

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Tajemnice szczęśliwie żonatych mężczyzn. Zdobądź na zawsze serce żony

Autor: Scott Haltzman, Theresa Foy DiGeronimo

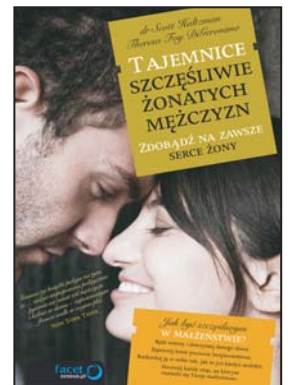
Tłumaczenie: Ireneusz Jakóbk

ISBN: 978-83-246-1525-4

Tytuł oryginału: [The Secrets of Happily Married](#)

[Men: Eight Ways to Win Your Wifes Heart Forever](#)

Stron: ok. 300



Tajemnice szczęśliwie żonatych mężczyzn. Zdobądź na zawsze serce żony
Jak być szczęśliwym w małżeństwie?

- Bądź wierny i dotrzymuj danego słowa
- Zapewnij żonie poczucie bezpieczeństwa
- Rozkochaj ją w sobie tak, jak to już kiedyś zrobiłeś
- Doceniaj każdy etap, na którym znalazło się Twoje małżeństwo

Geniusz tej książki polega na tym, że... zadaje niepoprawne politycznie pytania na temat ról mężczyzn i kobiet w domu — zapomnianym froncie walk w wojnie płci.

New York Times

Gwarancją szczęścia małżeńskiego jest zrozumienie, że żona wie lepiej, a teściowa chce dobrze

Lidia Jasińska

Z roku na rok degradacji ulega coraz więcej małżeństw. Kobiety uświadomiły sobie swoją wartość oraz fakt, że szczęście im się po prostu należy. Tymczasem mężczyźni wydają się nie zauważać tego nowego przejawu emocjonalnej i materialnej emancypacji płci pięknej. To, co do niedawna było tylko kolejnym zjawiskiem społecznym, zaczyna przybierać znamiona katastrofy ekologicznej. Żadne ze stowarzyszeń Zielonych jeszcze nie podjęło akcji ratowniczej, nadszedł jednak czas, by działać. Stawką jest życie i zdrowie jednego z najstarszych gatunków na planecie — mężczyzn.

Chłopaku, mężczyzno, facecie! Ocal swoje małżeństwo. Walcz o kobietę, z którą wymieniałś obrączki! Jasne, że Twoim zadaniem jest rozwiązywanie problemów, a nie ich roztrząsanie, w Twoim życiu przychodzi jednak taki moment, że trzeba zejść z utartej ścieżki. Staraj się zrozumieć uczucia swojej połowicy. Przypomnij sobie, jak ją traktowałeś, gdy zaczynaliście się spotykać. Jeśli się zmieniła, poznaj ją na nowo. Daj jej odczuć, że jest dla Ciebie najważniejsza. To praca, która zaoferuje Ci najśodsze kołaczki, pachnące rogaliki i bułeczki z rodzynkami.

Mężczyzna na miarę czasów

- Buduj równowagę i poczucie bezpieczeństwa
- Poznaj pięć najczęstszych powodów Waszych kłótni
- Naucz się słuchać i czytać język kobiecego ciała
- Zrozum, jak obie płcie postrzegają sprawę seksu
- Bądź uczciwy, wierny i dotrzymuj obietnic

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	11
1. Masz samca	21
2. Strzeż się poradnictwa małżeńskiego	47
3. Sposób pierwszy. Uczyń swoje małżeństwo pracą	77
4. Sposób drugi. Poznaj swoją żonę	103
5. Sposób trzeci. Bądź w domu	123
6. Sposób czwarty. Bądź gotów na konflikt i radź sobie z nim	155
7. Sposób piąty. Naucz się słuchać	199
8. Sposób szósty. Staraj się sprawiać radość	227
9. Sposób siódmy. Zrozum prawdę na temat seksu	247
10. Sposób ósmy. Daj się poznać	279
Zakończenie. Świętujcie Waszą miłość	313
O autorach	321

Sposób piąty

Naucz się słuchać

Ty nigdy nie słuchasz!”.

Brzmi znajomo? Żony na całym świecie oskarżają o to swoich mężów, którzy z roztargnieniem kiwają głowami i dorzucają kilka „achów” za każdym razem, gdy rozmowa przeciąga się poza dwuminutowy limit dotarcia do sedna sprawy. Otchłań dzieląca sposoby porozumiewania się mężczyzn i kobiet w znacznym stopniu przyczynia się do powstawania małżeńskich dysonansów. Prawda oczywiście jest taka, że wszyscy pragniemy być wysłuchiwani, zwłaszcza przez osoby, z którymi jesteśmy emocjonalnie i blisko związani, a zatem kobiety mają rację. Czasami jednak trwanie w pełnym skupieniu może być bardzo trudne.

Niniejszy rozdział pomoże Ci zamienić Twoje roztargnione przytakiwanie na taki rodzaj aktywnego słuchania, dzięki któremu zaczniesz słyszeć, co mówi Twoja żona, a także zrozumiesz słowa i uczucia, które się za tym kryją, i nie będziesz przy tym patrzeć na nią szklanym wzrokiem ani nie zapadniesz w drzemkę.

POTĘGA SŁUCHANIA

Przypominam sobie, jak będąc jeszcze na studiach, wracałem do domu z Bostonu, gdzie zerwałem ze swoją dziewczyną. Do Providence odwoził mnie mój najlepszy przyjaciel. Kiedy wsiałem do samochodu, zacząłem opowiadać o rozstaniu, o moim poczuciu straty i uczuciu pustki. Odczuwałem wielki ból. Kilka minut później mój przyjaciel przerwał mi i zapytał, czy wziąłem ze sobą podręczniki na zajęcia z histologii.

Brakuje mi słów, aby wyrazić, jak bardzo zdruzgotany byłem w tym momencie, ale rozumiem, dlaczego tak się czułem. W moim życiu właśnie zaszło coś przykrego i musiałem się tym z kimś podzielić. Potrzebowałem wsparcia i zrozumienia. Kiedy mój przyjaciel, facet, który był mi bliższy niż jakakolwiek inna osoba, zmienił temat, wydarzyły się dwie rzeczy: (1) uzyskałem informację, że to, co mówię, nie ma dla niego żadnego znaczenia, i (2) straciłem okazję, aby całe zdarzenie przetrwać na głos. W rezultacie wszystkie uczucia dusiłem w sobie, dając bólowi więcej czasu i miejsca na rozwój.

Kilka dni później, w tym samym tygodniu, jadłem lunch z Gretchen, koleżanką ze studiów. Kiedy spotkałismy się w małym parku, opowiedziałem jej o moim bolesnym rozstaniu. Wysłuchała wszystkiego, co miałem do powiedzenia, i prawie w ogóle się nie odzywała. Mówiłem o tym, jak bardzo specjalny był dla mnie związek z moją eks. Mówiłem o tym, jaka ciężka była dla mnie jej utrata. Mówiłem, mówiłem i mówiłem, a Gretchen słuchała. Na koniec zgodziła się co do tego, że straciłem coś wspaniałego i że mój ból był jak najbardziej usprawiedliwiony. To wszystko, co powiedziała.

Wspominam Gretchen z czułością przede wszystkim za tę chwilę, ponieważ dała mi wtedy to, czego nie dał mi mój najlepszy kumpel. Po rozmowie z nią poczułem się spełniony. Moja strata była rzeczywista, tak samo jak i mój związek oraz ból. Wszystko, co wirowało w mojej głowie, przybrało teraz formę, i czułem, że dam sobie radę. Było tak dlatego, że zostałem wysłuchany.

