Za tuto knihu poděkujte Daniele, díky které jsem se vrátil z Ukrajiny a rozhodl se tam nezdechnout. Znovu ve mně probudila radost a touhu žít. Naději, že existuje člověk, který by mi rozuměl, před kterým můžu být pravdivý a který by mě přijal takového, jaký jsem. Za to jí budu navždy vděčný. To znamená, že obětuji materiální bohatství nebo zdraví, abych jí pomohl nebo ochránil.

Díky Daniele jsem byl schopen včas opustit destruktivní šíření zloby a temnoty, která ve mně je. Touha po nalezení harmonie a snaha nabídnout této ženě partnera, který bude tvořit prostředí pro vzájemné hojení a růst, pak byla inspirací k mému životnímu posunu a sepsání této knihy. Společně s touhou nabídnout jakýsi manuál pro rozšíření podobné harmonie do společnosti, a tím možná zabránit něčemu tak nesmyslnému, jako je další válka, která vždy začíná doma. V nás samotných.

Díky Daniele jsem poznal lásku. Skrze obrovské množství utrpení a bolesti, které mi zprostředkovala, jsem byl přinucen nacházet nové cesty k uzdravení, konfrontovat své strachy a stát se novým člověkem.

Jako housenka, která se uvnitř kokonu doslova rozpustí. To, co byla, určitým způsobem umírá. Možná v obrovských bolestech, samotě, bez vědomí, že jde o potřebný proces, aby se stala motýlem.

Skrze prostředí bolesti, ze kterého jsem se mohl znovu narodit, se tato žena stala mojí součástí, kterou se snažím ukazovat všem lidem, se kterými se setkám.

Pokud ze mě cítíte klid, pochopení, přijetí a respekt, nepřímo se díváte na tuto ženu.



Tereze Š. pak můžete poděkovat za to,
že se chovala jako naprostá kráva.

Veronice P. za to, že mi ukázala
důležitost odpočinku a vlivů prostředí.

Monice P., která potřebným způsobem přiživila
cestu vlastního rozvoje skrze hledání odpovědí na otázku "proč?!"

Hance S., protože mi dala naději, že je možné najít partnerku,
se kterou budou naše spory řešeny v klidu,
bez reakčních projevů emocí.

Kristýně K. s Marcelem K.,
kteří mi ukázali, že tam, kde vládne strach,
není možné najít lásku a harmonii.

Klárce K., díky které jsem si uvědomil váhu
praktických projevů vztahovosti a že s „pouhou" zamilovaností
a láskou není možné vybudovat dlouhodobě udržitelný milostný
vztah.

Marice, která mě navštívila ve velmi náročném období. Vdechla mi
potřebnou energii svojí laskavostí a výborným jídlem.

Kristýnce L., zářícímu sluníčku. Za to, že mi pomohla vykopnout
dveře na cestu poznání toho, kdo nejsem.

A mojí Lence. Se kterou ve dne odesílání knihy do tisku budujeme
domov, budoucnost, harmonii a rodinu.

Všem se zároveň tímto omlouvám
za bolest, kterou jsem způsobil.
Nevěděl jsem, kdo jsem.

Při psaní této knihy je to jen pár týdnů, co jsem se vrátil z války. Odjel jsem tam jako odstřelovač a instruktor, zcela ochotný zabíjet lidi, které jsem nikdy nepotkal a kteří mi nikdy nic neudělali. Jen abych si vybil svou zlobu a frustraci z různých druhů křivd, které jsem připisoval lidem doma a které jsem zabít nemohl. Alespoň ne bez toho, abych se pak do konce života nedíval přes rameno.

Nikam bych neodjel, kdybych měl doma partnerku, se kterou by bylo možné tvořit prostředí harmonie a učit se z pozice radosti.

S mým kamarádem Brianem jsme se na severu Charkova, za úplné tmy, dostávali k hranicím skrze rozbombardované cesty a mosty. Bylo nahlas řečeno a odsouhlaseno oběma, že kdyby nám taková žena napsala, že s námi chce trávit čas a prozkoumávat vzájemnou něhu, neměli bychom druhému za zlé, kdyby se okamžitě otočil a odjel směrem k ní. Ve válce jsme byli, protože jsme neměli na práci nic lepšího. Neměli jsme lidi, kteří by nás milovali, nebo nám dávali pocit užitečnosti a hodnoty.

Obecně lidé vědí, že si uvědomujeme věci do hloubky až po tom, co nás někdo obrazně praští palicí. Válka je smutný, ale velmi efektivní nástroj k nalezení emocí a kvalit, které jsme v sobě a ostatních do té doby neviděli.

Během psaní budu některé věci bagatelizovat, abych textu přidal čtivější a vtipnější formu. Ale tyto řádky tvořím s touhou zabránit chvíli, kdy si kdokoli z nás řekne:

Možná jsme se k sobě měli chovat slušněji.
Možná jsme spolu měli více mluvit.
Možná jsme k sobě měli být pravdivější a méně se bát.

