Praktický manuál od správného výběru partnera až k šťastným vztahům.

MUDr. Vladimír Savčenko

Praktický manuál od správného výběru partnera až k šťastným vztahům.

ISBN 978-80-88559-35-1

Vydání 1. Rok vydání 2026. Napsal MUDr. Vladimír Savčenko.

Vydal: MUDr. Vladimír Savčenko

Obsah

1. Lekce – 3 složky vztahu.....4
2. Lekce – Základní modely mužů a sex s nimi.....17
3. Lekce – Vztahy, co to je a jek je tvořit.....35
4. Lekce – Výběr partnera.....46
5. Lekce – Modely mužů - živočišnost.....59
6. Lekce – Vzorec ženské lásky.....75
7. Lekce – Ovládání muže.....93
8. Lekce – 10 ženských technik psychologického působení na muže.....102
9. Lekce – Jak se správně hádat se ženou ?.....116
10. Lekce – Finančně – ekonomická složka ve vztahu.....132

1. Lekce – 3 složky vztahu

V této knize se budeme bavit o člověku a jeho mezilidských vztazích, je dobré aby jsme hned od počátku vyloučili nepochopení. Postupně budu nabízet definice používaných pojmů abychom mluvili stejnou řečí.

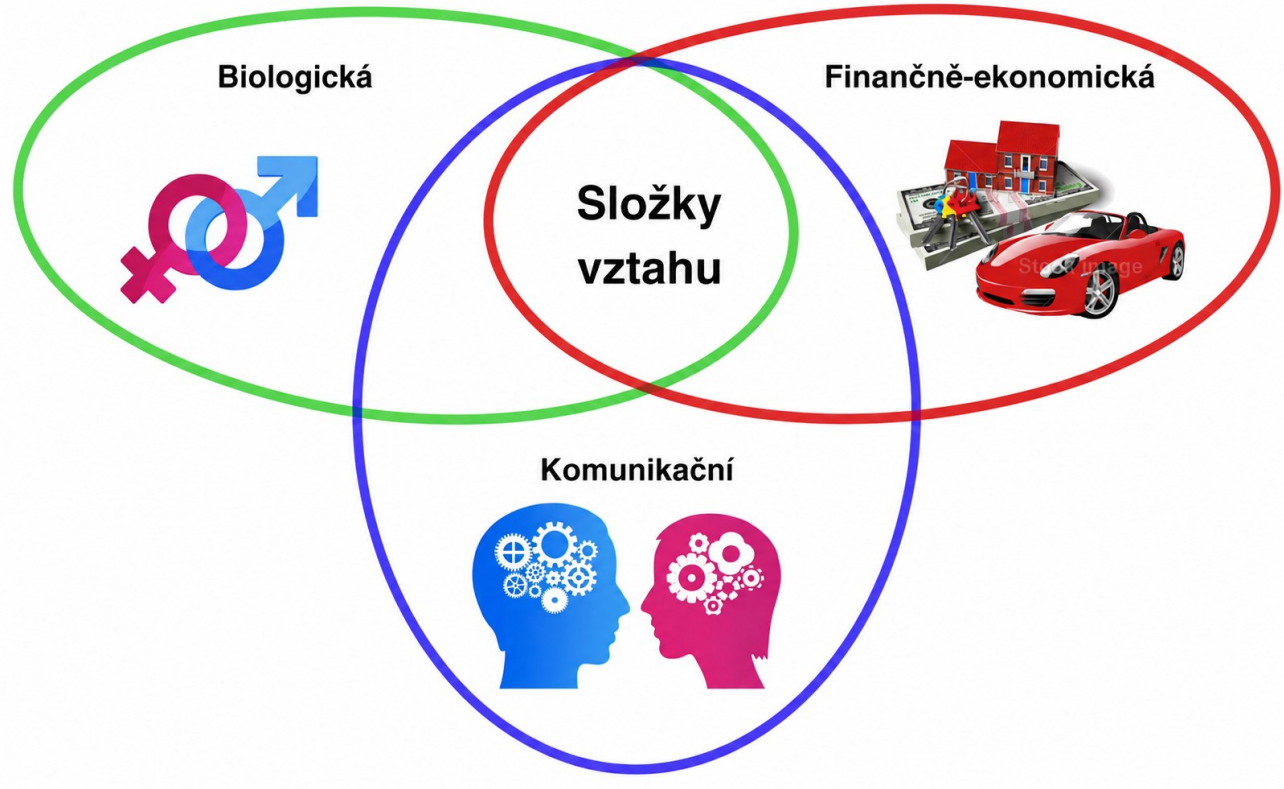
Zde je 1. definice:

Muž a žena jsou dvě vzájemně se doplňující duchovně biologické bytosti ovlivněné výchovou a kulturou.

Pro naše pragmatické potřeby se zpočátku zaměříme na naše biologické a psychoemocionální potřeby. Uvědomuji si, že duchovní složka má na nás rovněž velký vliv, ale budeme se jí zabývat později. Naše duše, nebo-li duchovní Já dočasně žije v biologickém těle, které je podřízené určitým biologickým zákonům a je řízené nám známými biologickými instinkty jako je potravinový, pohlavní, rodičovský instinkt, pud sebezáchovy, instinkt hierarchie apod.

Výchova a kulturní prostředí člověka jsou podmíněny komunikací a vztahy. Neustále komunikujeme s různými lidmi a na základě našich potřeb vytváříme partnerské, rodičovské, přátelské, pracovní a další vztahy.

Partneři i rodina musí někde bydlet a něco jíst. Lidé rovněž rádi navštěvují restaurace, obchody, zábavní podniky atd. Aby mohli zaplatit tyto své životní potřeby, chodí do práce a vydělávají peníze.



Teď jsme si nenápadně pojmenovali 3 základní složky pro vytvoření vztahu. Tyto 3 složky jsou jsou nedílnou součástí vztahu v jakémkoliv prostředí. Počínaje kmenem v pralese až po královskou rodinu. Dále se nekompromisně projevují v jakýchkoliv lidských vztazích, nezávisle na tom jaké jsou tyto vztahy – šťastné, nešťastné, nemocné, radostné, romantické nebo výhodné.

Biologickou složkou myslím vztah mezi mužem a ženou jako mezi samcem a samicí druhu Homo Sapiens. Již jsme řekli, že tělo je pro zachování existence řízeno instinkty. Potravinový, pohlavní, rodičovský instinkt atd. Právě v komunikaci a vztazích dokážeme tyto instinkty příjemně a maximálně ukojit (společné stolování, rituál námluv a sex, zplození potomků a jejich výchova). Teď vám začíná být jasné, že po většinu času našeho života rozum obskakuje instinktivní potřeby těla.

O instinktech a jejich bezprostředním vlivu na náš každodenní život budeme mluvit v další části knihy. Budete překvapeni jak biologická složka ovlivňuje naše chování, myšlení, rozhodování a vztahy.

Druhou složkou je bezprostřední komunikace a umění vytvářet kvalitní vztahy. To vyžaduje psychologickou gramotnost. Tzn. znalost definicí základních pojmů, které používáme v každodenní komunikaci. Například definice vztahu, skromnosti, tolerance. Co je to pravda, lež, výchova, odpuštění, nevěra atd. Znalost mnou vytvořených definicí vylučuje nepochopení v komunikaci a je smyslovým základem jakýchkoliv vztahů. Zákon zní: Psychologicky gramotný, duševně zdravý a emocionálně zralý člověk ponížený a uražený být nemůže. Psychologická negramotnost partnerů, manželů, rodičů je častou příčinou nepochopení, násilí, rozchodů, depresí, nejistoty, podrážděnosti, vzteku a sebevražd. Takže psychologická gramotnost je nezbytnou podmínkou pro kvalitní komunikaci a šťastný vztah.

