však vôbec nemusia mať nič spoločné s realitou. Čím viac sa budeš sústreďovať na to PREČO, tým viac budeš venovať svoj čas a svoju energiu tomu, čo ťa trápi, a budeš sa preto cítiť stále horšie. Práve preto je dôležité, aby si sa prestala trápiť týmito otázkami a uvedomila si, že ten problém je na jeho strane. Že to si musí riešiť on.

Ty však dostávaš jednu veľmi cennú informáciu. A to je informácia o tom, že TENTO ČLOVEK NEVIE OTVORENE KOMUNIKOVAŤ, aby ti povedal, prečo sa stiahol, čo sa mu nepáči alebo aké má problémy. Bez ohľadu na to, aké sú jeho dôvody, tak sa nevie postaviť k danej situácii ako muž. Nevie ti otvorene povedať, čo sa deje, a správať sa spôsobom, aký si zaslúžiš.

Druhá chyba, ktorú veľmi často robíme, je, že sa začneme viac usilovať. Začneš bojovať o jeho pozornosť. Hoci vieš, že nechceš pôsobiť zúfalo, nedokážeš si pomôcť, pretože tento muž sa ti páči a zdá sa ti, že je možné, aby ste fungovali v dobrom vzťahu. Keď ON začne spomaľovať, začne sa menej usilovať, tak ty zrýchliš a začneš sa usilovať o to viac.

Toto sa začne prejavovať tým, že ho začneš viac kontaktovať. Začneš plánovať spoločné stretnutia. Začneš sa mu neustále pripomínať a tým mu ukazovať, že si tu a si ochotná robiť to, čo on chce. Problém takéhoto tvojho správania je v tom, že ty chceš veci urýchľovať a začneš investovať do človeka, ktorý investuje do teba stále menej alebo už takmer vôbec.

Predstav si vašu situáciu ako beh. Bežíte obaja rovnakým tempom, každý vo svojej dráhe. Je vám spolu príjemne. No zrazu začne on spomaľovať a ty začneš zrýchľovať. Ty začneš šprintovať, lebo si myslíš, že tým vyrovnáš ten nedostatok jeho rýchlosti a že ho možno budeš motivovať k tomu, aby sa rozbehol za tebou. No v skutočnosti sa stane presný opak. On bude za tebou stále viac zaostávať a vzdialenosť medzi vami sa bude neustále zväčšovať.

## Čo teda robiť v takejto situácii?

Keď on spomalí, spomal' aj ty

Je to dôležité pre teba. Pre tvoje vlastné dobro. Uvedom si, že ty nemôžeš ovplyvniť jeho rozhodnutia, jeho výber a tak isto nemôžeš riešiť zaňho situácie, ktoré sa v jeho živote vyskytli.

Nastav si svoje vlastné pravidlá

Je dôležité, aby si mala svoj časový rámec, ako dlho budeš na tohto človeka čakať, kým sa opäť vráti k správaniu, aké mal predtým. Kým sa opäť bude správať tak, ako ty od neho očakávaš. Pre každú ženu môže byť toto obdobie iné. Pre jednu to môže byť týždeň, pre druhú mesiac. V každom prípade je dôležité, aby si nezostala zaseknutá v tejto fáze.

No a čo je najpodstatnejšie:

Vráť sa k sebe

Vráť sa k svojmu životu. Snaž sa robiť veci, ktoré ťa robia šťastnou, ktoré ťa zaujímajú. Stretávaj sa s priateľmi a hlavne investuj do nových vzťahov. Práve preto je dôležité, aby si mala stanovený aj ten časový rámec, ako dlho budeš čakať naňho. Aby si sa mohla pohnúť ďalej a dala si šancu nájsť niekto, kto bude mať o teba záujem, a nečakať na niekoho, kto o teba záujem nemá.

Cesta do destinácie VZŤAH má byť o vzájomnom spoznávaní, o komunikácii, o vzájomnom rešpekte, ako aj o zábave. Pokiaľ ti niekto nepreukazuje svoju úctu tým, že bude otvorene komunikovať, napríklad ti nepovie, prečo potrebuje spomaliť, tak by

si si mala položiť otázku, či má význam investovať do človeka, ktorého máš neustále tahať, aby bežal rovnakým tempom a rovnakým smerom ako ty.

## Nemá o teba záujem

Tvoje city k nemu sú stále silnejšie, no netušíš, či to tak cíti aj on. Chvilé, keď nemáš žiadne pochybnosti, sa cyklicky striedajú s chvíľami, keď ťa zožierajú pochybnosti. Keď muž nemá o teba záujem, dáva to najavo svojím správaním. Žiaľ, práve nevhodné správanie muža často zámerne prehliadame alebo ospravedlňujeme. Namiesto toho si kladieš otázky: *Má ma rád? Má o mňa záujem? Páčim sa mu?*

Keďže skutky vypovedajú viac ako slová, zameraj sa vždy na jeho správanie. Práve ono ti jasne povie, že jeho záujem o teba nie je vôbec taký, ako by si chcela.

### *Strieda záujem s odmeranosťou*

Prejavuje sa to tak, že keď je s tebou, tak sa ti maximálne venuje a ty nemáš žiadne pochybnosti o jeho vzťahu k tebe. Nemáš žiadne pochybnosti, že on je ten muž, o ktorého máš záujem a on má záujem o teba.

Ale potom príde obdobie, keď sa ti neozve. Možno pár dní, možno pár týždňov. V tomto období začneš pochybovať, no keď sa ti znova ozve, cítiš úľavu. Spadne ti kameň zo srdca, pretože sa tešíš, že ťa opäť kontaktoval.

Ak cítiš úľavu a radosť, že sa ti konečne ozval, začni sa na situáciu pozerat' úplne ináč. Jemu totiž nejde o teba, ale o seba. Práve preto ti venuje len určitý obmedzený čas. Keby mu išlo o teba, tak by bol v kontakte s tebou neustále.

### *Odmlčí sa a nevysvetlí ti dôvod*

Tu si treba uvedomiť, že pokiaľ má muž o teba záujem, tak má záujem byť s tebou v kontakte bez ohľadu na to, aký je zaneprázdnený. Ak ťa aj nemôže navštíviť osobne, vždy si nájde spôsob, ako bude s tebou komunikovať, pretože nechce za žiadnych okolností o teba prísť. Pokiaľ dokáže byť týždeň, dva týždne, možno aj dlhšiu dobu bez teba, tak toto ti jasne hovorí o tom, aký vzťah a postoj k tebe má.

### *Nereaguje na tvoje jasné požiadavky*

Toto je situácia, keď mužovi napríklad povieš, že by si s ním veľmi rada trávila viac času, alebo chceš, aby s tebou viac komunikoval (viac ti písal, viac ti telefonoval), alebo mu povieš, že by si s ním rada niekam išla, možno aj navrhneš, kde konkrétne. Napriek tomu, že ty jasne povieš, čo by si chcela, on na to vôbec nereaguje. Toto je tiež znamenie, že mu nezáleží na tvojich potrebách.

### *Vo vzťahu robíš viac ty ako on*

Ty si tá, čo robí väčšinou ten prvý krok. Ty si tá, čo dáva viac. Ty si tá, ktorá dáva, a on je ten, ktorý prijíma. Pokiaľ máš záujem o dobrý vzťah, je nevyhnutné, aby tu bola rovnováha v dávaní a v prijímaní. Na oboch stranách musíte aj dávať, aj prijímať. Pokiaľ to tak nefunguje, je to vážny problém a táto situácia sa bude len zhoršovať.

Veľa žien je ochotných urobiť čokoľvek, len aby si získali muža, ktorého milujú. Myslia si, že keď si ho získajú, tak získajú aj šťastný vzťah. Žiaľ, táto situácia je obvyčajne úplne iná. Môžeš si síce svojim dávaním muža získať, ale nezískaš tým automaticky aj šťastný vzťah. Práve tým, že neustále dávaš, ukazuješ mužovi a naučíš ho, že on nemusí robiť nič pre teba, že on nemusí robiť nič pre vzťah, že preňho stačí, len aby bol v tvojom živote. Práve preto sa ocitáš v situácii, kde ťa partner berie ako niečo samozrejmé a kde si ťa postupne prestáva vážiť.

### *Nesnaží sa s tebou tráviť čas*

Je to situácia, keď muž má čas, ale nechce tento čas tráviť s tebou (nikam ťa nepozýva, neprichádza s novými nápadmi). Ak muž nemá záujem tráviť čas s tebou, môže to byť z dvoch dôvodov. Prvým dôvodom je to, že nevie – nie si je istý, či má o teba záujem. Alebo druhý dôvod je, že má istotu, že záujem o teba nemá.

### *Neteší sa na spoločné stretnutia s tebou*

Každý človek sa teší, keď môže tráviť čas s niekým, koho má rád, kto mu je sympatický, kto je preňho zaujímavý, o koho má záujem. Ak je muž chladný, neodpovedá ti, nekontaktuje ťa, nesnaží sa udržiavať si ťa vo svojom živote, je to jednoznačne znak, že nemá o teba záujem, pretože muž, ktorý má o teba záujem, hoci je aj niekde pracovne mimo alebo je veľmi časovo zaneprázdnený, ťa vždy medzi vašimi stretnutiami kontaktuje. Vždy si nájde spôsob, vždy si nájde čas, aby si videla, že mu záleží na tom, aby si bola v jeho živote.



