



*Ko vyras iš tikrųjų nori,
kai sako norįs sekso?*

*Kodėl jis niekada nebus jūsų vyras,
jeigu elgiatės kaip jo mama?*

*Kaip žaidimas žodžiais pražudo
liepsningos, ilgalaikės aistros preliudiją?*

*Erekcijos iliuzija: kodėl jis gali būti
„užvestas“, o ne „sujaudintas“?*

*Kodėl vyrai myli moteris,
kurios mėgsta seksą?*

*Kaip mažiau ginčytis
ir daugiau mylėti?*

*Ką vyrai sako
ir ką iš tikrųjų turi galvoje?*

Kaip nenužudyti vyro gerumu?

*Paslaptys,
kaip tapti nuostabia meiluže.*



BARBARA DE ANGELIS

*Paslaptys
apie vyrus,*

*kurias turėtų žinoti
kiekviena moteris*

 RAMDUVA

BARBARA DE ANGELIS

*Paslaptys
apie vyrus,
kurias turėtų žinoti
kiekviena moteris*

Trečiasis pataisytas leidimas

Kaunas • 2016

UDK 159.922.1
De-01

Versta iš leidinio:
Barbara de Angelis, Ph. D.
Secrets about Men
every Woman
should know
A DELL BOOK
ISBN 0-440-20841-6

Iš anglų kalbos vertė Gintarė Kinčienė

ISBN 978-609-8145-14-4

© Barbara de Angelis, 1990
© UAB „Ramduva“, 2016

*skiriu DŽEFRIUI
už tai, kad išmokė
nesivaikyti paskui meilę.*

Turingys

PADĖKA	11
---------------------	-----------

ĮVADAS	13
---------------------	-----------

PASLAPTYS APIE TAI, KAS SIEJA MOTERIS IR VYRUS	15
---	-----------

1. Kodėl vyrai yra tokie, kokie yra	17
2. Šešios didžiausios klaidos, kurias bendraudamos su vyrais daro moterys	35
3. Emocinės tuštumos užpildymas: kaip mylint liautis duoti daugiau negu gauni	91

PASLAPTYS APIE VYRUS	111
-----------------------------------	------------

4. Trys didžiausios paslaptys apie vyrus	113
5. Paslaptys apie vyrus ir seksą	149
6. Dvidešimt seksualiai vyrus atstumiančių veiksnių ...	189

PASLAPTYS APIE VYRUS IR MOTERIS DRAUGE	247
---	------------

7. Paslaptys apie bendravimą su vyrais	249
8. Kaip padėti mylimam vyrui atsiverti	293
9. Kaip tapti stipria moterimi, kokia visada turėjote būti	305

Padėka

Noriu padėkoti:

savo šeimai už besąlygišką meilę, tikėjimą manimi ir paramą sunkiausiais gyvenimo metais;

savo draugams nuotykių ieškotojams – Kevinui Roečui ir Džefriui Džeimsui už tai, kad suteikė drąsos pažvelgti tiesai į akis ir nepaisyti padarinių, už tai, kad rizikavo kartu su manimi ir nutiesė meilės tiltą, kad galėčiau pasiekti kitą krantą;

Bilui Čepelui už tai, kad dar kartą pasirodė mano gyvenime pačiu tinkamiausiu metu, už tai, kad dalijosi mano svajone ir buvo šalia kaip draugas ir Los Andželo asmenybės augimo centro direktorius;

Deividui Semsui, verslo partneriui ir vadybininkui, už pagalbą įgyvendinant mano svajones ir už įsitikinimą, kad ši knyga turi būti parašyta;

Heterai Simbrou Barof už ištikimybę, už nuolatinį gerą darbą ir biuro reikalų tvarkymą bei nuostabų buvimą šalia;

Virdžinijai Besindžer, mano asmeninei asistentei, už neįkainojamą pagalbą gyvenime ir darbo organizavimą;

Lizai Gajer už puikų rūpinimąsi manimi bei mano namais tuo metu, kai rašiau šią knygą;

Marijai Talamini už tai, kad dvejus metus mane vežiojo į „CNN“ ir tyliai laikė mane už rankos, kai man to reikėjo;

visai asistentų komandai ir seminarų „Kad meilė būtų veiksminga“ paramos komandai už tai, kad buvo vėjas mano sparnams;

Bilui Ganomui ir Majamio polo pakrantės klubo 804 kambariui už nuostabią vietą knygai rašyti;

Džordžui Olivai ir Bilui Liuisui iš Los Andželo radijo stoties „KFI“ už suteiktą galimybę kasdien padėti tokiai daugybei žmonių;

Bobui Mileriui, vyriausiajam „Delakortos“ redaktoriui, už pasitikėjimą ir malonumą dirbti kartu;

Harviui Klindžeriui, mano nepaprastam literatūros agentui, už geriausius sandėrius ir pačius linksmiausius, kokių tik gali sulaukti autorius, pokalbius telefonu;

Ronui Skolastikui ir „The Guides“, Viljamui Rainenui ir daktarui Pyblesui už jų neišsemiamą išmintį ir nurodytą kryptį bei už tai, kad visada buvo ten, kur man jų labiausiai reikėjo;

Rabinui Deividui Baronui už tai, kad buvo tiesos balsas ir šviesa tamsoje, mano mokytojas, brolis, draugas;

ir ypač, dar kartą, Džefriui Džeimsui už tai, kad buvo mano ramstis, už kantrią meilę, kuri išgydė mano skausmą, ir už tai, kad gyvenimui suteikė stabilumo, o širdžiai – ramybės.