Třetí je finančně-ekonomická a majetková složka. Ať chceme, či nechceme, tak finance a majetek jsou bohužel nedílnou součástí vztahu. Patří zde bydlení, zabezpečení životních potřeb dospělých i dětí, financování vzdělání dětí, rozpočet na provoz rodiny, nákup různých mnohdy nepotřebných věcí. Zkrátka této složce se nevyhne kmen v pralese, chudá ani královská rodina. A jak je známo tato složka bývá často příčinou rozchodů, destruktivní manipulace, vydírání, násilí a vražd. Více informací o finančně-ekonomické složce budeme se dozvíte v další části knihy a to ve smyslu, že rodina, partnerství, manželství a rodičovství jsou vždy byznys projektem, který musí mít koncepci i finanční a majetkové zázemí.

Všechny tři složky jsou vzájemně těsně propojeny. Každá má svou nezávislou hodnotu a vliv. Všechny tři se bezprostředně podílejí na kvalitě vztahů a také určují chování i reakce partnerů.
Díky této těsné provázanosti je někdy těžké stanovit kde máte ve vztahu problém. Nyní si postupně probereme jednotlivé složky tak abyste uměli přesně určit, v které z nich je problém.

Nejprve začneme biologickou složkou. Prakticky ve všech ostatních lekcích se budeme neustále vracet k této složce, abychom názorně ukázali její bezprostřední vliv na všechny sféry našeho života bez výjimky.

Za všech časů a ve všech společnostech byla věnována velká pozornost výchově dětí. V jazyce biologie to co nazýváme výchovou, není nic jiného než práce s instinkty, jejich uspokojování, „polidšťování“ a socializace zároveň. Tím by se měla zaobírat rodina, předškolní i školní instituce a také tradice a kultura. Proto společnost vymýšlí různé způsoby jak vychovat a uspokojit instinkty civilizovaně a ne divošským způsobem. Přitom se snaží postarat se o to, aby to bylo co možná nejpříjemnější, nejzajímavější a nejpřitažlivější.

Například potravinový instinkt. Od dětství nás učí jíst z talíře a pít z hrnku, používat příbor, nesrkat, nemlaskat atd. Řada různých restaurací a kaváren jsou místem kde nejen utišíme hlad, či žízeň, ale také jsou místem estetického a kulturního trávení času. Televizní pořady tipu „Bez servítky“, „Prostřeno“ nebo „Vařím, vaříš, vaříme“ a mnoho jiných show mají jediný základní smysl – kreativní uspokojení potravinového instinktu. Nebo naopak člověk mění uspokojování tohoto instinktu na zábavu či zvrácenost. Od všemožných konkurzů a soutěží typu kdo sní více knedlíků nebo vypije více

piva atd. až po primitivně-zvrácenou reality show, kde jsou lidé pro peníze schopni sníst jakoukoliv nechutnost.

Pohlavní instinkt je na tom podobně. Čím více romantiky, emocí a vášní se podílí na jeho uspokojení, tím je zápletka zajímavější – „S cizí ženou v cizím pokoji“, na seně ve stodole, v luxusním hotelu, na břehu u moře atd. Bohužel nejvíce zvráceností vymyslel člověk právě na uspokojení pohlavního instinktu. Vidíme to v porno filmech, krimi seriálech, ve zprávách i v každodenním životě.

Neměli bychom zapomenout zmínit **instinkt hierarchie**. Ten se projevuje v rodině, práci, armádě, náboženství, politice atd. Má obrovský vliv na naše chování, reakce a pocity v mezilidských vztazích. Šikana, poslušnost, muž pod pantoflem, dominantní, nebo panovačná žena, ambiciosnost to vše jsou projevy instinktu hierarchie. O tom jak má vypadat správná hierarchie v rodině si budeme povídat v jedné z dalších lekcí.

Z druhé strany zde existují různé duchovní a náboženské praktiky, např. sexuální zdrženlivost, celibát, vegetariánství, hladovky, různé diety, atd. To vše není nic jiného než práce s instinkty s cílem sebepoznání a sebezdokonalování. Jedním slovem všechen náš současný „civilizovaný“ život se skládá z uspokojování instinktů, prostřednictvím rozumu a materiálních nástrojů. Samotné instinkty se prakticky nezměnily, změnily se pouze podmínky naší existence a způsoby jejich uspokojení. To znamená že se rozum ve většině případů zabývá pouze jejich obsluhou.