## *Vyhovuje mu neformálny vzťah*

Napriek tomu, že sa stretávate dlhšiu dobu, on nemá záujem, aby sa vzťah niekam posúval. To znamená, že ťa nepovažuje za priateľku, s ktorou plánuje svoju budúcnosť. V takomto prípade je dôležité, aby ste sa na túto tému rozprávali po určitom primeranom čase, čo sa spolu stretávate. Ten primeraný čas je v každom vzťahu iný, pretože záleží od toho, ako často sa stretávate, koľko času spolu trávite.

Na základe jeho reakcie budeš vedieť, či má záujem vzťah posúvať ďalej alebo nie. Ak ti povie, že mu vyhovuje takéto nezáväzné chodenie a že nemá záujem o seriózný vzťah, nemá záujem sa viazať a nie je na vzťah pripravený, tak v tomto prípade máš odpoveď a bude záležať len na tebe, ako sa rozhodneš.

## *Začneš si klásť otázku „Kde stojím v tomto vzťahu?”*

Posledným znakom, že o teba nemá vážny záujem, je to, keď si začneš klásť otázku: „Kde stojím v tomto vzťahu?” a na základe toho si kladieš ešte aj ďalšie otázky: „Má ma rád? Má o mňa záujem? Páčim sa mu?” Pokiaľ si začneš klásť takéto typ otázky, vieš zároveň aj odpoveď.

Pri posudzovaní potenciálneho partnera sa vždy zameraj na jeho skutky, na to, čo robí pre teba a pre váš vzťah, a nikdy nie na to, ako veľmi ťa fyzicky priťahuje, ako veľmi ti imponuje jeho životný štýl alebo spoločenský status.

Je normálne, že chceš cítiť, že ti chce byť nablízku, že túži po tvojej spoločnosti, že je šťastný, keď ťa počuje a že máš miesto v jeho živote. Pokiaľ toto necítiš, nečakaj, že to raz príde, ale venuj svoj čas a svoju pozornosť človeku, pri ktorom si nebudeš musieť klásť otázku, aké je tvoje miesto v jeho živote, lebo to budeš vedieť na základe toho, ako sa k tebe správa.

## Nemá na teba čas

Byť vo vzťahu znamená aj tráviť s partnerom spoločný čas. Tu však môže vzniknúť problém v rozdielnych požiadavkách obidvoch partnerov na množstvo spoločne prežitého času. Ak ti partner nevenuje toľko času, koľko by si potrebovala, pýtaš sa, či naozaj nemá na teba čas, lebo je taký zaneprázdnený, alebo je to preto, že o teba nemá záujem.

Ak nie si spokojná s množstvom času, ktoré ti partner venuje, odpovedz si v prvom rade na tieto otázky:

### *Je táto situácia dočasná alebo trvalá?*

Každý človek má vo svojom živote určité obdobia, keď sa jeho priority menia. Je to napríklad vtedy, keď si rozbiehame kariéru, pracujeme na nejakom projekte v práci, alebo aj vtedy, keď sa v rodine vyskytnú nejaké vážne problémy, ktoré potrebujeme riešiť. Toto sú situácie, ktoré sú len dočasné, lebo sa po určitom období vyriešia. Ak partner prežíva práve niečo takéto vo svojom živote, jeho pozornosť sa mohla presunúť na niečo úplne iné, ako si ty. Nie preto, že o teba nemá záujem, ale preto, že tieto situácie musí prioritne riešiť.

Partner by ti mal vysvetliť, čo sa deje a prečo má na teba menej času. V tomto prípade je vhodné to akceptovať a brať na vedomie, že táto situácia sa časom vyrieši. Ak ti partner nepovie, čo sa deje, je logické, že si nedostatok jeho času vysvetlíš po svojom.

## *Čomu sa môj partner venuje a akú prácu vykonáva?*

Ženy majú veľmi rady mužov, ktorí sú úspešní, majú kariéru, vedia, čo chcú, majú životné ciele. V takomto prípade však treba počítať aj s tým, že ak máš pri sebe partnera, ktorý má svoju kariéru alebo má nejaký biznis, tak venuje tomuto oveľa viac času, ako keby len odpracoval v práci bežný pracovný čas.

Toto si treba vždy uvedomiť, pretože je nereálne očakávať, že človek, ktorý má rozbehnutý biznis (alebo ho rozbieha) alebo má významnú pozíciu v práci, prípadne ináč časovo náročnú prácu, bude svojej práci venovať len osem hodín denne. Veľmi často je to omnoho viac, omnoho viac hodín, omnoho viac pozornosti a úsilia.

Úplne inou situáciou je, keď máš partnera, ktorý je workoholik. Tu si treba zasa uvedomiť, že tento človek má svoju prácu ako top prioritu, ktorá je na prvom mieste, a ďaleko za ňou sú ostatné veci. V tomto prípade máš oproti sebe veľmi silného súpera, proti ktorému je určite veľmi ťažké zvíťaziť.

Rozdiel medzi partnerom, ktorý má časovo náročnú prácu, a partnerom, ktorý je workoholik, je v tom, že muž, ktorý je workoholik, nemá balans – nemá rovnováhu medzi pracovným životom a súkromným životom, pretože on úplne na prvé miesto dáva práve pracovný život a ostatné časti života sú často zatlačené niekam do úzadia.

Ak budeš mať záujem o takéhoto muža, treba si položiť otázku, či skutočne budeš šťastná a spokojná, keď ti partner bude venovať omnoho menej času, ako budeš požadovať, pretože práca v jeho živote je skutočne veľmi dôležitá.

## *Ako sa ku mne správa?*

Ďalšia otázka, na ktorú si treba zodpovedať, sa týka jeho správania. Ak nerobí žiadne plány ohľadom spoločne stráveného času. Ak ruší stretnutia na poslednú chvíľu. Ak prichádza za tebou len vtedy, keď je to preňho výhodné a keď sa to jemu hodí. Ak ťa berie ako niečo samozrejmé – vôbec nevyvíja žiadne úsilie a je si istý, že ty si tam vždy, keď ti zavolá, keď ťa niekam pozve, keď k tebe príde, tak toto všetko hovorí jasne o tom, že on nemá o teba taký záujem, aký záujem máš oňho ty.

Je veľmi dôležité, aby si mala svoj vlastný život. Aby si nebola v pozícii čakačky, ktorá neustále čaká, kedy sa jej partner ohlásí, kedy bude chcieť k nej prísť, kedy ju bude chcieť niekam pozvať. Ale aby si mala svoje vlastné plány. Aby si vedela, kam ideš, s kým ideš, čo budeš robiť. A keď ti partner zavolá a ty máš iné plány, aby si tieto svoje plány nemenila len preto, že sa ti on na poslednú chvíľu ozval. Práve takto môžeš partnera naučiť, že aj ty máš svoj život a že nečakáš, kedy ti on zavolá, a že sa aj on musí prispôsobiť tebe (tvojmu rozvrhu).

## *Aké sú moje požiadavky na spoločne prežitý čas?*

Vychádzaj z toho, že každý človek má iné požiadavky, iné potreby a práve preto je potrebné, aby si ty vedela, aké sú tie tvoje. Keď ich poznáš, treba posúdiť aj to, či sú tieto tvoje potreby reálne. Niektoré ženy si totiž myslia, že keď sú vo vzťahu, tak sa partner má vzdať života, ktorý mal predtým. Že jej má venovať všetok svoj čas mimo času, keď je v práci.

Toto nie je reálna požiadavka, pretože každý človek napriek tomu, že je vo vzťahu, by mal mať priestor aj pre seba, pre svoje koníčky, pre svoje záujmy, pre svojich priateľov. Takže toto je nevyhnutné, aby si zvažovala, a aby si tak posudzovala aj tvoje požiadavky na spoločne prežitý čas.

Keď už poznáš, aké sú tvoje požiadavky na spoločne strávený čas, tak komunikuj o tom so svojím partnerom, pretože vo vzťahoch je veľmi často problém práve v komunikácii, pretože ľudia si nedokážu priamo povedať, čo chcú (po čom túžia). Preto dochádza k nedorozumeniam. Myslíme si totiž, že partner vie, čo my chceme, ale to napriek tomu nerobí. Ale v skutočnosti to on vôbec nemusí vedieť. On si vôbec nemusí uvedomovať, že čas, ktorý nám venuje, pre nás nie je dost a že sa cítime zanedbávané.

Práve preto je potrebné komunikovať o tom, čo od neho chceš, pýtať sa na to, či to vyhovuje takto aj jemu. V prípade, že určité veci jemu nevyhovujú, tak sa treba dohodnúť na tom, aby ste našli nejaký spoločný spôsob, ktorý bude vyhovovať vám obom. Po takomto rozhovore už len sleduj, ako sa mení správanie partnera voči tebe a koľko času ti venuje.

Bez ohľadu na to, koľko povinností máme, každý z nás si určuje svoje priority. Vyberáme si, čo je pre nás dôležité a kto je pre nás dôležitý. Na základe toho si potom vyčleňujeme alebo rozdeľujeme svoj čas pre dôležité aktivity a pre dôležitých ľudí. Ak ti muž hovorí, že nemá čas, tak mu ver.

