



ISKRENO O MUŠKARCIMA

Marko Juhant i Toni Mrvič

Poštovane čitateljice,

priručnik, koji je pred vama, napisali smo kako bismo pomogli u poboljšanju partnerskih i obiteljskih odnosa. Odnosi definiraju naše zadovoljstvo. I u želji da, poštovane čitateljice (a i čitatelji), imate zadovoljan i ispunjen život, odlučili smo vam iskreno otvoriti vrata muškog svijeta i otkriti mnoge stvari koje su drugi prešutjeli. Novi uvidi u muškarce omogućit će vam da lakše razumijete svoje partnere i sinove te da se dublje povežete s njima.

Vodič bi se mogao usporediti s kuharicom koja vam nudi neke već poznate i druge, nove recepte. Možda vam se sastojci ne sviđaju ni u jednom receptu. Nema veze. Mi ljudi različiti smo. Međutim, potičemo vas da isprobate recept - rezultat će vam biti ukusan. Zbog boljih odnosa i boljih veza vrijedi pokušati nešto novo, čak i ako se to na prvi pogled čini potpuno pogrešnim. Slažete se?

Ovaj priručnik može se usporediti s automobilom. Ne objašnjavamo sve tehničke detalje pokretanja motora kada pritisnete kvačilo, okrenete ključ i dodate malo gasa. Učinite li samo ovo i ono, motor se pokreće i možete pokrenuti auto. Ova je knjiga napisana iz iskustva rada u području savjetovanja. Znamo da opisani pristupi djeluju.

Budući da je priručnik namijenjen prvenstveno ženama (toplo se preporučuje da ga pročitaju i muškarci), potiče vas da s partnerima razgovarate o idejama, primjerima ili cijelim poglavljima i pitate ih kako razmišljaju o određenoj temi ili primjeru. Svaka je osoba drukčija. Koliko je soli dovoljno, ostaje na pojedincu.

Želimo vam puno užitka u čitanju, nove spoznaje i još bolje odnose s partnerom i sinom.

Marko Juhant i Toni Mrvič

SADRŽAJ

MUŠKARCI ŽELE BITI PARTNERI	7
Vaš partner nije vaš otac	7
Vaš partner nije vaš sin	10
Muškarcima je također potreban prostor u partnerstvu	14
Odabrali ste svog partnera, pa on želi biti na prvom mjestu	16
Vaš partner nije vaša prijateljica	18
Za muškarca je svaka usporedba bolna, posebno s vašim ocem	19
Muškarci trebaju odnos s poštovanjem	22
SINOVI ŽELE BITI PARTNERI	28
Nerazmjerno partnerstvo	29
Sinu treba prostora	30
Sin najavljuje da želi biti prvi i jedini	32
Ne možeš biti prijateljica sa svojim sinom	33
Sin je osjetljiv na usporedbe, posebno sa sestrom ili drugom rođakinjom	35
Tvoj sin treba odnos s poštovanjem	37

PARTNERI SE HRANE HVALOM I PRIZNANJIMA 39

Redovito ga hvali i reci mu što kod njega cijeniš i čemu se diviš, reci to i pred drugima 40

Budi sređena za sebe i za njega - daj mu priznanje da je vrijedan tvoga truda i da se to ne podrazumijeva 44

Ne kritiziraj svog partnera, pogotovo nikada to nemoj raditi pred drugima 46

Brani ga kad drugi napadnu njega ili njegov rad 51

SINOVI SE HRANE POHVALOM I PRIZNANJEM 60

Pohvalite njegov doprinos i rezultat, ali ne pred drugima 61

Budi sređena za sebe i svog sina 64

Nemojte ga kritizirati, pogotovo ne pred drugima 65

Brani ga kad drugi napadaju njega ili njegove postupke 68

MUŠKARCI ŽELE BITI SASLUŠANI NA SVOJ NAČIN 72

Muškarac želi jasno vidjeti vaše zanimanje za slušanje 73

Ono što vam muškarac želi reći, reći će jednom ili najviše dva puta 76

Kad muškarac počne pričati o sebi i svom iskustvu, ispuštaj sve ostalo i slušaj ga 79

Zamoli partnera da ti kaže više	81
Dok slušaš, isključi svoje osjećaje i dopusti partneru da se izrazi	84
Dok partner govori, nemoj dodavati komentare o vlastitom iskustvu	88
Kad partner govori, nemoj mu davati savjete ako ih nije tražio	93
SINOVI ŽELE BITI SASLUŠANINA SVOJ NAČIN	96
Sin želi jasno vidjeti vaše zanimanje da ga saslušate	96
To što vam sin želi reći, reći će vam jednom, najviše dva puta	98
Kad sin počne pričati o sebi i svom iskustvu, ispušta sve ostalo, slušajte ga	99
Zamolite ga da vam kaže više	100
Dok slušate, isključite svoje osjećaje i dopustite sinu da se izrazi	102
Dok govori, nemojte dodavati komentare o vlastitom iskustvu	103
Ne nudite savjet ako ga nije tražio	104
MUŠKARCI SU EMOCIONALNOSLOŽENA BIĆA	106
Muškarci teže prepoznaju svoje emocije od žena	107

Muškarcu treba puno vremena da nešto učini sa svojim emocijama	108
Muškarci teško podnose poniženje	110
Muškarci na gotovo sve osjećaje reaguju bijesom	114
Kao partnerica možete puno pridonijeti tome da muškarcu olakšate suočavanje s njegovim raznolikim osjećajima	118
SINOVI SU EMOCIONALNO SLOŽENA BIĆA	120
Dječaci i momci teže prepoznaju svoje emocije	120
Dajte mu vremena da učini nešto sa svojim emocijama	123
Momci teško podnose poniženje	123
Momci na gotovo sve osjećaje odgovaraju bijesom jer nisu bili frustrirani	126
Majka može biti ključna u olakšavanju sinu da se nosi sa svojim raznolikim emocijama	127

MUŠKARCI ŽELE BITI PARTNERI

U vezi muškarci žele biti partneri - ni više ni manje nego to. Oni se nikako neće zadovoljiti drukčijom ulogom iako bi im vi to dodijelili i ako bi oni čak prihvatili i prilagodili se. Možda izvana uopće neće izgledati kao da nešto nije u redu i muškarac će se čak dobro osjećati u kojoj drugoj ulozi. Međutim, u drugoj ulozi još uvijek neće moći i neće živjeti ispunjenim životom.

Vaš partner nije vaš otac

Istina, uloga je muža/partnera da je pouzdan stup obitelji. Međutim, uloge oca i partnera ne treba miješati. Otac je onaj koji uvijek uspostavlja odnos sa svojom djecom i stvara konstantu u odnosu oca i djeteta.

Uobičajeno je čuti dijete kako govori: „Ne volim te. Mrzim te. Nitko nema tako loše roditelje itd.” U takvom slučaju otac ne bi trebao reagirati na dijete s istim stupnjem bijesa i kritike te isto to komunicirati svom djetetu. U ovom slučaju dijete provjerava hoće li ga roditelji „izdržati” i tako jača ili uništava svoju sliku o sebi. To radi dijete.

S druge strane, muškarci su partneri svojim partnericama, a ne očevi. Kad se partnerica postavi u ulogu kćeri te svom partneru „baci“ sve što joj padne na pamet, kao što bi to napravilo dijete, tada ga ona zamjenjuje s ocem.

Muškarac ne želi takvo ženino ponašanje i to doživljava kao nepravdu - što u isto vrijeme u njemu budi bijes.

Primjer

Muž i žena piju kavu. S njezine strane osjeća se napetost. On nema pojma što se događa. Potpuno je zbunjen. Odjednom ona započne: „Uopće ti se ne sviđam. Nije te briga za mene. Žao mi je što sam s tobom. Uz tebe se već godinama uništavam itd.“

Iz ovog primjera možemo vidjeti kako se ona postavila u ulogu kćeri koja za svoju dobrobit krivi roditelje. Budući da nije dovoljno neovisna da preuzme odgovornost za sebe, ona se naljuti na svog partnera za kojeg očekuje da će sve podnijeti poput oca, pružiti joj drukčije iskustvo i izraziti ljubav i prihvaćanje.

Takvo ponašanje muškarac shvaća kao napad. U svojoj duši to doživljava kao da ga žena šamara. Ne smije joj uzvratiti udarac, ali ni dopustiti da ga ona ošamari. Tako ranjen, povlači se u svoj svijet.

Vaš partner nije vaš sin

Često se žene stavljaju u ulogu majke svom partneru. Ženama je majčinstvo urođeno, pa imaju tendenciju preuzeti ulogu majke i u vezi.

Nerijetko se iz ženskih usta čuje: „Imam troje djece. Dvoje svoje i supruga.“ Ili: „Imam dvoje djece, pa, zapravo troje!“ Tako partnera stavlja u ulogu djeteta, a sebe u ulogu majke.

Ako partneri prihvate ovu ulogu, oboje će biti nezadovoljni. Ako muškarac zaista preuzme ulogu djeteta, u ženi se rađa prezir i gađenje prema njemu. Istodobno, njezino uvjerenje da nije sposoban sam preživjeti, da ju treba i da bez nje ionako neće biti ništa, postaje još jače. Dakle, ona se jasno stavlja u ulogu majke, one koja vodi brigu o djetetu, a on sve više preuzima ulogu djeteta.

Kad se to dogodi, u muškarcu se počinje buditi prezir prema sebi. Osjeća se sve bespomoćnije i očajnije. Njegovo samopouzdanje jako opada, što se počinje primjećivati i na drugim područjima života. Istodobno, na svoju partnericu zaista počinje gledati kao na neku vrstu majke - pa je više ne može gledati kao ljubavnicu.

Primjer 1

Nakon ručka muškarac slaže suđe u perilicu posuđa. Ona gleda. Krenuo je slagati drukčije nego što bi to ona učinila. Brzo se umiješa i poče ga grditi: „Pa što to radiš?! Ne ide to tako. Čaše se stavljaju tu, a tanjuri tamo.“

Iz ovog primjera vidimo kako ona preuzima ulogu majke i uči ga kako nešto učiniti. Muškarci ne vole da im se govori kako nešto učiniti, pogotovo ne da im govori njihova partnerica.

Budući da je toliko dugo bijesna da on na kraju popušta i radi kako ona želi, u njemu se pokreće osjećaj bijesa, podređenosti i gubitka muškosti. Ako se to ponovi, on će, budući da nije njezino dijete, jednostavno prestati sudjelovati.

Primjer 2

Jedna je žena rekla: „Vi muškarci potpuno ste nesposobni. Šaljem svojega u smočnicu zbog tri stvari, a on donosi samo jednu.“

Već u prvoj rečenici vidimo da ova žena smatra muškarce općenito nesposobnima kao što su i djeca nesposobna sama preživjeti. Iz prvog dijela druge izjave ove žene vidimo da ona šalje muža da nešto donese kao da šalje sina. U ovom slučaju nema poštovanja i nema komunikacije na razini dviju odraslih osoba.

Kad partneru da do znanja kako ga smatra nesposobnim, njegovo samopouzdanje opada. Ponizi se i na zapovijed partnerice/majke čini ono što je potrebno samo da bi se održao mir. S toliko stresa koji se u njegovu tijelu slegne u ovom slučaju, on jednostavno zaboravi na poredak. Istodobno, taj je „zaborav“ također rezultat svjesnoga ili nesvjesnog otpora njezinu nastupu. Tako iz smočnice donosi samo jednu stvar, a ne sve tri naručene.

Roditelji uče djecu što treba učiniti i kako to učiniti. To je uloga roditelja u odnosu na djecu. Međutim, ovaj princip žene često koriste u odnosu na svoje partnere. Govore svom muškarcu što treba učiniti, a istodobno mu počinju objašnjavati cijeli postupak kako to učiniti. Ponekad se dogodi da se čak i tijekom posla uloga majke opet istakne: žena počne objašnjavati mužu kako on nije pravilno pristupio i kako bi bilo bolje.

Primjer 3

Perilica rublja se pokvari. Ona: „Pokvarila se perilica rublja. Hoćeš li ti nazvati majstora?“

On: „Da, ja ću se dogovoriti s njim.“

Ona: „Ali najbolje je da ideš na internet i nađeš nekoga u blizini tko će imati vremena doći popodne kad sam kod kuće.“

Primjer 4

Žarulja u kupaonici pregori. On uzme stolac kako bi stao na nj i tako dosegao žarulju. Kad se on krene penjati na stolac, ona će: „Pazi kako staješ na stolac da ne padneš. Jesi li isključio prekidač da te ne bi prodrmalo?“

U oba slučaja on osjeća da mu ona ne vjeruje te da ga smatra djetetom koje samostalno ne može učiniti ništa bez njezine „pomoći“. U njemu se rađa bijes koji će ili pokazati prema van ili zadržati u sebi i iz pobune neće htjeti učiniti ništa.

Mušarcima je potrebno povjerenje i prostor da bi mogli raditi stvari onako kako sami žele. Čak i kada njihov način nije najbolji - oni će učiti bolje vježbanjem. Ako žele pomoć ili savjet, već će ih zatražiti.

Muškarcima je također potreban prostor u partnerstvu

Muškarci nikada neće prestati biti muškarci, sa svim muškim željama i potrebama. Kao što žene trebaju svoj vlastiti prostor i vrijeme u koje ne žele da se partneri miješaju, tako i muškarci trebaju svoj vlastiti prostor i vrijeme.

Kad muškarac odvoji vrijeme za svoje aktivnosti ili za prijatelje, tada ne želi reći svojoj partnerici da mu nije važna ili čak da ju ne voli. Ali za kvalitetan život jednostavno mora biti u mogućnosti učiniti nešto potpuno na svoj način - onaj koji mu odgovara kao čovjeku. To može biti hobi, gledanje sporta na televiziji, druženje s prijateljima itd.

Muškarac treba uzeti vrijeme za sebe i živjeti sebi svojstven život. Bit će vrlo sretan ako mu se pridruži i partnerica, ali ovaj put u potpunosti tako kako on hoće. Štoviše, jako će cijeniti (i istodobno osjećati da je vrijedan za svoju partnericu) ako mu se ona pridruži u njegovoj aktivnosti na njegov način. Međutim, to ne bi trebalo biti prečesto jer bi tada umanjilo njegov osjećaj da radi stvari kako bi on htio.

Primjer 1

On voli raditi s drvom. Kupio je neke strojeve i druge alate za obradu drva. Voli biti sam u ovom poslu jer razmišlja o događajima, o percepciji sebe, drugim ljudima i situacijama, općenito o životu.

Ako svako malo dođe partnerica koja mu pomogne dajući mu alat, možda malo očisti radionicu i također ga pita čemu služi alat i čime se vrste drva međusobno razlikuju, osjećat će se povezanom s njom, prihvaćen i cijenjen.

Primjer 2

Gleda nogomet. Sjedne ili čak legne na kauč i gleda utakmicu. Većinu vremena želi biti sam ili s prijateljima. Ako njegova partnerica ponekad sjedne pored njega i posluži se kao i on (ako on pije pivo, i ona pije pivo, ako on jede čips, i ona si uzme čips) te počne gledati utakmicu, ispitujući ga o događajima i igračima, doživjet će takvo povremeno druženje kao izraz ljubavi i naklonosti.

Odabrali ste svog partnera, pa on želi biti na prvom mjestu

Rođeni smo od roditelja i morali su nas prihvatiti takve kakvi jesmo. Dobili smo i svoju djecu i prihvaćamo ih i volimo, bez obzira kakva su.

Svi biramo partnera i izabrani smo od svog partnera. Ovaj je izbor stoga obostran. Kad ste se odlučili za partnera i oca svoje djece, to ste učinili svjesno i znali ste da će dijete biti mješavina vas dvoje i vaših predaka.

Nakon sklapanja partnerstva, muškarac zadržava potrebu za pažnjom, divljenjem i sigurnošću da je važan, to kod muškaraca nikada ne umire. Ne, to nije djetetova potreba - to je muška potreba, pa ju ne može prerasti jer bi u protivnom zatajio sebe. Dakle, time ne bi ništa prerastao, samo bi potisnuo svoju muškost i ta bi represija bila poznata na svim područjima.

Stoga je muškarcu potrebna pažnja, divljenje i osjećaj važnosti od njegove partnerice. Jednostavno želi biti na prvom mjestu. Želi biti važniji od roditelja, prijatelja, pa čak i djece.

Muškarci shvaćaju da su djeca ta koja su rezultat veze, a ne razlog za nju.

Primjer

Muškarac govori svojoj partnerici o osjećaju nepravde kad shvati da njegovi roditelji više vole njegova brata ili sestru od njega. Dok govori, dolazi dijete i želi pažnju svoje majke uz riječi: „Gladan sam.“

Klasičan odgovor žene/majke bio bi da počne pripremati hranu za bebu i kaže svom partneru: „Nastavi govoriti. Slušam te.“

Budući da muškarac više ne prima pažnju, to doživljava kao da dovoljno ne znači svojoj partnerici da bi ga ona bila voljna saslušati. On to doživljava kao odbijanje jer razumije da je njoj dijete važnije od njega - iako je dijete samo rezultat njihove veze. Stoga ušuti i više ne razgovara s njom o svojoj boli.

Međutim, budući da ga izjeda njegova unutarnja bol i ta bol želi biti priznata, možda će skupiti hrabrosti razgovarati o ovoj temi s nekim drugim.

Najčešće to neće biti muškarac. On će okušati sreću bi li možda nekoj drugoj ženi bio dovoljno važan da ga sasluša. Možda je pronađe i s tom ženom doživi osjećaj da mu ona poklanja pažnju, da joj je on zaista važan, da mu se divi i zato ga je spremna saslušati. Možda nakon pažljivog slušanja kaže: „Ali vi ste tako divna osoba da zapravo ne zaslužujete tako loš tretman svojih roditelja.“ Nakon ove rečenice muškarac će biti u velikoj opasnosti da emocionalno reagira na ovu ženu.

Vaš partner nije vaša prijateljica

Često se dogodi da su žene zbunjene kada vide reakciju svog partnera jer on se odaziva drukčije od onoga kako bi one htjele. Žene često žele da njihovi partneri reagiraju kao njihove prijateljice.