Ivadas

Ar kada nors norėjote, kad vyrai nešiotųsi „savo paskirties instrukcijas“? Jeigu perkate skrudintuvą arba atsakiklį, visada kartu gaunate mažą gražią knygelę, kurioje parašyta, kaip prietaisas veikia, paaiškintos jo savybės ir nurodyta, kaip išvengti traumų juo naudojantis. O kaip su vyrais? Mes, moterys, vyrais „naudojamės“ dažniau negu kitais „prietaisais“, ir vis dėlto iš mūsų tikimasi, kad mes pačios susigaudysime, kaip jie „veikia“.

Kasdien savo gyvenime susiduriame su vyrais: sutuoktiniais, meilužiais, viršininkais, darbdaviais, tėvais, sūnumis, draugais. Stengiamės juos suprasti, jais rūpintis, su jais bendrauti, juos mylėti ir padaryti taip, kad ir jie mus mylėtų. Kai pavyksta, manome, kad vyrai nuostabūs, ir esame įsitikinusios, kad be jų negalėtume gyventi. Kai nepavyksta, manome, kad jie tiesiog nepakenčiami ir būtų daug geriau su jais daugiau išvis neturėti jokių reikalų. Jeigu jūs panaši į mane, esu įsitikinusi, kad kartą jūsų gyvenime buvo akimirka, kai pakėlus į dangų rankas norėjosi iš nevilties sušukti: „Siųskite šį vyrą atgal į gamyklą: jis su defektais! Tikriausiai trūksta kokios nors detalės, nes jis blogai veikia“ arba „Galbūt tokio modelio daugiau nebegamina: aš negaliu jo priversti tinkamai veikti!“

Jūs, būdama moteris, gyvenime galite pasirinkti tris būdus, kaip elgtis su vyrais.

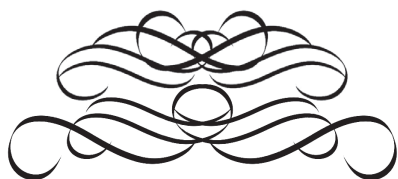
Pirmasis variantas: galite supykti ant vyrų už tai, kad jie išvedė jus iš proto, ir skųsdamasi gyventi taip toliau. (Tai smagu tik keletą valandų, tačiau po dvejų metų žavesys dingsta.)

Antrasis variantas: galite visiškai atsisakyti vyrų ir nusi-pirkti gražų švelnutį šuniuką. (Taip pigiau, mažiau darbo, bet retai sulauksite pasitenkinimo.)

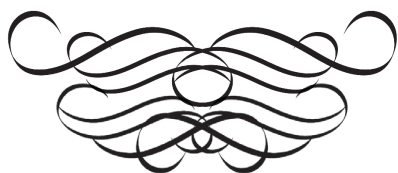
Trečiasis pasirinkimas: galite nuspręsti ir sužinoti viską, ko reikia norint suprasti vyrus ir mokėti su jais elgtis, kad galėtumėte susikurti nuostabius santykius, kokių jūs nusipelnėte.

Pastaruosius penkiolika metų praleidau dirbdama su dešimtimis tūkstančių vyrų ir moterų, aiškindamasi, nuo ko priklauso santykių sėkmė ir kas juos žlugdo. Prireikė daug laiko, kad suprasčiau vyrus. Tai buvo sudėtinga ir dažnai skausminga kelionė – ir šiame kelyje, bendraudama su vyrais, pridariau klaidų.

Esu laiminga galėdama pasakyti, kad ne tik išlikau, bet ir pakilau po kovos įgijusi naują supratimą apie vyrus, kuris pakeitė mano gyvenimą, ir noriu su jumis pasidalyti tuo, ką sužinojau. Tikiuosi, kad „Paslaptys apie vyrus, kurias turėtų žinoti kiekviena moteris“ bus ta vyrų „naudojimo instrukcija“, kurios ieškojote. Tegul ji padeda sukurti su vyru meilės kupinus santykius, apie kuriuos visada svajojote.



Paslaptys
apie tai, kas sieja
moteris ir vyrus





KODĖL VYRAI
YRA TOKIE,
KOKIE YRA

Kad tu gyventum permainų laikais.
Kinų prakeiksmas

Akimirką įsivaizduokite, kad jums buvo pasiūlyta nukristi į kitą planetą, apie kurią žinoma tik tiek, kad joje gyvena būtybės, fizine išvaizda panašios į jus. Po ilgos kelionės atvykstate į šį tolimą pasaulį. Išlipate iš erdvėlaivio, ir jus pasveikina malonios išvaizdos būtybės, kurios iš tiesų labai panašios į tą rūšį, kuriai priklausote jūs. Ir jūs labai nustembate, kai paaiškėja, kad jos netgi kalba ta pačia kalba kaip ir jūs.