Zároveň si však polož otázky: *Prečo nemá čas na mňa? Kde stojím v rebríčku jeho priorít?*

Muž, ktorému na tebe záleží a ktorý má o teba záujem, si totiž vždy nájde spôsob, aby mohol byť s tebou. Ak mu to nevyjde, lebo je skutočne zaneprázdnený, tak ti to vysvetlí, tak sa ospravedlní a zároveň ti navrhne ďalší dátum, kedy sa môžete stretnúť, pretože chce byť s tebou.

Pokiaľ sa neustále pýtaš: *Čo mám robiť, aby so mnou trávil viac času, aby mal záujem byť so mnou?* Prestaň si už klásť túto otázku a nauč sa túto frázu... Ja nemám čas na muža, ktorý na mňa nemá čas.

## Zanedbáva ťa

Si vo vzťahu, no cítiš sa v ňom osamelá a neviditeľná. Každý z nás sa z času na čas môže ocitnúť v situácii, keď dostáva od partnera menej pozornosti, ako by chcel alebo na akú bol zvyknutý. Môže to byť spôsobené napríklad tým, že má partner nejaké vlastné problémy, musí riešiť záležitosti, ktoré sa vyskytli v jeho živote a nechce o nich hovoriť alebo ťa nechce nimi zťažovať.

V takomto prípade zmenu jeho správania spôsobili určité okolnosti, ktoré však netrávajú extra dlhú dobu a po určitom čase, keď si on tieto vyrieši, tak sa opäť správa ako predtým. Ak sa však cítiš NEUSTÁLE odmietaná a zanedbávaná svojim partnerom, tak toto je už úplne iná situácia.

Prejavuje sa napríklad tým, že sa stráca vzájomné spojenie medzi vami, vyhýba sa ti, ochladol, prestáva s tebou komunikovať a vo vašom vzťahu sa prehlbuje ticho, ktoré je stále dlhšie, často prichádza na tvoju adresu z jeho strany aj kritika. Toto sú formy správania, na ktoré si nebola zvyknutá, a keď sa dostavia, tak je potrebné, aby si začala byť aktívna a aby si začala túto situáciu riešiť priamo s partnerom.

Ženy veľmi často v takýchto situáciách vyjadrujú svoju nespokojnosť, ale robia to spôsobom, ktorý nie je vhodný. Prejavuje sa to napríklad tým, že partnerovi povieš: *Ty ma už vôbec nemiluješ. Tebe na mne už vôbec nezáleží. Pre teba je dôležitejšia práca. Pre teba sú dôležitejší tvoji kamaráti.*

V tomto prípade si treba uvedomiť, že takáto forma komunikácie nerieši danú situáciu, pretože ty partnera prakticky obviňuješ z toho, ako zle sa cítiš. Tým z neho spravíš vinníka a zo seba obeť. Na jeho strane sa dostaví pocit odporu, prestane s tebou komunikovať alebo ide do vlastnej obrany, a tak vzniká vo vašom vzťahu konflikt. Práve preto je veľmi dôležité, aby si zmenila spôsob svojej komunikácie.

## Prípava na rozhovor

Ešte pred samotným rozhovorom si polož dve zásadné otázky:

1. Ako sa cítim?
2. Prečo sa takto cítim?

Na základe svojich odpovedí dokážeš pomenovať, ktoré tvoje potreby nie sú naplnené a kde vidíš problém, aby si potom konkrétne vedela pomenovať, čo chceš s partnerom riešiť. V prvom kroku teda identifikuj svoje pocity a dôvody, prečo sa cítiš zanedbávaná.

Na otázku: *Ako sa cítim?* si napríklad odpovieš: *Cítim sa osamelá.* (definuješ svoj pocit)

Definuj dôvody, prečo sa takto cítiš. Pomáhaj si pritom ďalšími otázkami: *Prečo sa cítim osamelá? Čo je dôvodom, že sa takto cítim? Je za tým správanie partnera alebo niečo iné?*

Ak tvoj zlý pocit spôsobuje správanie partnera, polož si ďalšiu otázku: *Aké správanie partnera toto spôsobuje?* (Napríklad to, že s tebou nekomunikuje spôsobom, akým by si chcela. Buď konkrétna – špecifikuj konkrétne situácie.)

Takže tu je veľmi dôležité, aby si presne vedela, aké správanie partnera spôsobuje ten tvoj pocit.

Potom analyzuj realnosť svojich očakávaní. Môžeš si položiť otázky: *Je moje očakávanie od partnera založené na reálnom základe? Nemám nereálne očakávania od neho?*

Pretože tu často môže dochádzať k situácii, že očakávaš, že sa partner k tebe bude správať tak, ako sa správal v prvej fáze vášho vzťahu. Že ti bude venovať tak veľa času, ako to robil na začiatku, čo v ďalších fázach už nie je možné, pretože správanie ľudí vo vzťahu sa postupne mení.

Treba si uvedomiť, že vo vzťahu ste dvaja samostatní ľudia – dve samostatné osobnosti, ktoré majú aj svoj vlastný život. A to, že ste vo vzťahu, neznamena, že budete robiť všetko spoločne, ale že každý má mať priestor aj na seba a na svoj život mimo vášho vzťahu.

Veľmi dôležité je poznať partnerove priority – vedieť, akým typom je tvoj partner, napríklad či to je človek, ktorý je veľmi zameraný na svoju kariéru, na svoju prácu, ktorej venuje omnoho viac času, ako to bežne ľudia robia. V takomto prípade sa môžeš veľmi často dostať do situácie, že on si na teba vyčlení určitý čas vo svojom harmonograme, no možno to množstvo času nie je pre teba postačujúce.

Práve tu si treba uvedomiť, že pokiaľ ty máš záujem, aby tvoj partner s tebou trávil čas, keď príde z práce, trebárs od 16. alebo 17. hodiny, ale v skutočnosti tvoj partner venuje práci veľmi veľa času a práca je preňho tá najvyššia priorita, tak nemôžeš očakávať, že on každý deň v tom určitom čase, ako by si chcela, bude už doma a bude s tebou. Je to práve preto, že on má úplne iné priority. A nie je na tom nič zlé.

Tu vlastne dochádza len k tomu, že máte úplne iné predstavy o vašom spoločnom živote a treba si uvedomiť, že pokiaľ ty máš úplne iné očakávania a on úplne iné očakávania, tak bude asi veľmi ťažko zladať to, čo vo vašom vzťahu chcete a kam ho chcete smerovať, a preto bude dochádzať k situáciám, keď ty budeš veľmi často nespokojná.

Keď už vieš, že tvoje očakávania od partnera sú reálne, tak si ešte polož otázku: *Ako dlho sa takto zle cítim? Ako dlho sa cítim zanedbávaná, že sa mi partner nevenuje, že sa zmenilo jeho správanie voči mne?*



Keď už toto všetko vieš, tak môžeš pristúpiť k samotnému rozhovoru.

## Rozhovor s partnerom

### *Jasne komunikuj o svojich potrebách*

Pri rozhovore je dôležité, aby si bola vecná a aby si jasne komunikovala s partnerom o svojich potrebách. Je preto potrebné, aby si viedla rozhovor vtedy, keď si pokojná, a aby si sa vyhla akémukoľvek obviňovaniu. Zásadné je to, aby si partnerovi povedala ako sa cítiš a prečo sa takto cítiš.

Povieš mu napríklad: *Cítim sa osamelá, lebo mi nevenuješ v poslednom čase dosť času alebo cítim sa osamelá práve preto, že sa mi v poslednom čase nevenuješ tak, ako si sa zvykol venovať.*

Na základe toho potom uvidíš, ako bude partner reagovať. Bez ohľadu na to, či si uzná, že toto sa skutočne vo vašom vzťahu deje, alebo to bude popierať a bude hovoriť, že to len ty takto vnímaš, že si možno precitliveľá, v každom prípade buď dobrou poslucháčkou.

### *Buď dobrou poslucháčkou*

Dobrá komunikácia si vyžaduje, aby si bola dobrou poslucháčkou. Veľa ľudí si vypočuje len prvé vety, čo im ten druhý človek chce povedať, a už si v hlave premietajú, ako budú reagovať, čo na to povedia, ako sa budú brániť alebo ako budú útočiť. Je preto veľmi dôležité, aby si zmenila tento spôsob komunikácie. Aby si počúvala partnera. Aby si sa snažila vcítiť do jeho problémov, vcítiť doňho a vidieť tie situácie aj jeho očami.

Práve preto je dôležité pochopiť aj to, či sa nedeje niečo v jeho živote. Môžeš sa pýtať, čo sa deje, a na základe toho budeš vidieť, prečo sa jeho správanie zmenilo, ak ti to on povie. Byť dobrou poslucháčou je dôležité aj preto, aby si zaregistrovala, či sa partner nevyhovára, či si niečo nevymýšľa, či ti vedome neklame. Toto všetko si všimneš len vtedy, keď ho budeš veľmi dôsledne počúvať.

### *Zameraj sa na riešenie*

Keď si partnera vypočuješ, zameraj sa na riešenie. Nesústreď sa na to, aká si zanedbávaná, ale práve naopak. Jasne formuluj, čo od partnera potrebuješ a prečo. Povedz mu presne, čo od neho chceš. Napríklad: *Potrebujem, aby sme sa viacej rozprávali, aby sme viedli viacej otvorených rozhovorov práve preto, lebo vtedy cítim naše vzájomné spojenie. Potrebujem, aby si so mnou trávil viac času preto, lebo vtedy sa cítim milovaná a vtedy cítim, že ti na mne záleží.*

### *Čo pri rozhovore nerobiť*

Pri takomto rozhovore maj vždy na pamäti, že nesmieš obviňovať svojho partnera, lebo v takomto prípade sa on uzavrie a nebude ochotný otvorene s tebou komunikovať, alebo sa bude brániť a skončí sa to hádkou. Nepostav sa do pozície obeť. Počúvaj, čo ti hovorí, a neignoruj veľmi dôležité informácie, ktoré ti povie, lebo práve tým, že ho budeš počúvať, môžeš zachytiť určité nezrovnalosti v tom, čo ti hovorí.