Pojďme si připomenout co znamená slovo instinkt… **INSTINKT z latinského Instinctus – pobízející.** Instinkty hrají důležitou roli při fungování našeho fyzického těla. Jsou to v podstatě programy, které se zapínají a vypínají

během dne i noci. Tyto se zapínají a vypínají v určitých věkových obdobích lidského života. Instinktům je úplně jedno, jestli žijete v džungli v nějakém kmeni, nebo v luxusních civilizovaných podmínkách, žijete-li duchovním nebo konzumním životem. Je jim jedno jestli jste bohatý nebo chudý, prezident nebo popelář. Instinkty jednoduše mechanicky fungují na základě určitého biologického programu s jediným cílem a tím je udržení biologického druhu Homo sapiens na Zemi. S instinkty je možné uvědoměle pracovat a využívat je ve svůj prospěch.

Zapnutý instinkt na nás působí dvěma způsoby:

- V prvním případě v nás instinkt probouzí touhu, pocit nebo potřebu něco udělat, ale ne samotný čin.
- V druhém případě v nás zapnutý instinkt vyvolává různé citové a emocionální stavy (občas velmi silné), které ovlivňují přijímání našich rozhodnutí, ovlivňují naše myšlenky, přesvědčení a chování.

Pojďme se podívat na konkrétní příklady: **POTRAVINOVÝ INSTINKT**

Zapnutý potravinový instinkt se projevuje pocitem hladu. Ovšem to jak budeme reagovat na tento pocit hladu a jakým způsobem ho uspokojíme, závisí na mnoha faktorech.

Například můžeme:

- Si připravit něco sami.
- Jít do drahé restaurace nebo do levného fastfoodu.
- Pokud nemáme čas, budeme trpět, dokud se neuvolníme a pak se najíme až k prasknutí.
- Pokud máme málo peněz tak budeme šetřit na jídle a jíst nekvalitní potraviny.
- Jestli nemáme peníze vůbec, začneme buď žebrat nebo hledat zbytky jídel v kontejneru nebo půjdeme krást.

- Pokud praktikujeme vegetariánství, jógu nebo jiné duchovní praktiky, bude naše uspokojení potravinového instinktu jiné.

U všech lidí se potravinový instinkt projevuje stejně – v pocitu hladu, ale způsoby jeho ukojení, činy a reakce s tím spojené, jsou u každého člověka individuální.Kolem ukojení potravinového instinktu (hladu) se točí naše: vztahy, ekonomika, kultura, tradice, rituály, umění, reklama, peníze atd. Způsoby uspokojení potravinového instinktu jsou dobře popsány v britském dokumentu „Zvíře jménem člověk“.

Následuje POHLAVNÍ INSTINKT. Ten zahrnuje programy chování, které odpovídají za procesy námluv, páření a rozmnožování. Nejčastěji se projevuje v podobě sexuální přitažlivosti, touhy nebo sexuálního hladu a chtíče. Každý z nás, alespoň jednou prožil tyto pocity a touhy. Způsoby jejich ukojení budou velmi různorodé, od masturbace až po znásilnění s kriminálním charakterem. Tohle všechno vidíme ve zprávách, v romantických a kriminálních filmech, nebo seriálech. Čteme o tom v umělecké i klasické literatuře, díváme se na to v divadle i v každodenním životě. Úkolem pohlavního instinktu ženy je např. určit muže, který je silný, zdravý, materiálně i finančně dobyvačný a životaschopný. Právě jeho geny mají být podle zákona přirozeného výběru předány potomstvu. Žena je od přírody naprogramována pro zplození dítěte, péči a ochranu potomstva. Muž má na starost zabezpečení a ochranu celé rodiny. Jestli je takový muž nalezen a instinkt ženy ho „schválil“, zapíná se u ní automaticky emocionální stav všem známý jako zamilovanost nebo „láska“. **Láska na biologické úrovni je poetizací pohlavního instinktu a rozbouřených hormonů (milostná chemie).** Jestli je tento stav silný a přichází poměrně rychle, velmi často se to nazývá „láskou na první pohled“. To přinutí danou ženu přivést na svět potomky právě od tohoto muže. Biologové tvrdí, že „láska“ to je dočasné

zaslepení, nebo-li přírodní trik, nezbytný k tomu, aby během něj muž a žena zplodili potomstvo a tím podpořili existenci druhu Homo sapiens.

