Nikola Rusnáková

JAK TO VIDÍ Lasice

O VZTAZÍCH Z NADHLEDU A BEZ OBALU

CPRESS

Jak to vidí Lasice

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Nikola Rusnáková
Jak to vidí Lasice – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Úvod

Vaše vztahy nejsou náhoda ani osud. To, jaké vztahy zažíváte, je odrazem vašeho vztahu k sobě. Jsou výsledkem vašich postojů, reakcí, očekávání i drobných rozhodnutí, která děláte každý den. A právě proto máte mnohem větší vliv, než si možná myslíte. Před lety jsem začala psát články s názvem Jak to vidí Lasice. Chtěla jsem nabídnout pohled, který ve světě vztahů často chybí – kombinaci nadhledu, racionality a ženské jiskry. A taky trochu srandy. Protože vztahy bereme často až příliš vážně. A sebe taky. Od té doby jsem nasbírala spoustu zkušeností – ať už při práci s klienty, při psaní, natáčení stejnojmenného podcastu, nebo ve svém vlastním vztahu. A časem jsem si ověřila, že Lasice není jen jméno rubriky, ale postoj, který funguje. Tato kniha z něj vychází – a posouvá ho zase o kus dál.

Možná vás napadá – proč zrovna Lasice? Lasice je malá šelmička, která dokáže ulovit kořist až desetkrát větší, než je ona sama. Jak? Říkám tomu „lasičí tanec". Za kořistí neběhá, neútočí, nevyvíjí tlak. Jen se dobře baví svými tanci – panáčkuje, různě poskakuje. Zajíc je tím úplně zhypnotizovaný – a než se naděje, čap. Lasičí zoubky už má pod kůží. Vidím v tom zábavnou analogii ke vztahu k mužům – ale i k přístupu k životu obecně. Lasice v tomto pojetí neútočí, nepřesvědčuje, netlačí ani neargumentuje do vyčerpání. Jen ví, co chce – a jde si za tím – s lehkostí a nadhledem.

Žena „lasice" si je vědomá svých silných i slabých stránek. Nehraje si na dokonalost, ale umí využít to, co je v souladu s jejími cíli. A s tímto sebevědomím pak proplouvá životem i vztahy s grácií a vnitřní jistotou. Lasice tedy nejsem jen já. S tímto přístupem se může ztotožnit každá žena a najít si v tom to své – jedinečné a přirozené právě jí.

V této knize najdete deset principů, které nevznikly od stolu, ale ze života. Z reálné praxe i osobních zkušeností. Nejsou to pravidla, která vás mají svázat – ale opěrné body, které vás podpoří. Nechtějí vás předělat ani změnit. Cílem není jiná žena, ale vy – víc sebevědomá, vyrovnanější, sama sebou. Každý princip je doplněný o praktické příklady z konzultací i běžného života. Díky nim uvidíte, jak jednotlivé postoje a změny fungují v reálných vztazích – ne v teorii, ale v praxi. Tyto principy vám pomohou rozvinout autenticitu, sladit emoce s racionalitou, přání s realitou – a vytvořit vnitřní rovnováhu, která se přirozeně promítne i do vašich vztahů.

Tato kniha vám otevře i nový prostor pro pochopení mužů. Protože pokud nerozumíte druhé straně, často reagujete způsobem, který vztahu spíš ubližuje, než pomáhá – i když to myslíte dobře. Pomůže vám tedy nejen lépe chápat sebe, ale i to, jak muži přemýšlejí, cítí a jednají – a jak s nimi tvořit vztah, kde zůstává prostor pro oba.

Jste připravena se na vztahy podívat *z nadhledu a bez obalu?*

Žena dokáže ovlivnit vztah z větší části

O vztahy jsem se vždy zajímala, a jak už to tak bývá, důvodem byla moje vlastní motivace. Dlouho jsem se snažila pochopit, proč některé vztahy přirozeně fungují a jiné se rozpadají, aniž by k tomu byl na první pohled důvod.

Nechápala jsem, proč se mé vztahy vyvíjely podle stále stejného vzorce. Opakovaně jsem zažívala, že jsem na začátku vztahu pro muže byla středobodem světa, dávali mi svou pozornost, energii, snahu. Jenže časem to začalo slábnout. Už nebyli tak pečující, přestávali projevovat lásku, jako by ztráceli motivaci. Kdyby se to stalo jednou, asi bych to přisoudila shodě okolností. Ale když se mi to opakovalo znovu, začala jsem hledat odpověď.