Muškarci različito reagiraju. Partneri nisu prijateljice i ne razumiju natuknice, govor s puno riječi i sve ono što se komunicira, ali se ne izgovori. Za to imate prijateljice. Međutim, muškarci nisu stvoreni da bi bili prijateljice.

Partneri trebaju jasne i korisne informacije. Muškarcima je vrlo teško odvojiti važne informacije od nevažnih. Informacije su informacije i oni ne razumiju zašto bi se davale ako su beskorisne ili nebitne.

Muškarac se druži drukčije od žene. Ne razumije povezivanja sjedenjem, ispijanjem kave i razgovorom. Za njega povezivanje znači zajedničku aktivnost - to je ono što muškarca tjera da osjeća kako su tim i da rade zajedno za dobrobit svih.

Stoga bi bilo previše očekivati da se partner osjeća, reagira i razgovara kao dobra prijateljica. Ako ikad uspije, pokažite mu odmah da ste sretni zbog toga i da vam to puno znači. Inače, poštuju njegovu muškost.

Za muškarca je svaka usporedba bolna, posebno s vašim ocem

Usporedbe same po sebi nisu funkcionalne jer svaki život ima svoj put i svoju misiju. Stoga ih nije moguće međusobno uspoređivati.

Često se dogodi da žena, kada želi nešto od svog partnera, i ako je to vidjela kod drugog muškarca, kaže partneru uspoređujući ga s ovim drugim nadajući se da će on tako shvatiti ono što ona želi.

Primjer 1

Ona: „Znaš, razgovarala sam sa svojom suradnicom. Rekla je da joj njezin partner svako toliko donese cvijet.“

U ovoj ili sličnoj rečenici (naprimjer: „Njezin vježba. Lijepo se odijeva.“) on čuje potpuno drukčije informacije nego što je ona željela dati.

U tom se slučaju muškarac osjeća poniženo; osjeća se kao da mu partnerica govori da nije dovoljno dobar za nju. Time osjeća odbačenost i konkurenciju jer njezine riječi doživljava kao da bi radije imala nekoga drugog ili nekoga poput muškarca s kojim ga je usporedila.

Najčešće na te osjećaje odgovara ljutnjom, koja se može vidjeti i izbiti prema van; ili bijes drži u sebi i odgovara pasivnim bijesom - ne razgovarajući. Međutim, on se može emocionalno isključiti i učiniti još manje u smjeru njezinih želja nego prije ili ne učiniti uopće ništa.

Ako želite nešto od svog partnera, pohvalite ga za najmanji pomak u željenom smjeru. Ako želite da nosi određenu odjeću, kupite mu je i strpljivo pričekajte da je obuče. Kad ju obuče, odmah pohvalite njegov izgled. Tako si također možete pomoći da napravi nešto što biste željeli. Međutim, najviše što možete učiniti je reći mu što želite, a zatim primijetiti i pohvaliti i najmanji napredak u tom smjeru.

Iako usporedba s drugim muškarcima boli, najbolnija je usporedba s vašim ocem.

Primjer 2

Ona: „Ti si poput mog oca. Svi su muškarci isti.“

Iako se muškarac nekako još uvijek može boriti s drugim muškarcem, ne može se boriti s vašim ocem. Ovo je za njega potpuno izgubljena situacija. Takvu usporedbu doživljava kao nepravednu. Kad osjeti nepravdu, u njemu se pobudi bijes, ali on taj bijes ne može nikamo usmjeriti jer se ne može boriti s vašim ocem. Kao rezultat toga, osjeća se bespomoćno. Kako će, međutim, izbiti osjećaj bijesa i nemoći, ovisi o pojedincu.

Njegova bol ostavit će posljedice.

Muškarci trebaju odnos s poštovanjem

Kad govorimo o poštovanju, često koristimo tu riječ misleći na nešto sasvim drugo. Stoga je najbolje pitati partnera što mu znači odnos s poštovanjem, a također saslušati ga i uzeti u obzir njegovo mišljenje.

Iako smo različiti i različito shvaćamo poštovanje, u nastavku slijedi nekoliko primjera koji uglavnom vrijede za sve.

Često se dogodi da se partneri ne slože. U tome nema ništa loše jer razmjenom mišljenja, iskustava i argumenata svi rastemo, sazrijevamo i oblikujemo se.

Kada i kako prenosimo ta mišljenja jedni drugima, stvar je odnosa odnosno poštovanja. Među mnogim smo ljudima odabrali partnera, pa je partnerstvo uzajamni izbor.

Muškarac želi da ga se čuje iako izgovara manje riječi i ne naglašava sve onako kako bi to učinila žena. Jako bolno doživljava ako ga partnerica ponizi pred drugima ili se s nepoštovanjem usprotivi njegovu mišljenju. Za njega je još posebno bolno ako ona to napravi pred djetetom.

Roditelji su svjesni da odgajamo primjerom. Ako dijete vidi da majka ne poštuje oca, shvatit će kao da je takav stav u redu, a i samo će se odnositi prema ocu s nepoštovanjem. U tom slučaju otac više neće moći predstavljati sigurnost i stup u obitelji.

Primjer 1

U druženju s prijateljima i poznanicima on priča svoju priču: „U utorak je šef došao k meni. Na licu mu se moglo vidjeti da nešto nije u redu. Počeo me optuživati zbog nedovoljne uspješnosti. Ali ja znam da kako god dobro radio, njemu nikada neću biti dovoljno dobar. I nisam mu to dopustio. Uzvratio sam mu da ako misli da može bolje, neka to učini sam. Ne mislim tu raditi ako će imati takav stav prema meni. Tada mi je natovarilo nešto drugo i samo sam mu rekao neka prestane tako postupati sa zaposlenicima.“

Ona se odmah umiješa: „Da, što ćeš učiniti?! Samo tako ćeš napustiti posao?! Kako ćemo onda živjeti?! I ti si bio bezobrazan! Uništiti ćeš cijelu obitelj zbog svoga glupog ponosa.“

Dok je on govorio o svojim frustracijama društvu prijatelja i poznanika, za koje je procijenio da bi mu mogli biti saveznici i da bi s njima mogao vratiti svoje dostojanstvo, partnerica ga sada još više ponižava pred njima. On to shvaća kao da od nje nema potporu i da si u njezinim očima neće moći vratiti dostojanstvo. Osjeća se razočarano, tužno i poniženo.

Potpuno drukčije bilo bi kad bi pred društvom pohvalila njegov rad i rekla da zna koliko se njezin suprug zaista trudi. Međutim, sama bi kod kuće razgovarala s njim o sljedećim koracima, bi li stvarno bilo pametno napustiti posao prije nego što nađe drugi. Da mu je izrazila svoje poštovanje i podršku pred drugima i sama razgovarala o situaciji kod kuće, on bi je mnogo lakše slušao, bez dodatne boli.

Primjer 2

Otac kaže sinu: „Kako si oprao auto?! Sve je išarano. Opet uzmi spužvu i vodu i popravi to.“

Tada se umiješa majka: „Što nije dobro učinio?! Dobro je napravio! Potrudio se. Stvarno ne možeš ništa uočiti i pohvaliti.“

U ovom slučaju otac želi sina naučiti točnosti. Istina je da bi to mogao učiniti na mekši način. Međutim, kad je majka intervenirala, otac se osjećao poniženim, odgurnutim od roditeljske uloge, uz dominaciju majke kao roditelja i pobjedu sina uz pomoć majke. Takva majčina intervencija nepoštovanja dugoročno donosi loše rezultate.

Da je, u ovom slučaju, majka upravljala svojom tjeskobom i zaštitničkim odnosom prema sinu te dopustila da se otac i sin dogovore sami, mogla je s mužem mirno razgovarati o tom događaju kasnije, nasamo s njim.

Njihov bi razgovor, međutim, bio posebno uspješan kad bi majka započela svoj govor hvaleći oca jer je sina pokušao naučiti točnosti; tada bi rekla svoj prijedlog kako bi otac mogao bolje komunicirati sa sinom.

Primjer 3

Roditelji su sami. Ona: „Stvarno cijenim što toliko radiš s djecom, a čak i danas cijenim što tražiš točnost od našeg sina. Međutim, kad bi malo više prilagodio način komunikacije s njim, možda bi bilo još bolje. Samo malo okreni riječi, one će biti puno mekše i stoga lakše razumljive. Po mom mišljenju, bilo bi bolje prvo pohvaliti ga pa tek mu onda reći što nije u redu; a također mu možeš pomoći popraviti stvari kako bi se naučio točnosti.“

Takav govor licem u lice mužu će i dalje biti neugodan, ali on to neće osjećati kao da je partnerica protiv njega. Shvatit će da mu je ona saveznica. U ovakvom je razgovoru opisala kako bi voljela da on razgovara s njihovim sinom. Međutim, ako s njim razgovara s nepoštovanjem, dok očekuje da on sa sinom razgovara s poštovanjem, suprug će njezin govor doživjeti kao napad na sebe i kao besmisleno ubacivanje. On će reagirati s ljutnjom, a ljutnja će se odraziti s pobunom. Ako on možda ne usmjeri bijes na nju, vjerojatno će ga kasnije usmjeriti na sina – tako će joj htjeti dokazati da ga napadima ne može promijeniti.

Stav s poštovanjem i komunikacija s poštovanjem kod muškaraca čine čuda. Zato se vrijedi potruditi. Poštovanje se vidi u postupcima, rječniku i načinu govora. Ako muškarac od svoje partnerice dobije osoran nastup, to će doživjeti kao osobni napad na sebe. Nemojte ispravljati ili suprotstavljati se svom partneru pred drugima. Žena koja učvrsti dostojanstvo, ugled i poštovanje svog muškarca u očima drugih bit će kraljica u njegovim očima i uglavnom će biti saslušana i poštovana kod kuće.

SINOVI ŽELE BITI PARTNERI

Sin prvi put želi biti partner oko četvrte godine kada je zaljubljen u majku. Donosi vam cvijeće, prstenje i druge darove, možda umotane u novinski papir; onaj dar koji za njega znači čitavo blago. Baš kao vi. Prije ili kasnije reći će da ste mu ljubavnica, djevojka, a kad odraste, bit ćete mu supruga.

Tada vaš partner treba započeti razgovor, govoreći vama i njemu da ste vi njegova ljubavnica, djevojka, supruga i neka on sebi pronađe svoju jer već ste zauzeti, odani! Sve je to sasvim normalan proces, zaljubljenost dječaka u majku naziva se Edipov kompleks, a očeva intervencija i majčina potvrda da je majka očeva partnerica i da je odana podrška je dječakovoj orijentaciji prema željenom drugom spolu.

Nerazmjerno partnerstvo

Vaš sin cijelo je vrijeme neka vrsta partnera. S tom razlikom što partnerstvo nije ravnopravno - vi ste ta koja treba biti zrelija u ovom procesu tijekom cijelog odgoja. Vjerujte, i to će ponekad biti teško. Imate puno odgovornosti i na prvi pogled vrlo malo mogućnosti za djelovanje, što nije istina. Dijete se razvija i imate priliku odgajati ga cijeli život. Na raspolaganju vam je moćan alat, odnos s djetetom.

Ako izgubite partnera, sin će se početi ponašati kao da je on sada zasjeo na prijestolje. Šestogodišnjak ili šesnaestogodišnjak, nije bitno. S tri mlađe sestre uz njega, situacija će biti ista, prvorođenac će biti u boljem položaju makar imao i mlađu braću.

Prvorođeni dječak također igra posebnu ulogu u našoj kulturi. Odnos se formira u prvoj godini prema tome kako ćete dijete vezati za sebe, koju ćete vrstu vezanosti stvoriti. Zdravu, sigurnu vezanost, onu u kojoj će se vaš sin osjećati zarobljenim da želi pobjeći iz odnosa ili onu u kojoj će se stalno osjećati zbunjen?

Sinu treba prostora

Da muškarcu treba prostora i vremena za sebe, nije potreba koja se pokreće poput neke vremenske naprave. To mu treba odmalena. Jedna od velikih pogrešaka neprestano je zapinjanje vašeg sina kad je samozaposlen i uronjen u neku aktivnost. Ostavite ga na miru. Također, nemojte se miješati kada je aktivno uključen u razgovor s drugim ljudima. Dječaku je potrebno više od iskustava samo u domu. U početku ga donose ljudi izvana, no kasnije on sam kreće u svijet. U pravilu, uz očevo vodstvo jer ga majka previše želi zaštititi. Mama odgaja za dom, a tata za svijet vani.

Ako mislite da možete odgojiti sina započinjući postavljati granice i zahtjeve neposredno prije polaska u školu, varate se. Odgajajte dijete od rođenja nadalje. Brzo se vežete za njega i za to se brine vaše vlastito tijelo, što stvara hormonsku bombu, zbog čega spoznajete ljubav kojoj nema jednake. Kroz kontakt, milovanje, prepoznavanje otkucaja srca, hranjenje, brigu i još mnogo toga, dijete se veže za vas. Ljubav je obostrana. Kakva će se veza razviti, malo ovisi o djetetu i njegovoj osjetljivosti te drugim karakteristikama, ali najviše o vašem ponašanju i vašim karakteristikama. Ključno je prilagoditi se djetetovim potrebama.

Tako se razvija sigurna vezanost. Sinu je potrebno puno fizičkoga kontakta, maženja i zaštite da bi mogao otići i vratiti se. Konkretno, to se očituje kad počne puzati. Većina majki u strahu za dijete intervenira mnogo prerano. Dječak mora steći sljedeće iskustvo: „Mogu napustiti majku, ona nije tužna - ali kad se vratim, vrlo je sretna.“

Naravno, ovdje govorimo o nekoliko metara, kasnije u životu svakodnevno se putuje u školu i nekoliko desetaka kilometara daleko od obitelji, tijekom studija možda nekoliko stotina kilometara. Nema drame na odlasku i nastupa radost pri novom susretu.

Pogreška koju možete brzo učiniti s djetetom je da krenete za njim kad puzi samo nekoliko metara od vas. Naviknut ćete ga da vi uvijek hodate s njim. On tada ne osjeća ni ne razmišlja o tome je li vrijeme da se vrati sam. Stalno zapinjete u njegovom poslu i on ne može postići svoj cilj, recimo dohvatiti plišanog medvjedića na drugoj strani sobe.

Čekaj, i sam će ti se vratiti.

Sigurno vezan sin bit će znatiželjan i kreativan, socijalno spretna sa sposobnošću suosjećanja s drugima. I sam će moći uspostaviti ravnotežu između znatiželjnih istraživanja i potrage za sigurnošću.

Sin najavljuje da želi biti prvi i jedini

Muškarac želi biti jedini pijetao u obitelji, bez obzira na svoju dob. Ako sin zauzme mjesto prvog muškaraca, to otežava djetetov odnos, odgoj i razvoj.

Jeste li se ikad zapitali zašto toliko djece s posebnim potrebama nastalima prije ili pri rođenju ili zbog pogrešnog odgoja nemaju oca uz sebe? Majke pored djeteta s posebnim potrebama nekako zaboravljaju da su i one partnerice, da je u obitelji još jedan odrasli muškarac za kojeg više nema mjesta zbog pogrešnog razmišljanja i ponašanja u smislu „sve za dijete“. Takvim mamama partner smeta i prema riječima ovih mama u osobnom razgovoru jedan na jedan, otac je beskoristan. Odnos i komunikacija kakvu su partneri imali uzrokovale su da je muškarac osjetio odbacivanje i u skladu s tim osjećajem on odlučuje otići iz obitelji.

Sin, koji nije sretan u obitelji, nema kamo, pa počinje mijenjati stvari unutar odnosa s majkom. Otuda toliko jada u obiteljima s jednim roditeljem u kojima su samo majka i sin. Majka mora igrati po pravilima inače joj bivši partner kao otac može legalno pokušati oduzeti dijete, ali dijete to ne mora. Dvanaestogodišnjaci, osmogodišnjaci pa čak i petogodišnjaci znali su pretući mame. Mame se srame što se to događa i ne žele priznati da je odgoj bio prava katastrofa upravo zato što su djelovale po sustavu: dati djetetu sve osim odgovornosti jer je djetinjstvo ionako prekratko. I bile su spremne sve, baš sve, učiniti za dijete. Ali malo stvari s njim.

Ne možeš biti prijateljica sa svojim sinom

Vaš sin ni na koji način nije vaša prijateljica. Možda se ponaša ljubazno i uljudno, ali njegova uloga prilično je drukčija od prijateljstva. Kad ostane bez energije, nije na vama da plaćete s njim kao što biste to učinili s prijateljicom. Kad dječaku završi prva vječna ljubav jer će ga djevojka napustiti, on će već imati prijatelja ako ga zatreba. Potrebna mu je majka za savjet da mu kaže kako će provesti sljedeće sate i dane te kada i kako će se bol smanjiti.

Iznad svega, sin nije vaš prijatelj, nije dužan brinuti se o vašem raspoloženju, dobrobiti, osjećaju smisla ili smislu života. Za to ste odgovorni sami.

Vratimo se sinovoj vezanosti za majku. Može se razviti vrsta vezanosti koja zarobi dijete u stalnoj brizi za majku, previše okupiranoj vezanosti. Pojavi se kada majka odbacuje sina ili se ne zna prilagoditi djetetovim potrebama. Da budemo načisto s tim: govorimo o potrebama, ne o željama. Njihov odnos zato varira od njezina odbacivanja u tišini do takve opsjednutosti djetetom da mu jedva dopušta disati.

Rezultat je da je dijete uvijek zabrinuto zbog onoga što se događa i kako je mama. Majka toliko zagrlj svoje dijete da mu ne dopušta dovoljno prostora jer bi se mogao osamostaliti. Ona uopće ne podnosi tu ideju. Vlastitu sinu krade iskustvo da bude muškarac, da poduzima akciju kad se pojavi situacija, donosi odluke o sebi i slično. Prisiljava ga na razgovore umjesto na akciju. Dječak, lišen muškosti, klanja se i postaje majčin sin, upravljiv sve dok je njegova majka živa. Neke ljubavi, iako tako bolne, ustraju.