Jestli instinkt výběr „schválil“ a zapnuly se silné pocity, emoce a prožívání, **tehdy se rozum částečně nebo úplně „vypíná“, aby nepřekážel v užívání si té příjemné „nerozvážnosti“. Nebo lépe řečeno: „stavu změněného vědomí“.** Každý, kdo byl alespoň jednou zamilovaný ví, jak je tento stav příjemný a jak ovlivňuje myšlenky, chování, reakce a činy člověka.

Jestli jste se zamilovali a okolnosti nehrají ve váš prospěch např. muž je ženatý, hodně pije, toho času je nezaměstnaný, je workoholik, gambler, zloděj atd. a okolí váš výběr příliš neschvaluje, nebo jsou proti (např. rodiče), **tehdy bude rozum hledat vysvětlení a důvody, které obhájí již dříve instinktem přijaté rozhodnutí.**

Např. Já s ním přesto budu, protože je veselý, bohatý, krásný, hluboko v duši je dobrý, protože mně taky miluje atd. (nehodící se škrtněte). Až budeme spolu, vezmeme se, tak přestane pít, najde si práci, bude pracovat méně a bude se mi více věnovat, přestane krást, hrát na automatech. Bude dobrým otcem, protože má rád zvířata (dnes má doma papouška). Nebo: jeho rodiče nám dají byt, auto (peníze), odjedeme žít k němu do zahraničí, atd. (nehodící se škrtněte)

Ve výsledku platí že: „Láska je zlá, zamiluješ se i do kozla“. Mínění okolí stejně tak jako jakékoliv jiné faktory, které překáží realizaci instinktivního programu, se buď zcela ignorují nebo jsou potlačeny. A tehdy člověk věří, že: **„Láska hory přenáší.“, „Láska překoná všechny nesnáze!“„Láska zvítězí!“.** Takto se nám to jeví v tom změněném stavu vědomí. Ale když tento stav pomine (nebo se jeho intenzita prudce sníží), ukazuje se, že žádné hory nikdo nepřenesl, zato psychických, emocionálních, finančních, majetkových a jiných problémů máme plnou pr…

Když budeme mluvit jazykem biologie, **láska je hlas instinktu (emoce, pocity, prožitky, potřeby atd.), který neochotně naslouchá hlasu rozumu. Navíc láska jako hlas instinktu neumí logicky uvažovat.** Proto důvěřovat volání zamilovaného srdce má smysl jen tehdy, když je vašim cílem, či přáním maximum krátkodobých pocitů, prožitků a emocionálních vzrušení, zvláště sexuálních.

Kam, ke komu, do jakých podmínek a s jakými následky vás může zavolat vaše láskou přeplněné srdce, mnozí z vás už vědí a my o tom budeme mluvit později.

Tzn. srdce může i „oklamat“!? Není lepší důvěřovat rozumu? Kdo nás častěji „klame“ – srdce nebo rozum?



Rozumný výběr partnera je založený na shromážděných vědomostech, na životní zkušenosti a na vlastních i cizích pochybeních. Proto, jestli váš logický výběr dopadl špatně, **nemyslete si, že vás rozum oklamal, on se jenom zmýlil.** Zmýlil se např. z nedostatku informací, kvůli

nesprávným přesvědčením, nebo díky psychologické negramotnosti atd. **„Zamilované srdce“ nás také neklame. Neslibuje nám** dobré vztahy v budoucnu, věrnost na celý život, spořádanost, odpovědnost, úctu, vzájemnou pomoc a podporu, to že muž bude dobrým otcem, věrným a milující manželem. To stejné platí i pro ženy. **Nic z toho zamilované srdce neslibuje ani negarantuje!**

Budeme-li toto všechno mít nebo ne, to se jako vždy dozvíme později. A pokud chceme aby to všechno bylo, tak jenom láska, jakkoliv čistá a vznešená, jak ukazuje život, nestačí. Výjimky jsou možné. V tomto složitém materiálním světě je těžké dlouhodobě milovat partnera bez psychologické gramotnosti a finanční a ekonomické podpory.

