

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](mailto:sensus@sensus.pl)

## Tajemnice szczęśliwie zamężnych kobiet. Zdobądź na zawsze serce męża

Autor: Scott Haltzman M. D.,  
Theresa Foy DiGeronimo  
Tłumaczenie: Monika Szczyński  
ISBN: 978-83-246-1617-6

Tytuł oryginału: [The Secrets of Happy Married Women: How to Get More Out of Your Relationship by Doing Less](#)

Format: A5, stron: 224



### Jak być szczęśliwą w małżeństwie?

- Poznaj swojego męża
- Zrozum jego prawdziwą naturę
- Wykorzystaj tę wiedzę

*Każdej kobiecie przyda się zrozumienie tego, jak wydobyć z mężczyzny to, co w nim najlepsze*

**John Gray**, autor książki *Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus*

Znów się zepsułeś i wiem, co zrobię... sięgnę po niezawodną instrukcję obsługi męża!

Jak to się dzieje, że niektóre kobiety potrafią tworzyć szczęśliwe małżeństwa z mężczyznami, którym daleko do ideału, podczas gdy inne czują się nieszczęśliwe w harmonijnych związkach? Czy winą należy obarczać mężczyzn, zajętych przede wszystkim sobą, swoją pracą i własnymi zainteresowaniami? Czy jednak to kobiety ponoszą odpowiedzialność za zgrzyty, ponieważ nie potrafią zrozumieć swojego męża i oczekują, że będzie czytał im w myślach? A może przyjmijmy zasadę odpowiedzialności zbiorowej...

Dziewczyno, kobieto, babko! Nie staraj się zmieniać swojego męża na własną modłę – to zrodzi tylko frustrację. Naucz się oddziaływać na niego tak, by sam chciał stać się lepszy. Sfera uczuciowa Twojego mężczyzny, tak jak i jego sposób postrzegania świata są nakręcane za pomocą zupełnie innej sprężynki niż w Twoim przypadku. Weź w rękę dobry śrubokręt i rozpracuj ten mechanizm. Ta książka jest solidną instrukcją obsługi, która pozwoli Ci naoliwić wszystkie trybiki, by pracowały bez zarzutu. Podpowie Ci ona również, jak konserwować tę zawodną maszynę.

Każda kobieta wiedzieć powinna, że jej mężczyzna:

- potrzebuje uznania dla swoich wysiłków;
- ma problem z werbalizowaniem miłości i żalu;
- musi mieć rację i poczucie kontroli nad sytuacją;
- chce, by się nim opiekować i o niego troszczyć;
- woli działać, zamiast mówić.

# Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	9
1 Poznaj swojego męża	15
2 Zadbaj o jego potrzeby — i o swoje	53
3 Walcz skuteczniej	71
4 Mniej mów	113
5 Uprawiaj dużo seksu	137
6 Zadbaj o swoje szczęście	173
7 Uzdrów siebie	203
Epilog: Kiedy Mama jest szczęśliwa, wszyscy są szczęśliwi	221
O autorach	223

## Zadbaj o jego potrzeby — i o swoje

W poprzednim rozdziale przyjrzelśmy się typowemu mężczyźnie — jego wrodzonej naturze i społecznym uwarunkowaniom. W rzeczywistości żaden mężczyzna nie jest „typowy”; jedynie Ty znasz prawdziwą naturę *Twojego* mężczyzny. Aby zaspokoić jego wrodzone potrzeby i pomóc mu lepiej zrozumieć Twoje, będziesz musiała określić, które męskie cechy kierują jego zachowaniem i wpływają na jego pogląd życiowy. To nie jest łatwe, ponieważ... cóż, on jest mężczyzną, a Ty nie.

W mojej książce *The Secrets of Happily Married Men* poprosiłem mężczyzn, by słuchali swoich żon, aby lepiej zrozumieć ich potrzeby. I tutaj również, w tej książce dla kobiet szczęśliwych w swoim małżeństwie, chciałbym podkreślić, że najlepszą drogą do zrozumienia natury swojego męża i zdobycia wiedzy o tym, jak zaspokoić jego potrzeby, jest zadanie mu pytania: „Jakiej części Twojej natury nie rozumiem?”.

