



Kapitola zdarma z knihy Pravda o mužoch: Ako s mužom komunikovať tak, aby ma skutočne počul.

Muž je celkovo v komunikácii a pri činnostiach orientovaný na jednu vec. Ak chcete aby ste mali jeho pozornosť a naozaj vás počul, potrebujete to začať robiť inak ako doteraz. Keď muž vysáva auto tak naozaj vysáva auto. Vypne všetky ostatné kanály a svoju pozornosť zameriava na túto jednu činnosť. Ženy to majú inak. Keď ju príde pozrieť kamarátka, popri tom ako sa s ňou rozpráva, prebaľuje dieťa, pozerá telku, čtuje s kamarátkou na messengeri, do toho pijú kávu a ešte pomedzi to sa vystrčí z okna a zakričí niečo na muža, ktorý vysáva auto. A smeje sa kamarátke, že ten muž je hrozný ako to, že ju nepočuje.

Mne osobne vo vzťahu sa to stávalo, že som pracoval na počítači v jednej miestnosti a z kuchyni na mňa moja žena kričala a niečo po mne chcela. Dosť ma to vytáčalo, nebola v tom žiadna úcta. Vlastne tým nevedome komunikovala toto: „*Ani sa mi nechce za tebou prísť, pozrieť sa ti do očí a minimálne sa pozrieť na to, či vôbec máš čas, priestor a kapacitu na moju požiadavku. Vlastne je mi jedno čo robíš, ja som prednejšia.*” Ženy prehliadajú mužovu vlastnosť sústrediť sa len na jednu vec a vnímajú stále niekoľko možností v priestore.

Ženy sa potrebujú naučiť, že ak chcú, aby ich muž skutočne počul a vnímal, potrebujú tento mužský režim pozornosti rešpektovať. Čiže ak chcete získať mužovu pozornosť. Napríklad potrebujete s niečím pomôcť alebo potrebujete mu niečo odkomunikovať tak, aby vás počul. Je dôležité si počkať na jeho pozornosť a ak ju aktuálne nemáte, môžete o ňu požiadať s rešpektom. Tým mu prejavíte úctu.

Väčšina mužov bytostne neznáša, keď ho pravidelne vytrhávajú z jeho činnosti a prerušujú jeho pozornosť. Podvedome tým komunikujete to, že si ho nevážite a nerešpektujete. V ňom to spúšťa inštinktívne reakcie, zlosť, obranu alebo útok. Nemôžete sa potom čudovať prečo je na vás nahnevaný, reaguje podráždené alebo vás nepočúva. Je to ako keby ste vtrhli na návštevu k niekomu do bytu bez ohlásenia a začali by ste po týchto ľuďoch niečo chcieť.

Muž z lásky k žene, prestane robiť činnosť ktorej sa venoval, ale na nevedomej úrovni to v ňom vyvoláva pocity hnevu. Taktiež to môže vnímať ako to, že mu beriete jeho slobodu. Určitú dobu trvá kým sa jeho pozornosť navráti do úrovne, z ktorej ste ho vyrušili. Stojí to nejaký čas a energiu navrátiť svoju pozornosť na pôvodnú úroveň.

Potom sa nemôžete čudovať, že pri najbližšej činnosti, keď bude niečo robiť sa na vás obráti s neochotou. Veľmi dobrá pomôcka pri tomto je opýtať sa samej seba, či naozaj v úplne každej veci potrebujete jeho pozornosť. A či je to naozaj také urgentné, že ho musíte vyrušiť z jeho činnosti, ktorú práve robí. Možno zistíte, že v polovici prípadov to vôbec nie je nutné. Teraz nemám na mysli to, aby ste ho prestali žiadať o pomoc. To vôbec nie. Skôr ide o správne načasovanie kedy.

Ak naozaj niečo od neho potrebujete a nedá sa to odložiť, tak môžete požiadať o jeho pozornosť s úctou. Môžete to povedať nejak nasledovne: "Ospravedlňujem sa, že ťa vyrušujem, prosím potrebujem od teba zodpovedať túto otázku ohľadom vyzdvihnutia detí v škôlke."

Dôležitá vec, je že choďte rovno k veci, a nechodievajte dlho okolo horúcej kaše. Muži majú radi priamosť a keď sa ide rovno k veci. Nerozprávajte mu celý príbeh.

Avšak môže sa stať, že skutočne robí niečo dôležité a nemôže vám venovať pozornosť, tak sa ho opýtajte, kedy je pre neho vhodná doba? Takto mu prejavujete úctu a pýtate sa s rešpektom. Takto si môžete dohodnúť presný čas. Muži milujú plánovanie, dohody, presný čas, štruktúru. Čiže v praxi by to vyzeralo: "Potrebujem sa s tebou na 10 minút dohodnúť ohľadom výletu na budúci víkend. Kedy máš čas?"

Možno ste vyrastali v rodine silných žien. A je to úplne bežné v predchádzajúcom storočí, kde ženy museli zastúpiť role mužov v rodinách. Písal som o tom v kapitole Koncept silnej ženy. Takto sa naučili ženy v týchto rodinách komunikovať s mužmi bez kúska rešpektu. Koľkokrát ste videli ako ženy okrikujú mužov, kritizujú a prikazujú. Správajú sa k nim ako k malým chlapcom. Preto je to pre mnohé ženy niečo nezvyčajné, že takto môžu mužovi prejavíť úctu.