Kelias valandas stengiatės kalbėtis ir bendrauti su šiomis būtybėmis. Iš pradžių atrodo, kad sekasi gerai, tačiau po kurio laiko tarp jūsų atsiranda įtampa. Nors šie planetos gyventojai supranta kalbą, kuria jūs kalbate, jie nuolat klaidingai suvokia jūsų pastangas su jais bendrauti: jūs sakote viena, o jie girdi kita; pavyzdžiui, jūs stengiatės parodyti susidomėjimą, o jie tai priima kaip kritiką. Stebint iš šalies šių būtybių tarpusavio bendravimą, skirtumai tarp jūsų ir jų dar labiau išryškėja. Jūsų rūšis išmokyta vertinti bendradarbiavimą ir jausmingumą, o šios būtybės, atrodo, visada rungtyniauja tarpusavyje. Jūs buvote mokoma pasidalyti savo jausmais – jos, rodos, nuolat stengiasi savuosius slėpti. Kuo daugiau laiko esate su šiomis neįprastomis būtybėmis, tuo labiau nusiviliate.

Pagaliau, su tyrinėtojų komanda nusprendžiate iš vykti iš šios keistos ir jus trikdančios planetos. Esate tikra, kad būtybės bus laimingos matydamos jus išvykstant, nes viso vizito metu per daug jumis nesidžiaugė. Tačiau nustembate, nes jos labai nuliūsta, kai pranešate, kad išvykstate. Būtybės atkakliai tvirtina, kad nuostabiai praleido su jumis laiką, ir maldauja neišvykti. Nepaisydama jų lipate į erdvėlaivį jausdamasi dar labiau sumišusi, o kai atsisėdate į savo vietą ir pajuntate, kaip reaktyviniai varikliai vėl pakelia į erdvę plieninį laivą, pagalvojate: *Tai buvo pati keisčiausia žmonių rūšis, kurią esu kada nors sutikusi. Jie sakė viena, o jautė kita. Jie elgėsi taip, tarsi jiems visiškai nerūpėtume, o iš tikrųjų buvo priešingai. Atrodė, kad mūsų draugija jiems visiškai nepatiko, tačiau išvykimas juos labai nuliūdino. Ką gi, bent jau buvo įdomu pas juos apsilankyti, tačiau su jais gyventi tikrai nenorėčiau.*

Pradedant kelionę į vyrų pasaulį

Ką gi, jeigu dar nesupratote, tai žinokite: šie ateiviai gyvena mūsų planetoje, tarp mūsų – jie vadinasi „vyrai“. O apsvarsčius didžiulius biologinius, psichologinius ir sociologinius mūsų skirtumus paaiškėtų, kad vyrai taip pat galėtų būti atvykę iš kitos planetos. Stabtelėkite ir minutėlę pamąstykite apie skirtumus, su kuriais susidurtumėte bendraudama su kuo nors, užaugusiu visai kitoje aplinkoje, kuriam buvo įdiegta visiškai kitokia vertybių sistema ir kuris išmokytas visiškai kitaip mąstyti, elgtis bei bendrauti.

Tai juk neįmanoma, ar ne? Ir vis dėlto kiekvieną dieną, bendraudamos su vyrais, mes bandome ignoruoti šiuos skirtumus. Iš tiesų nuostabu, kad mes išvis sugyvename!

Skirtumai tarp vyrų ir moterų egzistuoja daugybę amžių, kaip dar aiškinsiu šiame skyriuje. Tūkstančius metų moterys prie jų prisitaikydavo ir vaidindavo tam tikrus vaidmenis, kurių iš jų buvo tikimasi. Tačiau maždaug dvidešimtojo amžiaus pradžioje įvyko revoliucija: moterys kitaip ėmė vertinti save ir to pareikalavo iš vyrų. Pirmą kartą istorijoje jos

reikalavo lygybės visose gyvenimo srityse ir pradėjo laužyti kultūrinių stereotipų vaidmenis, kuriuos jų motinos, senelės ir prosenelės buvo geranoriškai prisiėmusios. Vėliau, atsiradus efektyviems gimimų reguliavimo metodams ir moterims pradėjus dirbti, jos įgavo ekonominę bei gimdymo laisves ir nepriklausomybę nuo vyrų.

Taigi kilo vyrų ir moterų santykių krizė. Vyrų buvo prigręsta valdyti ir tikėjosi iš moterų paklusnumo. Bet dabar moterys sakė: „Ne, mes daugiau nenorime taip elgtis.“ Tiesa, mes dar nebuvo tikros, kaip turėtume elgtis būdamos „naujosios moterys“. Buvome pasimetusios, ir mūsų pasimetimas dar labiau vertė vyrus susipainioti. Tarsi būtume žaidę žaidimą, kai visos senosios taisyklės nebegalioja, o naujosios dar nebaigtos ruošti. Vieną akimirką norėjome būti išsilaisvinusios, o kitą – kad mumis rūpintųsi. Mes pradėjome dirbti ir galėjome pačios išsilaikyti, tačiau dar tikėjomės, kad vyras mums atidarys duris, kai įeisime į biurą. Mes maldavome vyrų atsiverti ir nebijoti parodyti savo silpnybių, tačiau nusisukdavome, kai jie pasirodydavo silpni. Jei šie dvejoji reikalavimai mus vargino, vyrus jie tiesiog siutino.