Zanedbávanie vo vzťahu možno riešiť, ale len vtedy, keď sú obaja partneri ochotní situáciu zmeniť. Ak ty partnerovi hovoríš, aké sú tvoje potreby, čo ťa trápi, čo ťa znepokojuje, a napriek tomu on

na toto nereaguje, dáva ti jasný signál, že mu na твоjich potrebách nezáleží. V takomto prípade by bolo vhodné, aby si si urobila láskavosť a uprednostnila seba pred takýmto vzťahom.

## **Nevolá, len zriedkavo píše**

Veľa žien si myslí, že je jedno, akou formou muž komunikuje. Či formou textových správ alebo telefonátov. Podstatné je, že sa ozval. V skutočnosti si však treba uvedomiť, že textová správa, hlavne na začiatku – vo fáze zoznamovania, je veľmi neosobná a nedá sa prostredníctvom nej budovať spojenie a intimita, čo je podstata každého vzťahu.

Ak muž s tebou komunikuje len písomne a vyhýba sa telefonovaniu, je to signál (vo väčšine prípadov – samozrejme, existujú výnimky), že:

- nemá záujem s tebou verbálne komunikovať,
- nechce počuť tvoj hlas,
- nechce sa o tebe dozvedieť čo najviac, pretože ho to veľmi nezaujíma,
- vyhovuje mu také bežné nezáväzné stretávanie, možno priateľstvo s benefitmi.

Týmto spôsobom ti vysiela signál, že nie si preňho dôležitá. Ak ťa muž považuje za zaujímavú, má o teba záujem a chce sa o tebe dozvedieť čo najviac, nemá problém ti zavolať, pretože chce počuť tvoj hlas, tvoj smiech, chce o tebe vedieť čo najviac, poznať tvoje názory a hlavne spoznať ťa ako človeka. Len tak sa buduje vzájomná blízkosť a spojenie medzi vami počas dní, keď nemôžete byť spolu.

Ak komunikuješ s niekým, koho ešte nepoznáš alebo ho poznáš veľmi krátko, len formou textových správ, čítaním týchto správ si v hlave vytváraš predstavu o ňom. Je to taká tvoja predstava, ako

keď čítaš nejakú knihu a vytvoríš si predstavu o hlavnej postave danej knihy. Takže v tomto prípade mu ty dávaš určité vlastnosti, určité schopnosti na základe toho textu, ktorý si od neho prečítaš.

Pri tomto spôsobe nemáš ako zbierať ďalšie informácie o tomto človeku, pretože nepočuješ tón jeho hlasu. Nevidíš, akým spôsobom reaguje na tvoje otázky, čo ho rozosmieva, na čom sa baví. Nevieš vycítiť, aká je atmosféra medzi vami, a necítiš ani energiu, ktorá má plynúť z vášho rozhovoru.

Vzhľadom na to, že pri písomnej komunikácii nemusíme odpovedať hneď, máme čas si rozmyslieť, čo napíšeme a ako to napíšeme. Takže v tomto prípade on odpovedá tak, aby sa ti čo najviac zapáčil. Zároveň takýmto spôsobom odpovedáš aj ty, pretože pokiaľ si píšeme s niekým, tak máme záujem pôsobiť čo najlepšie. Preto niekedy svoje odpovede upravujeme, vymažeme alebo ich nastavujeme tak, aby pôsobili čo najlepšie, aby sme sami seba prezentovali v tom najlepšom svetle.

Každý z nás má totiž dve verzie. Jednak je to tá verzia, ktorá definuje nás s našimi chybami, s našimi slabými stránkami. Ale aj verziu, ktorá je určená pre verejnosť. Ktorú ukazujeme, aby sme zapôsobili na ľudí okolo nás podľa našich predstáv. V prípade textových správ väčšinou ukazujeme práve tú verziu, ktorá je určená pre verejnosť, pretože chceme určitým spôsobom zapôsobiť.

Hoci je písomná komunikácia veľmi príjemná, netreba ju zamieňať za skutočný rozhovor. Hlavne na začiatku, keď potrebujeme toho druhého človeka čo najlepšie spoznať. V prípade, že vaša komunikácia medzi stretnutiami prebieha len písomne, stávate sa len dopisovateľmi, ktorí si navzájom vymieňajú správy. Aby ste začali budovať vzájomné spojenie, je dôležité, aby ste medzi stretnutiami komunikovali telefonicky.

Vtedy začneš odhaľovať aj jeho ďalšie vlastnosti. Tak isto aj on tvoje. Na rozdiel od dopisovania tu idete „live“ (naživo). Ani jeden z vás nemá možnosť nejakú vetu vymazať, prepísať, ale sa rozprávate o niečom v reálnom čase. Ide o najlepší spôsob, ako druhého človeka spoznať čo najrýchlejšie. Samozrejme, mimo osobného stretnutia.

Vzťahy sú o blízkosti, spojení a intimite, ktoré však nevznikajú samy od seba. Nemýľ si predstavu o budovaní vzťahu so skutočným budovaním vzťahu. Krátke správy a smajlíky sú síce milé, ale nikdy nenahradia reálnu komunikáciu.

## Si zmätená jeho správaním

Veľa žien sa dostáva do situácie, že sú zmätené, keď si porovnajú správanie muža na začiatku a neskôr. Ak s jeho neskorším správaním nie sú stotožnené a nesúhlasia s ním, často nevedia, čo majú robiť, ako sa majú rozhodovať, či majú vo vzťahu pokračovať alebo nie.

Existuje na to jediný spôsob, ako to zistiť. Polož si otázky:

- Čo JA potrebujem od partnerského vzťahu?
- Aké sú základné hodnoty, ktoré sú pre mňa vo vzťahu mimoriadne dôležité a bez ktorých vzťah pre mňa stráca význam?

Vždy sa totiž musíš odvíjať od svojich potrieb a od svojich hraníc, ktoré musia byť pre teba NEMENNÉ. Pretože to je to, čo ty nevyhnutne potrebuješ, aby si mohla byť vo vzťahu šťastná.

Keď presne vieš, aké sú tvoje potreby a tvoje hranice, prirovnávaj k nim správanie partnera v jednotlivých situáciách.

Napríklad:

- ak je pre teba nevyhnutné, aby v tvojom vzťahu bola otvorená

komunikácia, ale muž, s ktorým si vo vzťahu alebo si začínaš vzťah, nechce komunikovať alebo sa stiahne, prípadne ťa ignoruje, alebo ťa trestá tichom, alebo je arogantný,

- ak je pre teba veľmi dôležité, aby vo vzťahu bola vzájomná úcta, ale napriek tomu, že ty si partnera vážiš, on ti úctu neprejavuje,
- ak je pre teba dôležitá vo vzťahu dôvera, ale vidíš, že tvoj partner si dopisuje na sociálnych sieťach s cudzími ženami a tebe sa to nepáči a jasne mu to aj povieš, ale on to naďalej robí...

... tak toto sú všetko prejavy správania, ktoré sú úplne v rozpore s hodnotami, ktoré sú pre teba vo vzťahu veľmi dôležité.

Na základe toho hneď vidíš, ako sa máš rozhodnúť, a nemusíš sa trápiť nad otázkou, čo mám robiť, či mám zostať alebo či mám ísť a ukončiť tento vzťah. Lebo priamo tu dostávaš veľmi jasnú odpoveď.

Práve preto je veľmi dôležité, aby si vždy vedela, čo od vzťahu potrebuješ, čo potrebuješ od partnera a porovnávala s týmto jeho správanie. Tvoje potreby a hranice musia byť pre teba na prvom mieste. Musia byť to zásadné, to, čo sa nemení.

**ŽIAL', VEĽA ŽIEN TO ROBÍ PRESNE NAOPAK.**

Hoci vieme, ako sa má k nám partner správať, a vieme aj to, čo potrebujeme od vzťahu, tak naše potreby a hranice neustále prispôbujeme človeku, s ktorým sme vo vzťahu alebo s ktorým túžime fungovať vo vzťahu. Človeku, ktorý sa k nám často nespráva dobre a prekračuje naše hranice.

Netreba sa preto čudovať, že často končíme vo vzťahoch nešťastné, nespokojné a sklamané. Naša túžba po láske nás často vedie k tomu, že sa riadime na základe emócií a našich falošných nádejí. Namiesto toho, aby sme sa rozlúčili s človekom, ktorý nám nevie dať alebo nechce dať to, čo je pre nás vo vzťahu dôležité, tak sa radšej zriekneme samy seba a nášho práva mať vzťah, po akom túžime.

Toto bolo len niekoľko typov správania mužov. Ak máš problém dešifrovať správanie mužov a chceš pochopiť ich svet, môže sa ti hodiť online kurz [Ako pochopiť muža](#)

## Rekapitulácia:

Správanie muža je jazyk, ktorým ti jasne hovorí, čo preňho znamenáš a čo k tebe cíti.