SZUKANIE UZNANIA SŁOWNEGO

Ile razy zdarzyło się, że zaczynałeś rozmowę o czymś dla Ciebie ważnym tylko po to, aby usłyszeć: „Ze mną było dokładnie tak samo. Ja...” i poznać całą historię swojego rozmówcy. Oczywiście czasami porównywanie własnych przeżyć i okazywanie empatii przez dwie osoby, które mają podobne doświadczenia, jest normalnym i zdrowym elementem rozmowy. Najczęściej jednak, kiedy masz do opowiedzenia coś ważnego, oczekujesz potwierdzenia, że to, co mówisz, jest dla drugiej osoby ważne i ją porusza, ponieważ zależy jej na Tobie. Spodziewasz się odpowiedzi w rodzaju „Naprawdę?” albo „Dzięki, że mi o tym mówisz”. Oczekiwanie takich reakcji może wydawać się samolubne i egoistyczne, ale w rzeczywistości wcale tak nie jest. Taka jest ludzka natura. Jeśli mi nie wierzysz, pomyśl, co czujesz, gdy w odpowiedzi na Twoją uwagę Twój nastoletni sąsiad albo, co gorsza, Twoja córka mówi: „A co mnie to obchodzi?”.

Dzięki słownemu uznaniu wyrażanemu przez słuchacza możliwa jest wzajemna komunikacja. Zwerbalizowana myśl jest niczym zwiadowca wysłany przez wojsko. Na wiadomości od niego czeka cała armia. Czy na drodze znajduje się jakieś niebezpieczeństwo? Iloma żołnierzami dysponuje przeciwnik? Czy jest tam jakieś miejsce, w którym można się schronić? Aż do chwili powrotu zwiadowcy armia jest czasowo sparaliżowana; nie wie, w którym kierunku należy się udać. Kiedy zwiadowca wróci, armia będzie mogła dalej przeć do przodu albo wycofać się, jeśli zajdzie taka konieczność. Może też nie podjąć żadnej decyzji i wysłać kolejnego zwiadowcę, który oceni inne opcje.

Podobną rolę do zwiadowcy, który rusza na pole walki, odgrywa nasz komunikat werbalny. Rozmówca czeka na odpowiedź, a kiedy już ją uzyska, wie, co robić dalej.

Sam zapewne przekonałeś się, jak działa ta reguła, rozmawiając przez telefon komórkowy. Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że mówiłeś przez dłuższy czas i nagle zdałeś sobie sprawę, że połączenie zostało

zerwane? Znasz zatem to uczucie zakłopotania i złości (a swoją drogą, dlaczego nie zrobią telefonów, które się nie rozłączają?). Gdy już skończyłeś mówić i zanim jeszcze zdałeś sobie sprawę, że zostałeś rozłączony, oczekiwałeś potwierdzenia, że Twoja wiadomość została zrozumiana. Gdy dotarło do Ciebie, że Twojemu rozmówcy nie udało się wysłuchać przeznaczonych dla niego informacji, musiałeś zadzwonić do niego jeszcze raz i ponownie mu wszystko opowiedzieć.

Takie same reguły komunikowania się mają odniesienie również do Twoich relacji z żoną. Kiedy żona z Tobą rozmawia, musi wiedzieć, że po drugiej stronie ktoś się znajduje. Z męskiego punktu widzenia bardzo często istnieją dobre powody, dla których należy milczeć, słuchając, jak zmierza ona do samego sedna historii. W przeciwieństwie do kobiet, wielu mężczyzn uważa, że jedynym zadaniem komunikowania się jest przekazywanie informacji i rozwiązywanie problemów. To właśnie z tego powodu może się zdawać, że w miejscu pracy potrafisz bardzo dobrze się porozumiewać. Kiedy reporter wbiega do biura Jonaha Jamesona i krzyczy: „Na przystani właśnie widziano Spidermana”, naczelny „Daily Bugle” reaguje błyskawicznie: „Wyślij tam bezzwłocznie Petera Parkera i niech zrobi kilka zdjęć”. Wysłuchaj komunikatu i zareaguj działaniem.

Te same reguły stosowane w domu nie przyniosą zazwyczaj pożytku, ponieważ typowa kobieta bardzo często mówi, nie przekazując żadnego wyraźnego komunikatu, a kiedy skończy, nie ma potrzeby podejmowania żadnych działań. Może na przykład powiedzieć: „Pamiętasz tę małą dziewczynkę z klasy Kasi, która mieszka na Parkowej? (kiwasz głową). No więc w sobotę odbędzie się u niej przyjęcie urodzinowe, ale Kasia nie została zaproszona (kiwasz głową i dodajesz „Naprawdę?”). Zadzwoniłam do nauczycielki Kasi, żeby zapytać, czy z jakiegoś powodu ta mała dziewczynka nie lubi Kasi, ale ona powiedziała, że nie zauważyła w klasie żadnych problemów, no i nie mam pojęcia, dlaczego Kasia nie mogłaby pójść na to przyjęcie. Kasia zdaje się sobie nic z tego nie robić, ale myślę, że się tym przejmuję.

Chyba nawet w tak młodym wieku dzieci tworzą małe kliki i nic nie można na to poradzić” (znowu kiwasz głową).

I to tyle. To już cała opowieść. Czy możesz powiedzieć coś oprócz „Aha”? Taka odpowiedź prawdopodobnie rozdrażni jednak Twoją żonę i usłyszysz wciąż nietracącą na popularności uwagę „Ty nigdy nie słuchasz!”.

JĘZYK KOBIET

Przy okazji lektury rozdziału 3., w którym omawiałem sposoby na poznanie żony, dowiedziałeś się, że aby udoskonalić własne małżeństwo, powinieneś skorzystać ze swoich zdolności obserwacyjnych. Powrócimy obecnie do nauki, którą sobie wtedy przyswoiłeś, obserwując, jakiego języka używa Twoja żona.

Nauka rozumienia, co mówi Twoja żona, zaczyna się od słuchania, jak rozmawia z innymi osobami. Zwróć uwagę na to, jak wyraża się, rozmawiając z dziećmi, przyjaciółmi albo listonoszem. Za każdym razem, gdy mówi, zadaj sobie pytanie: „W jaki sposób komunikuje się i czego mogę się na tej podstawie dowiedzieć?”.

Słucham, kiedy moja żona rozmawia z kimś przez telefon. Bez obaw, nie podsłuchuję jej, korzystając z drugiego aparatu w innej części domu, niczym jakiś zakłamaný filmowy nieudacznik. Siedzę tuż obok niej, albo przynajmniej jestem wtedy w tym samym pokoju.

Poświęcając czas na obserwowanie jej przy telefonie, dowiedziałem się, że moja żona ceni ekspresję werbalną. Spędza czas, po prostu siedząc i rozmawiając. Czasami, przynajmniej tak to wygląda z mojego punktu obserwacyjnego, treść rozmowy nie ma praktycznie żadnego znaczenia. Moje obserwacje są zgodne z badaniami naukowymi, według których kobiety słyszą więcej niż same tylko słowa. Mają one większe umiejętności przekazywania i odbierania komunikatów emocjonalnych niż mężczyźni i dzięki rozmowie odczuwają związek z drugą osobą.

