

DLACZEGO ON MNIE NIE SŁUCHA?

43 SPRAWDZONE SPOSOBY,
JAK DOGADAĆ SIĘ Z PARTNEREM
I CIESZYĆ SZCZĘŚLIWYM ZWIĄZKIEM



Karolina Gabryś

ZŁOTE
MYŚLI

Niniejszy ebook to darmowa wersja promocyjna, nie przeznaczona do sprzedaży, dołączana do drukowanej książki o tym samym tytule.

© Copyright by Złote Myśli & Karolina Gabryś, rok 2014

Autor: Karolina Gabryś

Tytuł: Dlaczego on mnie nie słucha?

Wydanie I

ISBN: 978-83-7701-886-6

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Urszula Dobrzańska, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Złote Myśli sp. z o.o.

44-117 Gliwice

ul. Toszecka 102

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Wstęp.....	7
------------	---

Rozdział I.

Jak wybrać partnera „prawie idealnego”.....	15
Wartości.....	16

Rozdział II.

Jak zrozumieć różnice między mężczyzną a kobietą.....	29
Postrzeganie.....	31
Język	32
Emocje	33
Komunikacja	33
Koordynacja.....	34
Klucz — hormony	35

Rozdział III.

Jak skutecznie komunikować się z nim na co dzień?.....	43
--	----

Rozdział IV.

Jak rozmawiać z nim o innych i czasie wolnym	57
--	----

Rozdział V.

Jak rozmawiać z nim o uczuciach?.....	73
---------------------------------------	----

Rozdział VI.

Jak rozmawiać z nim o pracy i pieniądzach	87
---	----

Zakończenie	99
-------------------	----

Bibliografia	103
--------------------	-----

Literatura.....	103
-----------------	-----

Strony internetowe	104
--------------------------	-----

Dodatek	105
---------------	-----

Test na płeć mózgu.....	105
-------------------------	-----

Rozdział II.

Jak zrozumieć różnice między mężczyzną a kobietą

*Gdy różnice spotykają się w harmonii,
można stworzyć coś naprawdę wielkiego.*

John Gray

Aby lepiej rozumieć, dlaczego mężczyźni zachowują się zupełnie inaczej niż my, musimy się dowiedzieć, na czym polegają różnice między nami. Długo utrzymywano, że różnice wynikają ze sposobu wychowania i wpływu społeczeństwa. Dziś nie ma już wątpliwości, że nasze mózgi znacznie się od siebie różnią.

Pojęcie „płeć mózgu” zostało wprowadzone przez badaczkę Anne Moir. Jej badania wykazały, że mózg kobiety ma inną strukturę niż mózg mężczyzny. Choć na początku płód ma charakter żeński, w szóstym tygodniu na skutek działania hormonów zaczynają zachodzić procesy, które powodują gruntowne zmiany. Badania naukowe udowodniły, że to hormony, a nie geny są odpowiedzialne za charakter mózgu i płeć człowieka. To wszystko wpływa na podstawowe różnice w zachowaniach mężczyzn i kobiet, co z kolei przekłada się na trudności w komunikacji.

Płeć mózgu kształtuje się w dwóch etapach życia człowieka. Pierwszy ma miejsce w szóstym tygodniu życia płodu, gdy organizm matki wydziela testosteron. W ten sposób płód żeński przekształca się w męski. Tym samym powstaje struktura mózgu, która odpowiada za wszystkie różnice między mężczyzną a kobietą.

Drugi etap ma miejsce w okresie dojrzewania, gdy w organizmie chłopca wydzielane są ogromne ilości testosteronu, nawet do 20 razy większe niż u dziewcząt. Z tego też powodu dziwienie się zachowaniu młodych chłopców, którzy myślą tylko o jednym i których rozpiera energia, jest nieuzasadnione.