Místo toho, abych to hodila na muže se slovy „No jo, chlapi jsou prostě takoví…“, jsem se začala ptát jinak:

- **Co dělám já, že se dynamika vztahu mění?**
- **Čím v mužích mohu nevědomě spouštět to, že se stahují?**
- **Jakým způsobem měním přístup v průběhu vztahu já sama?**
- **Jakým způsobem dávám najevo, když něco chci nebo nechci?**

A tehdy mi došlo něco zásadního: Vztah není statická věc, která funguje podle počátečního nastavení. Vztah je dynamika. A když se změní jeden člověk, změní se i ten druhý. Když změníte svůj přístup, změní se i reakce vašeho partnera.

Postupně jsem začala zkoumat, jaký přístup muže podporuje v tom, aby o ženu pečoval, a jaký ho naopak odrazuje. A když jsem si začala všímat svých vlastních chyb, došlo mi, že dělám přesně to, co nefunguje. V některých vztazích jsem si myslela, že když budu dost dobrá, dostatečně pečující a přizpůsobivá, partner to ocení a vztah bude fungovat hladce. Jenže místo toho, aby to posílilo naši blízkost, cítila jsem, že si mě partner začal méně vážit. Moje úsilí nevedlo k tomu, aby se snažil víc – ale spíš míň.

Jindy jsem se naopak bála ukázat slabost. Nechtěla jsem být ta, která něco potřebuje, která je zranitelná. A tak jsem mu ukazovala, že „si poradím i sama“, že „to není žádný problém“ a že „nemusí nic řešit“. Jenže pak mě frustrovalo, že partner opravdu nic neřešil – protože já jsem mu svým chováním dávala najevo, že to po něm vlastně ani nechci.

A pak byly momenty, kdy jsem tlačila. Když jsem nebyla spokojená, měla jsem pocit, že mu to musím dát jasně najevo, aby se probral. Když mi něco nevyhovovalo, bylo pro mě důležité, aby pochopil, že příště to tak být nemá. Jenže místo toho, aby se to změnilo, vznikalo mezi námi víc napětí a vzájemného nepochopení.

Možná se v tom také poznáte. Nechcete se cítit zranitelná, a tak se tváříte, že všechno zvládnete sama – a pak se divíte, že vám nikdo nepomůže. Nebo se snažíte vztah řídit, korigovat, „učit muže, jak se k vám má chovat – a tím ho naopak odrazujete.

Roky jsem testovala různé scénáře, analyzovala nejen své vztahy, ale i vztahy kolem sebe a pronikala hlouběji do mužského myšlení. Chtěla jsem pochopit jejich perspektivu, jejich logiku, jejich přístup k lásce. A čím víc jsem se tím zabývala, tím víc se potvrzovala moje úvaha: Žena dokáže vztah ovlivnit víc, než si myslí.

Protože jsem to nejen sama zažila a nyní to zažívám i ve svém manželství, ale ověřila jsem si to i u ostatních. Když jsem se začala vztahům věnovat profesionálně, klientky, které svůj přístup měnily, mi taktéž potvrzovaly stejné výsledky.

Muži, kteří byli dříve pasivní, najednou sami přirozeně investovali do vztahu víc energie. Začali z vlastní iniciativy plánovat aktivity, projevovali víc zájmu a péče. Ženy, které se předtím cítily odstrčené, překvapeně sledovaly, jak jejich partneři začínají více komunikovat, více se zapojují a vztah celkově získává novou dynamiku. A to všechno bez ultimát nebo snahy „měnit“ svého muže – stačila změna jejich vlastního přístupu.

* Samozřejmě jako u všeho existují výjimky potvrzující pravidlo, ty najdete vypsané na konci kapitoly.

Kvalitní vztahy nejsou otázkou štěstí. Jsou výsledkem toho, jaký máme vztah k sobě a jak k nim přistupujeme.

A právě proto jsem v této knize sepsala 10 principů, které vám ukážou, jakým způsobem můžete využít svůj pozitivní vliv na vztah – ať už jste v jakékoliv fázi. S lehkostí, nadhledem, bez her nebo manipulace.