Ponieważ jestem mężczyzną, nie zazdrozczę żonie długich godzin, które spędza na szczerych pogawędkach ze swoimi przyjaciółkami. Jestem inny. Nie chcę wisieć przy telefonie dłużej niż jest to konieczne. Uważam, że rozmowa telefoniczna służy wyłącznie do wymiany istotnych informacji, które mają jakiś ważny cel. Po dwóch albo trzech minutach kończą mi się tematy do rozmowy. Zauważyłem, że wielu mężczyzn żywi wobec rozmowy telefonicznej dokładnie takie same uczucia. Nie jest to ani czynność otwarta, ani taka, która mogłaby nie mieć określonego celu.



Psst!

SecretsofMarriedMen.com

Nie potrafię zrozumieć sposobu, w jaki moja żona przekazuje najprostsze nawet informacje. Podam przykład wzięty z życia. W sobotę wieczorem wspólnie z żoną urządzamy dla znajomych kolację. Z wydarzeniem tym wiąże się mnóstwo przygotowań. Aby pomóc w realizacji wszystkich planów, wziąłem w pracy wolny dzień. Wcześniej tego samego tygodnia strzygłem trawnik i porządkowałem kwietniki. Byłem brudny i spocony, starając się realizować mocno napięty rozkład zajęć. Żona, zamiast zabrać mi chwilę czasu i poprosić, abym dodał coś jeszcze do listy moich rzeczy do zrobienia, zatrzymała mnie na całe 30 minut, opowiadając mi nie tylko o tym, co powinienem zrobić, ale jeszcze bardzo długo tłumacząc, dlaczego powinienem to zrobić. To obszerne usprawiedliwienie — oczywista próba wpłynięcia na priorytety, było traceniem cennego czasu. Lubię efektywność. Dla mnie byłoby o wiele prościej, gdyby zwyczajnie poprosiła i powiedziała, że należy to zrobić o tej i o tej godzinie. A tak, to mnie doprowadza do szału.

— Tim, 26 lat, żonaty od 2 lat

Słuchanie rozmów telefonicznych mojej żony przypomina mi jednak, jakie znaczenie ma rozmowa *dla niej* i że powinienem mocniej się starać, aby poświęcać jej moją wyłączną uwagę, a także słuchać jej jeszcze bardziej, kiedy do mnie mówi.

Dla kobiet interakcje werbalne są bezcenne i mają ogromne znaczenie, nawet jeśli nie niosą w sobie namacalnych treści. To właśnie dlatego kobieta z większym prawdopodobieństwem niż mężczyzna zaangażuje się w terapię słowną albo zapisze do książkowego klubu dyskusyjnego. W świecie kobiet słowa tworzą połączenia i są ważnym sposobem ustanawiania i utrzymywania związków miłosnych.

Słuchanie między wierszami

Gdy słuchasz żony i dowiadujesz się, w jaki sposób korzysta ona z rozmowy, aby nawiązywać kontakt z innymi osobami, pamiętaj, że słowa, które słyszysz, nie zawsze muszą dokładnie przekazywać to, co ma na myśli. W przeciwieństwie do mężczyzn, którzy zwykle komunikują się wprost (mam na myśli to, co mówię), komunikacja werbalna kobiet może być dość złożona, subtelna i okrężna. Co może na przykład znaczyć, gdy kupiłeś nowy samochód, a Twoja żona mówi: „No tak, niezły samochód”? Czy ma na myśli:

1. Podoba mi się twój nowy samochód.
2. Zdenerwowałeś mnie tym zakupem.
3. Sama też chcę mieć nowy samochód.
4. Twój samochód w ogóle mnie nie obchodzi.

Trudne, prawda? Ponieważ jeśli nawet słowa coś komunikują, w celu poznania ich prawdziwego znaczenia będziesz musiał odczytać ich ton, tempo oraz intonację, a także poznać *uczucia*, jakie żywi Twoja żona wobec przedmiotu rozmowy.

Tego typu wyzwania komunikacyjne nieustannie zakłócają porozumienie między mężem a żoną. Oto kilka typowych przykładów:

Bobby, trzydziestoośmioletni małżonek, napisał na adres mojej strony WWW, że czuje się bardzo zakłopotany, kiedy jego żona narzeka, iż nie jest bardziej otwarty: „Dzieliłem się z nią problemami, jakie moja rodzina miała w przeszłości, ale ona wcale nie okazywała współczucia. Czasami nawet wykorzystywała te informacje przeciwko mnie. Zamknąłem się zatem w sobie. Do licha, nawet kiedy używamy takich samych słów, wydaje się, że inaczej je rozumiemy”.

William, profesor Ivy League, szczerze odpowiedział swojej żonie: „Nie, dziękuję”, gdy ta zapytała, czy nie miałby ochoty zjeść kolacji poza domem. Później dowiedział się, że żona była rozczarowana i zła, ponieważ nie chciał wspólnie z nią spędzić czasu.

Aaron, trzydziestosześcioletek, pisze: „Właśnie to nazywam językiem kobiet. Kiedy powie, że ktoś powinien wyrzucić śmieci, rozumiem, że śmieci muszą zostać wyrzucone i że jedno z nas powinno to dobrowolnie zrobić. Z kolei dla niej to znaczy, że śmieci muszą zniknąć i że to ja mam się tym zająć. Jeśli nie pochwyćę tej zawoalowanej sugestii, będę dupkiem nie tylko dlatego, że nie wyniosłem śmieci, ale też dlatego, że będzie uważać, iż jej nie słucham”.

Jedyny sposób, dzięki któremu będziesz mieć możliwość „złamania” kodu języka kobiet, to nauczenie się, jak i dlaczego nie wyrażacie swoich myśli w taki sam sposób.

TO SPRAWA PŁCI

Mężczyźni i kobiety różnią się między sobą nie tylko pod względem umiejętności komunikacyjnych. Sprawa nie podlega dyskusji i nie budzi kontrowersji. Po prostu tak już jest. Im lepiej znasz te różnice, z tym większym prawdopodobieństwem będziesz rozumieć, co usiłuje Ci powiedzieć żona, i sam też będziesz potrafił wyrażać się w taki sposób, aby Cię lepiej rozumiała.


 Psst!

SecretsofMarriedMen.com

Zawsze sądziłem, że poślubiłem moją żonę, ponieważ ją kocham i chcę, abyśmy spędzali jak najwięcej czasu razem. Zgodnie z tym przekonaniem doszedłem do wniosku, że powinienem pomagać w domu, dzięki czemu częściej będziemy mogli być razem. Nauczyłem się jednak, że mężczyźni myślą inaczej niż kobiety, przez co trudniej jest osiągnąć ten nasz wspólny cel. Kiedy moja żona mówi: „Kran cieknie”, sądzę, że ma na myśli: „Powinieneś go naprawić”. Idę więc kupić nowy kran, nie wiedząc, że w tym samym czasie ona dzwoni po hydraulika. Potem zaczynamy się kłócić. Teraz zawsze wymagam od żony, aby zapisywała wszystko, co powinienem zrobić. Narzeka i mówi, że nie powinienem potrzebować pisemnych poleceń, ale tylko w taki sposób mogę mieć pewność, że wiem, czego ona chce!