Niestety w wielu domach ta strategia nie zadziała. Większość mężczyzn ma bowiem trudności w werbalizowaniu swoich potrzeb (jeśli w ogóle o nich myślą). Zatem spytanie męża o to, czego potrzebuje, na nic się zda. Musisz sama się domyślić, jakie to są potrzeby — bez pomocy Twojego męża Ale dzięki umiejętności

przekładania działań Twojego męża na słowa, umiejętnościom komunikacyjnym i empatycznym z pewnością poradzisz sobie z odgadnięciem potrzeb swojego mężczyzny.

Przeanalizowanie kilku częstych wątków, które przewijają się w Waszych rozmowach, będzie dobrym punktem wyjścia. Z pewnością udaje Ci się sprostać jakimś potrzebom Twojego męża, ale te, które wciąż pozostają niezaspokojone, prawdopodobnie stanowią przyczynę nieustających kłótni. I kiedy Twój mąż próbuje utrzymać swoje status quo, możesz odnieść wrażenie, że jego podejście stoi w konflikcie z tym, czego *Ty* pragniesz. To dlatego właśnie wiele sprzeczek kończy się tym, że w rozdrażnieniu podnosisz ręce w górę i krzyczysz: „Ty się nigdy nie zmienisz!”.

Jeśli źródłem konfliktu jest cecha zakorzeniona w naturze mężczyzny lub ukształtowana przez jego wychowanie (której Ty nie rozumiesz), to masz rację — to się nie zmieni. Nie zmieni się, jeśli Ty nie zmienisz swojego podejścia do tego, czego potrzebujesz — na takie, które bierze pod uwagę naturę Twojego męża.

Pamiętaj: nie nauczysz foki, by żonglowała piłeczką na swoim nosie, jeśli będziesz ją ciągle strofować.

Przedstawiony poniżej test odkryje źródła dobrych i złych stron natury Twojego mężczyzny i pomoże Ci poradzić sobie z tymi irytującymi cechami, które mogą stać na drodze do Waszego szczęścia małżeńskiego. Z Twoją pomocą Twój cudowny mężczyzna nauczy się, jak kierować swoją naturą, abyście obydwoje nie zapominali o tym, co sprawiło, że się w sobie zakochaliście.

## **Test na lepsze poznanie Twojego mężczyzny**

Ten test, odnoszący się do typowych męskich potrzeb, które zostały omówione w poprzednim rozdziale, pomoże Ci zidentyfikować naturę Twojego mężczyzny. Z pewnością nie wszyscy mężczyźni mają

takie same potrzeby, więc poświęć trochę czasu na określenie tych potrzeb, które zauważasz w swoim mężu. O wiele łatwiej jest zrozumieć jego potrzeby, jeśli się wie, jakie one są.

Oceń każde z poniższych zdań w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza, że zupełnie nie zgadzasz się z tym zdaniem, natomiast 5 oznacza, że dane zdanie jest całkowitą prawdą!

### 1. Mężczyzna, który potrzebuje opieki

\_\_\_\_\_ Kiedy mój mąż zachoruje, leży cały czas w łóżku i potrzebuje opieki.

\_\_\_\_\_ Kiedy rozmawiam przez telefon albo siedzę przy komputerze, mój mąż staje się ponury i snuje się po domu bez celu.

\_\_\_\_\_ Kiedy w domu jest bałagan, mój mąż denerwuje się, dopóki nie zacznę sprzątać.

\_\_\_\_\_ Mój mąż mówi, że uspokaja go to, kiedy go przytulam.

\_\_\_\_\_ *Jego wynik*

### 2. Mężczyzna, który potrzebuje uznania dla swoich wysiłków

\_\_\_\_\_ Mój mąż staje się milczący, jeśli nie pochwalę go za pracę w domu.