„Proč to mám dělat zase *já*???“

Tohle vás možná napadlo hned, když jste viděla ten nadpis. Máte toho na bedrech dost – práci, rodinu, domácnost, děti, a teď ještě ovlivňovat vztah? Ale počkejte se soudy, dokud nezavřete tuhle knihu a opravdu si potvrdíte, že to není nic pro vás. Protože to není o tom, že máte další povinnost. Je to o tom, že máte moc. A tu se teď naučíte používat.

Můžete se rozhodnout vše nechat tak, jak je, a nadávat, že vás partner nechápe, nebo čekat, až si jednoho dne všimne, co všechno pro něj děláte. (Pokud už něco víte o mužích, tak je vám jasné, že tohle se pravděpodobně nestane. I když zázraky se někdy dějí.) Anebo můžete změnit svůj přístup a sledovat, jak se mění i váš vztah. Jak jsme si už řekly, máte ve svých rukou velkou sílu. Takovou sílu, že když ji použijete dobře, váš muž se chytne a přeladí na vaši vlnu. A pokud ne, alespoň budete vědět, na čem jste. Takže proč to nezkusit?

Můžete se rozhodnout nadávat na muže a stěžovat si, že ten váš vám nedává, co potřebujete.

Nebo se můžete rozhodnout pro změnu.

Změnu svého přístupu a sledovat, jak se mění váš vztah.

Volba, kterou máte

Máte na výběr.

Můžete zůstat v nastavení „proč zase já“, nebo přepnout na „co s tím můžu udělat já“. Neznamená to táhnout celý vztah sama – to je nesmysl. Znamená to pochopit, jakou sílu máte, a naučit se ji využít. Není to o manipulaci ani o tom, že byste měla být ta, kdo „vždycky ustoupí“. Je to o tom, že jako ženy máme přirozený vliv na vztahovou dynamiku – díky tomu, jak funguje náš mozek, jak na nás působí hormony a jak naše ženskost funguje na partnera. To není jen fráze, je to realita. Pokud změníte směr, partner se často přizpůsobí. Ne proto, že by neměl vlastní vůli, ale proto, že váš vliv na něj je obrovský.

Když se něco ve vztahu nedaří, často viníme partnera. „*Kdyby se víc snažil… Kdyby mě víc poslouchal… Kdyby pochopil, co potřebuji…*“ Jenže tím, že se soustředíte na to, co by měl změnit on, **se vzdáváte vlastní síly**, která má moc vztah proměnit.

A teď pro vás mám zásadní otázku: Budete dál doufat, že se něco změní samo, nebo začnete tvořit vztah, jaký si přejete?

Představte si dvě situace:

- První žena, která dokáže z obyčejného muže – nebo dokonce z někoho, koho by možná některé z vás nazvaly „*blbcem*“ – udělat „*prince*“. Jak? Tím, že v něm vidí to nejlepší a dává mu prostor, aby to mohl projevit.

- Druhá žena, která ze schopného a laskavého muže postupně udělá někoho, kdo se bojí promluvit, aby „*zase něco nezkazil*“. Jak? Neustálým poukazováním na jeho chyby, přehlížením jeho snahy a neustálou kritikou. Pokud váš muž často říká věty typu „*Tobě se člověk nikdy nezavděčí!*“ nebo „*Ty jsi stále nespokojená, nikdy podle tebe neudělám nic dobře!*“, tak je pravděpodobné, že se najdete v tomto druhém příkladu…

Nejde o to, že by váš muž neměl zodpovědnost žádnou. Jde o to, že muži přirozeně reagují na to, co doma funguje. Pokud cítí klid a pohodu, chtějí toho víc. Pokud cítí nespokojenost a výčitky, buď se stáhnou, nebo začnou „bojovat“.

Jakmile muž získá pocit, že je partnerka „věčně nespokojená“, přestane se snažit její potřeby naplňovat, protože má pocit, že ať dělá cokoli, stejně to není dost.

Jak ženy a muži vnímají vztahy

Ženský mozek je fascinující zařízení. Vidí nuance, detaily a propojení – prostě všechno, co muži často vůbec nevnímají. Chcete důkaz? Zkuste svého partnera požádat, aby vám přinesl máslo z lednice. Jestli vás čeká otázka „*Kde přesně?*“ nebo zoufalé volání „*Já ho tady nevidím!*“, i když leží přímo před ním, víte přesně, o čem mluvím.