— Dustin, 53 lata, żonaty od 23 lat

Używaj lewo- i prawopółkulowych umiejętności słuchania

Jak już stwierdziłem w rozdziale 1., logiczna, sekwencyjna i matematyczna lewa półkula oraz całościowa, kreatywna i duchowa prawa półkula działają u mężczyzn rozłącznie, w związku z czym myślenie logiczne i emocje nieczęsto na siebie zachodzą. Pamiętaj jednak, że kobiety robią o wiele lepszy użytek ze spoidła wielkiego, pasma łączącego obie półkule, w celu integrowania myśli z uczuciami. W przeciwieństwie do mężczyzn, mówiąca kobieta łatwo może przetwarzać informacje płynące z ośrodków wzrokowych znajdujących się w płacie potylicznym *oraz* ośrodków interpretujących emocje w płacie skroniowym prawej półkuli *oraz* ośrodków wyrażających

emocje w prawym płacie czołowym. Dzięki temu wypowiedź kobiety zawiera o wiele więcej uczuć i emocji niż wypowiedź mężczyzny. My, mężczyźni, polegamy wyłącznie na ośrodkach mowy znajdujących się w lewej półkuli, które przebiegają od płąta skroniowego (za uchem) do płąta czołowego (za okiem). Dzięki temu porozumiewamy się w bardzo prosty i bezpośredni sposób¹. Dustin wykonuje swoją pracę najlepiej, gdy żona zapisze mu, co powinien zrobić. Ta mądra strategia pomaga mu zrozumieć komunikat dzięki odseparowaniu emocji od intencji.

Kobiety przekazują o wiele więcej treści, dodając do komunikatu pokłady uczuć, gestów oraz modulację głosu, co nie przychodzi łatwo mężczyznom. To właśnie dlatego potrafią lepiej ubierać uczucia w słowa i lepiej odczytują emocje w słowach innych osób. Ujmując rzecz inaczej, umiejętność „słuchania między wierszami” przychodzi kobietom znacznie łatwiej.

Kiedy różnice te nie są zauważane przez mężczyzn, stwierdzamy, że co rusz walimy głową w mur frustracji. Zastanów się na przykład nad często popełnianym błędem dosłownego odczytywania takich dosadnych słów jak *zawsze*, *nigdy*, *najlepszy*, *najgorszy*, *wszyscy*, *nikt* itd. Kiedy Twoja żona mówi: „Nigdy nie zamykasz deski sedesowej”, Twój ukierunkowany na fakty umysł skupi się na dosłownym znaczeniu słowa „nigdy”, które oczywiście nie wyraża prawdy, i zdenerwujesz się przeinaczaniem faktów. Ona jednak we własnym przekonaniu wcale nie kłamie, tylko wyraża swoje *odczucia*. Twoja żona tak to właśnie czuje i tak już jest. Kiedy poświęcisz czas na słuchanie między wierszami tego, o czym mówi, weź pod uwagę, że jej słowa oddają jej *odczucia*, które żywi względem danej sytuacji, a nie stan faktyczny.

¹ G. C. Gur, D. Alsop, D. Glahn, R. Petty, C. L. Swanson, J. A. Maldjian, B. I. Turetsky, J. A. Detree, J. Gee, R. E. Gur, *An fMRI study of sex differences in regional activation to a verbal and a spatial task*, „Brain and Language” 2000, nr 74, s. 157 – 170.

Kiedy nie weźmiesz pod uwagę tej różnicy, może okazać się, że zaczniesz się z nią *klócić*, zamiast się od niej *uczyć*. Kiedy już będziesz umiał rozróżniać swój lewopółkulowy dosłowny świat od jej całomózgowego świata ekspresji, jej słowa będą mogły się stać oknem na jej emocje i pomogą Ci odnaleźć sposoby lepszego komunikowania się z nią. Kiedy następnym razem powie: „Zawsze byś tylko oglądał mecze”, nie odpowiadaj, wyciągając harmonogram rozgrywek ligowych na cały rok i pokazując jej wszystkie mecze, których nie obejrzałeś. Nie rób tak ze względu na swoje rodzinne zobowiązania. Zareaguj na to, co pragnie Ci zakomunikować: „Poświęcasz mi zbyt mało czasu”.

Jeśli nie odpowiesz na emocjonalną zawartość jej słów, po zakończeniu rozmowy Twoja żona będzie sądzić, że jej nie rozumiesz, a tego prawdopodobnie nie chcesz. Aby uzyskać więcej wskazówek, zwracaj uwagę na to, co wyraża językiem ciała.



ZAPAMIĘTAJ

**Jeśli praktyka czyni mistrza,
kobiety lepiej potrafią się komunikować**

Z biologicznego punktu widzenia kobiety przywiązują większą wagę do komunikacji słownej. Począwszy od narodzin, dziewczynki lepiej reagują na słowa, szybciej uczą się mówić i dysponują szerszym słownictwem niż chłopcy. Wraz z dorastaniem brak równowagi nie zanika: przeciętna kobieta wypowiada w ciągu dnia siedem tysięcy słów, używając przy tym wielu gestów i nawet do pięciu różnych tonów. Wystarczy to porównać z mizernymi dwoma tysiącami słów u mężczyzn i zaledwie trzema tonami, aby zrozumieć przywiązanie kobiet do rozmowy².

² A. Pease, B. Pease, *Dlaczego mężczyźni nie słuchają, a kobiety nie umieją czytać map*, Rebis, Poznań 2003.

Słuchanie kobiecego języka ciała

Kobiety znane są z tego, że mają bardzo dobrą intuicję. Istotnie tak jest, a naukowcy stawiają hipotezę, że wywodzi się ona z ich lepszych umiejętności odczytywania krótkich przeblysków emocji. Jest tak prawdopodobnie dlatego, że zgodnie z tradycją kobiety ewoluowały, aby wychowywać dzieci i opiekować się nimi i musiały zwracać uwagę na wiele niewerbalnych komunikatów, które od nich płynęły.

Mężczyźni z kolei nie dysponują dobrymi umiejętnościami odczytywania niewerbalnych wskazówek, co jest kolejną przeszkodą w nawiązywaniu komunikacji z kobietami. Możesz sądzić, że skoro brak wrażliwości na język ciała nie jest Twoją winą, zostałeś zwolniony z odpowiedzialności, ale zastanów się raz jeszcze. Komunikacja niewerbalna jest dla Twojej żony bardzo ważna, a zatem dla Ciebie też. *Możesz nauczyć się zwracać większą uwagę na niewerbalną mowę żony; modulację głosu, ton, gesty i uczucia, które stanowią część przekazywanego komunikatu.*

Kiedy na przykład Twoja żona twierdzi, że czuje się „dobrze”, zwróć uwagę na wyraz jej twarzy i sposób, w jaki porusza się, kiedy to mówi. Jeśli ma zmarszczone brwi, rozszerzone nozdrza i zmruczone oczy, może to oznaczać, że w rzeczywistości sytuacja wcale nie przedstawia się świetnie. Umiejętność słuchania może pomóc Ci w odgadnięciu, co tak naprawdę mówi Twoja żona, dzięki czemu odkryjesz kolejny sposób, aby ją lepiej poznać.

Nauka nowej kultury

Może Ci się to podobać albo nie, ale my, mężczyźni, musimy się nauczyć słuchać. To część męskiej odpowiedzialności za zaspokajanie potrzeb żony.