Až budeme kolem baráku sbírat kousky svých blízkých.

Chtěl bych vás proto z této pozice požádat. Přestože jsem v prostředí války netrávil zdaleka tolik času a nezažil tolik co jiní, skoro by se dalo říct, že jsem k tomu sotva přičichl. I přesto, se slzami v očích a vzpomínkou na věci, které jsem viděl, dělal a lidi, které jsem potkal, vás tímto prosím:

Přestaňme se bát.

Zlo, lži a nenávist totiž rostou ze strachu. Přestaňme se bát, že budeme vypadat hloupě. Bát se, co si ten druhý pomyslí. Bát se dramatu a ponižování. Bát se sami sebe. Co se ve mně skrývá za temnotu, která skrze vnitřní práci vyleze na povrch. Mluvme pravdu k sobě a mluvme pravdu mezi sebou. Pokud mezi dvěma existuje láska, bude vše prominuto a pochopeno.

Skrze lásku se můžeme všichni hojit.
Pro muže je láskou respekt.
Pro ženy je láskou bezpečí.

Mluvme pravdu k sobě.
Mluvme pravdu mezi sebou.

Dáváte tím šanci míru.

Alternativou je peklo.

Pokud je pro vás koncept pekla vzdálený, vygooglete „Jednotka 731“ nebo si přečtěte knihu „Obyčejní muži: 101. záložní policejní prapor“ o tom, jak se z normálních rodinných typů stávají lidé, kteří za vesnicí na poli střílejí do hlavy děti a těhotné ženy.

Nebo si poslechněte příběhy z války, kdy se ozve dutá rána bez ohně a váš kamarád má najednou od zadku skrz břicho díru jako pěst. Pohled na výraz překvapení, následovaný strachem ze smrti.

Strach v očích dospělého chlapa je něco, co s vámi už na vždy zůstane.



Příběhy znásilnění. Sexuálního zneužívání dětí členy rodiny, kterým tyto oběti důvěřovaly nejvíce. Banalizace jejich problému od blízkých, když seberou odvahu jim to říct. A samota. Nesnesitelná samota, kterou s sebou takový zážitek nese. Následná sebedestrukce nebo destrukce okolí v zoufalé snaze najít pochopení a přijetí. Koncept pekla se vám velmi intimně přiblíží.

Peklu všichni čelíme každý den. Bojem vedeným uvnitř nás samotných, s námi samotnými. Obětováním a destrukcí částí sebe sama, aby jiné mohly růst. Já uviděl jen náznak, sotva přičichnutí k tomu, co se stane, když tuto práci na sobě kolektivně opustíme. I to málo, co jsem viděl, mě přesvědčilo ke snaze udělat všechno, co je v mých silách, abych ukázal alternativu, kterou si můžeme všichni vybrat. Abych pomohl zastavit tuto nevědomou cestu do pekla, kterou se všichni řítíme. Protože tento boj v sobě samých, zcela evidentně prohráváme.

Podobný seberozvoj a vzájemné hojení je náročný i bolestivý proces. Práce. Každý den. Některé situace budou intenzivnější a bolestivější než jiné. Ale málokdo chce druhému ublížit. Půjde o nedorozumění, domněnky, nešťastně zvolenou formu nebo načasování.

Nebo ještě častěji o vlastní bolest, kterou skrze agresi nebo takzvané „protestní chování“ ventilujeme na druhé. Často na ty, kteří jsou nám nejblíž. Mějte pro to pochopení. Ten druhý má podobný strach a podobná zranění jako vy. Důležité je se podobným nepříjemnostem postavit čelem a dělat své maximum pro to, aby byly věci harmoničtější.

Tím, že budeme doma mluvit o svých emocích a že budeme mluvit pravdu zejména sami k sobě, nám nehrozí, že přijdeme ve válce o nohy a ruce. Nebudeme mít díru v břiše nebo plicích. Nebudeme v slzách objímat lidi, které jsme slíbili ochraňovat, a poslední minuty jejich života sledovat, jak se dusí vlastní krví.

Nicméně se tomu blížíme, s každým naším “to nemá cenu” , “Proč bych jí to říkal.” , “Když to řeknu, ztratím u ní respekt.” , atd…

Proč se chová jako kráva?