Ženy jsou doslova naprogramovány na hledání propojení. Potřebujeme cítit, že jsme s partnerem na stejné vlně, že nás chápe, vnímá a že pro něj jsme důležité. Náš mozek funguje jako takový multifunkční radar. Zatímco muži vidí tunelově a soustředí se na jeden cíl (čest výjimkám), my vnímáme celou šíři situace – od drobků na lince přes ponožky pohozené na podlaze až po jemné změny v náladě partnera. Jsme emocionálnější a přirozeně zaměřené na vztahy, sdílení a spolupráci. Dokážeme také analyzovat, co by se dalo zlepšit, a předvídat, kde by mohly nastat problémy. Tento dar nám umožňuje vztahy budovat a udržovat.

Jenže každá mince má dvě strany. Když je naše citlivost přetížená, snadno se může stát, že začneme vidět problémy tam, kde je partner vůbec nevnímá. Zatímco my analyzujeme každé jeho gesto nebo pohled, on si třeba jen láme hlavu nad tím, kam zmizel dálkový ovladač.

Muži to mají jinak. Jejich mozek je nastavený na výkon, akci a rychlé vyřešení problému. Když čelí výzvě, první, co je napadne, není: „*Jak se cítíš?*“, ale spíš: „*Co s tím uděláme?*“ Emoce a nekonečné „rozebírání“ nejsou jejich silná stránka – a upřímně, pro ně to není ani prioritou.

Co muži potřebují, je respekt, klid a jasné zadání. Méně slov, méně dramatu, více pohody.

To ale neznamená, že jim na nás nezáleží. Projevují svou lásku a zájem často jinak – například snahou vyřešit náš problém nebo zajistit praktickou pomoc. Jejich potřeba klidu a přímých řešení jim umožňuje čelit výzvám jiným způsobem, který může být cenný v situacích, kdy je potřeba jednat. Jejich racionalita a zaměření na akci jsou neocenitelné při hledání řešení a přinášení stability do vztahu.

A tady často narážíme. My ženy chceme porozumění, muži chtějí řešení. My analyzujeme pocity, oni kalkulují fakta. Oni často nevnímají drobnosti, jako je nevyleštěná varná deska nebo zapomenutá sklenice v obýváku, protože jejich pozornost je zúžená na jeden cíl, ne na detaily kolem. To, co je pro nás výrazem nedostatku zájmu, pro ně může být prostě jen jiný styl vnímání. A stejně tak naše snaha o hlubší propojení může v jejich očích někdy působit jako „přílišné rozebírání".

Ženský mozek bývá vytíženější, což může vést k tomu, že o věcech více přemýšlíme ze všech úhlů pohledu, držíme zášť nebo se rozčílíme, když věci nejdou podle plánu. Přidejte k tomu hormonální změny, které ovlivňují ženský mozek během menstruačního cyklu, těhotenství nebo menopauzy, a máte vysvětlení, proč ženy někdy zažívají vyšší úroveň obav či úzkostí než muži.

Dalším faktorem je i nižší hladina serotoninu, což je hormon regulující náladu – jeho nedostatek může být důvodem, proč se ženy snadněji stresují.

Tato citlivost nám dává schopnost lépe vnímat dynamiku vztahu, nastavovat „pravidla hry" a předcházet problémům dříve, než se rozvinou. Zároveň nás ale činí citlivějšími na nedostatky nebo napětí. Vidíme více, cítíme více – a ano, někdy nás to i vyčerpává.

To neznamená, že je jeden přístup lepší než druhý. Naopak, když se tyto dvě perspektivy spojí, vzniká harmonie. My chceme synchronizovat své emoce, zatímco oni zjednodušeně řečeno chtějí, aby doma vládl klid. A právě tady můžeme najít společnou řeč – pokud si vzájemně porozumíme a přestaneme si naše rozdíly brát osobně.

Když si uvědomíte, že váš partner není „rozbitý“ jen proto, že neprožívá věci tak hluboce jako vy, uleví se vám. Jeho síla spočívá v racionalitě a logice – a to není chyba, ale dar. Klíčem je najít způsob, jak tyto rozdíly sladit. Protože když zkombinujete jeho pragmatismus a váš cit, můžete vytvořit tým, který bude neporazitelný.