Czy to nie brzmi patriarchalnie? Czy to nie brzmi seksistowsko? Kobiety obawiają się, że jeśli mężczyźni nie potrafią sami z siebie słuchać, uczenie ich takich umiejętności przez ekspertów będzie



ZAPAMIĘTAJ

Nie chodzi tylko o działania

Cały czas rozglądam się za weekendowym kursem małżeńskim, w którym pary w celu rozwiązania problemu musiałyby uprawiać zapasy w błocie albo pojedynkować się na rzuty do kosza. Albo, jeszcze lepiej, takiego kursu, w którym na pierwszą oznakę nadciągającej sprzeczki pary musiałyby iść do łóżka i nie wychodzić z niego, aż przeżyją przynajmniej po jednym orgazmie. Ponieważ jestem zorientowany na działanie, osobiście uważam, że rozmowa jest prze-reklamowana, ale może być najlepszym sposobem regularnego informowania naszych kobiet o naszym świecie wewnętrznym. Szybka rozmowa zwykle nie jest jednak tym, czego tak naprawdę chcą nasze żony, i nie załatwi sprawy. Czekaj. Słuchaj. Poczekał jeszcze trochę. Słuchaj dalej. Kiedy poczujesz wewnętrzną presję, by wkroczyć do akcji, postaraj się pamiętać: nic nie rób, stój!

formą manipulacji albo kontroli umysłu. Krytykom tym mówię: dajcie spokój! Oczekiwanie, że mężczyźni powinni w naturalny sposób bądź instynktownie przystosować się do kobiecego stylu oraz hierarchii potrzeb, można włożyć między bajki. Zanim dyplomata wyjedzie do nowego kraju, jest uczony obowiązujących w nim norm kulturalnych. Kiedy wchodzimy do świątyni Kościoła, do którego należy nasz kolega, zachowujemy się zgodnie z obrządkiem tego Kościoła, aby okazać szacunek wierze kolegi. Poznając nową kulturę i zgodnie z nią zmieniając własne zachowania, oddajemy pokłon takiemu stylowi życia. Bez żadnych poświęceń możesz dostosować się do kultury swojej żony.


 Psst!

SecretsofMarriedMen.com

Kiedy dorastałem, moja babcia wielokrotnie powtarzała mi, że „Bóg dał nam dwoje uszu, ale tylko jedno usta!”. Oznacza to, że dostaliśmy dwa razy więcej narzędzi do słuchania niż do mówienia. Jeśli mężczyźni i kobiety postępowałiby zgodnie z tymi mądrymi słowami, liczba potyczek między nimi zmniejszyłaby się o połowę. Przez wszystkie lata żona mogła czytać mnie niczym otwartą książkę, ponieważ nauczyła się mnie słuchać, i vice versa.

— Herrick, 37 lat, żonaty od 18 lat

PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

Ponieważ mężczyźni rozwijają swoje umiejętności komunikacyjne wolniej niż kobiety i ponieważ kobiety uważają, że umiejętności mężczyzn w tej dziedzinie powinny dorównywać ich zdolnościom, chciałbym zaproponować kilka wskazówek mających na celu udoskonalenie umiejętności słuchania. Niektórzy uważają, że tworzenie list określających, co można, a czego nie można robić w małżeństwie, jest uwłaczające, ponieważ każde małżeństwo jest inne. Niemniej proponuję taką listę, ponieważ porady zawarte w niniejszym podrozdziale pomogły mężczyznom w doskonaleniu swoich małżeństw i ze względu na to, że *jeśli Twoja żona nie czuje, iż ją słuchasz, równie dobrze mógłbyś jej rzeczywiście nie słuchać*.

Zatrzymaj się, kiedy do Ciebie mówią

Jeżeli biegasz po całym domu, podczas gdy Twoja żona do Ciebie mówi, prawdopodobnie przyjmie, że jej nie słuchasz. W głębi serca

możesz wiedzieć, że słuchasz uważniej, kiedy jesteś w ruchu, ale ona tego nie wie i nie uwierzy Ci, jeśli jej o tym powiesz.

Wyłącz telewizor

Kiedyś do mojego gabinetu wszedł pacjent i powiedział: „Panie doktorze, cierpię na niewielki zespół zaburzeń uwagi. Kiedy mówi do mnie moja żona, w słuchaniu pomaga mi włączenie telewizora”. Rozumiem. W takim przypadku moja rada jest następująca: Niewiele mnie to obchodzi! Zapomnij o tym i wyłącz telewizor! Gdyby w pracy przyszedł do Ciebie szef, pewnie nie włączałbyś wtedy telewizora, prawda? Zatem wyłącz telewizor.

Patrz bezpośrednio na nią

Wielu mężczyzn lepiej potrafi skupić się na rozmowie, gdy są zaangażowani w wykonywanie czynności wymagających działania, takich jak na przykład porządkowanie pokoju albo czyszczenie broni. Pozwala im to rozładować napięcie, które czują w związku z rozmową, zwłaszcza jeśli mają rozmawiać o emocjach. Dla kobiety jest jednak ważne nie tylko, żebyś przestał robić to, czym właśnie się zajmujesz, ale też abyś na nią patrzył. Nawet jeśli powiesz, że jej słuchasz, a swoją uwagę skierujesz gdzie indziej, wyślesz bardzo wyraźny komunikat niewerbalny, że to, co mówisz, nie oddaje Twoich prawdziwych uczuć. Jest jeden wyjątek: kiedy prowadzisz samochód albo obsługujesz inne ciężkie urządzenie, powinieneś kontynuować to, co robisz, i niekoniecznie musisz zaglądać żonie w oczy, zanim nie znajdziesz okazji do zatrzymania się.

Zgadzaaj się

Nie musisz zgadzać się ze wszystkim, co mówi Twoja żona, ale jeśli zagubisz się w zbyt wielkiej liczbie słów, staraj się chwycić pewnych punktów orientacyjnych, które pomogą Ci w utrzymaniu skupienia.

Zalóżmy, że żona opowiada Ci jakąś historię: „Pamiętasz, jak kiedyś poszliśmy na zakupy?”. Oczywiście! Byliśmy na zakupach. Twoja żona jednak kontynuuje i zaczynasz mieć problemy ze skupieniem uwagi. Wtedy słyszysz: „Ple, ple, ple, a twój brat Jurek ma takiego psa...”. Zgadza się! Baster! Szukaj faktów, do których możesz się odnieść, nawet jeśli to, co mówi, nie ma dla Ciebie znaczenia, po czym zachęcaj ją słownie, mówiąc: „W rzeczy samej” albo „Masz rację”, albo pomrukuj i kiwaj głową, okazując, że się zgadzasz. Cokolwiek.

Verbalne wyrażanie opinii jest ważne, ponieważ sygnalizuje, że słuchasz. Zdarzało się, że moja żona i ja rozmawialiśmy ze sobą, gdy nagle ona przerywała i mówiła: „Przecież ty nie słuchasz”. Odpowiadałem wtedy: „Ależ tak, słucham. Zgadzam się ze wszystkim, co mówisz”. Na co ona stwierdzała: „Ale nie mówiłeś, że się zgadzasz”. Odpowiadałem jej, że na pewno się zgadzam, ponieważ *w myślach* się z nią zgadzam, mówiąc: „To prawda, masz rację.” Udzielałem jej odpowiedzi, ale tylko przed samym sobą. Moja żona, a także Twoja, potrzebuje słyszeć Twoje odpowiedzi, a zatem udzielaj ich na głos.

Przyznaj jej rację

Jeśli nawet nie zgadzasz się w pełni z tym, co mówi Twoja żona, odnajdź fragment, co do którego podzielasz jej zdanie, i wesprzyj ją. Dużo czasu zabrało mi zdanie sobie sprawy z tego, że przyznanie racji niekoniecznie musi oznaczać zgodę. A tak przy okazji, to nauczyłem się tego, *poznając moją żonę*. Słyszę, jak żona rozmawia przez telefon ze swoją przyjaciółką, która opowiada jej o czymś okropnym, co zrobiła. Mówi, że jej męża wyprowadziło to z równowagi. Na co moja żona odpowiada: „Nie mogę uwierzyć, że się na ciebie wściekł, co za tupet!”. Susan w pełni wspiera swoją przyjaciółkę.