Slová a skutky by mali byť v súlade. Ak nie sú, ver vždy jeho skutkom/správaniu.

Neodmeňuj jeho nevhodné (zlé) správanie svojou nadmernou pozornosťou.

Prirovnávaj jeho správanie k svojim potrebám a hraniciam. Tam vidíš, či je v súlade s tvojimi potrebami a hodnotami.

Ak si zmätená jeho správaním, lebo niečo iné hovorí a niečo iné robí, ide o zmiešané signály. Zmiešané signály vyjadrujú, že nemá o teba seriózný záujem.

# 5.

## AKO SA STAŤ „TOU PRAVOU”

*Tvoj vzťah na začiatku je ako vystrihnutý z vysnených predstáv. Šťastná a plná pozitívnych emócií si užívaš spoločnosť nového človeka v tvojom živote. Po niekoľkých týždňoch či mesiacoch si však začneš všímať zmeny. Vzťah, ktorý na začiatku vyzeral ako sen, sa začne nebezpečne podobať na tvoje predchádzajúce vzťahy. Zmätená a znepokojená hľadáš vysvetlenie, prečo sa ti to stalo znova.*

***V tejto kapitole sa dozvieš, prečo strácaš vo vzťahu samu seba, akú magickú schopnosť by mala mať každá žena a ako sa stať preňho jedinou.***

Zmena správania partnera nás vždy zaskočí. Hoci ti na začiatku venoval svoju pozornosť a svoj čas, zrazu sa správa odmerane, menej volá či píše. Spoločné stretnutia prestávajú byť také úžasné, na aké si bola zvyknutá. Zrazu si uvedomíš svoju nespokojnosť, že tvoje potreby nie sú napĺňané. Nevieš, ako sa ti to stalo, no už nie si tou sebavedomou, nezávislou ženou, ale ženou, ktorá sa zriekla veľkej časti vecí, ktoré boli pre teba dôležité, ale aj ľudí, ktorí boli súčasťou tvojho života. "Čo sa deje?", pýtaš sa v panike a vidíš vinu v ňom. V skutočnosti sa stalo to, že si vo vzťahu stratila samu seba.



## **Ked' stratíš vo vzťahu samu seba**

Stratiť seba vo vzťahu je chyba, ktorej sa dopúšťa veľa žien. V snahe udržať si vzťah a robiť všetko pre partnera sa začneme pomaly meniť na niekoho, o kom si myslíme, že sa mu bude páčiť. Postupne meníme svoje správanie a svoj spôsob života, aby sme lepšie zapadli do toho jeho. Prejavuje sa to rôznymi spôsobmi, napríklad:

### *Zriekaš sa toho, čo ti robilo radosť*

Prvým signálom je, že sa zriekaš toho, čo si robila, keď si bola single. Čo ti robilo radosť. Čo bolo pre teba dôležité. Si vo vzťahu spokojná a jeho udržanie je pre teba to najdôležitejšie. Aby si mohla byť čo najviac s partnerom, prestávaš sa venovať svojim záľubám, hoci doteraz boli súčasťou tvojho života.

### *Obmedzuješ kontakt s rodinou a s priateľmi*

Svoj čas venuješ partnerovi, a preto redukuješ čas strávený s ľuďmi, ktorí sú súčasťou tvojho života. Hoci máš pocit, že partner ich nahradí a že ti je s ním dobre, za žiadnych okolností nemôže nahradiť týchto ľudí, preto je dôležité, aby si naďalej udržiavala svoj spoločenský život aj mimo vzťahu.

### *Nikam nejdeš bez partnera*

Do spoločnosti a na všetky akcie chodíš už len s partnerom. Tam, kde si kedysi chodila s priateľmi, teraz chodíš len s ním. Ak by s tebou nešiel, radšej nejdeš ani ty. Prívetmi si sa naňho naviazala a to môže byť často problém vo vzťahu, pretože strácaš takto aj jeho záujem a jeho rešpekt.

## *Strácaš svoju nezávislosť*

Vo všetkom sa začneš prispôbovať partnerovi. Jeho potrebám. Jeho rozvrhu. Jeho názorom a požiadavkám, no svoje potreby potláčaš. Nekonaš samostatne na základe vlastného uváženia, vlastného rozhodnutia, ale necháš rozhodovať o všetkom jeho.

## *Akceptuješ jeho nevhodné správanie*

Tvoja túžba udržať si partnera a udržať si vzťah vedie k tomu, že si nevšímaš alebo zámerne prehliadaš jeho správanie. Nekomunikuješ s ním o tom, čo akceptuješ a čo neakceptuješ. Radšej posúvaš svoje hranice.

## *Priveľa dávaš a robíš všetko preňho (no toto isté od neho nedostávaš)*

On vie, že ťa má. Udomácnil sa vo vzťahu a berie ťa už ako niečo samozrejmé. To spôsobuje jeho pasivitu a neochotu robiť niečo viac pre teba. Napriek tomu však ty zostávaš s ním a stále sa usiluješ. Takéto správanie berieš ako normálne, lebo si si naň zvykla.

Tieto príklady jasne ukazujú, že sa postupne meníš na ženu, ktorá nemá svoj vlastný život.

## Prečo strácame seba vo vzťahu

Dôvody, prečo strácame seba vo vzťahu, môžu byť rôzne. Vyberám niekoľko z nich.

## *Vzory, ktoré poznáme*

Preberáš modely správania, aké si zažila alebo si videla vo svojom okolí. Ak si napríklad videla, že ženy v tvojej rodine sa obetovali pre rodinu, berieš to ako normálne, že dobrá partnerka podriadi svoj život partnerovi a vzťahu. Je to tvoja predstava, že takto sa prejavuje láska, že takto má vzťah fungovať.

## *Vytváraš si závislosť od partnera*

Ak máš tendenciu vytvárať si závislosť od partnera, považuješ vzťah za to najdôležitejšie vo svojom živote. Robíš všetko pre to, aby bol partner spokojný, a povyšuješ jeho potreby nad svoje. Nekomunikuješ o tom, čo chceš a potrebuješ ty. Preberáš jeho názory. Toleruješ od neho akékoľvek správanie.

Dobrovoľne sa zriekaš svojich spojení s inými ľuďmi a sústreďíš sa len na partnera. Očakávaš pri tom, že ti stačí to, čo ti dá on. Jeden človek však nemôže suplovať to, čo ti bežne dávajú ľudia, ktorí boli súčasťou tvojho života. Každý vzťah je iný a naplňuje naše rozličné potreby.

V takomto prípade je na mieste otázka, či ťa robí takýto prístup k partnerovi šťastnou. Možno nejaký čas áno. No vzdávanie sa seba, hoci aj z lásky, vedie časom k pocitu nespokojnosti, k strate sebaúcty, ako aj k obviňovaniu, kto za daný stav môže.

Ženy si potom hovoria: *“Ved'ja som preňho urobila toto a hento...”* a cítia sa ako obeť nevďačných mužov. No nevedia, že sa dobrovoľne rozhodli takto konať, a týmto to celé začalo – robením vecí, o ktoré ich nikto nežiadal.

## *Konáš na základe požiadavky partnera*

Niekedy sa môže tvoj partner snažiť presvedčiť ťa, že nepotrebuješ priateľov a návštevy známych alebo rodiny. Ak ti muž povie niečo v tom zmysle, že ti stačí on alebo prečo ti nestačí on, treba sa viac sústrediť na to, čo od teba vlastne chce. Tiež ti môže dávať na výber, či chceš vzťah alebo ti ide len o seba.

Alebo sa ti dokonca vyhráža, že ťa opustí, ak sa nechceš podriaďiť jeho požiadavkám. Ak sa muž takto správa, ide o manipuláciu, ktorou sa snaží dotlačiť ťa k tomu, aby si sa vzdala toho, čo je pre teba dôležité. Takto sa správajú toxickí ľudia, napríklad ľudia s poruchami osobnosti. Požiadavka iného človeka na to, aby si sa zriekla svojej identity, je snahou ovládať ťa a vlastniť. Prejavuje sa to aj tým, že ťa chce partner kontrolovať. Chce kontrolovať, čo robíš, kam ideš, s kým sa stretneš. V takomto prípade nejde o zdravú lásku. Ak sa máš vzdať seba a nemáš pravidelne udržiavať vzťahy s inými ľuďmi, je to nezdravé a je to veľký varovný signál.

## Ako nestratiť seba vo vzťahu

1. Nastav si svoje hranice už na začiatku vzťahu.
2. Nerob všetko podľa toho, ako chce tvoj partner.
3. Nesnaž sa byť za každú cenu takou ženou, akú chce on.
4. Neustupuj zo svojich štandardov len preto, že máš strach z konfliktu, konfrontácie a z odmietnutia. Len takto zistíš, či ste s partnerom kompatibilní, a ak nie, je to pozitívne zistenie, pretože vidíš, že nie je pre teba vhodným partnerom.
5. Udržiavaj si vzťahy s inými ľuďmi a pravidelne si plánuj čas s nimi bez partnera. Rovnako je potrebné, aby mal aj partner priestor bez teba. Len tak sa udrží rovnováha vo vašom vzťahu a zároveň si budete viac vzácní.
6. Venuj sa aktivitám, ktoré ťa bavia, a ľuďom, na ktorých ti záleží.