Jak funguje muž v konfliktu

Muži a dlouhé konflikty plné emocí? To je kombinace, která prostě nefunguje. Když se konflikt rozjede na plné obrátky, mužské tělo spadne do režimu „bojuj, uteč, nebo zamrzni“. Srdeční tep během pár vteřin vyskočí nad 100 úderů za minutu, jeho tělo zaplaví stresové hormony jako adrenalin a kortizol, které mají jediný cíl – připravit ho k akci. Jenže tahle biologická reakce má zásadní vedlejší efekt: **Empatie se vypne, logika zmizí a racionální myšlení ustoupí do pozadí.**

Jak to vypadá v praxi? Někteří muži vybuchnou. Hněv je pro ně způsob, jak se vyrovnat s přetlakem. Často vyletí, řeknou něco, co ani nechtěli, nebo reagují ostřeji, než by si přáli, a za dvě minuty se diví, proč jste uražená. Jiní přestanou komunikovat a odmlčí se. A to je chvíle, kdy my ženy začínáme panikařit. „*To ho vůbec nezajímám*?“ říkáme si. Ale ve skutečnosti to není o tom, že by mu na vás nezáleželo. Často jde o to, že váš partner jen potřebuje prostor na zklidnění. Jeho stažení je často způsobem, kterým chrání vás i váš vztah.

My ženy zažíváme podobné stresové reakce, ale naše citlivost na emoce a detail nás mnohdy vede jiným směrem. Náš „radar“ začíná analyzovat. „*Co tím chtěl říct? Co jsem řekla špatně? Jak se cítí on? Co z toho bude dál?*“ Místo toho, abychom partnera nechaly vydechnout, často tlačíme. Naše touha po porozumění je často silnější než potřeba zastavit konflikt. Chceme věci vyřešit hned – do hloubky, do detailu, a hlavně teď.

A tady přichází na řadu naše role. Když pochopíme, jak muži fungují, můžeme tyhle situace zmírnit. Největší pastí je právě tlačení na pilu. Jenže ruku na srdce – my ženy to někdy umíme vyšponovat až do maxima. Jsme jako dobrman,

který se přetahuje o klacek a prostě nepustí. Tlačíme, protože nám nestačí první odpověď. Chceme porozumění, uznání pocitů, vyslyšení. Chceme cítit, že nás partner bere vážně. A čím víc tlačíme, tím víc se partner cítí zatlačený do kouta. A co to s ním udělá? Bouchne, nebo se stáhne.

Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou si můžeme uvědomit, je potřeba pauzy během konfliktu. Mužská stresová reakce je intenzivní a jeho tělo potřebuje čas, aby se zklidnilo. Když mu dopřejete pauzu, umožníte jeho racionálnímu mozku převzít zpět kontrolu. Bez tohoto „restartu" je těžké, aby se k dialogu vrátil v klidu a s empatií. Často od svých klientek slýchám, že jejich partneři postrádají empatii. To ale určitě ve většině případů není pravda. Oni ji mnohdy mají, jen ji ve vyhroceném konfliktu nedokážou projevit nebo je to pro ně v tu chvíli dokonce fyziologicky nemožné.

A jak s tím pracovat? Dejte mu prostor a zkuste to formulovat například takto: *„Vím, že teď potřebuješ čas, ale byla bych ráda, kdybychom se k tomu později vrátili."* Tím dáváte najevo, že téma nekončí, ale zároveň partnerovi poskytujete příležitost pro zklidnění. Konflikty nemusí být vyřešeny okamžitě. Dohodněte se na přístupu, který vyhovuje oběma stranám – třeba pravidlo, že se k nevyřešeným problémům vrátíte později, až budete oba v lepším rozpoložení.

Někdy se stává, že se role obrátí – partner je ten, kdo tlačí, a vy se stahujete. Nebo se třeba stahujete oba, a vaše problémy hnijí pod kobercem. A co teprve, když na sebe v konfliktu oba útočíte? To pak připomíná „italskou domácnost", kde obrazně řečeno (a někdy opravdu) létají talíře. Tato dynamika se může různě měnit (v závislosti na typu partnera nebo situaci), ale většinou ve vztahu zaběhneme určitý vzorec chování, který pak opakujeme.

Mít pravdu je fajn, ale mít oboustranně spokojený vztah je ještě lepší.