Po zakończonej rozmowie wszcząłem śledztwo: „Susan, z tego, co słyszałem, jasno wynika, że Janie nie była w porządku wobec swojego męża. Dlaczego przyznałaś jej rację?”.

„Bo tego potrzebowała” — odpowiedziała.

Moja żona przyznaje rację swoim przyjaciółkom. W taki sposób okazuje im przyjaźń. Nie musi toczyć ze sobą wewnętrznej walki: *Chwileczkę, czy jestem wobec siebie uczciwa? Jeżeli powiem tak, czy będzie to oznaczać, że wyznaję wartości, z których nigdy nie będę mogła się wyzwolić?* Ona nie musi się o to obawiać.

Udzieliła mi lekcji, tej samej, z którą muszą się zapoznać wszyscy mężowie: przyznanie racji żonie niekoniecznie oznacza, że się z nią zgadzasz. Oznacza po prostu, że rozumiesz jej sytuację, a dla niej ma to ogromne znaczenie. W taki właśnie sposób odnoszą się do siebie przyjaciele.



ZAPAMIĘTAJ

**Pomyśl dwa razy,
zanim zaczniesz się zgadzać**

Chociaż prawie zawsze dobrze jest znajdować sposoby na to, by pokazać, że zgadzasz się z żoną, to jednak czasami zdarzają się sytuacje, kiedy powinieneś dobrze się zastanowić, zanim ochoczo skiniesz głową. W tym miejscu przychodzą mi na myśl dwie sytuacje — kiedy żona mówi: „Ale byłam ostatnio wredna” i kiedy wykrzykuje: „Jestem taka gruba!”. Nie zgadzaj się, powtórzę: nie zgadzaj się z takimi twierdzeniami.

Swoją miłość wyrażaj słowami

My, mężczyźni, możemy mówić sobie w myślach: „Poszedłem do miasta i zrobiłem wszystko, o co prosiłaś. Zrobiłem dla ciebie kawę. Poukładałem zakupy. Czy to samo za siebie nie mówi, że cię kocham?”.

No więc nie. Tak nie jest. Ponieważ, moi panowie, kiedy trzeba zakomunikować swojej żonie miłość, należy to powiedzieć na głos. Jako mężczyzna wiem, że angażując się w pracę, wyrażam w taki sposób swoją miłość do żony. Niestety, ona tego w taki sposób nie interpretuje. Może w niewielkim stopniu, ale większe znaczenie miałoby dla niej, gdybyś jej powiedział, że ją kochasz.

Przyznawaj się do swoich niedociągnięć

Kiedy Twoja żona powie: „Nie słuchasz mnie”, a Ty rzeczywiście nie słuchałeś, nie mów: „*Ależ słucham*”. Spróbuj dla odmiany powiedzieć: „Masz rację. Przepraszam, ale rozkojarzyłem się. O czym mówiła?”. Nie musisz być ideałem, wystarczy, że po prostu postarasz się słuchać. Dla niej to oznacza, że Ci na niej zależy.

Pozwól jej mówić

Charles, żonaty od ośmiu lat, jest trzydziestodwuletnim mężczyzną, który współpracuje z portalem *SecretsofMarriedMen.com*. Potrafi to wyrazić lepiej niż ja:

Róże, wiersze, biżuteria, liściki. Wszystko to są wspaniałe prezenty, ale jednym z najwspanialszych, jakie można podarować żonie, jest czas. Czas spędzany razem! Wystarczy, że pozwolisz jej mówić o minionym dniu, problemach, o tym, co osiągnęła w tygodniu; o czymkolwiek. Gdy skończy mówić, nie udzielaj jej porad, chociaż wiem, że to może być czasami trudne. Wypowiedz kilka ogólnych uwag, kiwnij głową i powiedz: „Naprawdę?”, „Świetnie” albo „O tym nie wiedziałem”. Słuchanie jej i po prostu bycie obecnym może być najlepszym prezentem, jaki w ogóle możesz jej dać. Kiedy pewnego wieczoru będzie siedzieć na tapczanie, usiądź obok, obejmij ją i zapytaj: „Jak minął ci dzień?”.

Jeśli ostatnio tego nie robiłeś, możesz być zaskoczony, jeśli Twoja żona początkowo nie uwierzy, że chcesz jej wysłuchać. Nalegaj jednak i oprzyj się pokusie wtrącania się, udzielania rad albo kierowania rozmowy na temat własnego mijającego dnia. Pozwól jej mówić, a sam słuchaj.

Psst!

SecretsofMarriedMen.com

Większość mężczyzn i kobiet myśli, nawiązuje relacje, czuje, walczy i komunikuje się inaczej. Uczysz się jej języka za każdym razem, gdy wyraża w jakikolwiek sposób swoje emocje, nawet gdy jest zła na Ciebie za to, co powiedziałeś. Milcz. Nie kłóć się ani nie wyjaśniaj, nawet jeżeli w ogóle nie ma racji. Po prostu słuchaj oraz uszanuj i zrozum jej emocje, na przykład tak: „Widzę, że cierpisz i jest ci przykro, i rozumiem dlaczego”. To nie znaczy, że się z nią zgadzasz. Nie obawiaj się. Oznacza to, że jej słuchasz i jesteś zatroskany. To nie żadne bzdety. To tylko skuteczne słuchanie i dawanie tego, co jest naprawdę potrzebne zamiast typowo męskiego podejścia polegającego na próbach naprawiania wszystkiego, co się tylko da.

— Rich, 51 lat, żonaty od 30 lat

ZASADY PROFESJONALISTÓW

Kiedy już podstawy dobrej komunikacji omówione w poprzednim podrozdziale wejdą Ci w nawyk, będziesz mógł porozumiewać się z żoną, lepiej i wnikliwiej ją rozumiejąc. Zdarzy się jednak czasami, że brzmienie jej słów: „Kochanie, musimy porozmawiać” wywoła u Ciebie panikę. Spokojnie. Istnieje sposób na radzenie sobie z tego typu sytuacjami, w związku z czym w ogóle nie będą one dla Ciebie

bolesne. Istnieją pewne zasady porozumiewania się, opracowane przez profesjonalnych psychologów, które umożliwiają bardziej uporządkowaną komunikację i sprawowanie nad nią lepszej kontroli. Spokojnie i wspólnie możecie uzgodnić czas i takie miejsce na rozmowę, w którym nic Was nie będzie rozpraszać. Dygresje zmieniające kierunek rozmowy i wielotematyczne strumienie świadomości nie są dozwolone. Mężczyźni lubią, gdy tak jest, i takie podejście zdaje egzamin.

Mów, powtarzaj, odpowiadaj: słuchanie refleksyjne

Aby korzystać z tej wysoce wydajnej taktyki komunikacyjnej, zwanej słuchaniem refleksyjnym, musisz używać słów, ale... nie musisz mówić o emocjach. Załóżmy, że Dick i Janne chcą porozmawiać, stosując model komunikacji opracowany przez Howarda Markmana, Scotta Stanleya i Susan Blumberg, autorów książki *Fighting for Your Marriage*.

Dick zaczyna, mówiąc, co go zaprząta; nie za wiele, tylko tyle, aby przekazać istotę sprawy.

Jane musi słuchać w milczeniu aż do chwili, w której Dicka powie, że już skończył. Wtedy robi coś bardzo pomysłowego i pomocnego. Powtarza to, co usłyszała, albo sądzi, że usłyszała od Dicka. Jest to nazywane „odbiciem” albo odzwierciedleniem dokładnie tego, co usłyszała, dzięki czemu Dick może być pewien, że Jane go słucha i rzeczywiście rozumie, co stara się jej powiedzieć.