7. Ak si niekde bez partnera, nesnaž sa byť s ním po celý čas v kontakte. Každý z vás je samostatnou osobnosťou a keď túžiš po zdravom vzťahu, musí byť medzi vami dôvera. Čas odlúčenia slúži na to, aby ste sa vracali k sebe s novými zážitkami a uvedomovali si, čo pre seba znamenáte.
8. Neklad' potreby partnera na prvé miesto, ale sleduj aj svoje vlastné potreby. Je pochopiteľné, že vo vzťahu berieme vždy ohľad na partnera a správame sa ináč, ako keď sme boli single. Dôležité však je, aby si vo svojom živote udržala to, čo je pre teba dôležité, aby si poznala svoje hodnoty a nezriekala sa ich.
9. Zostaň v kontakte s priateľmi a s rodinou, pretože tvoja úloha v živote nie je len tá, že si partnerka, ale si zároveň aj dcéra, vnučka, kamarátka, kolegyňa, sestra. A pri každej tejto úlohe máš vytvorené vzťahy s ľuďmi, ktorí sú pre teba dôležití. Vzťah s partnerom, nech je akýkoľvek dobrý, ich nedokáže nahradiť.
10. Nadalej riad' svoj život. Ty musíš vedieť, čo chceš, čo potrebuješ, čo je pre teba zásadné, aby si bola spokojná a šťastná.

Stratiť seba vo vzťahu môžeš z lásky, ale aj zo strachu. V oboch prípadoch je to preto, lebo je pre teba dôležitejší partner, ako si ty. Cena, akú za udržanie takéhoto vzťahu platíš, je však príliš vysoká. Platíš totiž stratou svojho JA. Nie je nič zlé na tom, že ak do tvojho života príde človek, ktorý sa ti páči, chceš byť čo najviac s ním. Treba si však pritom zachovať svoju identitu – to, kým naozaj si. Namiesto toho, aby si sa zriekala vlastného života preňho, nauč sa začleniť jeho do svojho života. Mať vlastný život je dôležité preto, aby si nestratila seba vo vzťahu a zostala preňho atraktívna.

### *Cvičenie: Ako sa správaš vo vzťahu?*

Porozmýšľaj nad svojimi vzťahmi a svojím správaním v nich.

- Stalo sa ti, že si sa začala vo vzťahu postupne meniť? Čo si robila? Ako si sa cítila?
- Čo ti zmena tvojho správania/životného štýlu priniesla? (pozitívne i negatívne)
- Aké boli dôvody zmeny tvojho správania?

## **Magická schopnosť, ktorou si získaš jeho rešpekt**

Každý vzťah predstavuje vytváranie spojenia s iným človekom. Problém nastáva vtedy, ak sa na partnera priveľmi emocionálne naviažeme, lebo v tej situácii sa v nás prebudí strach, aby sme oňho neprišli. Strach z opustenia ovplyvňuje tvoje správanie. Napríklad keď cítiš, že partner stráca o teba záujem, prestáva sa o teba snažiť, tak v takej situácii ty sa začneš usilovať oveľa viac, aby si ho získala späť. Alebo keď partner prekračuje tvoje hranice, nespráva sa k tebe dobre, ty si ochotná akceptovať takéto správanie práve zo strachu, aby si oňho neprišla.

Chyba, ktorú veľmi často robíme, je tá, že dávame partnerovi istotu, že vo vzťahu zostaneme napriek všetkému. Napriek tomu, že jasne vidíš, že vzťah nefunguje alebo je nezdravý, tak sa snažíš oveľa viac a robíš všetko pre to, aby sa situácia zmenila. Namiesto toho, aby si vzťah ukončila, dúfaš, že sa ti podarí ho zmeniť.

Odísť zo vzťahu totiž nie je pre nikoho jednoduché. Do vzťahu si už investovala veľa svojho času, energie, lásky, sebaúcty, pozornosti. Partner má v tvojom živote veľmi dôležité miesto, miluješ ho a nevieš si predstaviť život bez neho. Máš strach z osamelosti a z veľkej zmeny vo svojom živote. A hlavne počúvaš radšej srdce, ktoré často nevie, čo je pre teba to najlepšie. Tým, že zostávaš v takomto vzťahu, ukazuješ partnerovi, že sa k tebe môže správať hocijako a ty s ním napriek tomu zostaneš. Práve toto správanie vyvoláva jeho neúctu voči tebe. To, že ťa berie ako niečo samozrejmé, čo tam vždy bude, o čo sa netreba usilovať. Toto všetko znižuje tvoju atraktivitu a hodnotu v jeho očiach.

Zotrúvaním v zlom alebo v toxickom vzťahu zároveň vyjadruješ, aký máš postoj sama voči sebe. Uvedom si, že muži nehodnotia teba na základe toho, ako sa k nim správaš, ale ako im dovoľíš, aby sa oni správali k tebe. A práve v tom spočíva príťažlivosť schopnosti odísť.

Touto schopnosťou prejavuješ svoju sebaúctu, nezávislosť a vyjadruješ, že partner nie je tvojou jedinou možnosťou. Ukazuješ, že sa rozhoduješ sama za seba, že ťa nikto nevlasťní, že máš svoje hranice a neakceptuješ ich prekračovanie, a že lásku k sebe dávaš na prvé miesto a od nej potom odvíjaš lásku k ostatným. Týmto všetkým jasne vysieláš signál, že si si vedomá svojej vysokej hodnoty.

**Upozornenie:** *V súvislosti so schopnosťou odísť však upozorňujem, že v žiadnom prípade nejde o to, aby si sa vzdá-*

*vala vzťahu z malicherných dôvodov. Žiadny vzťah totiž nie je dokonalý a v každom sú rôzne typy problémov.*

Musí teda ísť o skutočne vážne dôvody. Napríklad ak ide o toxický vzťah alebo ak s partnerom nie ste kompatibilní. Mnohí ľudia si myslia, že ak je vo vzťahu láska, tak tá všetko zdoľá. V skutočnosti to nie je pravda, pretože láska sama osebe pre zdravý vzťah nikdy nestačí. Ak totiž každý z partnerov chce v živote niečo iné, má iné hodnoty, má iné preferencie, nie je možné ísť jedným smerom, aby boli obaja spokojní. V prípade, ak jeden z partnerov robí kompromisy len preto, aby vzťah udržal, nejde o zdravý vzťah.

Schopnosť odísť je ovplyvnená aj tým, aký máš vzťah sama k sebe, lebo rozhodnutie odísť je vždy veľmi ťažké. Ak máš rada samu seba, vieš, že to musíš urobiť napriek bolesti, ktorú cítiš. Ak máš radšej partnera ako seba, zostávaš vo vzťahu – často aj vo vzťahu, ktorý je toxický. Hoci vieš, čo by si mala urobiť, nemáš na to silu. Veľa žien si radšej vyberie jednoduchšie rozhodnutie a to, že idú cestou menšej bolesti “teraz”, no za cenu, že za toto rozhodnutie budú platiť oveľa väčšou bolesťou v budúcnosti. *(Pozn.: Špecifickým prípadom je, keď žena nemá podmienky na to, aby odišla, napr. má deti, nemá finančné prostriedky, nemá prácu, bývanie atď. V takejto situácii je odchod veľmi zložitý a musí sa realizovať v postupných krokoch.)*

Ak napriek tvojej snahe vidíš, že vzťah nefunguje, prijmi to ako fakt. Nenechaj sa oklamať spomienkami na minulosť a zameraj sa hlavne na to, prečo vzťah nefunguje a prečo v ňom nie je si šťastná. Hovor s partnerom otvorene a čestne o tom, aký je váš vzťah, ako sa cítiš a aké sú tvoje potreby. Nebuď pri tom príliš emotívna, aby ťa nepresvedčil zostať. Vyhneš sa tak novej emocionálnej manipulácii. Uvedom si, čo všetko si robila pre to, aby vzťah fungoval, a s vedomím, že si urobila všetko, čo bolo v твоjich silách, sa pohni ďalej.



Maj na pamäti, že bolesť, spomienky a strach z osamelosti ťa budú ťahať späť a možno aj tvoj partner. Práve preto je potrebné, aby si bola silná, aby si tomuto všetkému dokázala odolať.

Keď odchádzame zo vzťahu, často to vnímame ako zlyhanie a našu slabosť. V skutočnosti však na odchod od človeka, ktorého milujeme, potrebujeme veľmi veľkú silu. Ak však vieš, že situáciu nedokážeš zmeniť, nech robíš čokoľvek, je odchod najlepším riešením. Niektoré veci sa totiž napraviť nedajú. Bolesť, ktorú budeš cítiť, má svoj zmysel. Na rozdiel od bolesti, ktorá ťa čaká pri zotrvaní v takomto vzťahu, ti totiž prinesie jednoduchší život a šancu nájsť vzťah, ktorý bude fungovať.

#### *Cvičenie: Aké sú tvoje skúsenosti s odchodom zo vzťahu?*

Zažila si vzťah, ktorý si musela ukončiť, hoci to bolelo a bolo to veľmi ťažké rozhodnutie?

- Aké boli dôvody, prečo si vzťah ukončila?
- Aký je tvoj pohľad s odstupom času na ukončenie vzťahu?

Zostávaš vo vzťahu napriek tomu, že v ňom nie si šťastná a spokojná?

- Prečo zostávaš v takomto vzťahu?
- Veríš, že sa situácia vo vzťahu zmení k lepšiemu?
- Čo by sa muselo stať, aby si zo vzťahu odišla?