Poznáváte se v některém z těchto scénářů? Možná je čas si všimnout, jaký vzorec se u vás doma projevuje nejčastěji. Pozorujte, jakou máte s partnerem dynamiku. A co se děje, když změníte svůj přístup? Možná zjistíte, že místo hádek přijde klid nebo že místo ticha se otevře dialog.

Soupeřivost mužů ve vztahu – co ji spouští a jak s tím pracovat

Muži jsou od přírody soutěživí – tento rys má hluboké kořeny v evoluci a genetické výbavě. Přirozeně vyšší hladina testosteronu posiluje jejich tendenci prosazovat se, soupeřit, riskovat a toužit po vítězství. Soutěživost se přitom neomezuje jen na sportovní zápasy nebo pracovní výkony. Často se promítá i do vztahů – někdy nenápadně, jindy zcela zjevně.

A co pro nás může být překvapivé? Někdy tuto soutěživost v mužích nevědomky probouzíme my, ženy. Stačí drobné náznaky, slova či situace, které v nich aktivují soutěživost. Jak přesně se to děje? A co to znamená pro dynamiku vztahu?

Když na muže příliš tlačíme, opakovaně zpochybňujeme jeho schopnosti nebo máme tendenci „mít navrch“, jeho mozek přepne z režimu „partner“ do režimu „soupeř“. Místo aby ve vás viděl spojenkyni, začne vás vnímat jako soupeřku a může mít tendenci s vámi bojovat.

Ženy totiž někdy nevědomě začnou se svým partnerem soupeřit, aniž by si to uvědomovaly. Možná se cítíte nedoceněná, a tak se snažíte dokázat, že jste lepší. Možná máte pocit, že partner něco dělá „špatně“, a tak ho neustále opravujete. Možná mu chcete ukázat, jak jste silná a nezávislá, abyste zakryla vnitřní zranitelnost. Ať už jde o jakoukoli situaci, nevědomky se tak posouváte do mužské energie. A co se stane?

Místo aby muž přirozeně cítil touhu vás dělat šťastnou, začne s vámi bojovat. Už vás nevnímá jako partnerku, ale jako soupeřku. A s kým soupeříte, toho nechráníte, toho chcete porazit.

Jakmile se žena postaví do bojové pozice a snaží se vydobýt si své místo ve vztahu silou, vztah se nevyhnutelně mění. Ze dvou zamilovaných lidí se stávají dva bojovníci, kteří s každým dalším „soubojem“ ztrácí něco ze své blízkosti. Místo boje se proto vyplatí zaměřit se na spolupráci. Neznamená to vzdát se vlastního názoru nebo vždy ustoupit. Znamená to umět komunikovat způsobem, který nevytváří zbytečné soupeření. Vztah není bitevní pole. Vztah je o tom, že jste v jednom týmu.

Muži nepotřebují, abyste se jim podřídila. Potřebují cítit, že vedle sebe mají ženu, která jim věří.

Některé věty v mužských očích působí jako výzva k boji. Pojďme si jich pár ukázat:

- *„Proč to jednou nemůžeš udělat pořádně?“*
- *„Proč musím všechno dělat sama?!“*
- *„Tak Patrik s tímhle problém nikdy neměl…“*
- *„Nevíš, co to znamená být opravdový chlap.“*
- *„Jestli to neuděláš, tak to znamená, že ti na mně vůbec nezáleží.“*

Chcete být vyslyšena? Raději používejte věty typu:

„Ano, tohle mě naštvalo, protože jsem se cítila přehlížená…“

♥

„Byla bych ráda, kdybychom se na tom domluvili spolu.“

♥

„Když tohle slyším, mám pocit, že jsem na to sama, a to mě mrzí.“

Stále komunikujete to stejné, ale jiným způsobem, *a o tom to je.*

Ženy jako nositelky témat

Ruku na srdce – ve vztazích jsme to většinou my, ženy, kdo přináší nová témata. Přemýšlíme, co by šlo dělat jinak nebo lépe – ať už jde o společné víkendy, způsob komunikace, nebo chod domácnosti. Naše schopnost všimnout si, co by mohlo být jinak, může být pro vztah prospěšná, ale také škodlivá… Vždy záleží na míře a také stylu komunikace.

Muži mají nižší práh tolerance pro emoční vypětí, a když cítí, že jsou neustále kritizováni, často se stáhnou nebo bývají podráždění. A co hůř – mohou se doma přestat cítit dobře. Najednou je jim lépe v práci, na rybách nebo s kamarády. Protože upřímně – kdo by se rád vracel tam, kde má pocit, že nic nedělá dost dobře?