Mnogi se sinovi u takvoj situaciji pobune, neki za cijeli život. Neki od njih neobično su vrijedni i korisni. Drugi se za majčinu pažnju bore naizmjenično, u jednom joj trenu sve ugađaju, a u drugom se bune protiv svega što mama kaže. Tip vezanosti za majku sin će prenijeti na svoju partnericu u odrasloj dobi. Čak se i vaš partner sada ponaša prema vama na način na koji je oblikovao ovaj obrazac u svom odnosu s majkom. To ostaje otprilike kao osobina ličnosti, za cijeli život. Može se promijeniti uz puno rada na sebi i često zahtijeva pomoć stručnjaka kako bi se nešto promijenilo. Ne bi trebalo biti suviše preporučiti majci da se prema sinu ponaša onako kako bi željela da se njegova životna suputnica ponaša prema njemu.

Sin je osjetljiv na usporedbe, posebno sa sestrom ili drugom rođakinjom

Za razliku od odraslih muškaraca, mladi su osjetljivi na usporedbu sa sestrama. Njih već povrijedi misao da bi trebali biti poput kakve djevojke.

Kao primjer, većina majki navodi smirenu, poslušnu djevojku u rodbini, koja je također uspješnija u školi od njezina sina. Baš tu djevojku neće nikako voljeti jer bi trebao slijediti njezin primjer, ponašati se i reagirati poput nje. Zamislite da vam majka navodi rođakinju kao primjer odijevanja - hoćete li se oblačiti poput nje? Ni pod razno!

Osim toga, dječak o toj djevojci zna mnogo toga što vi ne znate, zna njezine pogreške, a vi ju vidite svu besprijekornu. Sin često ima opravdane razloge zašto za primjer ne uzima djevojku. Također se ne želi natjecati s njom ni na jednom području jer čak i kad pobjeđuje, ako je bolji, rezultat ne vrijedi - jer je samo „pobijedio djevojku”. Zato se on uspoređuje s drugim dječacima, kasnije muškarcima, i upravo zato što se takve usporedbe čine valjanima, mogu biti jako bolne.

Dakle, dječaci su konkurentni i žele se uspoređivati. Prvo za uspostavljanje hijerarhije među vršnjacima, a zatim u utrci za najpoželjnije djevojke. To dvoje normalno je socijalno natjecanje.

Međutim, pogrešno je ako kao majka postanete konkurentni u području odgoja. Odgoj uopće nije utakmica, ne možete pobijediti. Utakmica podliježe pravilima koja moraju priznati oba natjecatelja.

Ako se natječete sa susjedima u koju ćete bolju izvannastavnu aktivnost upisati svoje dijete, nema pravila za koja biste se složili da to ocijenite sa svojom susjedom i da oni priznaju poraz. Dakle, nema ni poštene utakmice.

Upis u jednu ili drugu srednju školu također nije natjecanje jer upisi ne garantiraju uspjeh, ni u školi ni u životu. Upis je samo uspješan upis, ništa više.

Dakle, ni matura nije natjecanje, iako se srednje škole uspoređuju, ali nemaju usklađene uvjete za prijavu pa su usporedbe besmislene. Djeca koja se upišu u različite škole vrlo su različita, pa rezultati nacionalnih ispita na školskoj razini nisu usporedivi. A da se i ne spominje kako je usporedba rezultata potpuno suvišna, pa čak i zavaravajuća.

Cilj obrazovanja nije pobjeda, već sudjelovanje i utjecaj odraslih. Cilj je „ostati u igri“. Baš kao u partnerstvu. Ne možeš pobijediti. Ali oni mogu dugo, dugo ostati zajedno i voljeti se te odgajati djecu dugo i emocionalno ispunjeno.

Tvoj sin treba odnos s poštovanjem

To znači da se s njim treba komunicirati u skladu s njegovim razvojem, radije malo zahtjevnije nego da ima osjećaj kako ga još uvijek gledate ili se ponašate prema njemu kao prema dječaku ili malom djetetu. Ako ga zadužite za posao, neka bude takav da se jedva snalazi i to će raditi s ponosom.

Kad bi morao premjestiti pola kubika cjepanica, učinio bi to s posebnim zadovoljstvom ako biste mu samo pokazali gdje. Ali sami tamo nemojte staviti ni jedno drvo. Tako da u potpunosti može s ponosom izjaviti da je sve učinio sam. Ako premjestite samo četiri drva, on nije sve učinio sam i upropastili ste mu rezultat. Ako mislite da ne može slagati, naučite ga gdje su cjepanice sada, a ne gdje će ih slagati iznova. Ako peče kolačiće i izrezuje srca kalupom, neka sve učini sam. U svakom slučaju, zamijesit ćete ostatke i ponovno razvaljati tijesto, a zatim izrezati dok ne potroši sve tijesto.

Drugi ćete put raditi stvari zajedno. Zajedno ćete složiti cjepanice i zajedno ćete peći, prvo neka reže jedan, a onda drugi. Ali u ovom slučaju, uvijek recite sinu da radite stvari zajedno jer uživajte raditi s njim, jer je zabavno i, naprimjer, vrlo je lijepo razgovarati s njim tijekom rada. Dajte mu do znanja da je, naravno, sposoban to učiniti sam, ali ugodnije je radeći i surađujući zajedno.

I ne, niste se natjecali, ali ste surađivali. Zapravo, nisu se slagale cjepanice, već odnos između vas. Dakle, ne samo da ste ispekli kolačiće, već su vam oni zaslادili i vaš odnos koji će vam tako sladak trebati za koji dan kad se oko nečega nećete složiti.

PARTNERI SE HRANE HVALOM I PRIZNANJIMA

Svi volimo pohvale i priznanja. Možda je nekome to neugodno prihvatiti i od srama smanjuje značenje i težinu priznanja kada kaže: „Nije to ništa strašno!“ Ili: „Svi to mogu!“

Čak i ako umanjimo važnost priznanja, još uvijek ga volimo čuti i sretni smo kad ga dobijemo. To vrijedi za sve ljude.

Zašto je onda u ovom priručniku posebno važno nešto što se ionako odnosi na sve? Muškarci se hrane i žive s pohvalama i priznanjem. To im je neophodno kao i zrak i voda. Muškarac koji ne dobije pohvalu i priznanje bit će nezadovoljan, depresivan, tmuran, a ako se takvo stanje nastavi, postat će depresivan i na kraju će u sebi umrijeti.

Pohvala i priznanje, međutim, nemaju jednaku vrijednost, ovisno o tome tko ih izgovara. Ako susjed kaže: „Ti si jako marljiv“ kad primijeti susjeda kako radi oko kuće, ta pohvala i priznanje nisu isti kao da ga hvali nadređeni na poslu i suradnici. Ništa, ali baš ništa, nema takvu vrijednost kao kad muškarac od svoje odabranice dobije pohvalu i priznanje. Što dulje traje veza, to je potrebno više priznanja i pohvala.

Ako muškarac osjeti pohvalu i odobravanje od svoje partnerice, tada će imati moć pouzdano prenijeti ovo iskustvo i na druga područja svog rada. Međutim, ako ga partnerica zaista hvali i oda mu priznanje, kritika i neuspjesi na drugim područjima neće mu biti takav problem da emocionalno reagira.

Redovito ga hvali i reci mu što kod njega cijeniš i čemu se diviš, reci to i pred drugima

Za pohvalu je potrebno mnogo više truda nego za kritiku. Potrebno je još više truda da bismo nekome rekli što kod njega cijenimo i čemu se divimo. Ali upravo ovim oblikujemo odnos s partnerom. Ako se ne isplati potruditi, onda ni partnerstvo nema vrijednost. Ako automobil nema goriva, neće raditi. Ako muškarac ne dobije pohvalu, neće ni djelovati. Ništa se ne podrazumijeva samo od sebe. Mogućnosti za pohvale ima u izobilju.

Ponekad žena kaže: „Nemam što pohvaliti kod svojeg partnera.“ To nije istina. Ne biste odabrali takvog partnera, a možda čak ni oca svog djeteta, kod kojeg ne biste imali što pohvaliti, zar ne?

Pohvalite djelo ili obavljeni posao. Vrlo je važno vidjeti što netko radi i to pohvaliti. Uzmite si vremena te razmislite za što biste sve mogli pohvaliti svog partnera u ovom tjednu.

Primjer 1

Ona: „Dragi (može biti i ime), noževi su vrlo dobro naoštreni. Ti zaista znaš dobro naoštрити noževe.“

Ako ovako ili slično postupite, sljedeći put noževi će opet biti naoštreni, čak i prije nego što ih treba naoštрити.

Primjer 2

Ona: „Toma (ili možda neki slatki naziv), pod se žari, kako si ga dobro oprao.“ Iskrena pohvala pravo je gorivo za muškarca koji će ga koristiti negdje drugdje u vašoj vezi.

Hvalimo konkretan čin, ali cijenimo nešto čemu netko teži. U redu je prepoznati u svom partneru čemu teži, a također to cijeniti iako to možda neće učiniti onako kako biste vi željeli. Ako mu iskreno kažete da cijenite njegov trud, tada će vas i on saslušati kad mu predložite kako bi mogao poboljšati svoju izvedbu.

Primjer 3

Navečer, kad se oboje smire od svakodnevnih izazova i opušteno razgovaraju, ona kaže: „Stvarno cijenim kako uvijek pokušavaš uravnotežiti vrijeme između posla i obitelji. To mi zaista puno znači.“

Međutim, ako u društvu ljudi koje oboje znate kažete: „Stvarno cijenim kako Marko može uskladiti vrijeme između posla i obitelji, a uspješan je i u jednom i u drugom“, procvjetat će iako je možda malo posramljen.

Muškarac koji prima divljenje toliko je emocionalno nahranjen da će mnoge životne izazove podnijeti puno lakše nego da nije.

Divimo se određenoj kvaliteti osobe. Ako kažete da se divite njegovim lijepim očima, to mu neće puno značiti jer shvaća da bi bio potpuno isti da ima oči druge boje znajući da za to nema zasluga.

Njemu će biti drago ako mu ona kaže da se divi njegovu strpljenju, ljubavi prema njoj ili djeci, samopouzdanju tako da ona ima osjećaj sigurnosti; nepokolebljivosti, razumijevanju, nježnosti i da isto tako zna „udariti po stolu“ na pravi način i u pravo vrijeme.

Primjer 4

Na slobodni dan ujutro zajedno piju kavu. Ona kaže: „Razmišljala sam o nama. Želim ti reći da se zaista divim tvojoj pouzdanosti. Zaista si pravi stup u obitelji i prekrasan otac.“

Ako vaš partner nije navikao čuti takve komentare, odmah će se malo požaliti. Međutim, duboko u sebi osjećat će se visoko cijenjenim, onim kojem se divite i prihvaćenim. Osjećaj pripadnosti i važnosti tako će ga obilježiti da neće morati tražiti divljenje negdje drugdje. Moći će jasno odrediti svoje prioritete i razgraničenja ako netko od njega želi nešto što bi smetalo njegovoj obitelji.

Budi sređena za sebe i za njega - daj mu priznanje da je vrijedan tvoga truda i da se to ne podrazumijeva

Početakom proljeća počinje se razmišljati o ljetu, suncu, moru i tako dalje. Ona kaže: „Sad ću morati smršavjeti. Ne mogu me tako gledati u kupaćem kostimu.“

Kad on to čuje, dobiva poruku da joj se nije vrijedilo truditi cijelu zimu i da su joj važniji slučajni ljudi na plaži od njega koji je s njom u spavaćoj sobi tijekom cijele godine.

Djela govore više od riječi. Prave riječi u pravo vrijeme vrlo su važne. Međutim, ako djela ne slijede izgovorene riječi, poništavaju se i razočaranje nastaje kad se na temelju rečenog formira očekivanje.

Vaš muškarac želi biti najvažniji za vas, njemu je važan vaš sustav vrijednosti.

Primjer 1

Ustanete ujutro, istuširate se, deset puta razmislite što ćete obući kako biste se sredili za među ljude, našminkate se, koristite dezodorans i opet, ne znam koliko puta već, lovite zadnju minutu jer ste proveli previše vremena dotjerujući se. Onda se vratite s posla, skinete odjeću, skinete šminku, odjenete se u razvučene krpe i još vam treba samo pregača kako biste se od uredne privlačne dame pretvorili u staru mamu.

Vaš je partner cijelo svoje radno vrijeme gledao razne uredne i privlačne žene (poput vas u očima drugih), a sada svoju damu kod kuće vidi kao neurednu, neprivlačnu, možda čak i znojnu ženu koja ne drži do sebe.

Primjer 2

Dolazite uredni s posla. Uzmete nekoliko minuta, ne previše, uredite se i odjenete jednostavnu udobnu odjeću koja i dalje naglašava vašu ženstvenost. Sami ćete se osjećati ženstveno, a taj ćete osjećaj dati i svom muškarcu.

To će vašem partneru dati do znanja da vam je važan i da želite biti uređeni za njega. Posao je važan i potrebno je pravilno se srediti za svoje radno mjesto.

Ali partner je nešto posebno. I za njega ste se potrudili. Tako će shvatiti da vam je zaista važan i cijenit će vaš odnos prema njemu. Isti savjet vrijedi i za njega.

Svako malo dobro je da se za njega još posebno spremite. Bila to posebna večer koju ćete provesti sami ili ga možda pozovete na večeru, na neki događaj i slično. Ako vaš partner ima hobi i vi ga pozovete da vidi profesionalce iz tog hobija (možda sportski meč, izložbu namještaja, sajam automobila) i prikladno se sredite za taj događaj, ali svejedno vodite računa da izgledate ženstveno, partner će tim činom razumjeti da ga cijenite, volite i obraćate pažnju na njega. Čineći to, milovat ćete njegovo srce, a on će to cijeniti. Ovaj će čin vaš muškarac shvatiti kao izraz priznanja da ga istinski cijenite.

Ne kritiziraj svog partnera, pogotovo nikada to nemoj raditi pred drugima

Kad žena počne kritizirati muškarca, ona želi da se on promijeni i počne raditi, razmišljati i ponašati se drukčije. Međutim, muškarci tu želju nikada neće razumjeti kritikom. Suprotno tome, kad se muškarca kritizira, on osjeća neuspjeh, što nikako nije poticaj za napredak. Osjeća da ona nije zadovoljna njim zbog čega se on osjeća poraženim.

Kad se muškarac osjeća neuspješnim ili poraženim, neće reagirati na način da se bori za napredak, već će se povući i prestati to činiti. Radije će se usredotočiti na druge stvari zbog kojih će se osjećati uspješno i nagrađeno.

Uza stalne kritike, osjećat će se odbačenim, neprihvaćenim, nevoljenim i posebno nepoštovanim. Emotivno će odgovoriti gađenjem i bijesom, koji će u većini slučajeva biti uglavnom pasivni. Tako će početi „posrtati“ i postati nesuradljiv. Radit će, što može sam, bez suradnje i pomoći.

Pa kako uopće izraziti nezadovoljstvo muškarcima ako su oni toliko osjetljivi na kritike, pogotovo ako ih daje partnerica?

Muškarci svoje postupke povezuju sa sobom i sa svojom vrijednosti. Ako se osjećaju uspješno, zadovoljni su sobom, ako se osjećaju neuspješno, nemaju zadovoljstva.

Kada partneru želite priopćiti da ste nečim nezadovoljni, presudno je zadržati njegovo dostojanstvo, da stekne osjećaj prihvaćenosti, ljubavi i nadasve poštovanja.

Primjer 1

Kad pojede, prljavo posuđe stavi u sudoper, a ona bi htjela da ga odmah stavi u perilicu posuđa. Ovo joj već ide na živce.

Ona: „Ti nemaš nikakva reda. Sve moram ja pospremiti za tobom. Ne možeš ni sam staviti posuđe u perilicu. Bez mene bi sve imao razbacano i prljavo kao u staji. Dobro da me imaš. Ali neću biti vaša čistačica, samo da znaš.”

S toliko riječi, a još više kritika, on neće dobiti poticaj da drugi put učini drukčije. Ako se slučajno ukloni i učini, osjećat će se poraženim i činit će to samo kako bi održao mir u kući. Međutim, ni sam se više neće osjećati dobrodošlim u ovom gnijezdu, pa će početi napuštati dom ili pasivno prazniti prostor i prepustiti ga njoj.

Ako to isto kažete s osjećajem za muškarca i znanjem da mu prije svega treba osjećaj netaknuta dostojanstva, bit će mu to lakše prihvatiti i vjerojatno će to što ste mu rekli uzeti u obzir.

Primjer 2

Prljavo posuđe stavlja u sudoper umjesto u perilicu posuđa. To je užasno smeta.

Ona: „Dragi, jako si mi dragocjen. Molim te da posuđe staviš u perilicu posuđa umjesto u sudoper. Tako ćemo svi imati manje posla.”

Tako će se osjećati prihvaćenim i poželjnim. Njezino nezadovoljstvo njegovim postupkom neće povezivati s nezadovoljstvom osobno s njim. Dobit će poruku da je i dalje voljen i prihvaćen, ali neka njegova akcija može vezu učiniti još boljom, a posljedica, dakle suđe u perilici, bit će praktičnija za sve.

Muškarac vrlo teško podnosi da ga se kritizira ili čak osramoti pred drugima, posebno pred djecom. Mnogo puta žene ni ne znaju da to rade i kada to rade. Ako se razgovor, kao u prvom slučaju, odvija pred djecom, otac osjeća da je napadnut pred djecom. To, međutim, nikako nije dobro za njegovu sliku o sebi o ocu koji bi trebao biti stup i zaštitnik obitelji. Smatra kako je time partnerica dala jasan signal djeci da je otac slab i da može biti napadnut.

Često se dogodi da žena pred drugima kritizira svog partnera. To je za njega vrlo bolno, čak od srama tu svoju bol neće htjeti priznati.

Primjer 3

Dolaze gosti. Svi sjede za stolom s grickalicama, tanjurima, čašama, picima i priborom. On ustaje i postavlja prazan tanjur u sudoper.

Ona: „Zar ga ne bi mogao staviti izravno u perilicu posuda?!” Zatim se okreće gostima i nastavlja: „On ima tako gadnu naviku da sve posude stavlja u sudoper umjesto u perilicu. Ali nikako ga ne mogu uvjeriti. Rekla sam mu tisuću puta, ali on ne može naučiti. Kao da govorim zidu. Ništa ne shvaća.”