Postrzeganie

Kobiety mają szersze pole widzenia niż mężczyźni — zauważają więcej szczegółów i więcej zapamiętują. Gdy ty patrzysz na nadmorski krajobraz, zauważasz kolor fali, jej wysokość i rodzaj łódki, która po niej przepływa. On widzi morze i może łódkę, o ile jest wystarczająco blisko niego. Dzięki temu kobiety nigdy nie mają trudności z znalezieniem masła w lodówce. Kobieta będzie też więcej dostrzegać na drodze — otoczenie w postaci domów, drzew, ludzi, którzy ją mijają, oraz kolory i kształty innych samochodów. Ma to swoje zalety, gdyż nie musi odwracać głowy, aby zauważyć nadjeżdżający z boku samochód. Odbiera jednak przez to o wiele więcej bodźców niż mężczyzna i trudniej jest jej skupić się na prowadzeniu samochodu.

Weź pod uwagę różnice. Zrozum, że on naprawdę nie chce być złośliwy, gdy kolejny raz mówi: „Gdzie są te choler-

ne kluczyki?”, a ty wiesz dokładnie, że leżą przed nim na stole. Wyobraź sobie, że ktoś założył ci po obu stronach oczu klapki. W efekcie postrzegasz tylko to, co jest przed tobą — w taki właśnie sposób postrzega świat mężczyzna. Choć widzi to, co jest po bokach, nie dostrzega tego i nie zapamiętuje.

Kobiety mają słabiej wykształcone zdolności wyobraźni przestrzennej. To dlatego, gdy ktoś daje ci mapę, raczej nie czujesz się w swoim żywiole. Niewiele kobiet pracuje w działach kontroli lotów powietrznych. To wpływa też na trudności kobiet z ocenieniem odległości podczas parkowania samochodu.

Kobiety rozróżniają też większą liczbę kolorów, dlatego podczas wyboru farby do sypialni unikaj takich opisów jak „jasny turkusowy”. Powiedz: „Ta ściana będzie niebieska, dobrze?”.

Język

Dziewczynki pierwsze zaczynają mówić, przychodzi im to bez trudu i praktycznie przez całe życie są w tym lepsze od chłopców.

Bierze się to stąd, że u mężczyzn za zdolności werbalne odpowiedzialna jest tylko lewa półkula. U kobiet zdolności te łączą się z obiema półkulami.

Kobieta ma też o 30% więcej połączeń między nimi (odpowiada za nie większe niż u mężczyzn ciało modzelowate). Pozwala jej to na jednoczesne mówienie i słuchanie oraz wykonywanie kilku czynności w tym samym czasie. Podczas gdy kobieta pozbywa się emocji poprzez ich ekspresję, a na

zewnątrz objawia się to lawiną słów, mężczyzna przeżywa je w sobie, a więc potrzebuje czasu. Każdy nacisk typu „Powiedz mi, co czujesz” będzie dawał efekt odwrotny do zamierzonego — on będzie się jeszcze bardziej wycofywał.

Emocje

Ponieważ u mężczyzny za emocje odpowiada prawa półkula, zaś u kobiety obie, znacznie trudniej jest mu o nich mówić. On przeżywa ich też znacznie mniej. Kobieta ma do mężczyzny żal, że ten nie chce wyrażać swoich uczuć, ale on po prostu nie potrafi robić tego tak dobrze jak my. Potrzebuje też więcej czasu, aby je przeanalizować i opisać.

Kobieta umie lepiej odczytywać emocje oraz znaki niewerbalne wysyłane przez rozmówcę. Ponieważ mężczyzna tego nie potrafi i nie rozumie, może mu się wydawać, że nie traktujesz go poważnie. Aby nie powodować kłótni, podczas rozmowy nie przerywaj, potakuj i nie okazuj zbyt wielu emocji — szczególnie w połączeniu z silną gestykulacją, bo on może uciec z przerażeniem, nie wiedząc, jak się zachować.

Komunikacja

Kobieta o wiele lepiej odczytuje mowę ciała niż mężczyzna. Jej mózg pozostaje aktywny przez większą część czasu, podczas gdy u mężczyzny aktywność może spadać nawet o 70% (u kobiet maksymalnie o 10%). Oznacza to, że mężczyzna nie odczytuje większości niewerbalnych sygnałów wysyłanych do niego przez kogokolwiek, również przez kobiety. Mężczy-

zna czuje się zagubiony podczas bliskich kontaktów z kobietą, która nie jest jego partnerką, choć nie okazuje tego zbyt wyraźnie.