Mes, paskutiniojo šio amžiaus dešimtmečio moterys, tampame savo profesinio ir ekonominio gyvenimo šeimininkės, tačiau kaip niekad kremtames dėl santykių su vyrais, ir kartais atrodo, kad nė kiek nepasistūmėjome į priekį. Viena klestinti verslininkė neseniai man pasakė: „Aš sugebu savo kompanijai uždirbti šimtus tūkstančių dolerių ir įsigyti nuosavybės, tačiau nesugebu suprasti, ką reikia daryti, kad gerai sutarčiau su vyru!“ Šiai moteriai, kaip ir daugeliui mūsų, vyrai – tolimesnė vietovė, kuri mūsų gyvenime lieka nepažinta ir paslaptinga.



Dėmesio: ši knyga nėra apie „kvailėlius vyrus“! Joje vyrai nekaltinami ir nesmerkiami už jų elgesį.





Priešingai, ši knyga – tai vertingos informacijos rinkinys, kuria aš pasidalijau su tūkstančiais moterų. Ši informacija padėjo joms suvokti, kodėl vyrai yra tokie, kokie yra, ir išmokė jas iš naujo susieti savo gyvenimą su vyrais.



Kodėl vyrai yra tokie, kokie yra

Ar jums neatrodo keista, kodėl pasiklydę vyrai geriau valandų valandas važinė s ratais nei sustos ir paklaus kelio?

Ar kada nors įtarėte, kad vyrai, kurie stengiasi jus valdyti, slapčia bijo tos galios, kurią jūs jiems turite?

Ar jums kada nors buvo įdomu, kodėl vyrams būna sunku leisti moterims iš tiesų priartėti prie jų?

Ar jums kada nors buvo įdomu, kodėl vyrai taip susierzina, kai jiems stengiantis dėl ko nors susikaupti bandote atkreipti į save dėmesį?

Ar kada nors klausėte savęs, kodėl vyras primygtinai tvirtina, jog jis visai nesijaudina ir nesinervina, kai jūs tikrai žinote, kad tai netiesa?

Jeigu nors į vieną šių klausimų atsakėte teigiamai, žinokite, kad nesate vieniša. Kiekvienai moteriai pažįstamas sumišimo jausmas, kuris apima žiūrint į mylimą vyrą ir jaučiant, kad negalima suprasti, kodėl jis toks, koks yra. Pirmas dalykas, ką turite žinoti:



Vyrai yra tokie, kokie yra, ne todėl, kad išvestų moteris iš proto – jie tūkstančius metų buvo mokomi tokie būti, ir dėl šito mokymo vyrams sunku artimai bendrauti.



Pateiksiu šiek tiek pradinių žinių. Aptarkime:

1. Kodėl vyrus vadinu „vienišais medžiotojais“ arba „į atsargą išėjusiais kariais“?
2. Kodėl vyrai visada valdė moteris.
3. Kaip vyrai auklėjami būti netinkami meilei.
4. Kaip televizija moko stereotipinių lyčių vaidmenų.

Vienišas medžiotojas

Veiksmas vyksta prieš tūkstančius metų. Žemė – nerami, besikeičianti planeta su daugybe ugnikalnių, dažnomis ledo audromis, potvyniais ir atšiauriu klimatu. Laisvi klajoją laukiniai žvėrys, kurių žymiai daugiau už vis dar nedidelį skaičių žmonių, gyvenančių mažomis grupelėmis ten, kur įmanoma rasti prieglobstį. Tai pirmykštis pasaulis, kuriame egzistuoja vienintelė tikrovė – išlieka stipriausieji.

Viena šeima, prisiglaudusi kalno šlaite, oloje, valgo vienintelį dienos maistą – paskutinius laukinio elnio, kurį vyras sumedžiojo prieš dvi dienas, mėsos gabaliukus. Ši mėsa – tai viskas, kas liko po tos medžioklės. Vyras nesėkmingai bandė surasti daugiau maisto, tačiau tokiu oru sunku medžioti. Jau visą savaitę sninga, ir dauguma žvėrių patraukė į pietus, į šiltesnius slėnius. Tačiau, matydamas, kaip jo moteris ir du maži vaikučiai godžiai nučiulpia kiekvieną pirštą, vyras žino, ką turi daryti: jis turi eiti medžioti ir negali grįžti tol, kol ko nors nesumedžios. Jei jam nepavyks, jis ir jo šeima mirs, ir juos pačius suės vilkai, kuriuos kiekvieną naktį girdi staugiant.

Staiga vyras šoka prie įėjimo į olą – jis pasiruošęs pulti: jam pasirodė, kad išgirdo įtartinę garsą. Galbūt tai kitas, stipresnis vyras, kuris tikisi jį užmušti ir pasiimti jo moterį bei olą, o gal vilkas ar liūtas, norintis numalšinti alkį, arba tik vėjas – vyras negali būti tikras. Jis niekada nėra tikras. Štai kodėl jis niekada neatsisės nugara į įėjimą – visada tik veidu, kad galėtų matyti besiartinančią grėsmę. Štai kodėl netgi

miegodamas jis nesiils: dalis jo sąmonės visada sergsti – gal išgirs pavojaus garsą.

Jis vėl pritupia prie ugnies. Krūtinėje garsiai daužosi širdis. Jis bijo; jis visada bijo, tačiau, žiūrėdamas į savo moterį ir vaikus, žino, kad niekada neturi jiems parodyti savo baimės.