Protože v sobě kvůli strachu a s pomocí lží udusila spoustu dětských i vztahových traumat. Ty se zároveň chováš jako debil, protože jsi udělal to samé. Hnijí v nás traumata, která jsme utrpěli zejména kvůli rodičům, skrze snahu o nepřirozenou, ale normalizovanou výchovu orientovanou na výsledek. Nebo jejich snahu realizovat sami sebe, skrze nás. Místo tak potřebného emocionálního propojení a snahy jen ukázat, nebo zpříjemnit cestu k seberealizaci při dospívání. Nebyly respektovány naše hranice. Nebyla slyšena naše bolest. Necítili jsme se v bezpečí. Zejména emocionálně. Mnozí z nás, dnes už v dospělých tělech, proto ani nemají zážitek z toho, jaký je to pocit mít domov. Místo míru, bezpečí a odpočinku.

Zároveň (jsou to ale jen další derivace lží k sobě a varianty strachu) si žijeme nad poměry toho, co si můžeme dovolit. To vytváří tlak. A další strach. Nemusí to být nutně lži v klasicky chápaném smyslu. Ale nedostatek upřímnosti sám k sobě. Obecně lidé například ohýbají sami sebe podle toho, aby seděli do zaměstnání, ve kterém jsou, nebo které jim z nějaké strany přiletělo a vypadá jako bezpečná volba. Nebo se měníme podle společnosti, ve které je pro nás zdánlivě pohodlné se pohybovat. Místo toho, abychom poznali sami sebe a zařadili se do práce nebo společnosti, která vyhovuje tomu, kdo opravdu jsme.

Pak jsou to různá popření toho, co se skutečně děje. „Ona má moc práce, a tak se neozývá.“ - Často varianta lží na obou stranách. Vytvoření si představ o druhém, které nekorespondují s tím, co druhý ve skutečnosti dělá a říká. „Ona taková není. Jen to má teď těžké.“ - Zase varianta lží. Rozdílné představy/definice různých pojmenování, jako například jistota, nevěra, svatba. Tedy strach z neznámého a znovu varianta lží sami k sobě, kdy jsme se rozhodli, ze strachu, nezeptat se, co tím daným slovem druhý opravdu myslí, abychom nebyli opuštěni, když se dopustíme nějakého přešlapu a spustíme druhému jeho trauma.

Například muži a ženy vnímají svatbu velmi rozdílně a debata na toto téma může přinést obrovský, přednahraný balík reakcí. O tom později.

V jádru se skrze celou knížku budeme bavit o dvou věcech. Za prvé, jak můžu pomoct sám sobě, abych se nechoval jako debil. Abychom se společně dostali do bodu, kdy určité chování, které často otevřeně nesnášíš na jiných, uvidíš v sobě. Nebo chování, které později popisuju, rozeznáš třeba v tvojí pomyslné „krávě“ a řekneš:

„Aha! Přesně o tomhle psal ten týpek v knížce. Ona teda není prostě jenom zamindrákovaná, emocionálně nevyrovnaná, úzkostlivá piča. To bude to nejisté citové pouto. A já s tím můžu udělat tohle, z kapitoly tady.”

Za druhé, zkusíme racionálně vysvětlit situace, kdy se ona chová jako kráva a dozvědět se proč. Zjistíme, že v jádru je strach z nepřijetí, respektive odmítnutí/vyloučení a nedostatek pocitu bezpečí. Stejně jako u tebe a všech ostatních. Nejen že se budeme bavit o tom, kdy se ona nebo ty chováte jako pitomci. To je jen část problému. Kterou když pochopíme, tak ubíráme frustraci a odsunujeme možnost zkratkovitého jednání v podobě reaktivní agrese. Ale budeme se bavit i o tom, jak takové situace zvládat a reagovat na ně způsobem, aby to nebylo celé ještě horší. Tedy forma komunikace. Abych totiž tu hromadu hoven uklidil, musím na ni nejprve přestat srát.

No a protože co dělá ona se sebou, to je její věc, do které moc kecat nemůžeš, budeme se soustředit na tebe. Otázka tedy zní:

„Co můžu udělat se sebou, způsobem, kdy to pořád budu já, aby se ona přestala chovat jako kráva?”

Tvoje chování se totiž odrazí do vztahů přátelských, pracovních i do vztahu a přístupu k dětem. Za jeden z největších problémů dnešní doby považuji právě fakt, že úspěch člověka hodnotíme podle toho, jakým jezdí autem, a ne podle toho, jaké vychoval děti.



Trpělivost.

Ne všechno musíš hned chápat.
Některé věci je třeba prostě jen respektovat.

Tvoje „tak mi řekni, co je špatně“ vytváří jen další tlak. Ona sama totiž často neví, co se děje. Tlak bez řešení vede k úzkostem. Úzkosti bez vidiny řešení pak k depresím. S dlouhodobě úzkostlivým a depresivním člověkem bude velmi náročné dosáhnout společné harmonie, ve které je možné odpočívat, hojit se a růst. Dávej pozor na kombinace strachu a pocitu bezmoci. Společně vedou k traumatům, variantě bolesti. A přirozeně, běžný člověk se chce bolesti vyhnout.