U ovom slučaju osjeća sram, nesposobnost, neuspjeh, poniženje. To ni na koji način ne dovodi do poticaja da će nešto pokušati poduzeti drugi put. Najčešće će se odmaknuti i više neće biti za to da gosti dolaze ili da vi odlazite negdje u posjet. Takvo ponašanje svoje partnerice doživljavat će kao nepristojno i nedostojanstveno.

Stoga će se sramiti druženja s drugim ljudima i počet će se odricati ove navike.

Brani ga kad drugi napadnu njega ili njegov rad

U ovom trenutku postoji upozorenje da se o svakom zlostavljanju, ako se dogodi, mora govoriti, izložiti ga i zaštititi se.

Često se dogodi da prijatelji, rodbina, članovi obitelji ili bilo tko drugi nije zadovoljan vašim partnerom. Neki ljudi vrlo rado to iskoriste i počinju vam pričati o svom nezadovoljstvu njime ili njegovim radom. To čine jer im je tako lakše nego da svoje nezadovoljstvo izravno suoče s njim jer bi im mogao isto to vratiti. Dakle, žele napadati njegovo djelo ili čak njega samoga bez sukoba i bez mogućnosti obrane. A vi ste za to najprikkladniji.

Kad vas ljudi žele zlouporabiti za napad na njega, jedini prikladan odgovor je zaštititi ga i obraniti od njih. Konkretno, nemojte im dopustiti da budete kanal putem kojeg mu mogu prenijeti svoje nezadovoljstvo i tako ga kritizirati i napadati putem vas.

Ako to dopustite, on će osjećati da su svi protiv njega. Ali ne zato što bi to doista i bili. Osjetit će da su oni koji se ne žele suočiti s njim licem u lice međusobnim argumentima izravno protiv njega, a ne toliko protiv njegova postupka. Međutim, ako vi kao njegova najbliža osoba i saveznik postanete alat u njihovim rukama, on će se osjećati izdano, odbačeno i osjećat će da su svi stvarno protiv njega. Taj je osjećaj pokrenuo vaš postupak jer mu puno značite, najbliži ste mu i on očekuje podršku od vas. Tako će se osjećati kao da ste ga izdali.

Primjer 1

Na ulici sretnete poznanicu koja je u streljačkom klubu čiji je predsjednik vaš partner. Poznanica se lijepo nasmiješi i ljubazno vas pozdravi. Pita kako ste, kako su djeca, jeste li svi zdravi. Smatrate to prijateljskim i uključite se u razgovor. Nakon nekoliko minuta, međutim, okreće temu i kaže: „I ja sam u streljačkom klubu. Ali moram vam reći da otkako je predsjednik vaš partner, sve je posve drukčije nego nekada. Nismo zadovoljni s njim. Ako mu netko nešto kaže, prilično je bezobrazan. Sve je posvađao međusobno. Nismo povezani kao nekada.“

Vraćate se kući obuzeti osjećajima, namrštena lica i izdaleka se vidi kako samo čekate da biste mogli napasti. Partner to primijeti i ništa mu nije jasno. Pita što nije u redu. U početku možda nećete ništa reći, ali to ne možete zadržati u sebi. Iznenada, na njegovo veliko iznenađenje, počnete mu govoriti: „Svi u streljačkom klubu nezadovoljni su s tobom. Ako se ne promijeniš, početak će se ispisivati. Nije u redu biti grub prema drugima. Zbog tebe se svi svađaju.“

Vaš će odgovor shvatiti kao izravan napad na sebe. Postali ste alat za borbu protiv njega, u rukama nekoga tko se s njim ne suočava (on već zna iz kojeg razloga). A vi sada napadate svog partnera u ime nekoga drugoga. Osjetit će da mu činite nepravdu, da vam ljudi s kojima nemate ništa znače više od njega, a istovremeno će imati osjećaj odbačenosti. Već je u nevolji i sad osjeća još vaš napad. Osjeća se usamljeno.

Primjer 2

Zove njegova sestra. Sva ljuta na svog brata/vašeg partnera, počinje vam govoriti: „Zaista nisam znala da je Darko tako bezobrazan. Stvarno sam ljuta na njega. Mama me nazvala i plakala mi u telefon jer je uopće ne posjećuje. Ni ne nazove ju. Zaista je bezobrazan. Njegova majka plače zbog njega.“

Slušate sve ovo. Postavite se u ulogu majke koju sin ne zove i sestre koja je bijesna jer sluša majku koja plače.

Prvom mu prilikom kažete: „Zašto si tako bezobrazan?! Mama plače zbog tebe, a sestra se ljuti na tebe. Ne zoveš ju niti ju posjećuješ.“ Ali ako iskoristite situaciju da se borite i vi s njim te nastavite: „Svugdje si isti. Ti si bezobrazan i prema meni i ne uzmeš si vremena ni za mene. To je sebičnost“, gotovo će opravdano osjetiti da ste svi protiv njega.

Kao rezultat takve kritike, ništa se neće promijeniti u vašem željenom smjeru, naprotiv, još će se jače zatvoriti i imat ćete još manje kontakta. Te će poruke osjetiti kao potpuni osobni napad na njega i njegovu muškost.

Takvi napadi prekidaju partnerstvo.

Naravno, odmah se postavlja pitanje kako reagirati da se on ne osjeti napadnuto i ugroženo. Za početak ga treba zaštititi pred drugima. Ako osjećate da nije aktivan u odnosu i želite mu to reći, tada prvo morate biti otvoreni za njegovu stranu priče. Ako mu dopustite da to učini i saslušate ga, on će se osjećati sigurno uz vas. Također ćete, pričajući o problemu, riješiti dilemu i međusobno si pomoći.

Primjer 3

U gradu sretnete poznanicu iz kluba čiji je predsjednik vaš partner. Nakon nekoliko minuta prijateljskog razgovora, ona mijenja temu i počinje izljevati svoje nezadovoljstvo načinom vođenja i ponašanja vašeg partnera. Prekinite je prvom prilikom i recite: „Znate što, bilo bi dobro da mu to sami kažete. Ja s tim nemam nikakve veze, a niti ću mu išta reći. Ali čini mi se čudno jer smo već dugo zajedno, a nisam primijetila da je on takva osoba.“

Ako to kažete, ova će poznanica odmah ušutjeti i znati da vas neće moći zlouporabiti kako biste napali partnera. Kada ga zaštitite na ovaj način, poznanicima će se pobuditi ljubomora na vašu vezu i istovremeno poštovanje prema oboma.

Kad nađete prikladno vrijeme, kažite mužu: „U gradu sam srela ovuiovu. Prilično me napala. Željela je da se ljutim na tebe zbog njezina nezadovoljstva u klubu, ali samo sam joj rekla da razgovara s tobom i da te ja ne poznajem takvog kakvoga te ona opisala.“

Tim riječima on će se osjećati zaštićeno i sigurno. Održavat ćete svoju vezu, a on će vas voljeti i poštivati još više jer niste nasjeli na trik, već ste se zauzeli za njega kao svoga supruga.

Za dan ili dva, navečer, kad je sve mirno, mogli biste nastaviti razgovor i reći: „Dragi, razmišljala sam o klubu. Znam da imaš svoju viziju za njega i da si za to izabran. Međutim, vjerujem da je onima koji su dugo u klubu i malo su stariji svaka promjena stresna i osjećaju se nesigurno. Što misliš o uvođenju promjena malo strpljivije i polaganije kako bi starijim ljudima olakšao podnošenje promjena?“ Zatim poslušajte njegov odgovor i pustite ga da sam odluči iako se možda ne slažete s njegovom odlukom.

U tom će se slučaju osjećati zaštićeno i poštovano. Bez obzira što tad rekao, razmislit će o vašim riječima. Istodobno se neće osjećati ugroženo jer ste se očito postavili za njega i stali na njegovu stranu.

Primjer 4

Čuli ste od njegove sestre da su ona i mama nezadovoljne njim. Znajući da nije vaša uloga da udovoljavate njihovim potrebama, stavite se u ulogu njegove partnerice i recite svojoj šogorici: „Vi ste obitelj, pa bi bilo u redu da mu to sama kažeš, a ne da mene uplićeš u to. Zajedno ste od malih nogu i vjerujem da ste dovoljno funkcionalni da to sami riješite.“ To bi jasno razgraničilo uloge, što uvijek ide samo vama u korist.

Kad ste u miru, mogli biste pričati sa svojem mužem: „Tvoja je sestra nazvala i htjela me iskoristiti za pritisak na tebe zbog tvoje majke. Direktno sam joj rekla da ti to sama kaže i da ćete lakše razgovarati bez mene.”

Tako bi osjetio vaša razgraničenja, a također i činjenicu da niste dopustili svojoj šogorici da vas uključi u njihove rasprave i borbe protiv njega. To bi u njemu povećalo poštovanje i povjerenje u vas.

Navečer ili neki drugi dan kad bi sve bilo mirno, mogli biste ponovno otvoriti ovu temu. Budući da bi se osjećao zaštićenim i prihvaćenim od vas, više se ne bi osjećao ugroženim. Tada biste mogli reći: „Znaš, razmišljala sam o tvojoj majci. Kako to da si se toliko povukao iz odnosa s njom?” Ovo bi mu pitanje omogućilo da sigurno govori o svojim osjećajima i mislima.

Recimo da bi odgovorio: „Svaki put kad je nazovem ili dođem, ona samo jadikuje kako je sve boli, kako nema novaca, kako ništa nije u redu. Nikad ne pita kako sam ja ili kako smo mi. Jednom je pitala kako su djeca i rekao sam da su dobro i odmah je počela jadikovati da su jedna jer žive u takvom svijetu. Ne mogu je više slušati.”

Kad čujete njegovu stranu, sad kad se osjeća sigurno uz vas, mogli biste mu reći: „Znaš, ona je takva kakva je, ali ipak je tvoja mama. Znam da ti je teško. Što da svako malo odemo zajedno do nje, popijemo kavu i odemo?” Ili nešto slično.

U tom bi slučaju osjetio da vi osjećate njegovu stisku i kako želite stajati uz njega. To će jako cijeliti, pogotovo ako mu tada dopustite da sam odlučuje i poštuje njegovu odluku.

SINOVI SE HRANE POHVALOM I PRIZNANJEM

Zanimljivo je kako u našoj kulturi ne znamo prihvatiti pohvale, pa je vaša uloga da to naučite svog sina. Gotovo smo uvijek pretjerano skromni i želimo umanjiti svoj uspjeh. Kad susjeda isproba vaše pecivo i pohvali ga, vjerojatno kažete nešto o mami koja peče puno bolje ili da vam baš i nije najbolje uspjelo iako zapravo imate izvrstan proizvod.

Dječaka morate naučiti da kad ga netko pohvali zbog nečega, kaže samo jednu riječ: „Hvala” i zašuti. Pohvala, koju nije razrijedio komentarima, ostaje mu kao punopravna i u svjesnom i u nesvjesnom. Takva pohvala ne čezne za novom pohvalom, već za aktivnostima koje su do nje dovele.

Današnji dječaci, koji su već u pubertetu, ponekad misle da je sada kad su tek pohvaljeni, vrijeme za samopromociju i marketing. I oni gube energiju koju su upravo dobili u obliku pohvale. Istodobno, drastično smanjuju vrijednost postignuća jer navode druge uspjehe i kvalitete za koje misle da su bolji od drugih. Nažalost, slični su većini reklama: pretjerivanje, poluistine i neistine. Kad provjerite njihove značajke i sposobnosti, zapažanje će vas najčešće razočarati. Isto vrijedi i za sina koji se voli previše samohvaliti. Naučite ga da kaže samo: „Hvala!”

Pohvalite njegov doprinos i rezultat, ali ne pred drugima

Pohvalu je potrebno dati sinu kako treba. Tako da će to moći razumjeti i prihvatiti, vezano za određenu situaciju, zadatak, proizvod ili odnos. Zato nikada ne izgovarajte općenite pohvale.

Najgori je kompliment da je dječak bio dobar. Kakva je korist od toga? Osmogodišnji dječaci još ne znaju šta znači biti dobar. Svi mu kažu da bude dobar, ali on ne zna točno što je to. Zna li vaš sin u čemu i kako neka bude dobar? Ako ne, onda ga tom riječju možete gurnuti toliko daleko da će prebrzo odustati od izazova i od svakog pokušaja uspjeha. Hoćete li od njega napraviti čovjeka koji brzo odustaje?

Kažete djetetu da je dobro kada je uspješno, kada se drži pravila i uputa. Dijete snažno povezuje to dvoje. Dobro znači uspješno, a uspješno znači dobro. Što ako nije uspješan? Logično, tada nije dobar, nestašan je. A dijete ne želi biti zločesto. Pa zastane i odustane.

Naravno, ima vašu pažnju kad odustane, tješite ga, motivirajte i slično. Ali ako je bio neuspješan, odnosno zločest, dječak se nada raznim mjerama.

Kada izvodite pohvale izrazom dobar, podižete „neuspjeh"! Uhvatit će se svega mogućeg, ali na prvu sumnju u uspjeh ili slutnju da neće uspjeti kao drugi, odustat će. Ali opet će započeti nešto novo, u čemu neće uspjeti jer će prebrzo odustati.

Stoga treba pohvaliti konkretno postignuće. Ako je od lego kockica izgradio nevjerojatno plovilo, recite mu da ste uzbuđeni koliko je vremena uložio u ovaj proizvod i kako ga je zanimljivo dizajnirao. Pitajte ga gdje ga barem tjedan dana možete izložiti u kući tako da više puta možete vidjeti to što je napravio jer vam se stvarno sviđa. Ako vam je pomogao u vrtu sa zemljom, pohvalite ga koliko je zemlje lopatao ili orao, kako je brao usjeve ili ih temeljito zalijevao. I tada će narasti! Ako je dobro očistio i podmazao cipele, recite mu točno to. Ako je neuobičajeno brzo ili samostalno ogulio pravu količinu krumpira ili je bez vašeg upozorenja počeo raditi domaću zadaću, i to mu recite.

Još nešto - ako vaš dječak ima lijepe oči - hvali li se to ili ne? Ne! Što je učinio, koliko je vremena i truda uložio da ima takve oči? Ništa. Dakle, pohvala za njega nije primjerena.

Među korisnijim oblicima pohvale je ohrabrenje. Uz to ne morate čekati da dječak završi posao ili zadatak. Ne, ne bojte se da će odustati, on odustaje samo ako ga hvalite općenito.

Kad ga potičete, u osnovi poručujete da je na dobrom putu, da će s nastavkom onoga što radi doći i dobar rezultat. Ali ne s toliko riječi kao u prethodnoj rečenici. Kad uhvatite sina usred nečega i želite da on nastavi, možete samo reći „Vau!“ i pogledati rezultat te pogledati dijete u oči, kimnuti i nasmiješiti se. Ova gesta govori dovoljno.

Možda ćete primijetiti da on ustraje u nečemu dulje nego obično. Možete ga pitati: „Imam li samo osjećaj ili si danas ustrajnije nego inače?“ Možda dobijete osmijeh, zadovoljno kimanje, možda samo tajanstveni pogled. Bit će malo riječi, mnogo naznaka. Nikako nemojte reći: „Ići će ti“ ili „Ići će“, to zvuči kao utjeha. Dijete se odjednom osjeća nesposobno, bespomoćno i treba mu pomoć. Nepotrebna utjeha ima strašnu moć u pogrešnom smjeru; poručuje da dijete za nešto nije sposobno.

Sina možete samo pohvaliti pred drugim ljudima uvjetno. Kada? Tek kad se dijete uglavnom ponaša primjereno i slijedi vaše upute, ako je zapravo postiglo neki hvalevrijedan rezultat.

Problem su polovičnost i minimalni rezultati kada od muhe napravite slona ili kada tvrdite da je „sada krenulo drukčije“ sa školom, poslom, stavom. Dijete u trenutku doslovno nanjuši da ga želite potaknuti izjavama da i dalje djeluje primjereno. Dakle, želite da on osjeća neku predanost prema drugim ljudima i on će je stoga ispuniti. Obveza kojom se nije obvezao. Osjeća se zlostavljano. Stoga će odustati od područja u kojem je postao uspješan. Želi vas spriječiti da i dalje manipulirate njime. Dijete, naravno, ne zna sve ove riječi, ali zna osjećaj prevarenosti.

Budi sređena za sebe i svog sina

Dječaci i tinejdžeri vole mladenačke i lijepe mame. Pod lijepim ne zamišljajte lice određene glumice, već svoje, uredno. Najopasnije je razdoblje kada ste puno kod kuće, tada se može dogoditi da ste i dalje u udobnoj pidžami i s noćnom frizurom usred dana. Sinove ovo neće toliko zamarati, ali bit će krajnje uznemirujuće ako se tako pojavite na vratima škole, pored njegovih školskih prijatelja. Kad ste uredni, prenosite različite informacije i vaš sin zasigurno želi da vas ljudi vide kao urednu i uspješnu ženu.

Što se tiče šminkanja, uvijek pali stari *beauty* trik koji temeljito osvjetljava lice i osmijeh. Ako nosite zaštitnu masku, ne brinite, pravi se osmijeh nazire iz očiju, a ne iz zakrivljenih usana.

Momci vole nasmijane mame jer je to znak da je s njima sve u redu, često i da je u partnerstvu sve u redu. Ako se mama više ne smije, sin se pita što se događa i sluša ton razgovora roditelja. Čini se kao da je sve u redu, a onda nađe nijanse u dinamici među roditeljima, koje također brišu osmijeh s njegova lica. Mamin spontani osmijeh nije fasada i krinka koja ionako nikoga ne uvjerava, već je semafor obiteljskih odnosa. To je garancija da je sve u redu.