Be jo drąsos jie prarastų visas viltis. Be jo jie pražūtų. Ne, jis privalo būti stiprus. Jis turi atminti, kas esąs. Jis – vyras. Jis – medžiotojas.

Į atsargą išėjęs karys

Atrodo, kad vyro gyvenimas šiuolaikinėje visuomenėje visiškai nepanašus į jo pirmųjų protėvių gyvenimą. Ir vis dėlto dar visai neseniai vyras medžiojo bei ieškojo maisto savo šeimai; jis turėjo būti pasirengęs ją apginti fiziškai arba nuo indėnų, arba nuo britų.

Dvidešimtajame amžiuje vyrui nebereikia nei medžioti, nei kovoti. Tie įgūdžiai, kurių jis buvo mokomas, tapo nebereikalingi. Nebėra mūšių, nėra jokio priešo, nėra jokio iššūkio. Jis – „išėjęs į atsargą karys“.

Tad ar galime stebėtis, kai girdime tokius moterų nusiskundimus dėl savo vyrų:

„Atrodo, kad jis visada pasirengęs gintis: nesvarbu, ką aš sakyčiau, jis jau pasiruošęs kovai.“

„Jam taip sunku atsiverti ir parodyti man savo jausmus, tarsi jis visada stengtųsi atrodyti stiprus.“

„Norėčiau, kad sutuoktinis susirastų draugų tarp vyrų, bet, atrodo, jis nesugeba būti artimu draugu.“

„Bobas į savo darbą žiūri taip rimtai, kad mane tiesiog varo iš proto. Bandau jį įkalbėti, kad paprasčiau į tai žvelgtų, tačiau jis elgiasi taip, tarsi parašyti ataskaitą šiandien ar rytoj būtų gyvenimo ar mirties klausimas.“

„Mano vaikas tuoj supyksta, kai pajunta, kad kas nors jį kritikuoja, blogai su juo elgiasi arba su juo varžosi: bet

kokį prieštaravimą jis priima kaip puolimą ir atsikerta sarkastiškais žodžiais arba elgiasi lyg peštukas.“

„Kai mano vyrą kas nors slegia, jis užsisklendžia savyje, tampa šaltas, tolimas, ir man tenka dienų dienas jį primygtinai kalbinti, kol sutinka papasakoti, kas jam neduoda ramybės.“

Esu tikra, šių dvidešimtojo amžiaus vyrų požiūryje ir elgesyje jūs pastebėjote medžiotojo ir kario galvosenos liekanų. Juos vis dar veikia jų viduje esančios jėgos, apie kurias patys nė nenutuokia. Manoma, kad žmonės turi „genetinę atmintį“, tam tikrą šimtmečiais perduodamą sąmonės rūšį, kuri paprastą buhalterį, ramiai gyvenantį priemiestyje, sieja su visais jo giminaičiais iki pat prieš tūkstančius metų gyvenusių pirmųjų protėvių.



Vyrai tarsi „atsimena“ pirmųjų impulsus: gintis, niekada nerodyti silpnumo, visada susitvarkyti – ir kasdieniame gyvenime nesąmoningai jiems pasiduoda.



Kodėl vyrai restoranuose pasirenka tam tikras vietas

Prieš keletą metų įvykęs nutikimas mane galutinai įtikino, kad „genetinė atmintis“ iš tikrųjų egzistuoja. Tuo metu susitikinėjau su vienu vyru – dėstytoju ir rašytoju. Kaskart mums kartu pietaujant pastebėdavau kai ką keista. Mes ateidavome į restoraną, padavėjas mums parodėdavo stalėlį, ir aš atsisėdžiau į bet kurią kėdę, kokią man atitraukdavo padavėjas. Jeigu mano kėdė stovėdavo nugara į restorano salę, mano draugas sėdėdavosi priešais mane, tačiau jeigu sėdint manojoje kėdėje geriau matydavosi visas restoranas, mano

draugužis jausdavosi labai nejaukiai ir prašydavo manęs pasikeisti vietomis. Pirmus kelis kartus taip atsitikus neprieštaravau ir pasikeisdavau su juo vietomis, bet vieną vakarą buvau užsipyrusi ir, kai jis paklausė, ar galėtų sėdėti kėdėje prie sienos, iš kur matėsi visas restoranas, aš pasakiau: „Ne, aš noriu sėdėti šitoje kėdėje. Tu visada atsisėdi taip, kad viską gerai matytum ir galėtum visus stebėti. Šįkart aš noriu sėdėti čia“.

Mano draugas nenoriai sutiko ir liko sėdėti priešais mane, nugara į restorano salę. Mes užsisakėme valgyti, ir aš pradėjau pasakoti, kaip praleidau dieną, bei kalbėti kitomis lengvomis temomis, kai staiga pastebėjau, kaip nejaukiai jis jaučiasi. Neperdedu – jis tiesiog rangėsi savo kėdėje.

– Kas yra? – paklausiau.

– Man paprasčiausiai nepatinka čia sėdėti, aš negaliu atsipalaiduoti, – atsakė jis.

– Nesuprantu, kas čia baisaus, kad sėdi toje kėdėje?

– Aš nieko nematau, – paaiškino jis, – ir kvailai jaučiuosi, kai sėdžiu nugara į salę – tai mane nervina.