Gdy następnym razem zauważysz kobietę, która będzie na przyjęciu wdzięczyć się do twojego faceta, a ten nie będzie reagował, nie miej do niego pretensji — on nawet nie zauważy jej sygnałów i sugestii. Zanim zwrócisz się do niego z pretensją: „Dlaczego nie splawiłeś tej ździrzy?”, opisz dokładnie jej zachowanie i przedstaw swój punkt widzenia. On dopiero wtedy dostrzeże to i zrozumie.

Kobieta znacznie lepiej słyszy. Potrafi rozróżnić pięć tonów głosu, podczas gdy mężczyzna rozróżnia trzy.

Jednocześnie zbyt bliski kontakt fizyczny jest — obok mówienia zbyt wiele i poruszania wielu wątków jednocześnie — wskazywany przez mężczyzn jako wyraz niekompetencji u kobiet podczas spotkań biznesowych.

Koordinacja

Wielozadaniowość kobiet wciąż jest rzeczą, której mężczyzna nie jest w stanie zrozumieć. Umysł mężczyzny przypomina komodę z szufladkami. Emocje znajdują się w jednej, a seks w drugiej. Jest osobna dla ciebie i osobna dla jego kumpli — nie ma tu miejsca na jakiegokolwiek połączenia. Dlatego też — jak określiła to jedna z moich klientek — z mężczyzną trzeba postępować jak z dzieckiem autystycznym. Jednoczesne mówienie i słuchanie czy nierozdzielne traktowanie seksu i uczuć będzie stanowiło dla niego duże wyzwanie. Jeśli wytłumaczysz mu to i nauczysz się docierać do niego, poruszając jeden temat

(otwierając jedną szufladkę w tym samym czasie), będzie bardziej chętny do rozmowy, a z czasem też do zwierzeń.

Klucz — hormony

O roli hormonów u ludzi napisano dziesiątki książek. Dla nas kluczową kwestią jest zrozumienie wpływu najważniejszego z nich — testosteronu.

Testosteron jest hormonem męskim, wydzielanym przez podwzgórze u mężczyzn, zaś u kobiet przez nadnercze. Ilość testosteronu wydzielana podczas dojrzewania decyduje o preferencji seksualnej mężczyzny — zbyt mała jego ilość sprawi, że będzie gejem lub biseksualistą. Nadmierne wydzielanie testosteronu przez nadnercza u kobiet spowoduje powstanie u nich cech męskich.

Testosteron odpowiada za agresywne zachowania mężczyzn, ich chęć rywalizacji i dążenie do osiągania celów. To dlatego dla mężczyzny życie zawodowe jest istotniejsze niż dla kobiety. Ponieważ życie rodzinne opiera się na tworzeniu relacji, brak w nim elementu rywalizacji, tak ważnego dla mężczyzny.

Ironią losu może być to, że największe różnice hormonalne występują w wieku, gdy kobiety i mężczyźni łączą się w pary. Poziom hormonów maleje dopiero kilkanaście lat później — u kobiety po 40 roku życia, u mężczyzny po 60.



— Dużo różnic, prawda? — zapytała.

— Rzeczywiście — musiałam przyznać.

— Czy teraz pewne rzeczy są dla ciebie bardziej zrozumiałe?

— Tak — opowiedziałam. — Wiedziałam o większości różnic, ale nie wiedziałam, że są aż tak duże.

— One nie są duże, ale kolosalne. Przez lata wmawiano nam, że przesadzamy, a nawet teraz, gdy naukowcy potwierdzili wszystkie nasze obserwacje, wciąż się to podważa. Pomyśl, jak wyglądałoby życie, gdyby nauczać tego w szkołach.

— Rzeczywiście. — Poruszyła mnie myśl, jak byłoby nam łatwiej.