\_\_\_\_\_ Jak tylko mój mąż wraca do domu, zaraz musi mi opowiedzieć o tym wszystkim, czego udało mu się dokonać tego dnia w pracy.

\_\_\_\_\_ Kiedy kończy pracę w ogrodzie, musi pokazać mi dokładnie wszystko, co zrobił.

\_\_\_\_\_ Kiedy mój mąż ubiera nowe ubranie, które sam sobie kupił, to chodzi po domu z nadętą miną, dopóki nie zauważę nowego nabytku.

\_\_\_\_\_ *Jego wynik*

### **3. Mężczyzna, który ma problemy z werbalizowaniem miłości i żalu**

\_\_\_\_\_ Mój mąż nie mówi mi „kocham cię” zbyt często; kiedy jednak słyszę te słowa od niego, to jest on bardzo zmieszany.

\_\_\_\_\_ Kiedy próbuję porozmawiać z mężem o moich uczuciach, robi się podenerwowany.

\_\_\_\_\_ Mój mąż rzadko mówi „przepraszam”.

\_\_\_\_\_ Mój mąż nie rozumie, dlaczego przepraszam moich przyjaciół, i twierdzi, że „nie mam za co ich przepraszać”.

\_\_\_\_\_ *Jego wynik*

### **4. Mężczyzna, który musi chronić swoją rodzinę**

\_\_\_\_\_ Mój mąż denerwuje się, kiedy przyjaciele dzwonią do mnie i zwierają mi się ze swoich problemów.

\_\_\_\_\_ Kiedy wybieramy się w długą podróż, mój mąż sprawdza, czy z samochodem jest wszystko w porządku — sprawdza benzynę, płyn hamulcowy i wentylację.

\_\_\_\_\_ Kiedy pada śnieg, mój mąż wstaje wcześniej rano i odgarnia śnieg z podjazdu lub chodnika albo czyści mój samochód.

\_\_\_\_\_ Mój mąż zadbał o ubezpieczenie na życie i ubezpieczenie wypadkowe (w razie gdyby coś mu się stało).

\_\_\_\_\_ *Jego wynik*

### **5. Mężczyzna, który musi mieć rację i kontrolę nad sytuacją**

\_\_\_\_\_ Kiedy mój mąż ogląda sport w telewizji razem ze swoimi przyjaciółmi, kłóci się o to, czy sędzia podjął słuszną decyzję.

\_\_\_\_\_ Kiedy nie zgadzam się ze zdaniem mojego męża, staje się on posępny lub zły.

\_\_\_\_\_ Mój mąż przechwala się lub mówi: „A nie mówiłem ci”, kiedy właściwie przewidział jakieś zdarzenie.

\_\_\_\_\_ Kiedy oglądamy razem telewizję, mój mąż musi mieć przez cały czas pilota w ręku.

\_\_\_\_\_ *Jego wynik*

## **6. Mężczyzna, który potrzebuje działania**

\_\_\_\_\_ Mój mąż nie znosi być w miejscach, gdzie przez dłuższy czas musi siedzieć spokojnie.

\_\_\_\_\_ Mój mąż regularnie uprawia sport lub jest zaangażowany w jakieś hobby bądź działalność społeczną.

\_\_\_\_\_ Mój mąż jest najbardziej zrelaksowany wtedy, kiedy razem uprawiamy sport.

\_\_\_\_\_ Kiedy przychodzimy w odwiedziny do rodziny, mój mąż zwykle znajduje sobie coś do zrobienia albo robi coś razem z innymi mężczyznami z rodziny.

\_\_\_\_\_ *Jego wynik*

## **7. Mężczyzna, który ma ogromną słabość do kobiet**

\_\_\_\_\_ Mój mąż uwielbia oglądać zdjęcia kobiet w magazynach dla mężczyzn, takich jak „American’s Top Model”, a nawet przeglądać katalogi „Victoria’s Secret”.

\_\_\_\_\_ Kiedy jesteśmy na plaży, mój mąż nie zwraca na mnie uwagi, bo nieustannie ogląda się za innymi kobietami.