Nemojte ga kritizirati, pogotovo ne pred drugima

Neke majke neprestano promatraju što dijete radi i marljivo sakupljaju sve pogreške i probleme. Svako malo one to više ne mogu podnijeti, a za te događaje krive djecu te dodaju moralnu notu i rade malu misu. Prepustite mise profesionalcima, a vi se držite razgovora, uputa, ohrabrenja i slično. Ako previše pričate i kritični ste, moći ćete to prepoznati ako nakon što vas netko optuži da tim stvarima vršite prevelik pritisak na dijete, izjavite: „Samo sam mu rekla ...“ Ako ste još dublje zaglibili, takvim ljudima, koji vas pokušavaju zaustaviti, prijekorno odgovarate: „Ali sad mu ne mogu ništa reći?!“

Postoje slučajevi kada zaista ne biste trebali praviti dramu od događaja koji su se zapravo dogodili i optužiti dijete za razne grijehе i neodgovornost pred poznanicima ili strancima. Sin se tada osjeća vrlo poniženo i uvrijeđeno. Može odreagirati s osjećajem neugode koja završava šutnjom i nakupljanjem suza u očima ili se može pretvoriti u ispad zbog kojeg ćete požaliti zbog svog pristupa problemu. Bit će više nego očito da problemi nisu samo djeca, već obitelj s vama na prvom mjestu.

Nemojte misliti da svoje dijete možete uspješno okružiti tehnikom „sendviča“. Dakle, prvo djetetu kažete nešto dobro, ohrabrujuće, zatim navedete što nije u redu i zahtijevate promjene, a zatim ponovno predlažete nešto dobro.

Ovo nazivamo sendvičem: dobro-loše-dobro. Ali ne ide. To je kao da očekujete ukusni zalogaj sendviča od svježе, mirisne kajzerice koju ste napunili pokvarenom salamom. Dobro se kvari, dobro ne ispravlja loše.

Međutim, doći će trenuci kada trebate prekoriti svoje dijete. Prekoriti ne znači vikati, to je pogrešan pristup. Prekorite dijete usredotočujući se na njegov čin, a ne na njegovu osobnost. Način je jednostavan.

Počnite izrazom „kada“.

Dakle, ne s „uvijek iznova, zašto mi to radiš, koliko sam ti puta rekla, baš si poput oca“.

„Kada kasniš, kada odgovaraš, kada uđeš u sobu u cipelama, kada predugo igraš videoigrice“ - to su dobri počeci prekoravanja.

Osjetite li razliku? Bez osobnog napada, samo kada... Inače je dijete dobro. Govorite o određenoj situaciji.

Naprimjer, sin je bio izvan kuće i vratio se pola sata nakon dogovorena vremena. Započinjete po dolasku, po mogućnosti imenom:

„Tome, kad zakasniš, razmišljam o tome što se događa. To što nisi odgovorio na moj telefonski poziv nije baš pomoglo. Stoga sljedeći put nazovi čim vidiš da ćeš zakasniti. Inače, vrati se kući u dogovoreno vrijeme, to vrlo dobro utječe na dogovore za sljedeći put.“

Vjerojatno će uslijediti jedan ili više izgovora. Nije vaš posao prihvatiti ili ne prihvatiti njegove izgovore, već uputa: „Svatko može pronaći manje ili više vjerojatan izgovor. Ali cilj nije naći opravdanje. Ako dođeš kući u dogovoreno vrijeme, uopće ti ne treba izgovor.“

Dakle, razjasnite s kojim određenim događajem imate posla, gdje je pogriješio i kako bi trebao postupiti unaprijed. Takav pristup djeluje.

Brani ga kad drugi napadaju njega ili njegove postupke

Možete ga braniti moderno i pogrešno.

Idete nekamo pješice sa svojim sinom. Na putu vas sretne susjeda koja se petlja u sve i svašta i kaže: „Ne znam kako možete biti tako nasmijani. Mališan vam vjerojatno nije rekao što je učinio!”

Iznenadeno pogledate dijete i susjedu te kažete: „Što je napravio?!” Susjeda kaže, objašnjava, imenuje ostale uključene. Smatrate nevjerojatnim da bi vaš sin učinio tako nešto. Odgovorite: „Moj ne bi učinio ništa slično, on je previše pametan za to! Nisi ti to učinio, zar ne?” Naravno, dijete kaže da nije. A vi onda kažete susjedi sve što je ide i još na kraju dodate: „Dovedite svoju djecu u red, imate dovoljno posla sa svojim!”

Kasnije kod kuće opet pitate svog sina je li sudjelovao u onome o čemu je govorila susjeda. Opet odgovara da nije. Ali za nekoliko dana dobijte nepobitan dokaz da je vaš sin bio tamo, čak je bio jedan od glavnih aktera. Obuzima vas sveta ljutnja - ne samo da je učinio ono za što ga je susjeda optužila, već vam je i lagao da nije. Više od jedanput. To, naravno, zahtijeva hitno poduzimanje mjera.

Ali na djetetovu licu vidite da nešto nije u redu, izraz nije u redu. Istina, on se ne bavi vašim mjerama koliko drugim problemom. Misli da ste ga podržali, nagovijestio je odgovor sugestivnim pitanjem kad se našao u nedoumici. Kod kuće, naravno, više nije mogao promijeniti odgovor o umiješanosti jer se sramio, odnosno bojao se da ga više nećete voljeti kad shvatite što je opet učinio.

Zapravo, bili ste s njim, podržali ste ga, bili ste na njegovoj strani. Sad su došli neki dokazi i više ga ne podržavate, više niste na njegovoj strani. Izdali ste ga. Momak se osjeća izdanim, zbunjuje vas izraz njegova lica. Ostavili ste ga, izdali, to njemu govori da ga ne volite.

Možete ga braniti na stari način.

Sa sinom idete nekamo pješice. Na putu vas presretne susjeda koji se petlja u sve i svašta i kaže: „Ne znam kako se možete toliko smijati, čuje se izdaleka. Mališan vam vjerojatno nije rekao što je učinio!”

Iznenadeno gledate dijete i susjedu: „Što je učinio?” Susjeda kaže, objašnjava, imenuje ostale uključene. Čini se nevjerojatnim da bi vaš sin učinio tako nešto. Ali izraz njegova lica malo je čudan... Pa mu kažete: „Pa, mislila sam da si previše pametan za takve gluposti! Kako si mogao?”

Momak odgovara da nije bio tamo, ali nije uvjerljiv. „Odvučete“ ga kući i odlučite krenuti u akciju. Primjenjujete ograničenja. Kasnije kod kuće, opet pitate sina je li bio tamo. Nekako odgovara da nije. Još manje uvjerljivo.

Ali sljedeći dan dobivate dokaz da momak doista nije bilo u blizini. Što sad?

Nazovite ga i recite mu: „Saznala sam za taj događaj od jučer da stvarno nisi bio tamo. Već sam te kaznila. Dobro da te nisam previše kaznila!“

Dječak će vas s olakšanjem vjerojatno zagrliti i uskoro optužiti da govorite istinu, ali niste mu vjerovali. Vaš bi odgovor trebao biti u stilu da i on zna kako mu niste uvijek mogli vjerovati. Ali sada će raditi na tome da jedni drugima govorite istinu, čak i kad ona nije previše lijepa.

Izraz sina govori da je miran. Štoviše, zadovoljan je. Bio je razočaran što mu niste povjerovali, i dobio je mjere iako nepravедno. Kad se utvrdi istina, kažete mu što ste saznali, a momak shvati da je njegova nada bila opravdana jer ste provjerili, niste slijepo vjerovali.

Naravno, odmah ste postupili, ali sada ste odustali od mjera. Može vam vjerovati, jasno osjeti koliko ga volite.

Ali ako ste zaista kreativni i ne vode vas vlastiti osjećaji, onda ne reagirate na jednu ili drugu stranu. Zahvalite se susjedi za informaciju i recite joj da ćete kod kuće porazgovarati o tome. U sigurnom kućnom okruženju pitajte sina što se stvarno dogodilo.

Na taj se način ne ponašate kao da je sin kriv, a i ne branite ga iz principa. Tako će i sin znati da ćete kod kuće pričati o tome. U sigurnom okruženju doma pitajte ga što se stvarno dogodilo.

Upotrijebite prstohvat sumnje. Zatim djelujte prema onome što ste otkrili. Tako si osiguravate da se dijete ponaša primjerenije svjesno da je voljeno.

Ako ga, međutim, branite, a on je kriv, konačno morate nešto poduzeti i tada će se osjećati izdano, daleko od majčine ljubavi. Na taj način, loše ponašanje neće prestati.

MUŠKARCI ŽELE BITI SASLUŠANI NA SVOJ NAČIN

Svako ljudsko biće ima potrebu da ga se čuje i uzme u obzir. U osobi koja se ne osjeća saslušanom i poštovanom naseljava se bijes, koji se može izraziti agresivno ili pasivno. Dakle, osoba reagira vikanjem, a da ne spominjemo neki ekstremni oblik agresije, ili tvrdoglavošću, šutnjom itd. Ukratko, otporom vezi.

Često se dogodi da je partnerica uvjerenjena kako čuje i poštuje muškarca dok on misli upravo suprotno i osjeća se nečuvano i nepoštovano.

Kako je moguće da muškarac i žena imaju tako oprečne osjećaje u vezi s tim? Odgovor je jednostavan. Žene i muškarci različito se izražavaju, pa slušanje također zahtijeva različite vještine i prilagodbe kako bismo zaista čuli što nam želi reći osoba suprotnog spola.

Muškarac želi jasno vidjeti vaše zanimanje za slušanje

Muškarac je nepredvidiv kad počne govoriti i izražavati se. Budući da mu je u sjećanju zapisano da nije sigurno razgovarati o sebi, često se odluči za razgovor u situaciji kada osjeća da ima „brzi izlaz“, odnosno da po potrebi može odmah završiti razgovor. U principu koristi i vrlo malo riječi. To je uznemirujuće za ženu, ali ako uhvati njegov trenutak, on će joj se otvoriti i oni će se povezati.

Primjer 1

Pripremate večeru u kuhinji. Prilazi i gleda vas. Znete da nešto želi. Kažete: „Zašto me tako gledaš? Bolje mi pomozite.“

Htio je nešto reći, ali nije znao kako to izraziti kako bi bio siguran. U njemu se nakupila tjeskoba. Ovu tjeskobu osjećate kao napetost koju ne želite, pa je prekidate govorom. U tom će slučaju šutjeti i neće govoriti.

Primjer 2

Pripremate večeru u kuhinji. Prilazi i gleda vas. Znete da nešto želi, ali ostanite mirni i šutite kako bi mogao skupiti hrabrost i reći ili učiniti ono što je naumio. Nakon nekoliko trenutaka kaže: „Koljeno me boli već neko vrijeme.“

Vi: „Idi liječniku na pregled.“

Skupio je hrabrost da nešto kaže, ali onda je osjetio emocionalnu barijeru, pa je jednostavno zašutio.

Primjer 3

Pripremate večeru u kuhinji. Prilazi i nakon nekog vremena kaže: „Koljeno me boli već neko vrijeme.“

Vi: „Što se dogodilo?“

Time ste pokazali zanimanje za njega i pustili ga da govori dalje. Već je dvaput provjerio hoće li biti sigurno razgovarati. Prvi put kad je došao, provjerio je šutnjom, a zatim kratkom rečenicom. Budući da je imao osjećaj da ste ga čuli i postavili mu otvoreno pitanje, sada će odgovoriti na njega.

Muškarac želi vidjeti, osjetiti i opaziti da ćete ga zaista slušati sa zanimanjem. To je prvi uvjet da se otvori i osjeća sigurnim da govori o sebi. Vaši znakovi zanimanja za njega i vaša želja da ga slušate trebali bi biti jasni i nedvosmisleni jer samo tako muškarac doista razumije da vas zanima ono što vam želi reći.

Ono što vam muškarac želi reći, reći će jednom ili najviše dva puta

Mame se vole ponavljati. U svom strpljenju znaju ponoviti isto tisuću puta u nadi da će se dijete promijeniti ili da će promijeniti svoju naviku. Iz iskustva znate koliko ponavljanje stvarno djeluje.

Muškarci se, pak, nerado ponavljaju. Kažu jednom i točno to što zapravo misle istodobno očekujući da će ih se čuti i uzeti u obzir. Muško govorenje nema skrivenih kodova i neizravnih naznaka. Mnogo puta muškarac sve kaže, ali za to koristi vrlo malo riječi.

Kad se osjeća nečuvano, izgovorit će rečenicu: „Već sam ti rekao.“ Muškarac ponavljanje doživljava ponižavajuće, pa ima osjećaj da ga partnerica ne poštuje ako od njega traži da se ponavlja.

Primjer 1

Kupujete novu perilicu rublja. Vi: „Dragi, molim te, pogledaj na internetu koja bi bila najprikladnija za nas. Ti se bolje snalaziš s tehničkim karakteristikama.“

Nakon nekog vremena (možda dana) kaže: „Gledaj, našao sam to i to. Energetski je učinkovita, ima dugo jamstveno razdoblje, tiha je, a nije ni toliko skupa.“

Sutradan se vratite kući s posla i kažete: „Moja suradnica ima tu i tu perilicu. Što misliš?“

Već je rekao što misli i ne želi se ponoviti, pa zbog toga osjeća bijes. Budući da se ne osjeća saslušanim, reagira otprilike ovako: „U redu, onda kupi tu.“ Ili: „Ne zanima me koju ćeš kupiti.“ U najboljem slučaju, kaže: „Već sam rekao svoje.“

Budući da je uložio vrijeme u istraživanje ponude, odlučivši koju perilicu smatra najboljom i rekavši vam to, sada se osjeća nečuvano i također nepoštovano jer očekuje da će morati ponoviti i objasniti zašto misli da je određena perilica najbolja za vas.

Primjer 2

On: „U subotu će biti lijepo vrijeme. Svi ćemo zajedno urediti dvorište.“ Čujete to, ali ne odgovarate. Siguran je da ste čuli prijedlog i prihvatili ga. Ako ne reagirate, on to jasno razumije kao da ste prihvatili prijedlog.

Za nekoliko sati ili dan ili dva kažete: „U subotu će biti lijepo vrijeme. Što kažeš da idemo na izlet?“

Budući da je smatrao da je njegov prijedlog, jer je bio jasno izražen i nitko mu se nije usprotivio, prihvaćen, sada je razočaran. Nije mu jasno što se događa jer je već uložio uređivanje dvorišta u ladicu svojih misli za subotu. Tipična muška reakcija na to bila bi ogorčenost i bijes.

Što ako vam se nakon nekog vremena učini da biste sunčanu subotu mogli provesti drukčije? U ovom je slučaju vrlo dobro da mu date do znanja kako ste ga čuli i uzeli u obzir, no istodobno imate svoje mišljenje koje je drukčije od njegova. Dajte mu to jasno do znanja i komunikacija će teći.

Primjer 3

Vi: „Gašper, znam da si rekao za subotu da ćemo urediti dvorište. Što ako se plan promijeni i cijela obitelj krene u planinarenje? Kasnije više neće biti tako lijepih dana u brdima, a bit će vremena za uređenje dvorišta.“

Tako će shvatiti da ste ga čuli i razmotrili ono što je rekao. Osjećat će se poštovanim i bit će spreman razgovarati o drugom prijedlogu s drugim argumentima. Možete se složiti bez velike napetosti.

Kad muškarac počne pričati o sebi i svom iskustvu, ispuštaj sve ostalo i slušaj ga

Pravi je problem za muškarce da govore o sebi. Dečki se povezuju radeći nešto zajedno. Rijetko govore o svom iskustvu. Razgovaraju o događajima, ljudima, tehnici, situacijama. Vrlo rijetko ili čak nikad ne govore o sebi.

Ali ako se muškarac ohrabri, onda je vrijeme da uhvatite trenutak i usredotočite se samo na njega. Na taj ćete način dublje upoznati njegovo srce i lakše ga razumjeti, a rezultat će biti veća povezanost između vas.

Primjer 1

Pred večer je cijela obitelj kod kuće. Obiteljska dinamika cvjeta. Odjednom kaže: „U posljednje vrijeme osjećam se potpuno neuspješno.“ Čini vam se da je svoje razmišljanje iznio u potpuno krivom trenutku i kažete mu nešto u smislu: „Ali ti si vrlo uspješan. Prestani s tim.“

U tom će slučaju stvarno odustati. Osjećat će se odbačenim i vama nebitnim. Vjerojatno će još za dugo odustati. Svoje osjećaje zadržat će za sebe i živjet će u uvjerenju da su vam nebitni, a to će vas udaljiti u odnosu.

Primjer 2

Navečer je u obitelji atmosfera živahna, puno se toga događa. On: „U posljednje vrijeme osjećam se potpuno neuspješno.“ Shvaćate da vam je partner upravo priznao svoju nevolju. Odložite svoj posao, pogledajte ga u oči i recite: „Odakle ti osjećaji?“

Ovim otvorenim pitanjem naslućuje vaše zanimanje za njega. Čekate da odgovori, a zatim kažete: „Stvarno želim čuti više o ovome. Lijepo te molim ako možemo malo kasnije, kad uspavamo djecu, dalje pričati o tome.“

Uz to otvoreno pitanje osjetit će da vam je njegovo iskustvo vrlo važno i da ga želite slušati, štoviše, želite ga razumjeti i razgovarati o tome. Budući da ste u tom trenutku ostavili sve i posvetili mu se, on će to poštovati i bit će spreman govoriti kasnije. Zbog toga će se osjećati još više povezano.

Zamoli partnera da ti kaže više

Kad muškarci žele nešto reći, pokušavaju upotrijebiti što manje riječi. Da bi se mogli izraziti do kraja, potrebna im je vaša pomoć. No, žene, da bi zaista čule i razumjele ono što muškarci žele reći, trebaju puno riječi i dugo objašnjenje. Iz malo i još nepotpunih podataka zaista je teško razumjeti kako drugi percipiraju i što osjećaju.

Kad muškarac počne pričati, pokušajte reagirati odmah. Inače će završiti nakon rečenice ili dvije misleći da ste sve razumjeli. Možda ćete misliti da razumijete, ali kad sljedeći put budete razgovarali o tome, možda ćete ustanoviti da je svatko od vas stvorio vlastitu sliku i objašnjenje izgovorenih riječi. Naizgled razumijevanje odnosno stvarno nerazumijevanje postat će izvor mnogih svađa i nesporazuma, a to će donijeti popriličnu jaku bol i neiskorištene dane.