Je třeba vnímat, že ty jako chlap, když někomu řekneš o problému, děláš to pravděpodobně proto, abys ho obratem vyřešil. Z první ruky chceš dostat informaci, kterou nevidíš nebo o ní nevíš, a která ti chybí k úspěšnému rozuzlení dané situace. Ale ženy často nachází obrovskou úlevu už jen v tom, že o věcech mohou mluvit. Já sám jsem býval úplně nepříčetnej, když mi žena sdělovala své trable, ale vůbec jí nezajímaly návrhy mých řešení. Díval jsem se na to z pohledu svého, ne jejího. Ona totiž teď hned nechce řešení. Chce o tom jen někomu říct.

Teď pozor! Tohle, jen něco nahlas říct, je platná varianta hledání řešení. Jen to trvá déle, než se explicitně ptát. A to je v pořádku. Má to i svůj racionální základ. Je totiž rozdíl si něco myslet, nebo to samé říct nahlas. Já sám, když píšu tuhle knížku, tak mi texty běhají v hlavě, ale zní pak úplně jinak, když je řeknu nahlas. A jinak, když je někdo přečte mně. Takhle odrážíme myšlenky od různých zdrojů různými způsoby a krystalizujeme řešení, na základě kterého budeme nebo nebudeme konat. Mnoha způsobi hledáme odpovědi, které dávají ten největší smysl a jsou „neprůstřelné“.

To je cesta, kterou není dobré uspěchat, třebaže bychom chtěli řešení hned. Rychlá a hotová řešení ženy často nacházejí třeba v astrologii. A protože ohánění se horoskopem mě, a zcela jistě i tebe, dovádí k naprosté zoufalosti, mnohem raději si poslechnu:

„Já nevím. Potřebuju si o tom přemýšlet."

„Nech mě teď na pokoji, prosím.
Přijdu sama, jakmile budu připravená."

Než variantu:

„V horoskopu mi vyšlo, že..."

„Planeta není ve správné vibraci.
Neměli bychom teď začínat nové vztahy..."

Plán řešení, mimo variantu skutečného konání, často přichází skrze přemýšlení a sdílení myšlenek. Přemýšlíme ve slovech a obrazech, možná jen v obrazech, které pak přenášíme do slov. To je aktuální pracovní teorie mezi odborníky. Když můžu mluvit na někoho, od koho mohu tyto myšlenky odrážet, kdo mě za moje myšlenky nebude ponižovat nebo mi je vyčítat, kdo je nebude banalizovat. To je jeden z nejsilnějších pocitů přijetí, který můžu cítit. Tohle je láska, nejsilnější nástroj k tomu, abychom se společně hojili.

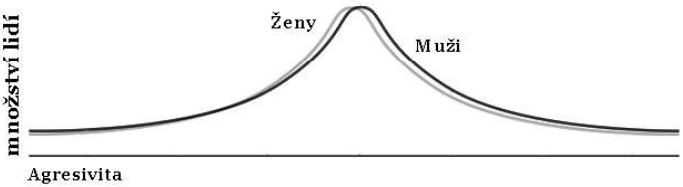
Ještě doplním, že když žena chce o svých problémech s někým mluvit, je to jen polovina celého procesu. Druhou částí je vědomí, že ji druhý vyslechl. Slova jako „rozumím, jak je to pro tebe těžké" mohou hodně pomoci. Je to samozřejmě závislé na situaci a tvoje reakce musí být upřímná a pravdivá. Skutečně musíš rozumět tomu, jak je to pro ni těžké. Jinak vše to jen zhoršíš, protože lžeš. Tím snížíš její důvěru v tebe a eroduješ pocit bezpečí. Většina z nás pozná, když druhý lže. Má to své viditelné projevy, které vnímáme na nevědomé úrovni.

Troufám si říct, že minimálně dvě třetiny psychoterapie jsou o tom, že člověk najde někoho, komu může, v prostředí, ve kterém se cítí bezpečně, s důvěrou říct, co ho trápí. A ten druhý skutečně poslouchá. Všichni rádi mluví o komunikaci – jak formulovat a projevovat své myšlenky a pocity. Pořád se ale málo mluví o schopnosti naslouchat. Nejen slyšet, ale opravdu nacítit a poslouchat trápení druhého. Byli byste překvapení, jak hutné a silné příběhy se skrývají v lidech, které bychom mohli na první

pohled hodnotit jako „jednoduché“. Kolik utrpení, zloby, zrady v sobě každý nosíme a máme strach o nich komukoli říct. Protože by nás díky tomu pak mohli ponižovat, vysmívat se nám nebo naše příběhy a utrpení banalizovat.