\_\_\_\_\_ Kiedy rozbieram się, mój mąż patrzy na mnie pożądliwie.

\_\_\_\_\_ Kiedy wychodzimy na kolację do restauracji, mój mąż próbuje oczarować miłą kelnerkę.

\_\_\_\_\_ *Jego wynik*

### Podliczanie wyników Twojego Szybkiego Testu

Jaki jest werdykt? Podlicz wynik całkowity z każdej kategorii i zanotuj go poniżej.

Mężczyzna, który potrzebuje opieki \_\_\_\_\_ Jego wynik

Mężczyzna, który potrzebuje uznania  
dla swoich wysiłków \_\_\_\_\_ Jego wynik

Mężczyzna, który ma problemy  
z werbalizowaniem miłości i żalu \_\_\_\_\_ Jego wynik

Mężczyzna, który musi chronić swoją rodzinę \_\_\_\_\_ Jego wynik

Mężczyzna, który musi mieć rację  
i kontrolę nad sytuacją \_\_\_\_\_ Jego wynik

Mężczyzna, który potrzebuje działania \_\_\_\_\_ Jego wynik

Mężczyzna, który ma ogromną słabość do kobiet \_\_\_\_\_ Jego wynik

### 15 lub więcej: To jego punkt zapalny!

W której kategorii męskich cech Twój mąż miał najwyższy wynik? Cechy, za które otrzymał 15 punktów lub więcej, są jego drażliwymi miejscami. Jeśli zdasz sobie sprawę z tego, że te potrzeby silnie wpływają na zachowania Twojego męża, łatwiej będzie Ci znaleźć prawdziwe szczęście w małżeństwie.

### Pomiędzy 12 a 15: Może być poważnie

Jeśli wynik końcowy mieści się w przedziale pomiędzy 12 a 15 punktów, warto zwrócić uwagę na daną cechę. To mogą być silne atrybuty Twojego mężczyzny i poznanie ich pomoże Ci lepiej zinterpretować jego działania i komentarze. Jednak te cechy nie są sztywnymi wyznacznikami zachowań i nie powinnaś zakładać, że Twój mąż jest w tych obszarach nieelastyczny.



### **Pomiędzy 8 a 12: Obszar wspólnego porozumienia**

Wyniki, które oscylują pomiędzy 8 a 12, wskazują, że Twój mąż ma jakieś cechy w tej kategorii, ale nie są one głównymi motywatorami. To daje Ci szansę na znalezienie porozumienia ze swoim współmałżonkiem — w wielu przypadkach Ty i on możecie zaproponować nawet takie samo rozwiązanie sytuacji.

### **Mniej niż 8: Nie ma powodu do obaw**

Jeśli wynik jest mniejszy niż 8, prawdopodobnie ta kategoria osobowościowa nie stanowi głównego źródła konfliktu w Waszym domu. Nie ma sensu poświęcać czasu ani wkładać wysiłku w zrozumienie i kultywowanie tej męskiej cechy. Nie wpływa ona na zachowanie Twojego męża.

Pamiętaj, w tym teście nie ma złych i dobrych wyników; niektóre kobiety w pewnych kategoriach odnotowały wynik wyższy niż 15! A świadczy to tylko o tym, że ich mężowie urodzili się z tymi cechami, rozwinęły je w trakcie wychowania lub wtedy właśnie je zdobyli.

To są elementy natury Twojego męża, które czynią go takim, jakim on jest — mężczyzną, którego poślubiłaś. Pamiętaj o tych cechach i kontynuuj czytanie książki, aby dowiedzieć się, co możesz zrobić, by lepiej kochać swojego męża, wykorzystując jego wrodzone możliwości do zaspokojenia jego potrzeb.

