



# HOGYAN SZELIDÍTŚUNK MEG EGY FÉRFIT?

Egyszerűen csak nincs szerencséd a pasikkal! Ha ezt mondja a barátnőnk, dühbe jöhetünk, elkeseredhetünk vagy gondolkodóba eshetünk. A német Regina Swoboda ez utóbbi megoldást választotta, mi pedig személyesen próbáltuk ki egyedi párkapcsolati tréningjét, **A férfiszelídítőt.**

Thomas divatosan színes talpú cipőbe bújtatott, hosszú lábát nyugtalanul lóbálva ül a fotelben, és várja Suzannét, a lányt, akivel először fog személyesen találkozni. És íme, az ajtóban végre felbukkan Suzanne, egy huszárcapitány katonás járásával keresztülmasírozik a termen, határozottan megrázza Thomas kezét, majd letelepszik a szemközti fotelbe, és mielőtt a férfi egyáltalán szóhoz jutna, már kérdezgetni is kezdi. A munkahelyedről jöttél? Mit dolgozol? Szereted a munkádat? Mit szeretsz rajta? Szegény pasi igyekszik a legjobb tudása szerint válaszolgatni, de számunkra,

akik az egészet kívülről figyeljük, a jelenet sokkal inkább tűnik különösen kemény állásinterjúnak, semmint első randevúnak. Ha Suzanne valóban így közelíti meg a lehetséges partnerjelölteket, akkor nem csoda, hogy tagadhatatlan szexuális kisugárzása ellenére évek óta hiába keresi az igazit.

Suzannéval, Thomasszal és társaikkal Münchenben találkoztam, ahol a német coach, Regina Swoboda rendszeresen tart párkapcsolati problémákkal foglalkozó tréningeket. Ilyen témájú foglalkozásokkal bizonyára Dunát (vagy Isart) lehet

rekeszteni, Regina szemináriumai azonban annyiban különlegesek, hogy saját személyes, illetve kommunikációs szakemberként szerzett szakmai tapasztalatai alapján kidolgozott egyéni módszerére épülnek. Ezt az eljárást (amelyről hamarosan magyarul is megjelenő könyvet is írt) úgy nevezte el: férfiszelídítés. Ha valakinek most a lovakat varázslatos hatékonysággal megszelídítő suttagó jut eszébe, akkor az nem véletlen, hiszen az ötlet valóban onnan származik. Ahogyan annak is igaza van, aki azonnal ellenveti, hogy a férfiak végső soron mégsem ►



# HOGYAN SZELÍDÍTŚUNK MEG EGY FÉRFIT?



lovak. Ámde, hangsúlyozza Regina, a lovakkal foglalkozó tréner munkája során olyan lenyűgöző felismerések születtek, amelyekből meglepően sok elem átvihető az emberek közötti kommunikációra. Az alapelvek tökéletesen egybeesnek: közelítsünk szelíden és türelmesen a másik lényhez, mutassunk érdeklődést iránta, értsük meg a nyelvét, érezzük rá a személyiségére, fogadjuk el az egyéni jellegzetességeit, és nyerjük meg a bizalmát. Elméletben jól hangzik. A gyakorlatban sokkal nehezebb, ám ahogyan a szeminárium szerepjátékai is megmutatják, távolról sem megtanulhatóan.

## NEKEM EZ TŰL GYORS!

Suzanne és Thomas jelenete például tipikus esete annak, a lánynak hogyan nem kellene viselkednie. Mikor még egyszer eljuttassák, ezúttal már úgy, hogy a férfi elmondhatja, közben mit érez, mindjárt kiderül, hol a baj. „Nekem ez túl gyors!” – panaszkodik már nagyjából a harmadik mondat után, és ezzel Suzanne számára is világossá válik: ő, a rendkívül sikeres üzletasszony a randvúkon is hajlamos magához ragadni az irányítást, és úgy lerohanni a férfiakat, hogy azok levegőt is alig kapnak. Ez az a pillanat, ahol váratlanul elsírja magát, és bevallja, másra sem vágyrna, csak egy olyan erős férfira, aki mellett nem kellene neki erősnek lennie, miközben csupa gyenge, az irányítást tőle váró partnerrel hozza össze a sors. Regina erre mondja azt, valamennyien arra számítottunk, hogy az emancipáció hatására a két nem együttélése új, csodálatos szakaszába lép majd, a

nők lényegesen öntudatosabbá, a férfiak valamivel gyengédebbé válnak, és mindnyájan boldogok leszünk. Ehhez képest sok nő úgy érzi, elvárásainak a férfiak távolról sem képesek megfelelni, a férfiak meg arra panaszkodnak, hogy láthatólag soha nem képesek a nők kedvére tenni. A kommunikációs szakértő szerint a megoldás a nők kezében van, a helyzetet ők tudnák megváltoztatni, méghozzá azzal, ha letennék a fegyvert, és nem viselkednének harciasan, hanem átváltanának nőies üzemmódba.