Jediné co „zamilované srdce“ slibuje a garantuje, je jenom okamžik blaženosti, nebo hluboké citové a emocionální prožitky, které jsou opěvovány ve všech romantických filmech, písních, básních a románech. **Pokud instinkt ženy „neschválil“ ani jednoho muže z okolí, v terminologii žen to znamená, že ještě nenašla toho pravého! Kolem ukojení sexuálních a milostných potřeb pohlavního instinktu člověka se točí vztahy, umění, kino, literatura, ekonomika, tradice, rituály, byznys, reklama, peníze atd.**

Dalším instinktem, o kterém bych rád mluvil je HIERARCHICKÝ INSTINKT

Projevuje se ve formě soupeření uvnitř skupiny a také ve formě boje o postavení a moc. Prakticky neexistuje ani jedna sféra mezilidských vztahů, kde by se neprojevoval ať už ve skryté nebo zjevné formě. Instinkt hierarchie má vždy tvar pyramidy, např. katolická církev – na špičce je papež římský, potom všechny církevní hodnosti a na samém spodku milióny věřících. To

stejné je ve: vojsku, politice, duchovní sféře, byznysu, kriminálním světě, mafiánském prostředí, nebo v rodině.



Instinkt hierarchie má vždy tvar pyramidy.

Instinkt hierarchie se u člověka projevuje ve formě: hodnostního potenciálu, hodnostních možností a hodnostních ambicí. Obecně se má za to, že jsou to spíše mužské atributy než ženské. To je spojeno s tím, že u mužů mají projevy těchto atributů výraznější charakter, aby bylo hned vidět kdo je kdo. Celá naše současná společnost je hracím polem hierarchických pyramid. Někteří si hrají na politiky a mají svou hierarchickou pyramidu, kde projevují své ambice, potenciál a možnosti. Každá ze skupin (tj. politická strana) bojuje o místo na vrcholu politické pyramidy. Dostižením politického vrcholu, skupina a její lídr (vůdce): zvyšují svou hodnost, získávají řídící páky a moc. Děje se to tak dlouho, než je svrhne další skupina (strana) a získá jejich místo.

Jiní lidé se realizují ve vojenských, byznysových, mafiánských, sportovních, finančních a jiných hracích pyramidách.

Ale je jedna hierarchická hra, kterou hrají všichni muži od prezidenta, přes byznysmena, dělníka až po bezdomovce (výjimkou jsou

homosexuálové). Přes tuto hru prochází všichni muži a její název je vztah se ženami. Tato hra položila na lopatky nejednoho úspěšného a silného vojevůdce, politika, byznysmena nebo mafiána. Nemluvě o ostatních mužích, kteří prohráli v této hře. Jsou jich milióny. Už jsem mluvil o tom, že to není proto, že jsou muži hloupější než ženy, je to proto, že vstupují do: sexuálních, partnerských, manželských a pracovních **vztahů se ženami absolutně NEPŘIPRAVENI !!!**

Díky této knize mohou muž a žena správně zaujmout své životní pozice, správně určit své priority a hodnoty ve struktuře hrací pyramidy „vztahy v partnerství, manželství, rodině a s dětmi“. Pouze tehdy může začít zajímavá a vzrušující hra, ve které nebudou vítězové ani poražení. Bude zde silný muž, šťastná žena, zdravá a pevná rodina, milované a šťastné děti a silný stát.

Kolem instinktu hierarchie a uspokojení jeho ambicí se točí naše: vztahy, ekonomika, umění, kino, literatura, filmový průmysl, byznys, tradice, kultura, reklama, peníze atd. O hierarchickém instinktu budeme podrobněji mluvit prakticky ve všech lekcích této knihy. Zvlášť budeme mluvit i o ženské hierarchii.