Když budu v celé své knize mluvit o tom, že ženy jsou nějaké a muži zase tací, samozřejmě tím generalizuji a často tím myslím jejich extrémy. Na základě mnoha studií rozdílů mezi muži a ženami se ukazuje, že jsme si víc podobní než rozdílní. Nicméně rozdíly na hranách distribuční křivky jsou právě ty, které vnímáme velmi intenzivně.

Například fyzická agresivita. Představte si hru, ve které máte dvě možnosti: „Jsou muži fyzicky agresivnější?“ ANO / NE. Pokud byste stále odpovídali „ano“, měli byste 60% úspěšnost a vaše přesvědčení by se pro danou hru ukázalo jako výhodnější. Zároveň však jde o dvě navzájem se překrývající křivky, kde se obě pohlaví v 90 % případů chovají velmi podobně. Právě oněch 10 % extrémních případů na jedné straně ale způsobuje, že mezi fyzicky agresivním chováním, které je společensky nepřijatelné, je až 95 % zastoupeno muži. To ale neznamená, že fyzická agrese je pro muže typická, spíše jen to, že mezi extrémy jsou muži častěji zastoupeni.



Pro vegany s růžovýma vlasama: To neznamená, že 95 % mužů vykazuje společensky nepřijatelné fyzicky agresivní chování. Ale ti, kteří tak činí, budou z 95 % muži. Popisnou hodnotou pro agresivitu je například takzvaná „souhlasnost“ (Agreeableness) z testu „The Big Five“, který slušně popisuje a rozebírá charakterové vlastnosti lidí, podle kterých pak můžeme lépe rozklíčovat, kdo vlastně jsme.

Stejný fenomén překrývajících se křivek, které jsou ale posunuty pro určitou skupinu určitým směrem, se ukazuje v mnoha dalších odvětvích a rozdílech mezi muži a ženami. Například i IQ. Muži s vyšším IQ mívají větší nosy (Aškenázští židé). Takhle to pokračuje dál a dál. Muži se více orientují na věci, ženy na lidi. Což jako samostatně stojící věta může vypadat banálně a spousta z vás si řekne: „No jasně. To přece víme." Víme, ale neuvědomujeme si, že taková informace přesahuje například do často skloňovaných rozdílů ve výplatě a příjmech. Věci, jako výroba nějakých dílů - mužský princip - se totiž dá automatizovat a násobit, tím snadněji navyšovat příjem. Péče o nemocného člověka - ženský princip - se takto násobit nedá. Chybou v těchto případech bývá, že ponižujeme hodnotu služeb, které nemůžeme měřit, vážit, počítat. A ve společnosti, kterou jsme si vytvořili, dáváme větší hodnotu materiálnímu. Tohle naše hodnotové měřítko světu projevujeme v penězích. Když za něco odmítneme platit, ukazuje to, že si dané věci neVážíme.

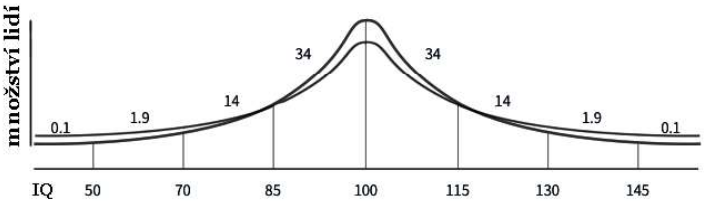
Dalším rozdílem je třeba společná komunikace. Když spolu ženy komunikují, jsou k sobě často otočené napřímo - 180° a dokážou se domluvit na tom, že se sejdou, aby si jen povídaly. Muži jsou k sobě otočení většinou v úhlu kolem 120° a setkávají se pro podobnou komunikaci se záminkou něčeho dalšího. Třeba opravy auta nebo nějaké stavby. Koukají na společný cíl - opravují auto. Až u toho si povídají. Takže například žena nechápe, proč prostě občas nezavoláte kamarádům, abyste se zeptali, jak se mají. Sama to dělá a tím je to v přirovnání k ní samotné normální.

Rozdíly v přístupu k výchově dětí. Ženy své děti ochraňují, kdežto muži je připravují. Pokud je tedy při výchově dítěte muž nepřítomen a žena má zároveň dostatek prostředků, zejména materiálních, aby se nemusela posunout do energie mužské (energie přežití), z dítěte bude mamánek. Chybí totiž mužský element, kvůli nepřítomnosti otce. A zároveň „chybí" element toxicity od ženy která se díky zmíněnému dostatečnému materiálnímu zajištění do mužské energie nemusela přesunout. (Samotná toxická matka kvůli přesunu do mužského principu přežití pak působí dítěti jiné problémy) Prostředí takového mamánka bude vypadat podobně jako: Bydlení u rodičů do pokročilého věku dítěte, nebo tou dobou už fyzicky plně dospělého člověka. Následuje

absence dobrodružství a všech lekcí, které s sebou taková dobrodružství nesou a ze kterých děti dospívají. Kojení klidně až do první třídy. Absence nastavení hranic, nebo bezzubé vyžadování jejich respektování od matky, protože „u nás se nekřičí." V případě chapců z takového dítěte vyrůstá zpravidla nešťastný muž. Protože pro zdravý vývoj dítěte je třeba překonávat polo-kontrolované překážky. O tom později, když budu mluvit na téma, co muži potřebují k životu, aby byli spokojeni sami se sebou. Nicméně potřeba překonávání překážek je společná pro chlapce i dívky.