Primjer 1

On: „Već se neko vrijeme osjećam kao da sam suvišan u ovoj obitelji.“ I ona se tako osjeća te misli da stvarno nema koristi od njega. Tada ona kaže: „Pa, potruđi se malo više da budeš koristan bar za nešto.“

U ovom slučaju, možda su oba partnera sigurna u sebe da razumiju rečeno i priopćeno. Zapravo su sasvim drukčije razumjeli ove riječi. On je htio reći da se osjeća kao da se ne trudi dovoljno u njezinim očima - iako on zapravo osjeća kao da ga ona ne želi uz sebe kad svojih poslova jer sve radi sama i sve mora biti učinjeno na način kako ona želi. Ali ona sve to tumači kao da je on lijen i odmiče se od obitelji. Ima osjećaj da sve mora sama. Sljedeći put kad se otvori ova ili slična tema, brzo će se prepirati na temelju međusobnog nerazumijevanja i ni jednom ni drugome neće biti jasno što se stvarno dogodilo.

Primjer 2

On: „Već neko vrijeme osjećam se kao da sam suvišan u ovoj obitelji.“ Ovom rečenicom objavljuje svoju nevolju; želi da ga se čuje. Nije dao puno informacija jer mu je to dovoljno. Za nju je to premalo. Ona ne osjeća težinu ovih informacija pa samo sliježe ramenima, a on to razumije kao da se ona ne želi baviti time.

Muškarac će to shvatiti kao da joj nije stalo do njegove dobrobiti i njegova aspekta. Zatvorit će se u svoj svijet i još više izolirati od svoje obitelji. Osjećat će se beznačajno i usamljeno.

Primjer 3

On: „Već se neko vrijeme osjećam kao da sam suvišan u ovoj obitelji.“ Ona osjeća težinu danih informacija. Ne razumije točno što joj želi reći, ali zna da nešto nije u redu. To za nju nije u redu. Želi znati više o njemu i njegovom iskustvu i osjećajima. Svjestan je da iz jedne rečenice ne može stvoriti cjelovitu sliku i razumjeti njegovu percepciju. S tom se svjesnošću okreće prema njemu i kaže: „Stvarno želim čuti kako vidiš, opažaš ovu situaciju. Možeš li mi reći nešto više o tome, molim te?“

Ako tome pristupite na ovaj način, partner će vam reći više o tome kako se osjeća. Ili u tom trenutku možda zapravo ne zna reći nešto više, ali ako mu date vremena i jasno mu date do znanja da ste iskreno zainteresirani za njegovo iskustvo trenutne obiteljske dinamike, reći će vam više kasnije.

Dok slušaš, isključi svoje osjećaje i dopusti partneru da se izrazi

Kad muškarac počne govoriti o svojim percepcijama, pogledima i osjećajima, u ženi se pobuđuju najrazličitiji osjećaji: od bijesa, tuge, tjeskobe i straha do osjećaja odbačenosti i krivnje.

Mnogo puta ona na njegov odgovor reagira na temelju svojih osjećaja. Kad je vrijeme da on govori, ima pravo slobodno govoriti o sebi, bez da se ga prekida. Ako ga u takvim trenucima prekidate izražavanjem vlastitih osjećaja, on će se osjećati odbačenim, nepoštovanim i vama nebitnim.

Uobičajeno je da prijateljice međusobno dijele svoja iskustva i osjećaje. Ali vaš vam partner nije prijateljica. On bi htio govoriti bez prekida. Već ste imali vremena kad ste govorili o sebi i uskoro ćete ga opet imati. Sada je vrijeme za njega i samo za njega. To muškarac očekuje i u takvim će se okolnostima otvoriti.

Primjer 1

On: „Uvijek mi zapovijedaš. Ne mogu ja to više tako.“

Kad to kaže, u njoj se probudi osjećaj krivnje jer čini nešto pogrešno i bijesa jer se njoj ne čini poštenim to što je rekao.

Kad bi bolje formulirao rečenicu i rekao: „Uz tebe se osjećam kao da mi zapovijedaš. Jako mi je teško podnijeti ovaj osjećaj“, time bi preuzeo odgovornost za svoje osjećaje i bilo bi joj lakše prenijeti sadržaj rečenoga.

Naravno, moguće je da bi na prvu ili drugu rečenicu reagirala u potpunosti iz vlastitih osjećaja i ne bi dopustila partneru da se izrazi do kraja.

U ovom bi slučaju rekla nešto poput: „Kako ti misliš da je meni? Nikad me ne slušaš ni o čemu. Uvijek radiš tako kako ti hoćeš.“

Kad ona odgovori na ovaj ili tome sličan način, on se osjeća nečuvano, napadnuto i da ona nastupa prema njemu nepravedno jer je samo htio reći kako se osjeća. Ali ona to ne prihvaća i vidi samo sebe. Tako dobiva osjećaj da su joj njegove emocije neprihvatljive pa će se još teže otvoriti u budućnosti.

Primjer 2

On: „Uvijek mi zapovijedaš. Ne mogu to više podnositi.“

Kad to čuje, ona može odgovoriti osjećajem krivnje i odgovoriti: „Nikad neću biti dovoljno dobra za tebe.” Tome doda još pasivni bijes: „Najbolje da si nađeš drugu.” Ode u drugu prostoriju ili negdje van iz kuće. Više ne razgovara s njim i kažnjava ga prekidom veze zbog njegove izjave.

On će se osjećati odgurnuto, odbačeno, neprihvaćeno. Budući da će mu se njezin odgovor činiti nepravednim, u njemu će se roditi bijes.

Tako će se vrtjeti u začaranom krugu međusobnih optužbi koje će utjecati na njihov odnos i povezanost. On će još teže govoriti o svojim osjećajima jer je na vlastitoj koži iskusio da ih ona ne podnosi i da ih odbacuje.

Primjer 3

On: „Uvijek mi zapovijedaš. Ne mogu to više podnositi.”

On uz to osjeća različite emocije, ali ne reagira na temelju njih, već mu dopušta da govori o sebi.

Ona: „Imaš li takav osjećaj?”

On: „Da. Uvijek je isto. Uvijek me nešto ispravljaš.”

Ona: „Žao mi je. Ne želim da se uz mene tako osjećaš.”

Ona se ne ispričava zbog krivnje za bilo koji čin. Ispričava se što mu daje svoje signale svojim postupcima ili riječima koje zapravo nije željela dati. Pritom primjećuje da je ona njegovo iskustvo shvatila ozbiljno i čak se ispričala pa će moći nastaviti.

Ako ne nastavi sam, može ga ohrabriti pitanjem: „Reci mi primjer kada si imao taj osjećaj. Stvarno će mi pomoći ako mi to objasniš u konkretnom slučaju. Nisam ni svjesna kada ti dajem takav osjećaj.“

Time mu ponovno poručuje kako poštuje njegove osjećaje i prihvaća da se on tako osjeća. Istodobno mu kaže da ne razumije otkud takvi njegovi osjećaji i da bi željela objašnjenje.

Recimo da on nastavi: „Uvijek je isto. Naprimjer, jutros kad sam želio pripremiti doručak, bila si nezadovoljna kako sam rezao kruh i postavljao stol.“

Ako ona počne braniti svoje postupke, svađa ili ogorčenje s obje strane nastaviti će se. Nije se želio prepirati oko toga što je i kako bilo ispravnije u rezanju kruha i postavljanju stola. Samo je želio izraziti svoje osjećaje na njezinu „zapovijed“.

Međutim, ako ona privremeno svoje osjećaje ostavi po strani zajedno s razmišljanjem o tome što je ispravnije i praktičnije u pripremi doručka - i usredotoči se samo na njegove osjećaje te kaže naprimjer: „Hvala što si mi rekao kako se osjećaš. Razmislit ću o tome.“

Zbog toga će se osjećati saslušanim i poštovanim. Možete ga pitati i što bi konkretno želio i kako bi želio da mu nešto kažete. Između vas će se održati konstruktivan razgovor ako se on osjeća saslušanim kada govori o sebi umjesto da ga preplavite vlastitim osjećajima i emotivnim komentarima.

Dok partner govori, nemoj dodavati komentare o vlastitom iskustvu

Kad muškarac govori o sebi, to ne čini kako bi podijelio iskustva sa svojom partnericom, već da bi olakšao teret koji nosi. Muškarac vrlo jasno razumije da je njegov put jedinstven i neusporediv sa životnim putem nekoga drugog. Duboko u sebi svjestan je i da je žensko iskustvo vrlo različito i njemu strano. Stoga, čak i često, kada partnerica govori o svom iskustvu, on samo sluša i ne reagira ili gotovo ne reagira.

To joj je teško jer bi se željela povezati dijeljenjem detalja o njihovom iskustvu s njim. Muškarac, pak, reagira onako kako bi želio da se ona odnosi prema njemu u suprotnoj situaciji.

Primjer 1

Navečer ste sami i udobno sjedite ispred televizora koji je upaljen, ali ni jedan od vas zapravo ne gleda. On započinje razgovor: „Sjećam se da sam bio u šestom razredu kad mi je učiteljica rekla da sam stvarno gubitnik i da od mene nikad ništa neće biti.”

Ona: „Nešto slično mi se dogodilo. Učitelj tjelesnog rekao mi je da ću, ako ne vježbam, biti debela i nijedan me dječak neće voljeti.”

U ovom je slučaju on započeo razgovor o nekoj svojoj boli i percepciji tog događaja. Shvatila je njegov komentar kao da želi razgovarati, pa je odgovorila govoreći o svom iskustvu misleći da će im biti lakše povezati se.

Primjer 2

Međutim, on njezin odgovor razumije sasvim drukčije. Osjeća da joj nije stalo do njegova iskustva pa je odmah morala spomenuti svoje. On to doživljava kao da su to dva potpuno odvojena događaja koja nemaju ništa zajedničko. Dobio je poruku da je bolje ako uopće ne govori o svojim iskustvima jer će ona tako ili onako već „okrenuti ploču” i odmah svoju pažnju usmjeriti na sebe. Imajući takvo iskustvo, još će se teže otvoriti govoriti o sebi.

Ispred televizije. On: „Sjećam se, u šestom razredu učiteljica mi je rekla da sam stvarno gubitnik i da od mene nikad neće biti ništa.”

Ona: „Pa što! Moj učitelj tjelesnog također mi je rekao da ću, ako ne vježbam, biti debela i da se neću svidjeti momcima. Ali i danas ne vježbam, nisam debela i mnogi me muškarci i dalje pogledaju.“

Osim što se muškarac sada osjeća nečuveno, on također misli da ga ona smatra slabim, rekavši da joj se dogodilo nešto slično, ali to je nimalo ne pogađa dok je još ozlijeđen zbog svog događaja. Budući da će se osjećati poniženo i posramljeno, više neće govoriti o svojim ranama.

Primjer 3

Ispred televizije. On: „Sjećam se da sam bio u šestom razredu kad mi je učiteljica rekla da sam stvarno gubitnik i da nikad ništa neće biti od mene.“

Ona: „Kako si se osjećao kad ti je to rekla?“

Time mu jasno daje do znanja da nju zanima njegovo iskustvo i doživljaj. Osjeća da je ona zainteresirana za njega i želi znati više o njemu te da će mirno podnijeti njegovu bol. Tako dobiva hrabrost i nastavlja: „Loše“.

Budući da on te osjećaje ne može detaljno opisati, opisuje ih samo ukratko: da mu jednostavno nije bilo ugodno. Nakon toga ga potiče da zađe dublje u sebe, dajući mu jasan signal da će podnijeti njegovu bol.

Ona: „To ti vjerujem. Stvarno se pitam što se tada u tebi dogodilo. Možeš li mi reći nešto više o svojim osjećajima u to vrijeme?“

Sad osjeća da se može sigurno udubiti u sebe jer je prihvaćen onakav kakav jest i da će ona podnijeti njegovu bol.

On: „Bilo me je sram. Osjetio sam teret. Bio sam tužan.“

Ona: „Što si učinio s tim osjećajima? Jesi li nekome nešto rekao o tome?“

Ovim pitanjem ona i dalje iskazuje svoje zanimanje za njega. Nju zanima što se dalje dogodilo i kako se on nosio sa svojim osjećajima.

On: „Ništa. Nisam nikome rekao.“

Ako ga ona sada „napadne“ pitanjem zašto nikome nije rekao, zatvorit će se ponovno. Međutim, ako nastavi s otvorenim pitanjima, osjećat će da se može sigurno posvetiti još dublje sebi i da je ona stvarno zainteresirana za njegovo iskustvo.

Ona: „Kako ovo utječe na tebe i tvoj život?“

Sad se zaista može otvoriti i reći kako ga je taj događaj opterećivao sve ove godine. Ako ona to izdrži i izrazi mu svoju naklonost, nudi mu novo iskustvo i omogućuje mu djelomično zacjeljivanje ove rane.

On: „Kad nešto pođe po zlu, odmah opet čujem riječi učitelja i tada stvarno mislim da neću uspjeti.“

Ona: „Matej, volim te takvog kakav jesi. Ponosna sam na tebe i vidim da ti ide dobro u životu, čak i ako ti nekad nešto ne ide kako si zamislio.“

Pritom on ima osjećaj da ga je ona mogla čuti i opaziti te da je mogla podnijeti njegovu bol. Također mu je odala priznanje i kao najvažnija žena u njegovom životu jasno mu je dala do znanja da ga cijeni i vjeruje u njega.

S takvim iskustvom dublje će se povezati s njom i još više je cijiniti. Također će se osjećati sigurnim reći još više o sebi i s tim će iskustvom ubuduće i on lakše slušati nju. Njihova će veza biti još bliža.

Kad partner govori, nemoj mu davati savjete ako ih nije tražio

Kad slušamo nekoga dok govori, često nam se čini da bismo trebali nešto komentirati ili savjetovati što treba učiniti u ovoj situaciji. Ipak, ljudi najčešće ne žele čuti savjete, već samo govoriti. To je čak i izraženije kod muškaraca. Ako muškarac želi savjet, tražit će ga. Ako savjet dođe bez da ga muškarac zatraži, osjetit će ga kao pritisak na sebe, kao izraz nerazumijevanja i nepovjerenja.

Primjer 1

On vodi tvrtku s nekoliko zaposlenih. Za večerom kaže: „Ni sam ne znam što bih s Lukom. Puno je na bolovanju.“

Ovim je riječima izrazio ono što ga trenutno zamara. Cijelu tvrtku ima pod kontrolom. Budući da je riječ o manjoj tvrtki, suradnik Luka puno nedostaje, drugi zaposlenici moraju raditi više. Oni se također žale. Budući da Luki moraju plaćati bolovanje, to utječe i na cijelu tvrtku.

Ona: „To više neće ići tako. Razgovaraj s njim da podnese ostavku.“

Budući da je on izrazio da ne zna što učiniti, ponudila mu je rješenje. Ali on to nije želio. Samo je želio da ona čuje što ga zamara i omogućí mu da uz nju naglas razmišlja.

Njezino rješenje činit će mu se previše pojednostavljenim. Možda će se posvađati jer će joj on reći da ona ionako ne zna situaciju i da mu ne bi trebala „soliti pamet“. Ali ona to neće razumjeti jer pretpostavlja da on ne zna rješenje problema pa bi mu savjetovala i pomogla – što, naravno, on uopće nije želio.

Primjer 2

Za večerom: „Ni sam ne znam što bih s Lukom. Puno je na bolovanju.“

Ona: „Kakve mogućnosti imaš?“

Ovim pitanjem daje mu do znanja da ga je slušala i da mu pomaže u razmišljanju. Istodobno, poštuje da su to njegovi izazovi i da je nije pitao za savjet. To mu omogućuje da i dalje naglas razmišlja uz nju.

On: „Mogu ga zamoliti da da otkaz, što vjerojatno neće htjeti. Mogu ga stisnuti radom da ga natjeram da da otkaz, ali to mi se ne čini u redu. A onda bi, vjerojatno, još češće uzimao bolovanje.“

Ona: „Postoje li druge mogućnosti?“

Budući da je nije pitao za savjet, ona ga samo pitanjima potiče na razmišljanje. Jako će cijeliti takav razgovor i imat će osjećaj da ga ona podržava i poštuje. Čak i ako ne dođe do zaključka u jednom razgovoru, moći će i dalje razmišljati o njezinim pitanjima. Istodobno, on shvaća da joj je on bitan. Osjećat će se povezan s njom i cijenjen.

SINOVI ŽELE BITI SASLUŠANI NA SVOJ NAČIN

Kad dijete još uvijek razvija govor, oduševljeni ste njime i pažljivo slušate svaku riječ. Dijete se na to navikne i nauči kako zaokupiti vašu pažnju.

Sin želi jasno vidjeti vaše zanimanje da ga saslušate

Uz to, čini sve slatkim i umiljatim, ponekad poput medvjedića, a ponekad poput nezgodnog teleta, ali svaki put vam se srce topi kad ga promatrate. Dijete traži sve te mogućnosti jer ga vodi potreba da obratite pažnju. Ne bi preživjelo bez vas - mame. Otuda i problemi s dolaskom nove bebe. Osjećaj kod starijeg djeteta nije ljubomora, na neki način to je smrtonosna panika. Kada prvo dijete shvati da će preživjeti, pokušava i dalje privlačiti pažnju, a budući da simpatični načini više ne pale, odabire i one manje poželjne. Vječna priča. Dakle, sin želi vašu pažnju, koju pokazujete svojim pogledom. Ako nekoga gledate, on misli da ga slušate, što je u većini slučajeva točno. Zato djetetu ne pomaže kad kažete: „Samo još ovo isperem i stavim u perilicu posuđa. Ti samo govori, ja te slušam” dok mu okrećete leđa. Neće biti zadovoljan.

Puno je bolji potez da pozovete dijete da radi s vama. „Sude ću ispirati, ti ćeš ga staviti u perilicu i u međuvremenu ćemo pričati. Što si mi želio reći?” Ovo je pravi razgovor jer između mogu biti razmaci, razdoblja tišine koja nisu neugodna. Ako razgovor ne završi istodobno sa zadatkom, pozovite sina na kauč ili na sljedeći zadatak. Nekoliko puta pogledajte dijete i također mu postavljajte pitanja kako bi vam njegove misli bile što jasnije.

Slušajte kako biste naučili i razumjeli što dijete komunicira bez davanja savjeta i dokazivanja svoje enciklopedičnosti. Ponekad sin jednostavno želi podijeliti svoje misli s vama. Ako na kraju ne postavi pitanja, ako ne zatraži savjet ili vaš pogled na sve to, jednostavno mu recite da ste uživali u razgovoru s njim i da je rekao zanimljive stvari. Mogli biste reći da niste ni znali sve to, da je bio izvrstan pomagač u poslu i pitajte ga što će još raditi. Ne trebate koristiti sve napisano, odaberite nešto što dodaje slatku grožđicu u završnici.