## **3-STOPNIOWY PLAN**

Przyglądając się źródłom najważniejszych cech Twojego mężczyzny, możesz zauważyć, że niektóre z tych cech były tymi, które zwróciły Twoją uwagę jako pierwsze: jego sposób bycia, umiejętność zapanowania nad trudną sytuacją, jego opanowanie i spokój. Jednak z czasem te same atrybuty mogą stać się denerwujące. Ale to one właśnie



## ZAPAMIĘTAJ

### Przekształcona Modlitwa Spokoju

Kiedy zidentyfikujesz potrzebę zakorzenioną w naturze Twojego męża, a jest to potrzeba, która wywołuje konflikt w Waszym małżeństwie, przypomnij sobie Modlitwę Spokoju:

„Boże, daj mi spokój, abym zaakceptował rzeczy, których nie mogę zmienić, odwagę, bym zmienił te, które mogę, i mądrość, by odróżnić jedno od drugiego”.

To zdanie pomaga spojrzeć na życie z dystansu, ale w przypadku kobiety szczęśliwej w swoim małżeństwie ta modlitwa może wyglądać w ten sposób:

„Boże, daj mi spokój, bym mogła zaakceptować aspekty natury mojego męża, których nie mogę zmienić, odwagę, by pokierować jego instynktami w sposób, który przyniesie obustronne zadowolenie, i mądrość, bym lepiej zrozumiała to, jaki on jest naprawdę”.

Dobrze, może nie brzmi ona tak pięknie jak oryginalna Modlitwa Spokoju... ale wiesz już, o co chodzi.

czynią Twojego męża takim, jakim jest. I na szczęście, jak odkryło to wiele szczęśliwych mężatek, istnieją trzy proste sposoby na zaspokojenie jego potrzeb i jednocześnie również Twoich.

1. Zrozum jego potrzeby.
2. Zaspokój jego potrzeby.
3. Negocjuj te potrzeby.

Przyjrzyjmy się, w jaki sposób działa ten plan.

## Krok pierwszy: zrozumienie

Aby zrozumieć naturę mężczyzny, często trzeba trochę bardziej się zagłębić w istotę sprawy, jak odkryła to 48-letnia Carla, kiedy próbowała zinterpretować zachowanie swojego męża, Dave'a, który jest od niej o 10 lat starszy.

„Kiedyś myślałam, że Dave jest jakimś jaskiniowcem! — powiedziała mi Carla, potrząsając głową ze śmiechu. — Nie mogę uwierzyć w to, że tak źle zinterpretowałam jego zachowanie”.

„Kłóciliśmy się za każdym razem, kiedy chciałam kupić jakiś sprzęt elektroniczny — iPoda, telewizor plazmowy, telefon komórkowy z różnymi gadżetami lub komputer kieszonkowy Blackberry. »Nie potrzebujemy tego« — odpowiadał. Sądziłam, że w ten sposób chce mi zakomunikować: »Mam za mało pieniędzy«. Teraz czuję się okropnie, że wtedy nie rozumiałam we właściwy sposób jego słów”.

Tydzień później poprosiłam Carłę, aby powiedziała mi o innych sytuacjach, w których Dave okazał się skąpy; Carla nie wiedziała, co ma mi odpowiedzieć. Okazało się, że Dave wydaje pieniądze na wiele rzeczy, na przykład samochody czy wyjazdy wakacyjne; w rzeczywistości kupił jej ostatnio przepiękny naszyjnik, ponieważ zauważył go w sklepie i wiedział, że bardzo się on Carli spodoba. Dla mnie nie wyglądał on na człowieka, który liczy każdy grosz.

Zakładając, że Dave nie był jaskiniowcem i że mieli oni w domu instalację wodno-kanalizacyjną i telewizor, zapytałam Carłę, czy mogą być jakieś inne powody, dla których Dave nie chciał kupować sprzętów *elektronicznych*.

„Nie mogę go rozgryźć — przyznała. — Nie chciał, żebyśmy mieli w domu kuchenkę mikrofalową — tłumaczył to jakimś promieniowaniem — ale kiedy mój ojciec kupił nam mikrofalę na rocznicę naszego ślubu, Dave nie miał nic przeciwko. Początkowo złościł się, że coś zostało zrobione nie po jego myśli, ale teraz korzysta z kuchenki mikrofalowej prawie cały czas. Mój syn kupił nam odtwarzacz DVD, z którego bardzo się cieszyliśmy. Ale mój mąż sam by tego nie kupił”.