Ha most azt hinnénk, A férfiszelídítő című könyv szerzője valamiféle ultrakonzervatív, antifeminista, a nők alárendeltségét hirdető őskövület, akkor nem is tévedhetnénk nagyobb. Regina okos, szép, vonzó, magabiztos, igazi power woman, négy lány édesanyja, aki húszéves korában boldog házasságban él a második férjével, és úgy menedzselte egyszerre többrendbeli pelenkás kisgyereket, hogy közben coach képeztést szerzett, és elindította mára sikeressé vált saját tanácsadó cégét. Szóval mi sem állhatna távolabb tőle, mint az ultrakonzervativizmus. Ha mégis azt hirdeti, a két nem kapcsolatát sokkal eredményesebben lehet alakítani vonzó nőiességgel, mint harcias amazoni hozzáállással, arra a saját tapasztalatai tanították meg.

„Sok szingli nő teszi fel a kérdést: hogyan lehetséges, hogy olyan sok nem túl csinos és vonzó nőnek van rendes férje, aki a tenyerén hordozza a feleségét – fogalmaz. – Valaha én is ezek közé a kérdezősködő szinglik közé tartoztam. 29 évesen volt egy aranyos gyerekelem, de az apjával a kapcsolatomból vakvágányra siklott. És új férfi közel s távol nem akadt. Ez így ment évekig,

35 éves koromban megkérdeztem a barátnőmet: Valami gond van velem? Nálam sokkal csúnyább nők kapnak ki tőük jó pasikat! Mire a barátnőm vigasztalásként csak annyit tudott mondani: egyszerűen nincs szerencséd a férfiakkal. Ezt nem tartottam kielégítő magyarázatnak, ezért személyiségkutatásba kezdtem. Kritikusan szemügyre vettem saját magamat. Megfigyeltem más nőket. Miért pont ők vonják magukra a férfiak figyelmét? Rájöttem, ezek a nők pozitív kisugárzásúak, lazák, szeretik a férfiakat – és ezt meg is mutatják nekik! Ezek a nők szexisnek érzik magukat, mert tudatosan megélik a nőiességüket. Ez

világosan megmutatkozik a járásukban, a mozgásukban és a beszédükben. Minden férfi szereti a nőiességet. És ha egy férfi belénk szeret, akkor azt nem azért teszi, mert szépek vagyunk, vagy jók az ágyban – azt másutt is megtalálja. Azért szeret minket, mert jól érzi magát velünk. Azért, mert mellettünk melegséget, izgalmat, tiszteletet, mélységet, örömet kap. És elsősorban azért, mert úgy érzi, elismerjük és elfogadjuk.”

## AZIGAZSÁG ÉS A BOLDOGSÁG

Regina rendszeresen hív férfiakat is a foglalkozásokra, hogy a maguk nézőpontjából adhassanak visszajelzést, illetve női és férfi ügyfelei egy-egy esti programon kötetlen formában is találkozhatnak, ahol kipróbálhatják a napközben tanultakat. Hogy addig se maradjunk meg az elmélet szintjén, újabb szerepjáték formájában kezdjük gyakorolni a „férfiszelídítés” olyan alapvető eszközeit, mint amilyen például az elismerés. A tanulmányozandó helyzet a következő: Marianne egy kávézóban randevúzik Paullal, és amikor a férfi

## SOK SZINGLI KÉRDEZI, HOGY LEHETSÉGES, HOGY SOK NEM TŰL CSINOS ÉS VONZÓ NŐNEK VAN RENDES FÉRJE

FOTO: JACQUELINE TAPPIA ALINE

# Keressd a leőhelyeken!

# PESTI EST



21 éves a Pesti Est

## Felnőtt szórakozás

Dobj egy lájkot!



facebook.com/PestiEstMagazin





## Békés, boldog Ünnepeket kíván Önnek és szeretteinek a Dallmayr!

A hagyomány is a legjobban örökölt, a legjobb minőség és kiszolgálás biztosítása – ez az Ábia Dallmayr filozófiája. A márkanév ma csúcsmínőségű kávék, első osztályú automata-eszpresszókat, valamint kávépáncsli márkáinkon át világszerte megismerhetők a világ legjobb termékeiről származnak.

Kávé- és teavilágunk a világ legjobb termékeiről származik.

Látogasson el webáruházunkba, és válasszon több mint 500 minőségű termékünk közül! Kiváló ajánlatokból válogathat, több ezer termék közül és teljes partnerei szolgálatát.



Vágya fel venni a kapcsolatot és ismerje meg az ország bármely pontján elérhető szolgáltatásainkat részletesen is.

Ábia Dallmayr Automaten – Service Kft. | Cím: 1099 Budapest, Nagyöböl utca 34.