## Ako byť preňho “jedinou”

Knihy, články či kurzy zamerané na to, čo muži chcú, ako byť preňho to pravou, ako stelesňovať ženu, po akej muži túžia, sa tešia veľkej obľube žien. Vyplýva to z našej prirodzenej túžby po láske a milujúcom partnerovi. Ak však na získanie lásky potrebuješ poznať triky a rôzne techniky manipulácie, treba si uvedomiť aj ich následky. Môžeš síce muža zaujať, no nebude milovať tvoje skutočné ja. Zamiluje sa totiž do niekoho, kým v skutočnosti nie si.

Tým to však nekončí, ale iba začína. Triky a manipuláciu budeš musieť využívať neustále, lebo ak s tým prestaneš a začneš sa konečne prejavovať autenticky (začneš byť sama sebou) – riskuješ, že sa mu páčiť nebudeš, keďže on sa zamiloval do “niekoho iného”. V takomto prípade ho môžeš veľmi rýchlo stratiť.

Práve z tohto dôvodu preferujem prístup, ktorý nie je založený na žiadnych trikoch a “overených” technikách, podstatou ktorého je od začiatku ukázať tvoje skutočné ja. Nemala by si meniť, kto si, len aby si si niekoho našla. To ti však nebráni, aby si na sebe pracovala a zlepšovala sa. Práve toto ti môže pomôcť zaujať človeka, ktorý je pre teba vhodný, namiesto toho, aby si sa snažila zapadnúť to jeho rámu “ideálnej ženy”. Neustále sa snažiť prispôbovať požiadavkám partnera nie je prirodzené a nemožno to robiť donekonečna. Ak to budeš robiť, si na najlepšej ceste stratiť vo vzťahu samu seba.

Namiesto otázky *“Ako sa stať preňho tou pravou?”* si polož otázku ináč: *“Ako sa stať tou najlepšou verziou samej seba?”*

Kým pri prvej otázke sa chceš prispôbiť požiadavkám partnera a meniť sa, aby si si ho získala, pri druhej otázke je tvoj prístup úplne iný. Vychádzaš totiž z toho, že poznáš samu seba (svoje plusy a mínusy) a zostávaš sama sebou bez ohľadu na to, či sa to niekomu inému páči alebo nie. Zmeny robíš preto, aby si sa zlepšovala vo svojom záujme, nie pre niekoho iného.

Veľa žien sa vo vzťahoch zameriava na otázku, ako sa stať alebo ako byť preňho tou pravou. Na základe toho sa začínú správať spôsobom, o ktorom si myslia, že ho partner ocení. Žiaľ, práve tieto ženy často končia v kategórii "dobrá žena". Dobrá žena dokáže veľmi milovať a upnúť sa na partnera a na vzťah. Často toleruje opakovane zlé správanie partnera. Nie si je istá vlastnou hodnotou a práve preto hľadá uznanie u partnera. Má veľký strach, aby oňho neprišla. Nemá stanovené svoje hranice a často, pokiaľ ich má, tak ich poruší práve v záujme partnera a v záujme pokoja v rodine. Robí všetko pre to, aby potešila partnera, aby bol on spokojný, no nežiada nič naspäť. Svoju nespokojnosť v sebe často dusí a čaká, že si to partner uvedomí a začne sa správať k nej úplne ináč. Nie je schopná totiž postaviť sa sama za seba a otvorene komunikovať, lebo má strach z konfrontácie. Svojím správaním zo seba urobí slúžku, ktorá je tu vždy pre ostatných bez ohľadu na to, ako sa k nej správajú, čím vlastne v partnerovi časom vyvolá nedostatok úcty.

Ak sa budeš správať ako dobrá žena v tomto ponímaní, bude ťa partner brať ako niečo samozrejmé. Nebude si ťa vážiť, preto v takomto vzťahu nebudeš šťastná a budeš v ňom často zranená.

Jediným spôsobom, ktorým sa chrániš a zároveň v ňom zostávaš autentická (sama sebou), je byť ženou vysokej hodnoty, t. j. ženou, ktorá si uvedomuje svoju hodnotu a zároveň sa podľa toho správa a takto ju potom vníma aj okolie vrátane jej partnera.

Na rozdiel od dobrej ženy má žena vysokej hodnoty sebaúctu a nedovolí, aby po nej niekto šliapal. Je sebaistá a nezávislá. Má svoje zásady a zdravé hranice. Má svoj život aj mimo vzťahu a je s ním spokojná. Neberie muža v žiadnom prípade ako stred svojho vesmíru. Nie je jednoduché ju získať a nejde pritom o hry z jej strany, ale sleduje správanie muža, varovné signály a či si ju muž naozaj zaslúži. Nenechá sa využívať. Nemá problém požiadať o to, čo chce. Otvorene a priamo vždy komunikuje. Nepotrebuje hrať hry. Nepotre-

buje manipulovať. A má jednu vzácnu schopnosť, ktorú nemajú “dobré” ženy, a tou je schopnosť odísť, keď vidí, že vzťah nefunguje, pretože nečaká na zázrak a nedáva milión šanci.

Ak chceš mať dlhodobý vzťah, treba si v prvom rade uvedomiť, že pre muža je veľmi dôležité, ako sa cíti, keď je s tebou. Aby sa cítil dobre, potrebuje partnerku, ktorá ho podporuje, ktorá akceptuje jeho nedostatky a takisto má oňho záujem a miluje ho. Možno si práve teraz hovoríš, že ak sa máš stať takouto ženou a vytvárať podmienky, aby sa on cítil dobre, tak sa čoskoro staneš práve tou dobrou ženou a on si ňu prestane vážiť.

Uvedom si však, čo odlišuje dobrú ženu od ženy s vysokou hodnotou. Sú to hlavne zdravé hranice, úcta k sebe a láska k sebe. Žena, ktorá má zdravé hranice, nemá problém priamo partnerovi povedať, čo toleruje a čo netoleruje, a požiada ho o to, čo potrebuje. Za žiadnych okolností neakceptuje nevhodné správanie, ktorým muž prekračuje jej hranice.

Na rozdiel od dobrej ženy, ktorá povyšuje lásku k partnerovi nad lásku k sebe, žena s vysokou hodnotou vždy vychádza z lásky k sebe, pretože tá je základom. Práve schopnosť asertívneho správania ju chráni pred tým, aby sa stala dobrou ženou, ktorú si muž prestane vážiť a s ktorou sa zahráva alebo ju využíva, či manipuluje.

Muž musí vždy cítiť, že má po boku rovnocennú partnerku, nie slúžku, ktorá s ním na sto percent zostane, nech sa k nej správa akokoľvek. Je preto potrebné, aby si vedela dávať, lebo láska je o dávaní, no nesmieš dávať priveľa, nesmieš sa rozdávať. Aby si bola zdravo sebavedomá, lebo tvoje potreby sú rovnako dôležité, ako sú dôležité potreby tvojho partnera. Aby si poznala svoju vlastnú hodnotu, ktorá nezáleží od túžby iného človeka byť s tebou alebo od jeho názoru. Aby si rozpoznala, kedy ňu využívajú, manipulujú a aby

si ihneď stopla takéto správanie. Aby si vedela, že pre šťastný vzťah je dôležitá tvoja osobná spokojnosť a že postoj, aký máš k sebe, si voči tebe osvojí tvoj partner, ale aj ľudia z svojho okolia.

V súvislosti s vyjadrením “buď sama sebou” chcem ešte upresniť, o čo konkrétne ide. Mnohí si totiž pod týmto pojmom predstavujú, že druhý človek musí akceptovať všetky moje chyby a zlé vlastnosti. Byť sama sebou je však schopnosť a zároveň odvaha ukázať svoju prirodzenosť a jedinečnosť (svoju osobnosť) bez potreby zapáčiť sa za každú cenu. Je to spôsob, akým ukazuješ, že si si vedomá svojej hodnoty a nepotrebuješ uznanie zvonka na to, aby si sa ohľadom seba cítila dobre. Byť sama sebou znamená aj to, že dokážeš prijať zodpovednosť za svoj život (za všetko dobré i zlé v ňom) a že sa nebojíš si ho aktívne tvoriť. Nehovoríš si, že veci sa v tvojom živote dejú bez toho, aby si mala nad nimi kontrolu (*napr. “Nemám šťastie na normálnych mužov”, “Nemám čas na svoje záľuby, lebo som priveľmi pracovne vyťažená”, “Nemám možnosť svoju situáciu zmeniť”*), ale aktívne pracuješ na tom, čo vo svojom živote chceš zmeniť, zlepšiť či dosiahnuť.

Aby si teda bola sama sebou, je potrebné zmeniť svoje myšlienkové nastavenie, pričom je mimoriadne dôležitá sebareflexia (sebauvedomenie). Musíš sa pozrieť na seba (do seba) a čestne si povedať, ktoré oblasti tvojho života chceš zlepšiť/zmeniť (kde vidíš svoje problémové miesta).