Proto je důležité najít rovnováhu mezi tím, co chceme změnit, a tím, co už funguje dobře nebo co se zlepšuje. Když partnera oceňujeme za to, co dělá správně, posilujeme jeho ochotu k dalším změnám. Při komunikaci našich potřeb je také klíčové být konkrétní. Věta „*Vůbec na sebe nemáme čas*!“ bude pravděpodobně vnímána jako výčitka, zatímco návrh „*Co kdybychom si v sobotu udělali společný večer jen pro nás a vyrazili do kina*?“ dává jasný plán. A muži přirozeně reagují na konkrétní podněty.

Není to jen o tom, že bychom měly víc chválit. Občas stačí prostě méně kritizovat. Spousta žen říká: „*Já ho přece chválím!*“ Ale pokud kritika a výčitky převažují, i ta největší dávka uznání zapadne. Je to jako přidávat cukr do polévky, kterou jste přesolila – moc to nepomůže. Místo toho zkuste ubrat na výtkách. Zní to jednoduše, ale věřte mi, výsledky vás překvapí.

Jak efektivně chválit partnera v rovnocenném vztahu

Chvála je mocný nástroj, který dokáže ve vztahu budovat blízkost, posilovat motivaci a prohlubovat vzájemnou důvěru. Ale stejně jako všechno ostatní, i chvála má svá pravidla – obzvlášť pokud ji chcete využít efektivně a s pozitivním výsledkem.

Chvalte hned po daném chování nebo při vhodné příležitosti

Chvála má největší efekt, když přichází v pravý čas. Nejlepší je ocenit partnera hned, jakmile něco udělá, nebo v momentě, kdy na to přirozeně naváže konverzace. Tím mu dáváte zpětnou vazbu, že si jeho chování všímáte a oceňujete ho.

Chvalte ho jako dospělého muže, ne jako dítě

Muži chtějí být ve vztahu rovnocennými partnery, ne někým, kdo čeká na pochvalu jako školák. Vyhněte se proto přehnanému tónu nebo infantilním výrazům („*Ty jsi ale šikovný!*"). Místo toho zkuste přímé a upřímné ocenění: „*Líbí se mi, jak ses o to postaral.*" Nebo: „*Oceňuji, že na to myslíš.*"

Buďte v pochvale konkrétní

Obecná pochvala jako „*Jsi skvělý*" je sice příjemná, ale neřekne tolik jako „*Opravdu si vážím toho, že jsi mi pomohl s…*" nebo „*Líbí se mi, jak přemýšlíš o…*". Když jste konkrétní, partner přesně ví, co oceníte, a je pravděpodobnější, že bude v takovém chování pokračovat.

Nepřehánějte v maličkostech (a občas vynechte)

Muži nejsou zvyklí na přehnanou chválu za drobnosti a může je to spíš iritovat než motivovat. Pokud budete nadšeně oslavovat každou samozřejmost „*Děkuju, že jsi vynesl koš! Jsi úžasný!*", může to působit neupřímně nebo až ironicky. Někdy je lepší chválu vynechat a ocenit spíš ty momenty, které mají skutečný dopad.

Nechvalte sliby, ale činy

Slova jsou sice pěkná, ale to, co se skutečně počítá, jsou činy. Když partner něco slíbí, nemusíte mu hned říkat, jak je skvělý – místo toho oceňte, až to skutečně udělá. Například místo „*To je super, že chceš opravit poličku!*" počkejte a pak řekněte: „*Děkuju, že jsi to opravil, hned to tu máme hezčí.*"

Odměňujte způsobem, který mu je příjemný

Každý z nás vnímá ocenění jinak. Někteří muži ocení slova uznání, jiní spíš fyzickou blízkost nebo konkrétní činy. Pokud víte, že váš partner se cítí nejvíc oceňovaný, když vidí vaši radost, tak mu to ukažte – největší pochvala pro muže totiž je, když je jeho partnerka šťastná.

Zkuste občas něco nového

Stejně jako u všeho, i u chvály platí, že stereotyp může snížit její účinnost. Pokud vždy říkáte *„Děkuji, že jsi mi pomohl,“* zkuste občas změnit formu: *„To je hezké, jak se o mě staráš.“* nebo *„Moc si vážím, jak myslíš na detaily.“* Malá změna v projevu uznání může mít velký dopad.