Kitą pusvalandį mes analizavome tą keistą jausmą, kuris apėmė mano draugą todėl, kad jis sėdėjo nugara į salę, ir tai, ką išsiaiškinome, nustebino mus abu. Nors šis vyras niekada anksčiau apie tai nebuvo susimąstęs, tačiau jis visada taikydavosi atsisėsti taip, kad matytų visą patalpą, nesvarbu, kur tai būtų: restorane ar svetainėje, kur vyksta vakarėlis. Nors jo racionalus protas suvokė, kad jokio pavojaus šiose situacijose nėra, vis dėlto nesijautė esąs saugus sėdėdamas atsukęs nugarą: labai giliai jo viduje kažkas priešinosi net minčiai taip atsisėsti. Tarsi girdėtų vidinį balsą, jį perspėjantį: *Saugokis! Būk budrus!*

Šis vaikinys nebuvo agresyvus vyras: priešingai, jis buvo švelnus žmogus, mokslininkas. Jis tvirtino, kad nei jo tėvas, nei jam tarnaujant kariuomenėje jo niekas nemokė „sėdėti pasiruošus gynybai“, ir kad jis suvokė tai tik tada, kai aš pastebėjau. Tokį elgesį galėjome paaiškinti tik pasitelkę „gene-

tinės atminties“ teoriją: jis žinojo, kad negalima atsukti nugaros „įėjimui į olą“.

Nuo to laiko aš specialiai klausdavau vyrų, kokią vietą jie pasirenka restoranuose. Dauguma jų sutikdavo, kad jaučiau jaučiasi sėdėdami taip, kad galėtų gerai matyti visą patalpą, o sėdėti į ją atsukus nugarą jiems nepatinka. Juokais galite ir jūs pabandyti atlikti tokį tyrimą. (Žinoma, jeigu kada nors tyčia norėsite, kad vyras pasijustų nejaukiai, primygtinai pareikalaukite, kad jis atsisėstų nugara į patalpą, ir stebėkite, koks jis bus nepatenkintas ir pasimetęs!)

Kodėl vyrai visada valdė moteris

Kol nebuvo rastas gimimų reguliavimo būdas, moterų ir vyrų vaidmenis lėmė paprastas dalykas: moterys gali pastoti ir gimdyti vaikus, o vyrai – ne. Štai Džekas ir Džilė Flinstounai, jie drauge medžioja ir dirba. Jeigu Džilė nenori atsidurti visiškoje Džeko valdžioje, verčiau su juo nesimylės, nes pasimylėjusi taps nėščia ir nebebus lygi savo vyrui – ji apsunks ir nebegalės bėgioti. Paskui gims kūdikis, ji turės jį žindyti ir juo rūpintis, todėl negalės kartu su Džeku išeiti iš namų ir rinkti maistą. Susilaukusi trijų ar keturių vaikų Džilė taps visiškai priklausoma nuo Džeko, nes visas jos laikas bus skirtas vaikų priežiūrai.

O Džekas ir jo draugai vyrai turi absoliučią valdžią moterims tik dėl vienos priežasties: jie ieško, medžioja ir dalija mėsą. O tas medžiotojas, kurio laimikis būna didžiausias, tampa vadu. Jeigu su šiais vyrukais nebūsime maloni ir nepaklusite jų taisyklėms, jie gali jums nebeduoti mėsos, ir jūs mirsite. Viskas labai paprasta. Tikriausiai kaip tik dėl šios priežasties vyrai vis dar įsiunta vien nuo minties, kad jų žmonos eina dirbti: kai žmona pati namo parneša „mėsos gabalą“, kyla grėsmė pagrindiniam vyrų valdymo būdai. Žinoma, ir šimtmečiams praslinkus nuo to laiko, kai vyrai medžiavo maistui, moterys vis tiek liko prižiūros prie namų dėl

savo motiniškų sugebėjimų. Vyrų turėjo ekonominę valdžią, todėl jie ir viešpatavo.

Psichologinis paaiškinimas, kodėl vyrų valdo moteris

Ar kada nors įtarėte, kad vyras, kuris blogai su jumis elgiasi ir jus žemina, paslapčia jums pavydi, netgi bijo? Yra daug teorijų, kurios teigia, kad vyrus verčia viešpatauti gilius pavydas moterų sugebėjimui kurti naują gyvybę ir šios moterų galios baimė. Moterų kūnuose vyksta paslaptingi pokyčiai, kurių vyrai negali suprasti; atrodo, kad moterų yra apdovanotos tam tikrais intuityviais ir kuriamaisiais sugebėjimais, kurių vyrai neturi; ir svarbiausia, moterų gali pastoti ir gimdyti – žinoma, tai pats didžiausias stebuklas. Visi šie veiksniai gali skatinti vyrų poreikį valdyti moteris.