*Cvičenie: Ako sa pozrieť na svoje problémové miesta (vzor)*

Ak nie si spokojná so svojou postavou, polož si otázky:

- *Prestala som cvičiť a prečo? Stravujem sa nesprávne?*

Ak nemáš čas na svoje záľuby, polož si otázky:

- *Trávim veľa času na sociálnych sieťach? Márnim čas aktivitami, ktoré mi nič pozitívne neprinášajú?*

Ak nie si spokojná so svojím životom, polož si otázku:

- *Utápam sa v sebalúťosti, že môj život nie je taký, aký by som chcela?*

Ak túžiš po partnerovi, polož si otázky:

- *Trávim viac času kritizovaním mužov ako randením s nimi?*

**Po analyzovaní svojich problémov si polož napríklad otázky:**

- *Aké druhy cvičenia mi vyhovujú a ako ich začlením do svojho rozvrhu?*
- *Ako si pripravím zdravý jedálniček a upravím kalorický príjem?*
- *Aké aktivity ma naplňujú spokojnosťou a budem sa im venovať namiesto aktivít, ktoré mi nič pozitívne neprinášajú?*
- *Čo ma robí šťastnou? Ako chcem žiť, aby som bola spokojná?*
- *Čo urobím preto, aby som aktívne spoznávala nových mužov?*

Ak si podrobne zodpovieš konkrétne otázky, budeš poznať kroky, ktoré treba urobiť, aby si zmenila svoje problémové miesta. Potom ťa čaká tá najťažšia časť – ísť do akcie. Nie však príležitostne, keď sa ti zachce, ale konzistentne (aj keď sa ti nechce), lebo len vtedy máš šancu dostať sa do vytúženého cieľa bez ohľadu na to, či je ním vytúžená postava, nájdenie partnera či naučenie sa niečoho nového.

Začni si vytvárať svoj vlastný život podľa svojich preferencií. Zisťuj, kedy sa cítiš dobre, čo ti robí radosť, čo ti vyhovuje, čo chceš. Hľadaj svoju vlastnú cestu a spôsoby, ako po nej ísť. Ak začneš robiť veci, ktoré ťa bavia alebo ťa posúvajú k tvojmu cieľu, a budeš priamo komunikovať svoje názory a hodnoty, zvýšiš svoje šance nájsť si partnera, ktorý je s tebou kompatibilný.

Čím viac sa zameriaš na seba, tým viac budeš prirodzená (sama sebou). Prestaneš sa obávať názoru iných, lebo prijmeš fakt, že nie je možné sa zapáčiť a vyhovieť každému. Nebudeš potláčať svoju identitu a žiť podľa predstáv iných, lebo pochopíš, že najdôležitejší vzťah je ten, ktorý máš sama so sebou, a od neho sa odvíjajú tvoje ďalšie vzťahy. Ak sa naučíš byť šťastná sama so sebou, dokážeš si budovať šťastné vzťahy aj s inými.

Ak ťa zaujíma, čo robí ženu príťažlivou, ako ovplyvňuje príťažlivosť tvoje vzťahy s mužmi, aké správanie mužov priťahuje a akým ich od seba odháňaš, odporúčam do tvojej pozornosti záznam z miniworkshopu [7 tajomstiev príťažlivosti ženy – magnet na mužov.](#)

## Rekapitulácia:

Zachovaj si vo vzťahu svoju identitu – to, kým naozaj si. Namiesto toho, aby si sa zriekala vlastného života preňho, nauč sa začleniť jeho do svojho života.

Mať vlastný život mimo vzťahu je dôležité preto, aby si nestratila seba vo vzťahu a zostala pre partnera atraktívna.

Nedávaj partnerovi istotu, že vo vzťahu zostaneš napriek tomu, že vzťah nefunguje alebo je nezdravý (toxický).

Zotrúvaním v zlom alebo v toxickom vzťahu vyjadruješ, aký máš postoj sama voči sebe.

Muži ťa nehodnotia na základe toho, ako sa k nim správaš, ale ako im dovoľíš, aby sa oni správali k tebe.

Nemeň, kto si, len aby si si niekoho našla. To ti však nebráni, aby si na sebe pracovala a zlepšovala sa.

Nesnaž sa zapadnúť to jeho rámu "ideálnej ženy".

Namiesto otázky *"Ako sa stať preňho tou pravou?"* si polož otázkou ináč: *"Ako sa stať tou najlepšou verziou samej seba?"*

Kým pri prvej otázke sa chceš prispôbiť požiadavkám partnera a meniť sa, aby si si ho získala, pri druhej otázke zostávaš sama sebou bez ohľadu na to, či sa to niekomu inému páči alebo nie. Zmeny robíš preto, aby si sa zlepšovala vo svojom záujme, nie pre niekoho iného.



Jediným spôsobom, ktorým sa chrániš a zároveň v ňom zostávaš autentická (sama sebou), je byť ženou vysokej hodnoty, t. j. ženou, ktorá si uvedomuje svoju hodnotu a zároveň sa podľa toho správa a takto ju potom vníma aj okolie vrátane jej partnera.

Nauč sa byť sama sebou. Ak to zvládneš, nebudeš potláčať svoju identitu a žiť podľa predstáv iných, lebo pochopíš, že najdôležitejší vzťah je ten, ktorý máš sama so sebou, a od neho sa odvíjajú tvoje ďalšie vzťahy.



# PÁR SLOV NA ZÁVER

Ak si sa dostala až na túto stranu, som poctená a potešená zároveň. Verím, že si v knihe našla aspoň jednu vec, s ktorou si rezonovala. Mojm cieľom nebolo diktovať ti, čo máš robiť a čo nie, pretože jedine ty si zodpovedná za svoj život a slobodne sa rozhoduješ, čo urobíš a ako to urobíš. Táto kniha priniesla môj pohľad na vzťahy, ktorým sa môžeš (ak sa tak rozhodneš) inšpirovať. Jej hlavnou myšlienkou je obrátiť pozornosť na teba, lebo vo vzťahoch to robíme opačne a pozeráme sa viac na partnera.

Mnohé ženy bez partnera majú pocit, že potrebujú nájsť svoju "polovičku", lebo bez nej nie sú "kompletné". Myslia si, že potrebujú vo svojom živote muža a vzťah, aby sa cítili bezpečne (emocionálne, finančne), menej osamelo, šťastnejšie.

Práve tento prístup vyjadruje, že sa spoliehaš na "externý" zdroj svojho šťastia a spokojnosti. V skutočnosti ti však žiadny muž, vzťah či čokoľvek iné prichádzajúce "zvonka" neprinesie trvalý pocit šťastia, bezpečia, spokojnosti, naplnenia, pretože toto všetko musí prichádzať z tvojho vnútra. Z tvojho uvedomenia, že si kompletná a dostatočne dobrá presne taká, aká si už teraz. Že sama zodpovedáš za svoje šťastie, spokojnosť a naplnenie.

Ak stále snívaš o niekom, kto ťa zbaví pocitu osamelosti, prázdnoty a urobí tvoj život lepším, je načas s tým prestať. Ten niekto je totiž neustále s tebou.

# AKO TI MÔŽEM POMÔČŤ

Problematika vzťahov je široká, lebo zahŕňa širokú škálu rôznych situácií. Jedna kniha na to určite nestačí. Možno aj ty hľadáš odpovede na otázky, ktoré si v knihe nenašla. Práve preto som sa rozhodla doplniť niekoľko ďalších zdrojov, ktoré sa ti môžu hodiť.

## **Ženy z Venuše**

Blog o vzťahoch, na ktorom nájdeš každý týždeň nový príspevok vo forme článku a videa.

<https://zenyzvenuse.sk/blog/>

## **YouTube kanál Dana Žňavová**

YouTube kanál je určený pre každú ženu, ktorá si chce zlepšiť vzťahy vrátane vzťahu k sebe. Každú nedeľu sa môžeš tešiť na nové video o vzťahoch, sebavedomí, zdravých hraniciach.

<https://www.youtube.com/DanaŽňavová>

## **7 tajomstiev príťažlivosti ženy – magnet na mužov (miniworkshop)**

Čo robí ženu príťažlivou? Nie je to len jej fyzický vzhľad, ako si často myslíme. Na workshope sa dozvieš, ako funguje príťažlivosť a ako ovplyvňuje tvoje vzťahy s mužmi. Na konkrétnych situáciách zo života si vysvetlíme, ako sa správame a ako takéto správanie vnímajú muži. Zároveň sa dozvieš, aké správanie mužov priťahuje, ako aplikovať tajomstvá príťažlivosti a prirodzene mužov priťahovať. Cieľom

workshopu nie je to, aby si sa menila pre mužov. Práve naopak. Cieľom je, ale aby si sa správala vždy ako žena, ktorá si je vedomá svojej hodnoty.

<https://zenyzvenuse.sk/miniworkshop-magnet-na-muzov-kurz/>

### **Ako pochopiť muža (online kurz)**

Muži sú pre nás ženy často záhadou. Čo cíti? Na čo myslí? Z čoho má strach? Prečo si stavia okolo seba múr? Odpovede na tieto, ale aj množstvo iných otázok sú spracované v kurze, ktorý ti odhalí svet z pohľadu muža. Dekódovaním jeho správania sa uľahčí tvoja komunikácia s ním, lebo budeš schopná preniknúť hlbšie do jeho mysle. Program je určený pre každú ženu bez ohľadu na vek, status a životnú situáciu, v akej sa práve nachádza.

<https://zenyzvenuse.sk/kurz-ako-pochopit-muza/>

### **Ženy z Venuše – skupina: všetko o vzťahoch**

Uzavretá skupina na facebooku, v ktorej nájdeš živé vysielania, články a iné príspevky zamerané na vzťahy.

<https://www.facebook.com/groups/zenyzvenuse>