Neméně důležitou roli v našem životě hrají další instinkty jako je: instinkt sebezáchovy, rodičovský instinkt, instinkt lovce, vojáka, nebo ochránce. Zapamatujte si, že prostřednictvím: touhy, emocí a potřeb mají instinkty vliv na chování a reakce člověka.

Biologická složka našich vztahů nám dovoluje: dívat se jinak na psychologii muže a ženy, uvidět zamotané, nepochopitelné a často bolestivé vzájemné vztahy jako jednoduché a srozumitelné.

Často se nám chování člověka zdá nepochopitelné a protiřečí si, protože:

1.Jedny a ty samé instinktivní programy u různých lidí fungují s různou intenzitou.

2.Instinktivní programy spolupracují Mezi sebou, S rozumem (vzdělání), S kulturními tradicemi, S životními podmínkami.

Závěrem této lekce, bych chtěl podotknout, že jedna věc, kterou se odlišujeme od zvířat je ta, že zvířata přesně sledují své vrozené instinkty a uspokojují je jediným pro ně přirozeným způsobem. Ale člověk své instinkty může uspokojovat kreativně, vznešeně, „duchovně“, nebo destruktivně, patologicky a zvráceně.

Pro lepší pochopení toho všeho, vám radím při sledování filmů, seriálů, televizních pořadů, talk show i různých životních situací bedlivě sledovat, které konkrétní instinkty jsou uspokojovány daným chováním, reakcemi, emocemi, pocity, činy atd. Začněte například poslouchat texty písní a bez problémů určíte o jakém instinktu a jeho potřebách se v nich zpívá.
Díky tomu otevřete úplně novou úroveň vnímání sebe sama, lidí a okolního světa. Každopádně ještě jednou doporučuji shlédnout 4 díly britského dokumentu „Zvíře jménem člověk“.

Pokud Vás tato lekce zaujala a máte zájem o další knihy, materiály nebo osobní konzultaci navštivte www.savcenko.info.

2. Lekce – Základní modely mužů a sex s nimi.

Muži se dělí na ty co jsou hodni důstojnosti a na ty, kteří jí hodni nejsou. Ženy na staré a mladé.

V minulé lekci jsme si řekli, že existuje jedna hierarchická hra, ve které většina mužů prohrává. Tato hra se jmenuje vztah se ženou. Taky jsme si řekli, že vztah má 3 složky. Biologickou, komunikační a finančně majetkovou. Nyní se podíváme jak se biologická složka, konkrétně instinkt hierarchie projevuje ve vztazích mezi mužem a ženou a bezprostředně ovlivňuje komunikační a finanční složku.

Už víme, že instinkt hierarchie je vždy pyramida, uvnitř které zjevně nebo skrytě probíhá boj o moc, o dominanci nebo o určité postavení. Čím vyšší je postavení, kterého člověk dosáhnul v této pyramidě, tím vyšší je jeho hodnost. Vysoká hodnost je schopná značně zvýšit materiální a finanční možnosti člověka, posílit jeho moc i vliv, ale současně potřebuje vysokou úroveň zodpovědnosti. Instinkt hierarchie je charakteristický jak pro muže tak pro ženy, ale jak víme u mužů je výraznější. Teď se podíváme na to, jak se to u mužů bezprostředně projevuje.

Existují tři základní sociálně-biologické modely mužů.

V přítomnosti každého z nich se žena chová absolutně jinak. Jsou to pro ni 3 různé světy. Například „cena“ ženského sexu je pro každého z nich jiná. Model muže taky určuje jakým způsobem může žena zacházet s jeho financemi a majetkem. No a samozřejmě každý model muže určuje jakým způsobem s ním bude žena komunikovat.

A teď se podíváme na programové zabezpečení muže, které určuje jeho hodnost ve vztahu se ženou. Prvním modelem je muž s vysokou hodností.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Praktický manuál od správného výběru partnera až k šťastným vztahům..
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.