Chtěl jsem říct, že máme rozdílnosti. A nic není na 100 %, takže někdo je na výše ukázaných křivkách na krajích. Jsou tedy ženy, které jsou zaměřené na věci a opravují auta. Stejně tak existují muži, kteří jsou zaměření na lidi a starají se o nemocné. Nicméně pokud se budeme ve všem nimrat ve smyslu, „ano, je to tak pro většinu, ale Franta s Maruškou to mají úplně jinak" nastává paralýza skrze množství promnných. Pokud podobným argumentům budeme přikládat váhu a necháme se jimi stáhnout do věnování energie polemizaci o extrémech, můžeme se pak v kruhu na dané téma motat donekonečna. Na takovou debatu je prostor, ale až v případě, že jsme do funkční míry porozuměli statistice a nebudeme na základě zmíněného extrému vytvářet kroky aplikované na většinu.

Když už jsme u těch grafů s podobností, je tu ještě jeden graf, který je zajímavý. A to distribuce IQ mezi muži a ženami. Zdá se, že křivka distribuce IQ je pro muže plošší. Tedy, že extrémům jak na nízké, tak na vysoké straně IQ budou dominovat muži. Žen je naopak více s IQ v průměrných hodnotách. Znovu zopakuju, že muži drží oba konce. Tedy pokud je někdo génius, je větší šance, že to bude chlap. A pokud je někdo úplnej idiot, je taky větší šance, že je to chlap. (Deary, Thorpe, Wilson, Starr, Whalley (2003) / Machin & Pekkarinen (2008) / Johnson, Carothers & Deary (2008))



Pokud jsem například muž s vyšším intelektem a jeden z mých požadavků je mít vedle sebe ženu s podobně vysokým intelektem, bude to pro mě už čistě z pohledu počtu osob ve výběru náročnější. Naopak, pokud jsem žena s průměrným intelektem, bude pro mě náročnější najít si stejně intelektuálně schopného muže. Protože mezi lidmi s průměrným intelektem jsou více zastoupeny ženy. To by vysvětlilo historickou domněnku, že ženy jsou hloupé. (Aristoteles, „manus" římské právo od 500 před Kristem až 500 po Kristu, Sharia, Gustave Le Bon v 19. Století , atd skrze historii.) Můžeme předpokládat, že podobnou anekdotu šíří muži, kteří jsou slyšet a můžeme předpokládat korelaci s jejich vyšším intelektem. Pro ně je skutečností, že většina žen, které potkají, je ve srovnání s nimi intelektuálně méně zdatná. Tím spíš s přihlédnutím k historické dostupnosti, nebo spíše nedostupnosti vzdělávání žen.

Slyšíš to? To právě praskají hlavy všem růžovovlasým slonům s kroužkem v nose a chlupatejma nohama, kteří mi chtějí napsat, jakej jsem kokot. Tak, tady si k tomu dovolím rovnou návod:

Vytáhni list papíru z tiskárny. Napiš na něj, co ti vadí. Předpokládám, že to bude psacím písmem. Který stejně číst neumím, protože nejsem doktor ani básník. Pak to zmuchlej, hoď do hajzlu a najdi nejbližší psychoterapii, pokud jsi ženou. Nebo postav vlastníma rukama něco, co se dá měřit, vážit a počítat, pokud jsi muž.

K téhle teorii na rozdělení IQ mezi muži a ženami v den psaní této knihy nemám dostatek ověřených dat, abych je mohl považovat z hlediska vědecké metody za fakt. Nicméně mé pozorování a testování ostatních, viz odkazy v závorce, tomu silně nasvědčují.