— Nie ma się co rozmarzać, wróćmy do rzeczy. Wiesz, kogo szukać. Wiesz też wszystko, co istotne odnośnie różnic między tobą a twoim przyszłym facetem. Teraz musisz się nauczyć, jak z nim rozmawiać. Prawie 90% kobiet narzeka na to, że ich rozmowy z partnerami nie są na takim poziomie, na jakim by chciały. Jest więc sporo do zrobienia. Po tysiącach rozmów z moimi klientkami wyselekcjonowałam największe błędy, jakie popełniały. Opowiem ci o nich, a potem zajmiemy się tym bardziej szczegółowo, dobrze? — powiedziała z uśmiechem.

Chyba zauważyła, że naprawdę mi zależy, i doceniła moje zaangażowanie.

— Zaczynamy — powiedziałam, uśmiechając się jeszcze bardziej.

10 największych błędów w komunikacji z facetami

1. *Mówienie za dużo i wielowątkowo.* Każdy facet potrzebuje jasnych i prostych komunikatów. Nie obawiaj się tego, że

będzie to dla niego uwłaczające — on ci za to podziękuje. Peggy w *Świecie według Bundych* porównuje Ala do dużego głupiego psa i w tym porównaniu jest sporo prawdy. To dokładnie jak w tym kawale:

Żona do męża:

— Poznajesz człowieka na fotografii?

— Tak.

— Dzisiaj o 15:00 odbierzesz go z przedszkola.

Nawet jeśli on cię nie zrozumie, nie da tego po sobie poznać, bo mało który mężczyzna lubi się do tego przyznawać. Ty myślisz, że wyraziłaś się jasno, on udaje, że cię rozumie, a w efekcie nikt nie zyskuje na całej sytuacji.

2. *Wybór złego momentu do rozmowy.* Jeśli widzisz, że twój facet wraca z pracy zmęczony, nie poruszaj trudnych tematów i nie zmuszaj go do głębokich przemyśleń. On nie jest też skłonny do słuchania twoich opowieści. Gdy za 30 minut zaczyna się finał turnieju piłkarskiego, nie zaczynaj ważnej rozmowy, bo myślami będzie gdzie indziej. Choć potakuje głową, co chwilę będzie zerkał przez twoje ramię na zegar, aby upewnić się, czy zdąży na początek meczu. Zadbaj o to, aby rozmawiać z nim wtedy, gdy jest w dobrym humorze. W im lepszym będzie nastroju, tym większe szanse na przekonanie go do swoich racji.
3. *Brak pochwał.* Faceci są jak małe dzieci. W głębi duszy oczekują pochwały za swoje działania. Za wszystkie, nawet to, że wysunął ci krzesło, zrobił herbatę czy zapłacił za bilet do kina. Ponieważ mózg mężczyzny nastawiony jest

na osiągnięcie celów i rywalizację, najcenniejsze dla niego są efekty jego działań. Jeżeli wyrazisz aprobatę, będzie chciał je powtarzać. Jeżeli tego nie zrobisz, może tego nie powtórzyć. Jeśli go skrytykujesz, nie zrobi tego już nigdy.

4. *Udzielanie rad.* Najważniejszą potrzebą psychologiczną każdego człowieka jest chęć bycia ważnym. Ponieważ mężczyzna jest zazwyczaj skoncentrowany na sobie i swoich osiągnięciach, ciągle udzielanie rad i wskazówek będzie dawać efekt odwrotny do zamierzonego. Jeśli komunikat „Zrób to” zmienisz na „Kochanie, zrobiłbyś to dla mnie? Będę ci bardzo wdzięczna”, od razu zerwie się z kanapy. Po wszystkim pochwal go. Twój mężczyzna będzie miał już idealne wspomnienie. Choć każdy facet chciałby mieć kobietę, która będzie podejmowała ważne decyzje w domu, pokazywanie mu na każdym etapie, że nie ma wiele do powiedzenia, wpłynie na niego demotywująco.
5. *Mówienie do niego, gdy coś robi.* Nawiązywanie kontaktu, gdy on coś robi, jest bez sensu. Dlaczego? Budowa mózgu mężczyzny pozwala mu skoncentrować się tylko na jednej czynności w tym samym czasie. Gdy on coś robi, a ty mówisz, to pomimo widocznego zaangażowania w postaci ruchu głową, on cię nie słyszy, a przynajmniej nic nie zapamiętuje. Efekt: on będzie sfrustrowany, że znów zawracasz mu głowę, a ty będziesz przekonana, że znów cię nie słucha. I w tym przypadku będziesz miała rację.
6. *Brak ustalenia zasad.* Umysł mężczyzny funkcjonuje zazwyczaj w sposób logiczny. On nie jest w stanie wczuć się w twoje emocje. Musisz mu je opisać w racjonalny sposób. „Czuję, że coś jest nie tak” będzie dla niego babskim