To što vam sin želi reći, reći će vam jednom, najviše dva puta

Ovdje su partner i sin slični, i sin neće uvijek započeti nešto što želi komunicirati na osobnoj razini. Ali inzistirat će porukama o onome što želi dobiti na osobnoj razini - ili nekom tehničkom desertu ili dopuštenju. Ako vas sin tinejdžer iznenadi nevjerojatnom pričljivošću ili ljubaznošću, samo ga zaustavite i pitajte:

„Jesi li napravio nešto glupo ili želiš da ti kupim nešto glupo?“

Sadržajem koji je želio komunicirati, ali nekako ga niste uhvatili, on će se i dalje baviti svojom logikom. Razmislite o činjenici da se moždani režanj donošenja odluka u potpunosti razvije tek nakon punoljetnosti, naravno, ne u samo jednom danu. Tek mjesecima i godinama nakon punoljetnosti.

Stoga će dječakovi zaključci i postupci moći djelovati prilično zbunjujuće, otuđeno, nekarakteristično za vašeg sina. Ništa nije naopako s njim, jednostavno niste čuli kad je bilo pravo vrijeme.

Neće otkriti svoju nutrinu slijepo, morat ćete ga naučiti da ako pita kad sumnja, ako traži smjernice i pomoć, to ne znači da je slab, već upravo suprotno. Napokon, kad nema sumnje, kad pronade odgovor, dobiva rezultat. Postizanje rezultata znači energiju. To vas napaja, daje vam snagu. Ispunjeni teži zadatak više ispunjava nego lakši.

Osobniji sadržaj razgovora majke i sina znači veću povezanost. U pubertetu je ovo pravi dobitak na lutriji! Ne trošite je ponavljanjem i ponovnim otvaranjem teme. Budite tamo, budite otvoreni i voljni slušati. Ako ima potrebu, početak će sam razgovor.

Kad sin počne pričati o sebi i svom iskustvu, ispušta sve ostalo, slušajte ga

Dječak se teško otvara o onome što ga opterećuje, uznemirava, čini ga konfuznim ili mu izaziva čudne emocije. Problem nastaje ako ga ne čujete, ne saslušate. Drugo, jedan neuspjeli pokušaj već je iza njega i još će se teže isповjediti. Neće biti treći put. Stoga mu posvećujte punu pažnju kad se tako nešto dogodi. Isključite glačalo, spustite slušalicu i isključite telefon, maknite posudu sa štednjaka i otkazite nevažan sastanak na koji biste uskoro trebali ići. Nije li vrijedno obratiti pažnju na to kad se napokon jednom otvori, vireći iz ljuske?

Naravno da je vrijedno. Razmislite što vam se događa kada je dijete bolesno. Sve dok je bolestan, nijedna druga stvar nije važnija. U slučaju da je sin kronični bolesnik, ta činjenica značajno oblikuje raspored i funkcioniranje cijele obitelji. Isto je tako kad je on ozlijeđen ili samo ima temperaturu. Imate deset problema, ali kad se dijete razboli, imate samo jedan. Kad nije bolestan, dajte mu isto značenje i prioritet u razgovorima. Slušajte ga u potpunosti, ne samo na pola.

Zamolite ga da vam kaže više

Naravno, želite da vam dijete kaže više, ali ovim ćete riječima postići ograničen uspjeh. Kako uopće razgovarati s dječacima, djecom i tinejdžerima?

- Zaboravite stare upute koje su vam govorile da kimnete glavom, ponovite, osvježite i nasmiješite se. Previše su mehaničke i uočljive, umjetne.
- Umjesto toga, nekarazgovor bude djelomičan - samo razgovarajte, ništa drugo. Za momke koji se samo ispovijedaju nisu uvijek preporučljivi čak ni razgovor tijekom zajedničkog rada.
- Nemojte mu forsirati svoja uvjerenja, stvarajte blog ili vlog za to. Slušajte i moći ćete naučiti i saznati puno o svom sinu.

- Ohrabrite ga postavljanjem otvorenih pitanja na koja ne može odgovoriti s da ili ne. To su na primjer pitanja: tko, kada, gdje, kako, koliko.
- Kad razgovor ne ide, nemojte prepakirati svoju ideju u drugi paket da biste ga malo prevarili. Momci odmah primijete trik i opiru se, potpuno prestajući razgovarati.
- Tijekom razgovora kroz glavu vam prolaze različite misli, ne bavite se njima, svjesno se polako vratite slušanju djeteta. Misli će nestati, više vam neće smetati.
- Izostavite datume, imena, događaje koji nisu izravno povezani s onim o čemu govorite. Sina zanima što mislite, a ne kronologija i drugi dodaci koji bi inače priču učinili vrlo zanimljivom kao kad biste razgovarali s prijateljicom.
- Slušajte „zatvorenih usta“. Kad su vam usta otvorena, ne učite, ne prihvaćate, samo čekate da uskočite u sinove riječi.
- Ako nešto ne znate, recite da ne znate. Sin nije sretan ako sazna da se pretvarate.
- Sve o čemu razgovarate označeno je kao „osobno“, ako ne i „povjerljivo“. Ako kažete naprijed bez dopuštenja, sin će se osjećati izdano. Zbogom, povjerenje! Trebat će mu puno vremena i situacija da vas kuša, da vam vjeruje jednako kao i prije takvog događaja.

Dok slušate, isključite svoje osjećaje i dopustite sinu da se izrazi

Dečki teško izvlače svoje osjećaje iz sebe, teško im ih je imenovati. Stoga mu uznemiravanje, dodatna propitivanja i pretjerano ohrabivanje ili entuzijizam ne pomažu da kaže što ga muči. Ponekad treba prilično vremena da započne, zatim ide okolo i na kraju, kad se osjeća sigurno, predstavi što ga je zapravo nagnalo na razgovor.

Ako ste prerano uhvatili temu, možda ste je pogrešno uhvatili. Još nije stigao do biti. Ovdje također vrijedi ono o ušima i ustima - imamo dva uha za slušanje i jedna usta za govor. Neka omjer aktivnosti bude isti - slušajte dvostruko više nego što govorite!

Ponekad će vas neka tema jako uznemiriti. Pogotovo u takvim slučajevima trebate se suzdržati kako vas strah, panika ili neizvjesnost ne bi vodili u takvom razgovoru, koji će u trenu završiti. Ne krivite ga, bolje da ga pitate pravim tonom.

Vidjet ćete da je prvotna panika bila nepotrebna. Većina problema koje ćete na ovaj način saznati od sina ionako nisu rješivi u nekoliko minuta. S druge strane, ponekad se ono što vam sin kaže može činiti smiješno nebitnim. Čuvajte se smijeha jer je za njega stvar ozbiljna, samo vi još ne znate zašto. Imajte strpljenja!

Dok govori, nemojte dodavati komentare o vlastitom iskustvu

Naravno, imate više iskustva od svog sina, za svako njegovo imate tri, četiri još živahnija ili još teža - ovisi kamo ide razgovor. Lovačke pustolovine i priče iz rodilišta ponekad su iznenađujuće slične - pogotovo u pretjerivanju.

Ako se služite ovim načinom predstavljanja svojih priča sinu, njegova će priča postati jednako sitna i beznačajna kao što postaje sitan i beznačajan on sam. Gurnuli ste njegovu osobnu ispovijest u nezdravu konkurenciju s vama.

Tako će se zatvarati u sebe jer se više ne želi uspoređivati. Zato sačuvajte svoje priče za odraslu dob svog sina. Tada će ih rado slušati i uspoređivati sa svojim. A sada samo poslušajte njegove. Ako će on vidjeti da ga stvarno slušate, samo slušate, to će ga potaknuti da više kaže o sebi.

Ne nudite savjet ako ga nije tražio

Problem kako pomoći osobi u nevolji jest taj što se pomoć prečesto usiljava ili nudi na način koji ponižava onoga koji je treba. Zbog toga je ne može prihvatiti, bez obzira koliko mu je loše.

Isto tako, vaš sin ne može prihvatiti savjet koji mu dajete nakon tako najosobnijeg, otkrivajućeg razgovora. Nije otkrio svoju intimu kako bi dobio savjet, samo ga je želio podijeliti s vama. Želio je da znate što se događa.

Međutim, postoji mogućnost da on potihno čeka vaš savjet, ali ne želi ga tražiti ili tražiti jasno jer bi time priznao da sama stvar nije na visini zadatka. Kako procijeniti o kojem se slučaju radi?

Pomoći će vam korisno pitanje koje vam je od koristi svaki put kad druga osoba ima problem: „Što ćeš sada?”

„Prijatelj mi je rekao da sam magarac!” - „Što ćeš sada?” (Zabrinuto.)

„Dobio sam jedinicu u školi!” - „Što ćeš sada?” (Prilično lagano.)

„Skuter se neće upaliti kad pada kiša!“ - „Što ćeš sada?“
(Znatiželjno.)

„Moja djevojka i ja smo se rastali!“ - „Što ćeš sada?“
(Empatično.)

Ako kaže da još uvijek razmišlja ili da će se već snaći, vaša uloga ovdje završava. Ako vas pozove na daljnji razgovor, učinite to. Ali nemojte se nuditi.

MUŠKARCI SU EMOCIONALNO SLOŽENA BIĆA

Svi smo mi emocionalna bića. Svaka beba izražava cijeli raspon svojih osjećaja. U djeteta je moguće brzo otkriti koje ga emocije u nekom trenutku ispunjavaju. Čak i tijekom spavanja izražava svoje osjećaje izrazima lica.

Uglavnom su majke te koje su prihvatljivije za djetetovo iskustvo i također brže reagiraju.

Iako emocije, naravno, doživljavaju i dječaci i djevojčice, njihov se razvoj počinje uvelike razlikovati ovisno o spolu tijekom godina. Kad dijete počne biti svjesno suprotna spola, ubrzo otkriva da djevojčice reagiraju drukčije od dječaka.

Ta raznolikost postaje privlačna, ali s druge strane i pomalo tajanstvena.

Emocije su prekrasan dar svakog života. Sve što je vrijedno, a emocije nesumnjivo jesu, zahtijeva posebnu brigu i upravljanje. Svima je važno naučiti da su osjećaji sigurni i da se njima može upravljati. Međutim, ako emocije upravljaju nama i život postane skup trenutnih emocionalnih odluka, imat ćemo mnogo problema u životu u koje ćemo se sami ukopati.

Muškarci teže prepoznaju svoje emocije od žena

Zbog genetskih, povijesnih, kulturnih i s njima povezanih obrazovnih utjecaja muškarci su lišeni razumijevanja vlastitih osjećaja.

Jednostavno rečeno, muškarci doživljavaju kako je ono što osjećaju nebitno, neprihvatljivo i potpuno suvišno. Neki svoje osjećaje čak doživljavaju i kao opasnost. Jedina emocija koju muškarac misli da može sigurno izraziti je ljutnja.

Iz tog razloga muškarci najčešće na različite emocije u sebi reaguju bijesom. Ovo je iscrpljujuće za partnericu jer ona uvijek vidi muškarca koji je ljut. Ljutnju može izraziti aktivno ili pasivno. S druge strane, muškarac vrlo često osjeća da žena ne bi tolerirala čitav niz njegovih emocija. Iako se često čuje da bi žena htjela osjetiti muške emocije i povezati se s njima, često se dogodi da kad se muškarac uspije odvažiti i prizna svoje emocije, ona na njih reagira emocionalno. Ako, naprimjer, muškarac prizna da se boji i da se osjeća frustrirano, ona ga može smatrati slabim pa mu želi pomoći kao da je njegova majka. S tim osjećajem da je slab u njoj se često budi prijezir prema njemu.

Kad muškarac primijeti da ga njegova partnerica doživljava kao slabića i ako on opazi njezin prijezir, to mu je toliko bolno i opasno da više neće govoriti o svojim nevoljama. Potvrdit će njegovo uvjerenje kako je njegov raspon osjećaja nepoželjan, opasan i bolan. Tako će se još dublje zakopati pod oklop „razuma“, gdje, prema njegovu mišljenju, nema mjesta za osjećaje.

Muškarac s takvim iskustvom još će teže prepoznati tuđe emocije, povezati se s njima te upravljati njima. Stoga će emocije partnerice za njega biti prejake, neće ih razumjeti, doživljavat će ih kao njezinu slabost, a plač kao ucjenu.

Muškarcu treba puno vremena da nešto učini sa svojim emocijama

Kad je muškarac emocionalno pogođen, on osjeti da se nešto dogodilo u njegovu tijelu, ali ne prepoznaje što je to. Ispunjen je nelagodom, nervozom i potrebom da se odmakne. Uvuče se pod svoj emocionalni oklop ili, kako neki kažu, pobjegne u svoju jazbinu. To čini tako da prvo šuti. Zatim se povlači iz veze i sklanja pred televiziju, računalo, telefon, posao, hobi; možda će zapaliti cigaretu, otvoriti pivo itd. To čini jer ne zna što mu se dogodilo u tijelu, ne može prepoznati što osjeća, a još manje može to pretočiti u riječi. Zna da je ranjen i da mu treba vremena kako bi saznao koliko je ranjen te da barem malo zaliječi rane i ublaži bol.

Većinu vremena ni sam ne zna što radi; ne zna da je s bojnog polja pobjegao emocionalno ranjen u svoju jazbinu u kojoj se osjeća sigurno. Međutim, budući da njegova partnerica također ne razumije što radi, osjećajući se osobno povrijeđena i odbačena od muškarca (što je tjeskobno), ona se želi na bilo koji način ponovno povezati s njim. Međutim, on je već toliko ranjen i još ne prepoznaje svoje osjećaje, pa ovaj njezin pokušaj ponovnog povezivanja shvaća kao napad na sebe i upad u njegov siguran prostor. On na to reagira ljutnjom, a ona osjećajem odbačenosti - i tako je ciklus međusobnog optuživanja i boli ponovno zatvoren.

Kad muškarac pobjegne s bojnog polja u svoju jazbinu, tada mu hitno treba vremena za samoga sebe. Muškarac nije tako brz u prepoznavanju svojih emocija i opažanju onoga što se tada događa s njegovim tijelom. Zbog toga mu zaista treba vremena za sebe da dobro razmisli i u svojim mentalnim „ladicama“ posloži događaje, riječi, osjećaje i često odluke. Tek je tada u stanju ponovno komunicirati i povezati se. Pravilo u partnerstvu trebalo bi biti da svatko ima pravo zaustaviti bolno događanje kad smatra da je to potrebno i povući se na neko vrijeme. No, osobi koja to čini bilo bi korisno da to razjasni i da se prva vrati u odnos.

Muškarci teško podnose poniženje

Osjećaj poniženja jedan je od najboljih za muškarca. Često se dogodi da žene ni ne razumiju kada i zašto se muškarac osjeća poniženim. Kad se muškarac suoči s tim osjećajem, u njemu se nastani duboka tuga. Osjeća da je izgubio dostojanstvo i muškost, što je za njega izuzetno bolno. Tada obično zašuti i povuče se. lako je rastužen, može odgovoriti bijesom.

Vrlo je velik izazov objasniti ženama i pokazati u kojim se situacijama muškarac može osjećati poniženo. Muški prag za ovaj osjećaj vrlo je nizak. Žene to često povezuju s muškim egom ili nezrelošću. Nije ni jedno ni drugo. To je samo rodna razlika koju treba poštivati i uzeti u obzir. Da stvar bude još složenija, muškarcu je također teško priznati da se osjeća poniženim jer bi ovim priznanjem doživio novo poniženje i tako primio dvostruku dozu boli. Ovome se definitivno želi izmaknuti.

Možda nije suvišan savjet da iskoristite priliku kad ste sami i osjećate se udobno. Tada ga možete pitati kada i kako se osjeća poniženo. Možda to neće moći odmah objasniti, trebat će mu čak i nekoliko dana da to sam istraži i kaže vam. I kad kaže, nemojte mu prigovarati ili omalovažavati njegovo iskustvo u toj situaciji. Samo ga poslušajte i prihvatite njegovu percepciju.

Možda nije loše navesti još nekoliko nagovještaja u kojim bi se situacijama muškarac mogao osjećati poniženo. Za muškarca svaka kritika može biti ponižavajuća. Stoga je dobro pokazati mu priznanje kao osobi prije nego što kritizirate bilo koji partnerov postupak ili djelo.

Time će shvatiti da ne kritizirate njega već samo neki čin ili djelo.

Primjer 1

Ona: „Zašto ne možeš barem počistiti za sobom?!”

Ovo je retoričko pitanje koje uključuje kritiku da partner ne čisti za sobom. Takvim se komentaramu muškarac osjeća kao dijete kojemu majka zamjera. Ako odgovori šutnjom ili bijesom, znači da se osjeća poniženo.

Primjer 2

Ona: „Dragi, znaš da te jako volim, zar ne? Ali bila bih vrlo sretna kad bi očistio stol iza sebe.”

On razumije da je, po njezinu mišljenju, učinio nešto loše i da bi ona htjela drukčije. Međutim, ne osjeća se poniženo jer mu je partnerica prvo izrazila ljubav kao osobi, a tek tada mu je rekla što je muči i kako bi inače željela.

Muškarac će se osjećati poniženo i ako hvalite drugog muškarca pred njim na takav način da se on osjeća kako je lošiji od drugog.

Međutim, za muškarca je posebno bolno poniženje u vezi sa seksualnošću. Umjesto da kritizirate ili, još gore, uspoređujete se s nekim drugim, pomozite partneru da osvoji ono što želite.

Za zdrav odnos muškarac hitno treba osjećaj poštovanja, što je sušta suprotnost poniženju. Muškarac koji ne osjeća partneričino poštovanje umire emocionalno. To je poput žene koja živi, a ne osjeća se voljeno od svog partnera. Dobro je razmišljati i razgovarati s partnerom o tome kako bi on želio da mu iskažete poštovanje i u kojim se situacijama može brzo osjetiti poniženim.