Na co si dát pozor?

ALE za pochvalou

Pokud za pochvalou hned následuje *„ale“*, efekt se okamžitě ztrácí. Například: *„Děkuju, že jsi nakoupil, ale zapomněl jsi máslo.“* To už není ocenění, ale kritika v převleku. Pokud chcete něco dodat, oddělte tyto věty a neříkejte je v jednom dechu.

Shazování dobrých věcí

Pokud partner něco udělá, ale vy to zlehčíte *„To bylo ale jednoduché, ne?“* nebo *„No konečně!“*, nedáváte mu prostor cítit se oceněný. Dlouhodobě to může vést k tomu, že se přestane snažit úplně.

Neuvědomování si, co dobrého pro vás dělá

Partner pro vás možná dělá spoustu věcí, které nevidíte nebo je berete jako samozřejmost. Zamyslete se – co vše by řekl váš partner, že pro vás dělá? Možná byste byla překvapená, kolik věcí vnímá jako svou snahu vás potěšit nebo vám ulehčit život.

Hodně kritiky, výčitek a nespokojenosti chvála nezachrání

Pokud je ve vztahu více kritiky než uznání, samotná chvála už nezmění celkový dojem. Udržujte vyváženost – když si všímáte toho, co partner dělá dobře, pomáhá to oběma cítit se ve vztahu lépe.

Shazování věcí, které jsou pro něj důležité

To, co pro vás může být malichernost, pro něj může mít velký význam. Pokud se snaží a vy to odbudete nebo zlehčíte, může ho to od další snahy odradit. I proto je dobré vnímat nejen to, co dělá, ale i proč to dělá.

Proč ženy vidí věci jinak

Ženský mozek je jako multifunkční centrum řízení vztahů – vnímá detaily, propojuje souvislosti a zachytí emoce i z náznaků. Jak to mají muži? Pro ně je typické, jak už jsem zmínila, spíš **tunelové vidění** – soustředí se na jeden úkol, a když ho vyřeší, jejich mozek považuje věc za hotovou a není nutné nad ní dále přemýšlet. Právě v tomhle je mezi námi velký rozdíl. A přitom – ani jeden přístup není špatně, jen jsou jiné. Když je pochopíme, můžeme díky nim místo frustrace objevit nový způsob, jak se doplňovat.

Ženský mozek je aktivnější v oblastech spojených s emocemi, empatií a plánováním. Jinými slovy – nejenže dokážeme vycítit náladu partnera dřív, než si ji uvědomí on sám, ale navíc už u toho rovnou analyzujeme, co z toho plyne pro naši budoucnost. Příklad? Pokud vám partner neodpoví na zprávu, pravděpodobně už v hlavě skládáte celý scénář, co se děje, proč vám nepíše a jak to ovlivní váš vztah. Muž? Ten si prostě jen nevšiml, že mu píšete, nebo byl vytížen svým cílem.

Na jednu stranu je tahle naše schopnost skvělá – díky ní vnímáme dynamiku vztahu, předvídáme problémy dřív, než nastanou, a dokážeme vztah držet pohromadě. Na druhou stranu nás ale tato kolikrát přehnaná aktivita může pěkně vyčerpat. Vidíme i to, co muži neřeší, cítíme napětí, které oni nevnímají, a když něco nejde podle plánu, náš mozek to neumí jen tak vypnout.

A tady přichází ten hlavní rozdíl. Muži mají „vypínač problémů“ výrazně rychlejší. To znamená, že pokud už pro ně něco není akutní, **přestanou to řešit.** Představte si hádku. Zatímco vy ještě večer přemýšlíte, co přesně řekl a proč to bylo necitlivé, on je v pohodě, sleduje fotbal a nechápe, proč se pořád tváříte uraženě. Ne proto, že by mu na vás nezáleželo, ale protože jeho mozek problém **mentálně odložil.** To, co je vyřešené, už v jeho hlavě neexistuje.

My ženy si ale věci přehráváme pořád dokola. Naše emoce a stres se v nás drží déle, protože vnímáme vztahové souvislosti a podvědomě se k problémům vracíme. Když se cítíme nejistě nebo neslyšené, zůstává to s námi. A muži? Ti mezitím v klidu spí nebo si hledí své práce.