gadaniem. Gdy powiesz: „Spójrz. Tamte drzwi są obluźowane. Czy nie sądzisz, że ta szafa nie będzie się dobrze zamykać?” jest logicznym wyjaśnieniem danej sytuacji, które on prawdopodobnie zrozumie.

7. *Niedostrzeganie różnic.* Między mężczyznami i kobietami są tak duże różnice, że trudno uwierzyć, że należymy do tego samego gatunku. On nie robi wielu rzeczy złośliwie, tylko ich nie rozumie. Jego zachowanie jest więc intuicyjne. Nie wymagaj od niego wylewnych wypowiedzi, bo to dla niego za trudne. Uświadom mu, że ty z kolei nie potrafisz mówić o swoich uczuciach w krótki i zwięzły sposób. Gdy on to zrozumie — uszanuje. Zaczniecie się dobrze dogadywać. Stosuj zamieszczone tu wskazówki, a komunikacja w waszym związku wejdzie na zupełnie inny poziom.
8. *Brak ustalonych obowiązków.* Mało który mężczyzna domyśli się tego, co chciałaś mu powiedzieć — on musi to od ciebie usłyszeć. Ile razy miałaś pretensje do swojego faceta o to, że czegoś nie zrobił, a on nie miał o tym bladego pojęcia? Po raz kolejny słyszałaś: „Przecież mi nie mówiłaś”. Wzajemne obowiązki najlepiej określić na samym początku. Oczekiwanie, że pozmywa naczynia, skończy się frustracją, jeśli go jasno nie wyrazisz w słowach: „Kochanie. Dziś po kolacji ty pozmywasz naczynia, a ja zdążę się przygotować do wyjścia”.
9. *Zrzęczenie.* Może się to wydawać dziwne, ale nieco ponad 100 lat temu prawo angielskie przewidywało karę dla kobiet za zrzęczenie. Jestem pewna, że ciebie to nie dotyczy, ale twoje znajome nieraz tak mają. Nic nie jest bardziej frustrujące dla mężczyzny niż kobiecie zrzęczenie. Zazwy-

czaj składają się na nie dziesiątki zdań. On ich nie rozumie i nie zapamiętuje. Mężczyzna nie łączy wspomnienia z emocjami, szybko zapomina. W efekcie szuka okazji, by się schować — zagląda do komputera, znika w świecie gier komputerowych, beznamytnie ogląda programy w TV lub wychodzi z domu, tłumacząc się pracą bądź ważnym spotkaniem. Czy to oznacza, że masz przestać mówić? Nie! Naucz się zadawać proste i logiczne pytania na temat danej sytuacji. Na przykład: „Pamiętasz, jak w niedzielę podczas obiadu u twoich rodziców opowiedziałeś o tym, jak nie potrafiłam zaparkować auta? Było mi z tego powodu bardzo przykro i naprawdę źle się poczułam. Proszę cię, abyś nie robił tego więcej, dobrze?”. Taki przekaz jest dla niego o wiele czytelniejszy. Jeśli użyjesz zwrotu „Dlaczego ty mnie nie szanujesz?”, on od razu się wycofa. Jeśli zastosujesz tę technikę, chętniej sprawi ci przyjemność, nie powtarzając niepożądanego zachowania.