Elgzistuoja ir naujesnė teorija. Ji teigia, kad vyrų viešpatavimas kyla iš jo poreikio nesusitapatinti su moterimi ir išreikšti kiekvieno vyro viduje slypintį impulsą atsiskirti nuo savo motinos. Kadangi mažam berniukui motina yra pirmasis pavyzdys ir artimiausias asmuo, jis susitapatina su ja – su moterimi, kol padarys ką nors, kas atskirtų jį nuo motinos. Visos esame pastebėjusios tokį berniukų elgesį brendimo metu: jie nenori, kad motinos juos bučiuotų ar liestų; jie netgi tvirtina, kad nekenčia savo motinų. Tuo jie tarsi nori pasakyti, kad jie kitokie – jie vyrai. Nensi Čodorov, knygos „Motinystė“ autorė, aiškina:

Dvasioje berniukas bando atsisakyti savo motinos ir paneigti prisirišimą prie jos bei stiprią priklausomybę, kurią vis dar jaučia... Jis tai daro užgniauždamas savo viduje visa, kas tik jam atrodo moteriška, ir, tai labai svarbu, juodindamas visa, ką tik jis laiko moterišku išoriniame pasaulyje.



Mažas maištaujantis berniukas, slypintis vyro viduje, vis dar siekia įrodyti, kad jis nėra toks, kaip jo motina, ir toliau stengiasi valdyti moteris bei žiūrėti į jas kaip į jam pavaldžias esybes tarsi sakydamas: „Matai, aš tave valdau, taigi aš geresnis už tave. Aš – tai ne tu!“



Šioje knygoje aš paaiškinsiu, kaip mažo berniuko troškimas tapti nepriklausomu nuo savo mamos vis dar daro įtaką mūsų mylimų suaugusių vyrų elgesiui.

Kaip vyrai auklėjami būti netinkami meilei

„Berniukas!“ – praneša gydytojas, ir nuo tos akimirkos su tuo mažutėliu vyriškos lyties žmogučiu elgiamasi kitaip negu su mergaite, gimusia šalia esančioje gimdymo palatoje.

Pamąstykite apie šiuos faktus, kurie surinkti iš įvairių mokslinių darbų:

- Naujagimių berniukų tėvai, kalbėdami apie savo kūdikius, yra linkę sakyti, kad jų sūneliai yra *tvirtesni, didesni, judresni, stipresni ir smarkesni*. Naujagimių mergaičių tėvai sako, kad jų dukrelės *žavios, švelnutes, mažutes, gražutes ir meilutes*. Tėvai iš tikrųjų tiki, kad jų vaikas turi šiuos bruožus, net jeigu gimdymo namų bylose esantys įrašai rodo, kad šios dvi naujagimių grupės beveik arba visiškai nesiskiria.
- Tėvai iš mažų berniukų yra linkę reikalauti daugiau nei iš mergaičių, jie tikisi, kad šie bus atsakingesni ir drąsesni.
- Berniukus būti nepriklausomus tėvai skatina labiau nei mergaites. Vaikui išsigandus ar susižeidus, jie daugiau guodžia mergaites nei berniukus, o berniukams ankstyvoje vaikystėje laisvės suteikia daugiau negu mergaitėms.

- Tėvai ragina berniukus valdyti savo jausmus, o mergaites – juos reikšti. Berniukai mokomi, jog išgyventi stiprius jausmus yra nevyriška: ir ne tik tuos jausmus, kurie laikomi „silpnumo“ požymiu, pavyzdžiui, baimę ar liūdesį, bet netgi aistrą, prisirišimą ir karštą meilę. Daktaras Bernis Zilbergeldas savo knygoje „Vyrų seksualumas“ aprašo, kaip berniukai yra mokomi slėpti savo jausmus:

„(Jie) anksti sužino, kad jiems leidžiama parodyti tik labai siaurą emocijų spektrą... agresyvumą, konkurencijos jausmą, pyktį... ir tuos jausmus, kurie asocijuojasi su vadovavimu. Mums augant, šį sąrašą papildė seksualinės emocijos. Silpnumas, sumišimas, baimė, pažeidžiamumas, švelnumas, gailestingumas ir jausmingumas leistini tik mergaitėms ir moterims. Berniukas, parodęs nors vieną šių jausmų, greičiausiai bus išjuoktas ir pavadintas bailiuku arba mergaite (o kas galėtų būti siaubingiau?).

Šiais laikais daugelis jaunų tėvų, auklėdami savo vaikus, stengiasi išvengti tokių lyčių skirtumais pagrįstų stereotipų. Tačiau dauguma suaugusių vyrų, su kuriais jūs ir aš palaikome santykius, nuo pat ankstyvos vaikystės yra tokio auklėjimo aukos.

Kaip televizija mus moko stereotipinių lyčių vaidmenų

Dauguma mūsų, būdami vaikai, išmoko, kaip būti vyru ar moterimi, ne tik iš savo tėvų, bet ir iš valandų valandas žiūrimų televizijos laidų. Buvo atlikta keletas tyrimų apie tai, kaip televizija vaizduoja vyrus ir moteris. Šių tyrimų rezultatai ištis šokiruojantys:

- Vyriški personažai paprastai būna ambicingi, nuotykių ieškotojai, stiprūs ir valdingi, o moterims skiriami silpnų, priklausomų ir paklusnių personažų vaidmenys.