Už jsem chtěl kapitolu ukončit, ale ještě doplním rozdílnost ve frekvenci nasrání a rozdílnost v řešení problémů. Muži se rozčílí zpravidla pomaleji než ženy, ale pak jim trvá déle se uklidnit. (Testosteron a kortizol) U mě jsou to třeba dva dny. Ženy se naserou hned, ale za chvil (pár hodin) je zase klid. (Estrogen a oxytocin) Velmi pravděpodobně to vychází z nastavení na základních úrovních jako lidské-zvíře. Žena si, zejména ve vztahu k dětem, nemůže dovolit být v tom nasrání dlouho. Vychovala by emocionálně zmrzačené děti. (Výchova dětí je primárně ženská část. Muži by se měli angažovat rozhodně více, než je dnes zvykem. Ale pokud se bavíme o nefunkčních vzorcích chování, které si odkrýváme v dospělosti a nahrály se v prvních třech letech, je velká pravděpodobnost, že je máme od matky, nikoli otce. Ti nás ničí později, mezi 3 a 6 rokem.) Ale když už se muži vytočí, znamená to, že se něco opravdu děje. Když se něco opravdu děje, nebezpečí se nevytrácí hned a je třeba v těch červených otáčkách chvíli zůstat. To je tedy další z věcí, které bychom měli mít na paměti, jakmile komunikujeme s druhým. Respektovat naši rozdílnost. Fráze jako „tobě je všecko úplně u prdele!“ vyřčené s ponižujícím podtónem směrem k muži, který se nevědomě snaží zůstat v klidu, protože by jinak začal louskat lebky, je tedy ženská neznalost toho, co jsem právě popsal, a krátkozrakost k důsledkům jejího chování. Na druhou stranu se muži dopouštějí stejného přečinu a z huby vypouštějí blbosti jako: „Prosím tě, nedramatizuj to zas!“ „Ty jsi zase hysterická,“ „Nedělej z komára velblouda. Vždyť o nic nejde,“ kdy nevědomky aplikují svoje nastavení mužské na nastavení ženy.

A další rozdílnost, kterou můžeme implementovat do života: Všimli jste si, že ženy používají terapie a ezo jako rekreaci? Mluvení je pro mnohé ženy varianta řešení životní situace. Ale muži, pokud se do podobných mluvících akcí nepouštějí, aby měli větší šanci ojet tu krásnou jogínku s pevným zadkem, začínají terapie a ezo jako nástroj a součást faktického řešení životní situace svým pohybem v hmotě. Hledají dosažitelný cíl na kterém pracovat a být užitečný. Hledání které je zrovna v odvětví ezo / spirit pro muže poněkud nešťastné, jelikož jde primárně o ženský princip. Ale můžeme pozorovat, že terapie jsou oblíbenější u žen a koučování u mužů. Koučování je totiž zaměřeno na „co mám dělat, aby...“ Terapie jsou „co si mám myslet, aby...“ Obojí je mnohem komplexnější a právě jsem se dopustil příšerného zjednodušení a nepřes-



ného popisu obou oborů. Nicméně v tom se teď nimrat nebudu, protože bychom se nikam nedostali.

Skrze editoring textů před vydáním knihy, dostávám zpětnou vazbu, že slova a fráze jako "prdel" , "louskat lebky" apod., budou mít za následek přesun čtenáře do části emocí, racionální body mého textu tak zůstanou skryty a měl bych proto formu upravit.

Nasrat. Seberozvojovou knížku dneska píše každej, kdo má do prdele díru a zdá se, že se jejich rady mezi společnost, která je opravdu potřebuje, stále nedostávají. Pokud vás slovo jako „prdel" pohoršuje, předejte tohle dílo někomu emocionálně dospělejšímu. Kdybych podobný slovník nepoužil, text by nebyl pravdivý, protože tímto způsobem někdy mluvím. Stejně jako spousta z vás. Tvářit se, že ne, a kastovat se tak do jakési skupiny lepšolidí, je pro mě právě synonymem lži.

Pokud ti tuhle knížku dala holka.

Než se začnu rozepisovat o lásce, harmonii, traumatech z dětství, roli muže a ženy, strachu a podobně, tak odpalme jednu možnost, jak se ti tahle knížka dostala do ruky.

Dostal jsi ji jako návod. „Tady si přečti, co je s tebou špatně a oprav se!" Třebaže v něčem podobném leží hned několik problémů z její strany, což bude dávat větší smysl na konci téhle naší společné cesty, pokud ti za to holka stojí a chceš ji vídat, hned rozjeď bomby. Stejně je problém pravděpodobně v tom, že ona má jinou představu o tom, kdo opravdu jsi. A je nasraná, protože se neustále ukazuje, že nejsi ten, koho si ona vysnila. Taky to do sebe zapadne později. Teď, pro snížení jejího nasrání, aby bylo vůbec možné s ní trochu mluvit, jí řekneš:

"Jsem moc rád, že tu jsi.
Díky tobě je všechno hezčí a můj život lepší."

Něco v tomto stylu. Ale jenom pokud je to pravda! Nikdy nelži! Pokud nejde o situaci, kdy se tvojí lží přímo odvrací nebezpečí ohrožující

zdraví nebo život tvůj či někoho jiného. **Ohrožení zdraví a života není to stejné jako nekomfort a nepohodlí.** Lži, a zejména ty, které říkáme sami sobě, jsou jednou z nejvážnějších příčin, proč jsme nešťastní a proč není prostředí kolem nás v harmonii.