Muškarci na gotovo sve osjećaje reagiraju bijesom

Kad vidite bijesnog muškarca, još uvijek ne znate ništa o njegovom istinskom osjećaju. Bez obzira što čovjek osjeća u dubini, najčešće reagira ljutnjom. Zato partnerice i djeca najčešće vide oca koji je samo ljut.

Kao što je već napisano, muškarci osjećaju čitav niz emocija. Nažalost, njima je različite emocije teško prepoznati, a još ih je teže imenovati jer o ovom području života uglavnom uopće ne učimo.

Žene bi često voljele osjećati muškarca. Uobičajeno je čuti kritiku: „Uopće ga ne osjećam. Potpuno je zatvoren u sebe.” Da biste lakše razumjeli muškarca i povezali se s njim, pokušajte ga pažljivo slušati i sljediti njegove riječi. Možda ne razumijete zašto bi se on trebao tako osjećati. Ali koliko god vi ne razumjeli, on se jednostavno tako osjeća i shvaća to ozbiljno.

Tu je nekoliko savjeta kako po izgovorenoj riječi možete prepoznati što muškarac osjeća. Valja napomenuti da je terminologija svakog pojedinca različita, pa su to samo natuknice. Bilo bi korisno razmotriti ih, a zatim provjeriti kod muškarca koji može biti vaš partner, otac, brat, stric, rođak, prijatelj ili bilo tko drugi.

- „Baš sam uspio u ovome" ili: „Naše je dijete to jako dobro napravilo", takvim i sličnim rečenicama muškarac izražava radost i ponos. Ako ga pitate: „Jesi li sretan?" ili: „Ponosiš li se našim djetetom?", lakše će prepoznati svoje osjećaje, a vi ga možete potaknuti da djetetu kaže da je ponosan na njega.

- „Uvijek sam sam u svemu" fraza je kojom izražava usamljenost i to da mu nedostajete. Možete ga pitati osjeća li se usamljeno ili mu netko nedostaje.

- Riječi: „Ovo nije u redu" ili: „Ovo je nepravедno" izražavaju bijes. Nema ništa loše u tome da se partner ljuti. Možete ga mirno pitati o tome i poticati ga da govori o svojoj ljutnji: „Reci mi više o nepravdama koje ti se događaju – na što si ljut."

- Izraz: „Otkad sam izgubio majku (posao, automobil itd.), jednostavno se ne mogu srediti" ili: „Sve mi propada" izražava gubitak koji uzrokuje tugu. Baš kao i kod bijesa, u takvom slučaju možete pitati partnera kakve je gubitke već doživio. Možete ga pitati i kako doživljava svoju tugu. Možda će upotrijebiti riječ „razočaran" koja označava složenije osjećaje, ali za početak preporučujem da svom partneru dopustite da se osjeća tužno. Međutim, ako uspijete biti toliko mirni iznutra da čak može sigurno plakati pored vas, zadržavajući svoje dostojanstvo, bit ćete vrlo čvrsto povezani.

- Rečenicama: „Ne znam kako dalje“, „Ne znam hoću li moći“, „Osjećam se nesigurno - kako nemam sve pod kontrolom“ i slično, muškarac izražava nesigurnost, tj. strah. To je posebno izraženo ako se, naprimjer, razboli i mora se nositi s novim okolnostima. I muškarci se boje, ali to rijetko priznaju. Kad čujete takve ili slične rečenice, prvo recite partneru da je u redu i da je sasvim prirodno da ga je strah. Možete reći nešto slično ovome: „U redu je ako se bojiš. Svi se ponekad bojimo.“ Muškarac koji se boji želi znati da je netko uz njega. Tako da možete nastaviti: „Bez obzira kako će ispasti, pobijedit ćemo sve zajedno. Volim te i to se neće promijeniti. Ja sam s tobom bez obzira na sve što se dogodi.“

- Ako čujete rečenicu: „Ništa ti ne značim“ ili „Nikad me ne slušaš“, muškarac izražava osjećaj odbačenosti. Taj se osjećaj probudi kada osoba doživljava da ju se ne čuje i ne uzima u obzir. U tom slučaju možete pitati: „Osjećáš li se odbačeno? Kako i kada ja imam veze s tim osjećajem?“

- Potrebno je spomenuti još jedan osjećaj. To je emocija koja se vrlo slabo prepoznaje i često je ili ne želimo priznati ili na sam njezin spomen odvrćamo pozornost: gađenje. Najčešće se osjeti u jednjaku. Riječima: „To mi je gadno“, „Ne mogu ovo više progutati“, „Gadi mi se“, „Muka mi je od toga“, „Ne mogu više podnijeti ovo sranje“, „Sve je to jedan velik fuj!“ izražava se gađenje. Gađenje se ne može smiriti. Jednostavno zamolite svog partnera da vam objasni kako nešto proživljava i kako bi želio da se to promijeni.

Muškarac na sve te i druge osjećaje obično odgovara ljutnjom jer drukčije ne zna i ne može. Stoga umjesto da samo razumijete ovu prividnu ljutnju i čak ju locirate, pokušajte dobro slušati svog partnera i saznajte koji su stvarni osjećaji iza bijesa. Tada nemojte podcjenjivati ove izražene osjećaje jer znate koliko su oni važni u donošenju odluka, a posebno u odnosima.

Kao partnerica možete puno pridonijeti tome da muškarcu olakšate suočavanje s njegovim raznolikim osjećajima

Apsolutno je istina da je svatko prije svega odgovoran za svoju dobrobit, misli, riječi i postupke. Unatoč tome partneri mogu jedni drugima pomoći u suočavanju s osjećajima i stajati jedni uz druge. To je ono što čini dobro partnerstvo.

Budući da muškarac osjeća emocije kao opasne i ne želi se suočiti s njima, partnerica mu može biti velika podrška i pomoć. Naime, ona mu prvo dopušta da se izražava emocionalno, slušajući ga mirno, a da čak ni ne sugerira opis vlastitih osjećaja i boli. Drugo, vrlo je važno slušati ga aktivno i pažljivo. Kad osjeti da je spomenuo neku emociju ili mrežu emocija, pomoglo bi mu da ga pitate o njegovim osjećajima, ali tek nakon što prestane govoriti.

Primjer 1

On: „Uvijek sam sam u svemu. Nitko mi uopće ne pomaže. A kad nešto kažem, ionako me nitko ne sluša.“

Istodobno, možete se uznemiriti jer nije istina da on uvijek sve radi sam. Ali također se možete osjećati i krivom. U oba slučaja možete se početi prepirati s njim da nije u pravu. Takav će razgovor postati destruktivan jer ćete se zaplesti u međusobne optužbe.

Primjer 2

On: „Uvijek sam sam u svemu što radim. Nitko mi uopće ne pomaže. Ali kad nešto kažem, ionako me nitko ne sluša.“

Ona ga pažljivo sluša, ne dodaje komentare o vlastitim osjećajima i ne svađa se s njim tko je u pravu i zašto. Jednostavno reagira na osjećaje koje je izrazio.

Ona: „Osjećaš li se usamljeno i nečujno?“ Kad začuje njezinu reakciju i shvati da ga je ona stvarno slušala, čak i izrazila zanimanje za njegove emocije, početak će se polako, ali stvarno polako emocionalno otvarati i govoriti o svojim različitim emocijama.

To bi mu omogućilo da shvati kako su emocije sigurne, da se može povezati s njima, prepoznati što uopće osjeća i razgovarati i o tim emocijama. Kad biste to mogli, njegovo bi se poštovanje prema vama izuzetno povećalo, on bi vas još više cijenio i pokazao vam još više ljubavi te se osjećao sigurno uz vas.

SINOVI SU EMOCIONALNO SLOŽENA BIĆA

Razlog nije samo u hormonima i emocionalnoj inteligenciji. Razumijevanje i izražavanje zahtijeva suradnju obje polovice mozga u smislu povezanosti. Jeste li znali da muškarci imaju nekoliko stotina do nekoliko tisuća puta manje veza između lijeve i desne polovice mozga od žena? Tako kažu neurolozi.

Za čitanje, na primjer, trebate obje polovice mozga. Grubo rečeno, jedna polovica prepoznaje oblik, a druga određuje pravo značenje. Odmah vam je jasno zašto toliko dječaka ima problema s čitanjem tekstova, mnogo manje nego djevojčice. Slično kao kad čita, dječak mora primijetiti svoje emocije i prepoznati ih. Momcima je to težak zadatak.

Dječaci i momci teže prepoznaju svoje emocije

Tome pridonosi i pogrešan odgoj: „Ne budi plačljiv, ti si dječak“, „Jesi li muško ili nisi“ i slično. Dopuštena je emocija samo ljutnja. Stoga dječak ljutnjom izražava svako nezadovoljstvo. Mržnju prema novorođenčetu izražava ljutnjom prema igračkama, prema svojoj majci ili baki itd.

Majka smatra da bi sin trebao voljeti ovo novo dijete. Dijete koje mu je oduzelo majku, okupiralo joj vrijeme, pažnju, naklonost. Ne, ne voli ga, ponekad ga i mrzi! Ali to ne smije reći, ne smije to pokazati. Čak ni kad ga natjeraju da se kao stariji makne, da mora izdržati jer je stariji i da sad već mora razumjeti suradnju i povlačenje. Neka svom malenom pokloni svoju omiljenu igračku. Malome bratu ili sestri već je dao najviše - MAJKU i sada žele da mu da i sve ostalo.

Ovu situaciju u kojoj se očituje njegov bijes majka naziva ljubomorom. To nije ljubomora. Zapravo, braća i sestre tijekom godina počnu se prihvaćati i voljeti. A činjenica je da starije dijete ne mora voljeti mlađe koje obiteljski život okreće naopačke. Može ga mrziti, ima pravo na to. Ali to ne znači da ga može odgurnuti, tući, uštipnuti, oduzeti mu stvari, ružno pričati o njemu. Sve su emocije dopuštene, ali ne i sva djela.

Suprotno je s mamom. Donijeli ste dijete na svijet, dužni ste ga voljeti, ljubiti i biti brižni te odgovorni prema njemu.

Ali i za vas vrijedi da nije sve dopušteno u vašim snažnim emocijama. Ne, ne smijete dati dječaku sve što želi u naletu ljubavi i brige.

Takvo dijete, koje sve dobije, sve doživi do svoje punoljetnosti. Više se nema vremena veseliti, više ga ne čeka radost, ne obuzima ga nikakva čežnja. Nema životnih ciljeva, nema smisla. Budući da je dobio sve, i previše, neće biti sretan čovjek, već pacijent u klinici za odvikavanje ili na psihijatriji.

Nažalost, tvrdnja ne dolazi iz novinskih članaka, već iz poziva mama za pomoć na moj broj telefona ili iz pisama na moju e-adresu. Godine 2020. (usred korone!) broj poziva za momke u dobi od 17 do 20 godina do kraja listopada bio je veći nego za dva razreda maturanata. Svake godine sve ih je više.

Problemi su: letargija, depresija, besciljnost, nemogućnost stvaranja i zadržavanja prijatelja, posebno djevojke, priča o životu bez svrhe, pričanje o samoubojstvu i čak pokušaji samoubojstva, okrivljavanje roditelja zašto su ga donijeli na svijet, ovisnost o internetu, telefonu, igrice, kockanje i piramidalne podvale s obećanom ludom zaradom u neizvjesnoj budućnosti te nasilje nad roditeljima.

Dajte mu vremena da učini nešto sa svojim emocijama

Kad sin prepozna svoje emocije, ponekad ih želi podijeliti s vama, ali pokušaji su obično prilično nezgodni. Ako uspije, potrebna mu je pažljiva pomoć da bi mogao nešto mijenjati. Ovdje opet dolazi pitanje „Što ćeš sada napraviti?“ koje mora biti izraženo takvim tonom da je jasno da ga ne forsirate. Ako kaže da ne zna, ne opterećujte se. Tu započinje vježba za vas: čekanje. Ako vam kaže što će učiniti, nemojte nuditi pomoć. Morate biti pozvani da pomognete! Ista je vježba: znam da je teško, ali pričekajte.

Momci teško podnose poniženje

Ako imate tinejdžericu pa ste ju u nekom trenutku nenamjerno ponizili, nakon nekog vremena ona će početi komunicirati s vama kao i prije. Neko će vrijeme biti opreznija, optužit će vas za neprimjerenost tog djela, a povremeno će ga opet spomenuti.

Međutim, ako ponizite tinejdžera, on neće tako dugo mrmljati, ali ćete osjetiti da se nešto promijenilo. Bit će vam jako teško vratiti se u stari odnos. Promjena može ostati zauvijek. Pogotovo ako ste imali iskrenu i pravu, duboku vezu. Momka je stoga poniženje više pogodilo nego da ga je doživio od osobe kojoj nije potpuno vjerovao. Ali isto će biti i s drugim poniženjima.

S nekim može biti prijatelj dugi niz godina. Taj ga je prijatelj nekoliko puta ponizio, ali on je izdržao i uvijek su se iznova izmirili. Međutim, ako ga prijatelj udari na području koje vašem sinu znači nešto posebno, njihovi će se životni putevi razići. Ne, ovo obično nije djevojka, to je nešto drugo, naizgled nešto nevažno, ali momku predstavlja vrijednost.

Njihovo razdvajanje bit će bez puno riječi. Prijateljstvo među njima više nije moguće. Neke emocionalne stvari ostaju zauvijek kod momaka, a kasnije i kod odraslih muškaraca. Mogu se zatvoriti u sebe ili stvar izbija prema van.

Zato budite oprezni sa sinovima. Jako su osjetljivi na grljenje i popravljanje kose u javnosti te ispred vršnjaka i kolega iz razreda. Također pazite što sa sinom iz kućnog života nosite razredniku.

Na primjer, rekli ste detalj previše. Razredna učiteljica u nadi da će momak razumjeti, da su s mamom napravili dobar kontakt, taj detalj kaže vašem sinu. Obje ćete biti izbačene iz njegova kruga emocionalnih povjerenika. Za učiteljicu mu nije jako bitno. Boli ga zbog mame, koju voli, a sada ga je ponizila i razglasila obiteljsku intimu. Sada ne zna šta bi napravio s ovom mješavinom emocija, koja prelaze s jedne strane opet na drugu. U tom se slučaju možete samo nadati da neće napraviti kakvu glupost s trajnim posljedicama.

Osjeća se prevarenim, iznevjerenim, napuštenim. Pažljiv razgovor s puno slušanja definitivno dobro dođe. Također i priznavanje te molba za oprost.

Što može poniziti dječaka? Naizgled beznačajna istina, kao u ovoj istinitoj priči:

Tijekom sati razgovora učiteljica je pitala majku je li ikada tako naporan kod kuće. Mama je odgovorila da mu je u školi očito dobro, ali da je kod kuće očajan!

Kad je momak za to saznao od razrednika, to je procesirao na nepovoljan način. Mamina izjava jako ga je povrijedila i počeo je dokazivati da je u pravu: postao je stvarno očajan.

Trinaestogodišnjak nije ispunio obećanja, dolazio je i odlazio kad god bi htio, družio se s najproblematičnijim ljudima u okruženju. Radio je uvjetno za školu, ako bi baš imao volje. Pobjegao je od kuće i imao je probleme s policijom zbog raznih prekršaja. Završni udarac? Namjerno je ukrao neke proizvode u trgovini u svom rodnom gradu i uhvatili su ga. Kad su ga prodavačice koje poznaju obitelj pitale zašto krade, odgovorio je: „Mama mi je to naručila!“

Momci na gotovo sve osjećaje odgovaraju bijesom jer nisu bili frustrirani

Prvi razlog ljutnje jednostavan je: brzo dobivaju ono što žele. To je za momke način koji brzo djeluje. Nažalost, on također brzo otkriva da što je divljiji, nekontrolirano izraženiji bijes, to bolje djeluje. Često odavde dolazi dječjačko bacanje na zemlju i tvrdoglavi ispadi.

Drugi je razlog što ne prepoznaju druge osjećaje - čak i mali dječak napravi čitavu dramu ako par kockica ne ide zajedno onako kako je zamislio. Ne prepoznaje ogorčenje koje je nastalo jer ne može odmah doći do cilja. Ako mu netko rješava probleme, kasnije se naljuti što mu pomoć nije pri ruci i što se ne aktivira već kad prvi put uzdahne kad nešto ne radi. Dakle, ne želi se igrati sam, mama mora biti tamo uz njega da mu može rješavati probleme.

Istina je sljedeća: dječaci moraju biti frustrirani kako bi se navikli na to da stvari nekad ne idu kako bi oni htjeli i da tako nauče sljedeće vještine: čekati, razmišljati, pokušavati uvijek iznova, pronaći drugi način ili potražiti pomoć.

Ako ga dobro vodite kroz emocije i vještine, kao tinejdžer i mlada odrasla osoba moći će bez srama biti neuspješan, zatražiti pomoć i ponuditi je bez prisile kad sretne nekoga u potrebi.

Majka može biti ključna u olakšavanju sinu da se nosi sa svojim raznolikim emocijama

Pomoću nekoliko vještina iz ovog vodiča možete učiniti to da vaš sin postane sretan, aktivan, odgovoran, zdrav i uspješan muškarac. Ono što sada ulažete u svog sina ulaganje je u kvalitetu, toplinu i sigurnost života u obitelji u kojoj će odrastati vaši unuci.

Savjet: možete odabrati dva pristupa i paziti da ih upotrijebite u odgovarajućim situacijama. Tako ćete vidjeti promjene na dva područja. Nakon što savladate prva dva, dodajte još jedno koje vam je u ovom trenutku potrebno po vašem nahođenju ili koje vam se čini nekako prirodno, blisko. S vremenom ćete razviti bogat skup vještina i povećati kvalitetu svojih odnosa i života.

Podaci o knjigi

Autor: Marko Juhant, Toni Mrvič

Prevoditelj: Toni Mrvič

Korektura: Branka Tolić, prof. hrvatskog jezika i književnosti

Dizajn: Urša Juhant

Nakladnik: ORTON s.p.

Mjesto izdanja: Mavčiče, Slovenija

Prvo izdanje e-verzije: listopad 2021

Cijena s PDV-om: 10,00 EUR

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 78492675

ISBN 978-961-07-0781-3 (PDF)

ISBN 978-961-07-0782-0 (ePUB)