Kiedy Dick upewni się, że Jane go rozumie (uwaga: nie napisałem: „że się z nim zgadza”), może ustąpić jej pola, by spróbowała przedstawić sytuację ze swojego punktu widzenia.

Kiedy skończy, Dick musi powtórzyć to, co w swoim przekonaniu usłyszał.

Gdy Jane będzie sądzić, że została zrozumiana, Dick ponownie przejmuje pałeczkę.

On mówi, ona powtarza. On potwierdza, co od niej usłyszał, po czym przychodzi kolej na nią. Taki proces jest powtarzany tyle razy, ile potrzeba. Jest on naprawdę bardzo prosty.

Twój typowo męski mózg czerpie z tego typu technik korzyści. Oto dlaczego. Testosteron, którym jest przesiąknięty Twój mózg, prze-programował Cię do rywalizacji. Twój wrodzony instynkt skłania Cię do pokonania partnera. To, co świetnie może sprawdzać się w szkolnych debatach, niekoniecznie musi przysłużyć się rzeczowym dyskusjom. Kiedy jednak zidentyfikujesz zadanie polegające na powtarzaniu tego, co usłyszałeś, pojawi się przed Tobą nowy cel, do którego mogą zmierzać Twoje umysłowe strzały. Nie musisz już myśleć, co powiedzieć, aby udowodnić, jak bardzo nielogicznie mówi Twoja żona. Zamiast tego będziesz się starać jak najlepiej słuchać, aby jej pokazać, że wsluchujesz się w to, co do Ciebie mówi. Jest to rozsądne zwłaszcza dlatego, że kiedy musisz powtarzać to, co mówi, będziesz mógł w istocie słyszeć albo rozumieć znacznie więcej.

Jest to zdumiewająco skuteczna technika, ponieważ ludzie pragną być rozumiani. Odzwierciedlanie tego, co mówi Twoja partnerka, jest dowodem, że jej słuchasz.

Taka strategia komunikacji może się wydawać nieco jednostronna; całą pracę bierzesz na siebie! W rzeczywistości często podczas sesji terapeutycznych techniki tej uczy się obojga partnerów, dzięki czemu każde z nich może korzystać ze słuchania refleksyjnego. Niemniej przekonałem się, że strategii tej może używać też jedna osoba. Twoja żona może nie zdawać sobie sprawy, że przyszła jej kolej, kiedy dopuszczasz ją do głosu. Może nie wiedzieć, że po niej powtarzasz, ale niezależnie od tego, czy wie, czy też nie wie o tym, strategia będzie skuteczna. I odwrotnie; kiedy skończy mówić, a Ty oczekujesz, że wkroczysz na scenę, możesz poczuć się rozczarowany, że Twoja żona nie zna reguł. Nie nalegam, aby mężowie uczyli swoich żon omawianej strategii, ale jeśli *przeczyta* ona tę książkę, nie będzie mogła twierdzić, że o tym wszystkim nie wiedziała. W każdym

razie mężczyźni, którzy komunikują się, korzystając z niniejszej techniki, spostrzegają w pewnym momencie, że ich żony reagują w bardzo podobny sposób, nawet jeśli nie wiedzą, że w praktyce stosują technikę nazywaną słuchaniem refleksyjnym.

Pokonywanie przeszkód

Płynące z głębi serca próby odniesienia się do trosk Twojej żony wymagają, abyś rozumiał, co do Ciebie mówi. Czasami mylnie interpretujemy nawet najprostsze komunikaty, ponieważ wszyscy filtrujemy informacje na podstawie naszych własnych doświadczeń. „Filtry” te osłabiają nasze umiejętności słuchania i reagowania na to, co mówi partnerka. Zastanów się nad następującymi filtrami. Z których z nich korzystasz?

1. **Brak uwagi.** Rozpoczynacie rozmowę i wtedy niespodziewanie odzywa się komputer: „Masz wiadomość!” albo w kieszeni zaczyna Ci wibrować komórka. Czy nadal poświęcasz uwagę swojej żonie? Nie przekażesz jej informacji, że jej potrzeby są dla Ciebie istotne, jeśli nie będziesz poświęcać swojej żonie uwagi.
2. **Złe humory.** Czy odsuwasz od siebie swoją partnerkę, kiedy masz zły dzień? Osoby przygnębione albo cierpiące na depresję postrzegają świat w szarych kolorach. Z większym prawdopodobieństwem będą negatywnie interpretować wydarzenia i wykazywać mniejszą kreatywność w rozwiązywaniu problemów.
3. **Nierealistyczne przekonania albo oczekiwania.** Czy zdarza Ci się być rozczarowanym, ponieważ partnerka nie spełnia Twoich oczekiwań? Być może poczyniłeś założenia na podstawie własnych potrzeb albo obserwacji osoby, którą wydawało Ci się, że jest, a nie kim rzeczywiście się czuje i za kogo się uważa. Wyobraź sobie niewiarygodnie frustrującą

rozmowę o wakacjach, na które wpłaciłeś już zaliczkę, ponieważ ona uwielbia Bermudy, prawda? Otóż nieprawda. Tak naprawdę jest nadwrażliwa na słońce. Ponieważ o tym nie wiesz, nie możesz zrozumieć, dlaczego tak bardzo rozłożył ją Twój „egoizm”.

4. **Różnice w sposobach komunikacji.** Czy Twoja żona oskarża Cię, że jesteś wybuchowy, nieokrzesany albo bierny? Może to być spowodowane różnicami w Waszych sposobach komunikowania się, które zależą od Waszego wychowania. W mojej rodzinie na przykład najzupełniej normalne jest przegadywanie drugiej osoby. Jeśli ktoś nie przyjmuje Twoich racji, po prostu mówisz głośniej. W rodzinie mojej żony podnoszenie głosu jest z kolei uważane za niegrzeczne. Susan może postrzegać moją asertywność jako agresję, a ja jej milczenie jako wycofanie się.

Zanim rzeczywiście zaczniemy słuchać naszych żon, zwracać się do nich i uczyć na podstawie tego, co mówią, będziemy musieli usunąć przeszkody, które znajdują się na drodze do wzajemnego zrozumienia. Usuń ze swoich rozmów filtry i słuchaj przekazu w takiej postaci oraz intencjach, w jakich został wysłany.

Tak naprawdę liczy się myśl: słuchanie empatyczne

Ważne jest, abyś ćwiczył umiejętności słuchania refleksyjnego i stosował przy tym swoją silną etykę pracy, aż staniesz się w tym dobry. Kiedy już nauczysz się tej właśnie techniki i zaczniesz dostrzegać przeszkody, które stoją na drodze do prawdziwego słuchania, pomogę Ci w przedostaniu się na następny poziom.

W niniejszym podrozdziale będzie mowa o umiejętności znanej pod nazwą *słuchania empatycznego*. Kiedy korzystasz z tej zaawansowanej techniki, świadomie starasz się nie tylko rozumieć słowa, ale też postrzegać doświadczenia z punktu widzenia partnerki,

że się tak wyrażę — jakbyś był w jej skórze. Słuchanie empatyczne wymaga, abyś poświęcił całą swoją uwagę jej uczuciom, myślom, życzeniom, zamiarom i pobudkom.

To wszystko może się wydawać skomplikowane, ale odgadnięcie rzeczywistego przekazu Twojej żony jest bardzo ważne. Jej słowa docierają do Ciebie opakowane emocjami i w związku z tym musisz uczynić wysiłek, aby zajrzeć pod to opakowanie i dostrzec prawdziwe znaczenie słów, które kryją się w środku. Kiedy to będziesz robić, nie zwracaj uwagi na własne uczucia. Nie na tym polega Twoje zadanie.