10. *Ciągle pouczanie.* Choć prosty komunikat jest dla mężczyzny najlepszy, nie musisz wysyłać go ciągle. Gdy pozwolisz mu na inicjatywę i pochwalisz go za to, co robi dobrze, będzie chciał to powtarzać. Dla każdego jest frustrujące, gdy ciągle się go poucza i traktuje jak dziecko. Mężczyzna naprawdę potrafi się domyślić, że skracając w lewo, musi włączyć odpowiedni kierunkowskaz. Informowanie go o tym nie zmieni szybkości jego reakcji, a jedynie wywoła atak agresji.

— Czy sądzisz, że gdybyś miała taką wiedzę, byłoby ci łatwiej w twoich poprzednich związkach?

— Oczywiście — odpowiedziałam, przypominając sobie sytuacje, w których popełniałam podobne błędy.

— Nie ma sensu się tym już zamartwiać. Nikt z nas nie nauczył się tego w szkole.

— Rozumiem — odpowiedziałam nie w pełni przekonana.

— Chcę, abyś zrozumiała, że w dłuższej perspektywie każda zmiana działa na twoją korzyść. Jeśli chcesz znaleźć odpowiedniego mężczyznę i stworzyć z nim udany związek, musisz odciąć się od przeszłości. Nie jest to łatwe, ale jest konieczne.

— Postaram się.

— Musimy popracować nad tym, abyś tym razem była lepiej przygotowana do komunikowania się. Opowiem ci o najczęstszych nieporozumieniach między mężczyznami i kobietami, z którymi zmagają się oni na co dzień. Gwarantuję, że jeśli nauczysz się ich unikać, twój partner nawet przez chwilę nie pomyśli o tym, aby być z kimś innym.

— Brzmi obiecująco — powiedziałam zachęcona.

— Bo takie jest — odpowiedziała z uśmiechem. — Zaczynamy?

— Jasne!



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

JA

Tadeusz Niwiński

Tadeusz Niwiński, poważany autor nagradzanych dzieł o sukcesie życiowym, w 1993 r. postanowił, że napisze książkę skierowaną do wszystkich tych, którzy czują, że stać ich w życiu na więcej. Każdy, kto kiedykolwiek zadawał sobie pytania: „Po co ja żyję?”, „Czego oni wszyscy ode mnie chcą?” czy też „Dlaczego mi się nie udaje?”, znalazł na nie odpowiedzi w tej publikacji. Szczęśliwcy, którzy sięgnęli po tę lekturę, odkryli w sobie nieodstrzeżone wcześniej możliwości.

Dzisiaj i ty możesz zapoznać się z pierwszą polską publikacją motywacyjną, opartą na polskich realiach, skierowaną do Polaków i napisaną przez Polaka!

Książka „JA” Tadeusza Niwińskiego polecana jest jako lektura obowiązkowa przez wielu uznanych nauczycieli rozwoju osobistego (między innymi przez Iwonę Majewską-Opiełkę). Od kilkunastu lat utrzymuje się ona na Złotej Liście Fundacji ABC XXI Cała Polska czyta dzieciom (grupa wiekowa powyżej 12 lat).

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://NIWINSKI-JA.ZLOTEMYSLI.PL](http://niwinski-ja.zlotemyсли.pl)

[Kup książkę](#)



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

Dzieci szczęścia Hermann Scherer

Wiele osób myśli, że ci, którzy odnoszą sukcesy w życiu, mają wyjątkowe szczęście. Coś im się trafiło, coś od kogoś dostali za darmo, urodzili się pod szczęśliwą gwiazdą, mają wrodzone talenty. Tak naprawdę to tylko usprawiedliwianie siebie – „mnie się tego nie udało osiągnąć, ponieważ nie miałem w życiu zbyt wiele szczęścia”.

Autor publikacji patrzy na to zagadnienie z innej perspektywy, dziećmi szczęścia nazywając osoby, które potrafią dostrzegać OKAZJE.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://DZIECI-SZCZESCIA.ZLOTEMYSLI.PL](http://dzieci-szczescia.zlotemysli.pl)