Dál můžeš třeba říct, že je šikovná. Nebo že se jí něco povedlo. To jsou slova ujištění - 5 jazyků lásky. Budu o tom mluvit později, v kapitole „5 jazyků lásky". Slova ujištění použij, jen pokud je opravdu šikovná a opravdu se jí něco povedlo. Napíšu to znova:

Partnerce nelži. Nikdy.

Lži jsou ve vztahu jako kousnutí jedovatým pavoukem. Jed se začíná šířit a končí to ve víru agrese, hniloby a rozkladu. Mluvit pravdu a být pravdivý, nejen před sebou, ale i ke své partnerce, má mnohem větší přesah, než si myslíš. Ženy vnímají ohrožení z vnějšího prostředí mnohem intenzivněji než muži. Proto je pro ženu jedním z největších faktorů při výběru muže pocit bezpečí a jeho důvěryhodnost. To, jestli mu může věřit. Jestli je pravda to, co říká. Jestli udělá to, co říká, že udělá. A jestli má schopnost ji ochránit.

Nepleťme si to s extrémem na druhé straně, kdy ona chce, aby byl chlap pravdivý, ale například identifikuje jako lež něco, co se mu v životě stalo před roky, dávno než byli spolu a ještě jí o tom prostě neřekl, protože spolu třeba randí jen chvíli. To je chování lidí s narušenou schopností důvěry a nejistým citovým poutem. (Pozdější kapitola) Chování, díky kterému je vždy možné najít deaktivační strategii v případě, že už cítí přílišnou blízkost a vztah ukončí s argumentem: „Lhal mi." To jí přece nemůže nikdo rozporovat. (Nejisté citové pouto a pozice oběti)

Taky řekni, že jí to sluší. To se neomrzí. Ženy se chtějí cítit krásné a chtějí to slyšet z okolí. Stejně jako se ty chceš cítit užitečný. Domluv s ní společnou aktivitu, kde se jí budeš plně věnovat. To znamená žádný telefon v ruce! Ani když odejde na záchod. Prostě tam budeš sedět a čumět do stěny. Protože nebudeme riskovat, že na sockách uvidíš nějakou kokotinu, na kterou pak budeš myslet, až se vrátí, a už jí nebudeš tím pádem schopný věnovat plnou pozornost. Stejně jako u lhaní, většina z

nás pozná, že nejsi duševně přítomen. Má to své viditelné projevy, které si ani neuvědomuješ, že děláš. Třeba frekvence mrkání. Tak nech ten pojebanej telefon v kapse.

Přines jí dárek. Netřeba nic drahého. Ukaž, že jsi na ni myslel, když jsi dělal obyčejné věci jako třeba nakupoval, nebo si vzpoměl po cestě z práce. Popřej jí dobré ráno. Udělej ji pusou.

Jen pokud je k tomu nálada! A když už jsme u intimity, pamatuj, že předehra pro ženskou začíná už u snídaně. Pro tebe nakonec taky, pokud se chceš s někým milovat. Mrdat umíme téměř kdykoli. I z nenávisti. Že tuto schopnost muži mají, tady snad vysvětlovat nemusím. Ale pomilovat se společně, to je nástroj propojení a sdílení.

Nedělej všechno ve stejnej den! To by bylo průhledný. Ale myslíš si, že je super. Jinak bys s ní nebyl. Tak to dej jenom více najevo.

Jedna z velmi důležitých věcí, kterou si v tuhle chvíli, na začátku tohohle čtení, musíš uvědomit, je, jestli na sobě chceš pracovat. Protože pokud ne, tak tu knížku můžeš hned zavřít a někomu ji darovat. Je to spousta textu a obrázky zas tak epický nejsou.

Chceš? No čteš dál, tak asi jo. Zpátky tedy ke společnému řešení problémů.

Když začne být protivná a odporná, zeptáš se: „Děje se něco?“ Pokud nepřijde konkrétní odpověď s něčím hmatatelným jako „štve mě, že neumýváš nádobí,“ a většinou nepřijde, protože lidi se za prvé bojí mluvit. Sdělit svoje problémy, z důvodu strachu. Nebo neví, co se vlastně děje. Ví, že ji něco sere, ale neumí to pojmenovat. Pak dochází k nedorozumění, protože se naslepo vyhrknou věci, které se můžou na první pohled zdát jako řešení. Třeba: „Chci, aby sis mě na veřejnosti více všímal.“ Jenže zdrojem problému v tomto případě může být spíše: „Nemám pocit přijetí od lidí, na kterých mi záleží. A tento pocit vnímám intenzivněji, pokud je možné ho validovat okolím.“ Což nemusí být nutně spojené s vaším vztahem, třeba jen ženu nikdo nechválí v práci. Myslí si, že za svoji snahu a výkon dostává malé ohodnocení v podobě financí a ještě nikdo nevidí