- Vyrai įtraukiami į svarbius įvykius, už tai jie gauna didelį atlygį; moterų vaidmuo tebūna pagalbinis arba ne toks svarbus ir už jį menkai atlyginama.
- Televizijos reklamose moterys būna susirūpinusios, įsitempusios ir sielojasi dėl tualetų kvapo, galvos skausmo ar neišplaunamos apykaklės dėmės. Vyrai rodomi kaip autoritetingi, išmanantys ir agresyvūs žmonės.
- XX a. šeštajame ir septintajame dešimtmėčiais mėgstamiausi jaunuolių televizijos vesternai vaizdavo tikrą amerikietį herojų – kaubojų, darantį tai, kas turi būti padaryta: vieną išjojantį saulėlydžio link, be jokių išipareigojimų, jokių saitų, laisvą.

Įsivaizduokite vyrą, su kuriuo bendraujate, dar mažą vaiką, tįsantį priešais televizorių ir žiūrintį vieną laidą po kitos, o tarp jų – reklamas, kuriose vyrai vaizduojami kaip stiprūs, šaltakraujiški, racionalūs, visada susivaldantys ir nieko nebijantys žmonės. Nesvarbu, ar jo herojus buvo vienišas Reindžeris, Zoro, Betmenas ar Mevrikas, Bonanzos vaikinai, Piteris Ganas ar kitas nerealus kaubojus, policininkas ar kietas vyrukas, jūsų vyras žinojo, koks nori būti užaugęs. Beje, šiose programose niekada nerodydavo Zoro žmonos arba Vieništojo Reindžerio merginos – šie televizijos personažai turėjo arklių arba draugelių, bet tik ne moterį.

Tuo atveju, jeigu vyras, su kuriuo bendraujate, augo ne žiūrėdamas televizorių, bet klausydamasis radijo, jis vis tiek nepaspruko – radijo vaidinimuose vyravo tie patys stereotipai kaip ir televizijos programose.

Kintančių laikų iššūkis

Dabar jau imate geriau suprasti, kodėl vyrai yra tokie, kokie yra: kodėl „būti vyru“ – tai slėpti savo emocijas, gintis konkurencinėje kovoje, grumtis su žiauriu pasauliu ir išlikti, išlaikyti savo nepriklausomybę, susivaldyti. Vyrų charakterį

lemia įpročiai, perduodami iš kartos į kartą, ir tėvai bei visuomenė, kurie moko vertybių, atkertančių juos nuo intymumo.



Apsisprendamas būti „tikru vyru“, koku tapti visuomenė jį mokė, vyras nusprendžia įkūnyti būtent tas savybes, dėl kurių jis negali atsiverti ir patirti tikrąjį artumą mylimai moteriai.



Ši lentelė padeda iliustruoti didžiulį emocinį iššūkį, su kuriuo vyrai šiandien susiduria:

Vyrai buvo mokomi

Gintis ir būti įtarūs

Slėpti savo emocijas

Atrodyti stiprūs ir
nenugalimi

Rungtyniauti

Įvaldyti išorinį pasaulį

Būti nepriklausomi,
vieniši

Išlaikyti savikontrolę

Mes prašome vyrų

Pasitikėti ir atsiverti

Rodyti savo emocijas

Parodyti savo
pažeidžiamumą

Bendradarbiauti

Įvaldyti vidinį pasaulį

Jausti, kad jiems reikia
mūsų

Atsipalaiduoti

Štai čia pasirodome mes, paskutiniojo XX a. dešimtmečio moterys. Savo vyrams sakome, kad mus veda iš proto ir atstumia būtent tos jų charakterio savybės, kurias jie taip sunkiai tobulino, ir kad mums patinka savybės, kurias jie buvo mokomi laikyti „silpnomis“ ir „nevyriškomis“, su kuriomis jie taip stipriai kovojo. Kai apie viską pagalvosite šitaip, jums pasidarys lengviau suprasti, kodėl vyrai, rodos, taip atžaga-

riai nenori keistis, kodėl jie jaučiasi neteisingai mūsų spaudžiami ir kodėl neturi paprasčiausių bendravimo įgūdžių, kurie mums atrodo tokie nesudėtingi.



Mes tikimės, kad vyrai bus įgudę daryti tai, ko jų visiškai nemokė, – pasirodo, moterys kaip tik tai puikiausiai sugeba: reikšti emocijas, būti intymios, puoselėti ir mylėti.



Pastaruosius dešimt metų dirbau su tūkstančiais vyrų ir galiu tvirtinti, kad vyrai tikrai nori atsiverti, išmokti stipriai jausti ir reikšti šiuos jausmus mylimoms moterims. Tačiau šis procesas jiems sudėtingas, netgi gąsdinantis, ir aš viliuosi, kad perskaičiusios šį skyrių jūs suprantate kodėl. Vyrams, kurie yra jūsų gyvenimo dalis, reikia viso jūsų gailestingumo, kantrybės ir paramos, kokią tik galite rasti savo širdyje, kad jie atvertų savąsias.

Kinų praeikimas šio skyriaus pradžioje skelbia: „Kad tu gyventum permainų laikais“, o mes kaip tik tokiais ir gyvename. Senieji gyvenimo ir meilės būdai jau nebeveikia, o naujų dar neatradome. Visgi mes stengiamės užmegzti santykius ir dažnai nusiviliame bei sutrinkame, tačiau kintančių laikų metas iššūkis suteikia stebėtiną galimybę pažinti naujas išminties pakopas ir naujas asmenybės tobulėjimo aukštumas. Ši knyga yra skirta padėti jums sudėtingus santykius su vyrais paversti nauju jaudinančiu meilės nuotykiu.