Muži sú celkovo v živote a v komunikácii zameraný na cieľ, riešenia a výsledky. Ženy sú v komunikácii zamerané na detaily, zdieľanie, pocity, vzťahy a prepojenie. Chcú sa stretnúť na rovnakej energetickej úrovni. To je často dôvod prečo vôbec komunikáciu začínajú.

Muži sa orientujú na vyriešenie problému. „*Dostaňme sa k pointe miláčik. Podme k veci, o čo tu ide?*“ Ak je žena emocionálna, napríklad behom mesačného cyklu, muž hľadá problém, prečo sa to deje a snaží sa ho vyriešiť. Veľmi by nám pomohlo keby ste odkomunikovali, či si viete so svojimi emóciami poradiť sama, alebo potrebujete podporu. Muži všeobecne hľadajú v komunikácii odpoveď na otázku: „*Prečo mi to vlastne hovorí?*“

Teraz začína tá zaujímavá časť. Ženy často nemajú pointu konverzácie, pretože chcú iba zdieľať svoje pocity. Muž automaticky dáva riešenie, lebo predpokladá, že žena ho chce počuť. Preto ak chcete viac porozumenia vo vzťahu, môžete si na toto spomenúť a keď najbližšie budete chcieť od vášho muža počuť riešenie problému, tak mu to rovno povedzte.

A to nemusí byť pre vás komfortné, pretože byť problémové dievča v minulosti prinášalo ďalšie problémy. Napríklad to, že ste nebola hodná lásky. Avšak dnes už ste dospelá a nie dieťa. Skúste komunikovať priamo. Aký je váš zámer konverzácie:

1. Mám problém a potrebujem riešenie. Pomôžeš mi s tým? Muž pri tom môže zažiť pocit, že je potrebný. Aktivuje sa v ňom inštinkt hrdinu, ktorý zachráni ženu.
2. Nemám problém, potrebujem len aby si ma vypočul.

Muž z lásky ženu vypočuje, ale často sa nevie sám zorientovať, čo vlastne od neho žena chce. Môže byť z toho zmätený, či chce počuť riešenie, alebo chce len zdieľať svoje pocity. Tu si sama môžete odpovedať na otázku: „*Čo všetko potrebujem zdieľať so svojim mužom? Potrebujem s ním zdieľať úplne všetko, čo som dnes riešila v práci a kto mal čo oblečené, alebo niektoré veci mu vlastne nepatria a radšej to poviem mojej kamarátke?*” Je v tom úcta a rešpekt keď sa zaujímam o to, či vôbec partner má záujem o zdieľanie v tejto chvíli. Niekedy je naozaj dôležité načasovanie. A ak vás odmietne to neznamená, že vás nemiluje.

Muži z princípu nemajú až takú potrebu zdieľať svoje vnútorné pochody so ženou. Niektorí muži sa dokážu otvoriť až po vypití dobre vychladeného piva, niektorí pri spoločnej aktivite s kamarátom a niektorí vôbec. Všeobecne mnoho mužov nezažili výhody z toho, keď odhalili svoje vnútro.

Mnohí zažili v minulosti práve opak. Pri zdieľaní svojho vnútra boli zahanbený, odmietnutý alebo to bolo použité proti nim. Preto si veci nechávajú často pre seba. Niektorí dospeli do štádia, že ak majú problém hľadajú pomoc zvonka. Ale pozor nie všetci. Možno niektoré témy naozaj nechce preberať so svojou ženou, pretože môže mať obavy, že by pôsobil slabo.

Kedy to zhrnieme:

1. Všimajte si vždy či máte jeho plnú pozornosť alebo nie. Ak nie opýtajte sa samej seba, či je to teraz nutné, ak nie dohodnite si čas.
2. Zorientujte sa v tom, či potrebujete riešenie vášho problému alebo sa potrebujete len vyrozprávať.
3. Ak potrebujete počuť riešenie chodte rovno k veci a nemusíte mu rozprávať celý príbeh. Nečakajte to, že si muž veci domyslí. Zároveň je dobré povedať mu dôvod, alebo zmysel toho celého.
4. Ak sa potrebujete vyrozprávať. Je pre vás zmysluplnejšie, aby vás vypočul váš partner alebo kamarátka?
5. Majte dostatok trpezlivosti pri komunikácii. Muž odpovedá na čo ste sa ho pýtali. A niekedy môže odpoveď dlhšie zvažovať. Je úplne v poriadku čakať na odpoveď.
6. Muž komunikuje a otvára sa vtedy, keď cíti bezpečie. Preto nikdy nepoužívajte veci proti nemu. Ak to raz urobíte je možné, že sa zavrie voči vám a bude trvať veľmi dlho kým získate jeho dôveru späť.

Preto vám chcem prezradiť ďalší efektívny komunikačný spôsob, ktorý vás vo vzťahu zblíži. Je to niečo vďaka čomu váš muž bude s vami rád tráviť viac času, bude vás počúvať a s radosťou pre vás niečo urobí. Je to niečo čo môže výrazne zmeniť váš vzťah k lepšiemu. Nájdete ho v knihe Pravda o mužoch...

Chcete získať celú knihu Pravda o mužoch extra výhodne spolu s podpisom a 5 online bonusmi? Choďte na adresu: <https://startlab.sk/pom/> a získajte knihu teraz aj vy.