Kiedy zaangażujesz się w empatyczne słuchanie, zauważysz, że o wiele lepiej kojarzysz wypowiedane słowa. Zaczyniesz kształtować w sobie umiejętność dostrzegania problemów swojej żony z jej punktu widzenia. Kiedy już tak się stanie, lepiej będziesz rozumieć jej troski i sposoby radzenia sobie z nimi. Pomyśl tylko: jeśli naprawdę zaczniesz rozumieć, co mówi Twoja partnerka, z jej punktu widzenia, nie będzie powodów do sprzeczanania się.

Nie wiesz, co przez to rozumiem? Pomyśl o następującej rozmowie refleksyjnej. Załóżmy, że Twoja żona mówi: „Martwię się (zauważ, że używa pierwszej osoby), ponieważ za każdym razem, gdy wychodzę z przyjaciółkami na kolację, wyglądasz, jakbyś zostawał w domu naburmuszony” (zwróć uwagę, że zamiast przypisywać emocje mężowi, mówi: „wyglądasz, jakbyś”). Kiedy skończy, jej mąż może powiedzieć: „Mówisz mi, że kiedy wychodzisz z przyjaciółkami, wyglądam na nadąsanego i przygaszonego”.

I co może z tym zrobić mąż? Przejdź na następny poziom: do słuchania empatycznego. Zamiast po prostu powtarzać to, co usłyszał, mógłby odpowiedzieć następująco:

Mówisz, że kiedy wychodzisz, aby się zabawić, a ja pozostaję w domu, wyglądam na przygnębionego. Pewnie jest Ci z tego powodu trudno tak po prostu wyjść i dobrze się bawić, bo myślisz, przez co muszę przechodzić. Chyba jest Ci jeszcze trudniej wracać wieczorem do domu, ponieważ wiesz, co już od samego progu tutaj zastaniesz.

Taka odpowiedź początkowo może się wydawać zbyt przekombinowana, ale spełnia swoje zadanie. Kiedy w taki sposób zareagujesz na jej skargę, nie będzie się o co kłócić. Nie ma sensu mówienie: „Wcale się *nie* dąsam”, ponieważ ona tego nie oczekuje. Mówienie: „Gniewam się, ponieważ...” też nic nie da, przynajmniej początkowo, gdy już zdasz sobie sprawę, że ona nie chce Twoich wyjaśnień. Niekoniecznie nawet musisz zmieniać swoje zachowanie. Twoja żona pragnie tylko zmiany uczuć, które żywi w głębi siebie, a to uwalnia Cię od presji.

Dzięki słuchaniu empatycznemu skupiasz się na *jej* doznaniach, a nie na tym, co *Ty* robisz źle. W ten sposób jej uwagi stają się jak najbardziej usprawiedliwione, nie ma potrzeby ich roztrząsania. Możesz pominąć odpowiedź, ponieważ nie musisz się bronić. Dla niej wydarzenie jest bolesne, a Ty nie chcesz, żeby tak to odczuwała, i dlatego skupiasz się na pomocy, a nie na walce.

Ostatni stopień zaawansowanego słuchania sprawi, że Twoja żona poczuje się słuchana i rozumiana. Okażesz jej, że nie tylko rozumiesz sens słów, które wypowiada, ale także myśli i uczucia, jakie za nimi się kryją.

Precyzyjne dostrajanie słuchania

Kiedy reagujesz słuchaniem empatycznym, ponosisz pewne ryzyko. W końcu nie potrafisz czytać w myślach i jest całkiem możliwe, że wszystko zrozumiałeś na opak. Ponieważ jednak wyraziłeś rzeczywistą chęć zrozumienia swojej żony, nie powinna się obrazić, jeżeli popełniłeś błąd.

Powróćmy do naszego przykładu rozrywkowej dziewczyny i dąsającego się chłopca. W idealnej sytuacji pierwsza empatyczna odpowiedź męża będzie stuprocentowo trafna, a ona powie: „Tak, właśnie tak. Kiedy wychodzę, *rzeczywiście* myślę, że jest ci przykro, i dlatego *jest* mi trudniej dobrze się bawić. Dzięki, że potrafisz mnie zrozumieć”. Załóżmy jednak, że odpowiedź na pierwszą próbę

sluchania empatycznego brzmi: „Nie, wcale mnie nie rozumiesz. *Nie* martwię się twoim dąsaniem. Wiem, że jesteś już duży. Po prostu czuję się winna, bo jeszcze nie przyzwyczaiałam się do spędzania czasu na swój własny sposób”.

Udzielając jej empatycznej odpowiedzi, mężczyzna ten pomógł swojej żonie lepiej zrozumieć jej własne uczucia, a teraz ma jeszcze więcej informacji, które umożliwią mu lepiej ją poznać. Nie jest to jednak jeszcze czas na wyskakiwanie z rozwiązaniami w rodzaju: „Dlaczego po prostu nie zapomnisz o swoim poczuciu winy i nie zaczniesz dobrze się bawić?”.

W metodzie tej powinienś spróbować udzielić odpowiedzi empatycznej, poczekać na reakcję, a następnie, dysponując nowymi danymi, wypróbować kolejnej odpowiedzi empatycznej itd. W takim przypadku mąż może powiedzieć: „A zatem rzeczywiście próbujesz się rozwijać i odnaleźć swoją prawdziwą tożsamość, ale nie masz pewności, jak się z tym czujesz”. Będzie on próbował dotrzeć do jej uczuć, a nie do tego, co robi dobrze, a co źle.

Trudno będzie przecenić ogromny dar samego siebie, jakim obdarzasz swoją żonę, gdy angażujesz się w czynność aktywnego słuchania. Nie tylko opuścisz pozycję obronne, ale i Twoja żona odłoży swoją tarczę. Z czasem być może oboje nauczycie się otwartego dzielenia się swoimi uczuciami i myślami, a także zaczniecie czuć, że w pełni się nawzajem rozumiecie, a właśnie tego w pierwszym rzędzie oboje pragnęliście.

LISTA RZECZY DO ZROBIENIA

- Naucz się wsłuchiwać w znaczenia kryjące się za słowami, a nie tylko w dosłowne znaczenia samych słów. Naucz się również niewerbalnej mowy swojej żony; intonacji, tonu, gestów i uczuć, które stanowią część przekazu.

- Upewnij się, że Twoja żona ma poczucie, iż jej słuchasz, poświęcając jej całą swoją uwagę, patrząc bezpośrednio na nią i znajdując punkty, co do których możecie się zgodzić. Okazuj werbalnie, że jej słuchasz nie tylko przez proste „Aha”.
- Rozważ poproszenie żony, aby zapisywała ważne potrzeby albo zadania dla Ciebie, dzięki czemu będziesz pewien, czego oczekuje.
- Nie pozwól, aby filtry osłabiające Twoją uwagę, zły nastrój, nierealne oczekiwania albo różnice w stylach komunikowania się stanęły na drodze do zrozumienia tego, co Twoja żona próbuje Ci powiedzieć.
- Kiedy rozmawiacie na ważny temat, powtarzaj, co mówi Ci żona, aby mieć pewność, że dobrze ją rozumiesz. Odpowiedz, zadając jej pytania, które pomogą Ci zrozumieć zdarzenia z jej perspektywy.
- Nie słuchaj po to, aby przekonać ją do swojego punktu widzenia. Słuchaj, aby zrozumieć.