E-mail: [dallmayr@dallmayr.hu](mailto:dallmayr@dallmayr.hu) | Web: [www.dallmayr.hu](http://www.dallmayr.hu) | Webáruház: [www.dallmayrshop.hu](http://www.dallmayrshop.hu)

## HOGYAN SZELŐDITSÜNK MEG EGY FÉRFIT?



► megkérdezi, mit szeretne inni, kapucsinót kér. Paul elüget a bárpult irányába, majd visszatér egy nagy kapucsinóval meg egy minimális méretű eszpresszóval, és ez utóbbit odatozza Marianne orra elé. Az asszonynak már a nyelve hegyén lenne a tiltakozás, hogy nem ezt kérte, de mivel nem akarja megbántani a férfit, nem szól egy szót sem, csak magában fortog, hogy már megint neki kell beérnie a kevessebbel. Regina szerint ez nem jó megoldás, így aztán végigvesszük a lehetséges variánsokat az agresszív „nem ezt kértem”-tól a kislányos „kérlek, kérlek, nem cserélnél velem?”-ig. Mindezt úgy, hogy közben Marianne-nak nem szabad megfélemlenie az elismerés kifejezéséről. Szerintem (és ahogy látom, Marianne szerint is) ez kissé vicces, miért is kellene Paul teljesítményét elismerő szavakkal jutalmazni, mikor még arra sem volt képes, hogy megjegyezze, mit kértem? Úgy érzem, ebben a helyzetben kimondottan ironikus kijelentés azt mondani neki, milyen nagyszerű együtt lenni egy ilyen figyelmes férfival – vagy legalábbis az én számból úgy hangzana.

Regina sürgősen megszívlelendő tanácsa azonban az, hogy „ha együtt vagyunk egy férfival, fejezzük ki neki az elismerésünket, valahányszor csak tudjuk! Dicsérjük meg mindenért, amit értünk tesz. A férfi arra vágyik, hogy minket, nőket boldoggá és elégedetté tegyen. Ha nem érezzük jól magunkat a társaságában, úgy érzi, csődöt mondott. Azon fáradozik, hogy örömet szerezzen nekünk: elvisz minket vacsorázni, de nekünk nem ízlik az étel. Meghív minket a barátaihoz, akik nem nyelik el a tetszésünket. Megmutatja nekünk a kedvenc filmjét, mi meg csak ásitozunk rajta. Ha így viselkedünk, előbb-utóbb azt fogja gondolni, ő okozza a rosszkedvünket, és felhagy a próbálkozással, hogy örömet szerezzen nekünk. Arra a következtetésre jut: csinálhatok én itt

bármit, ez a nő sosem lesz elégedett. Ha egy férfi elhagy egy nőt, akkor nem érezte úgy, hogy (elégg) elismerést kapott volna tőle. Ezért mondhatjuk, hogy az elismerés a férfiszelídítő egyik legfontosabb eszköze.”

Hogy tanárnőnk nem a levegőbe beszél, az azonnal kiderül a gyakorlatban is. Ámulva figyeljük, ahogy a szemünk láttára tekeri az ujjá köré az előbb még meglehetősen hallgató Pault, pusztán azért, hogy elismerő szavakkal buzdítja, és érdeklődő kérdésekkel tereli a szót olyan témákra, amelyekről a férfi szívesen beszél. Így a „Mit iszol? Aperolfröccsöt” nem túl eredeti indítástól egy perc alatt eljutnak a Garda-tóig, amelyikről kiderül, Paul kedvenc helye, ezért csak úgy ömlik belőle a szó. Hasonlóan fontos fegyver az engedékenység, ezt én is be szoktam vetni, ha a hatóság képviselőjével vagy az autószerelő műhelyben akad dolgom, mert sokkal gyorsabban végzek, ha rájuk hagyok mindent, mint ha ragaszkodom hozzá, hogy az enyém legyen az utolsó szó. Regina ezt a párkapcsolatra vonatkoztatva egy amerikai pszichológus bölcs mondásával illusztrálja: azt akarod, hogy igazad legyen, vagy boldog akarsz lenni?

### A HÁZI FELADAT

A szemináriumon nem Suzanne az egyetlen, akinek fájdalmas felismerésekkel kell szembesülnie. Én például kénytelen vagyok rádöbbedni arra, amire egyébként nemrégiben egy grafológus is felhívta a figyelmemet, hogy túlságosan erősen működnek bennem az énvédő mechanizmusok. Mivel borzasztó nehezen viselem a csalódást és a visszautasítást, nemcsak párkapcsolati, hanem bármilyen más helyzetben is, csak olyan mértékben engedek bepillantást másoknak az érzelmeimbe, ami a saját biztonságomat nem veszélyezteti. Ezt pedig, belátom, könnyű érdektelenségként értelmezni. Megkaptuk a házi feladatot.

MÖRKLEONÓRA

# Superbrands 2013



Tudunk választani.