„Czy to możliwe — zapytała Carla — że mój mąż musi mieć nad wszystkim kontrolę?”

„Och, absolutnie!” — roześmiała się.

„Czy może być tak, że nie chce kupować elektronicznych sprzętów — zastanawiałem się głośno — ponieważ obawia się, że nie będzie wiedział, jak z nich korzystać, i ośmieszy się przed dziećmi?”

„Wydaje mi się, że tak — przyznała Carla, uśmiechając się delikatnie. — On nie zna się na technicznych nowinkach. Nie umie za bardzo obsługiwać komputera; kiedy potrzebujemy jakichś informacji albo kiedy chce wiedzieć, jakie są notowania na giełdzie, to zawsze prosi dzieci, żeby mu pomogły. Czasami złości mnie to, że nie potrafi zrobić tego sam, ale może nie wie jak. Wow! Dlaczego nie przyszło mi to wcześniej do głowy?! Powinnam wiedzieć o tym, jakie to jest dla niego zawstydzające, że musi poruszać się w tym świecie zaawansowanej technologii, nad którym nie ma żadnej kontroli”.

Carla początkowo nie zauważyła, że niechęć Dave’a do zakupu sprzętu elektronicznego była spowodowana tym, że chciał się on czuć jak ekspert w danej dziedzinie, który kontroluje sytuację — natomiast ona szukała przyczyny problemu w złym miejscu. Z natury Dave nie jest skąpy, ale ma swoje poczucie dumy. Problem leżał w jego wyobrażeniu o sobie jako mężczyźnie, który wie, o czym mówi — który nie gapi się bezmyślnie na przenośny komputer, nie mając pojęcia, jak się nim posługiwać i do czego on służy.

Poznawszy prawdziwe źródło problemu, Carla przestała denerwować się „skąpstwem” Dave’a; teraz uczy go, jak obsługiwać nowe gadzety. W tym tygodniu pożyczyła od przyjaciółki przenośny komputer, żeby „pobawić się” nim przez chwilę, a potem wciągnęła w tę zabawę Dave’a. Pod koniec tygodnia poprosi go, by razem z nią poszukał w komputerze notowań giełdowych i w ten sposób uczył się od niej, jak to się robi.

Psst!

## Wyjawienie sekretu

### „Wzajemne poznawanie swoich światów”

*Zamiast skupiać się na biologicznie uwarunkowanych różnicach (a jestem zdania, że wiele z nich jest ważnych), wolalabym skoncentrować się na unikalności: co motywuje każdego z nas, co sprawia, że żyjemy, co wyczerpuje naszą energię. Warto wejść w świat drugiej osoby i spojrzeć na rzeczy z jej punktu widzenia, być przy tym ciekawym, a nie osądającym, zadawać otwarte pytania, aby dowiedzieć się, co czuje i myśli druga strona.*

— Andrea, lat 45, mężatka od 15 lat

Co ważniejsze, jej empatyczne podejście pomoże jej lepiej zrozumieć, dlaczego przekonywanie na siłę Dave’a do sprzętów elektronicznych — na przykład kupienie mu iPoda na urodziny — nie uszczęśliwi go, tylko wprawi w zakłopotanie, a nawet rozżłości.

Zrozumienie tego, że natura Twojego męża może być powodem tych wszystkich dziwacznych zachowań, które doprowadzają Cię do szaleństwa, jest ogromnym krokiem w kierunku udanego małżeństwa.

### Krok drugi: zaspokojenie

Powiedzenie „dostajesz, ile dajesz” prawdopodobnie po raz pierwszy zostało wypowiedziane przez jakąś szczęśliwą parę małżeńską, która z biegiem lat nauczyła się, że jeśli obdarowujesz kogoś głębokim szczęściem poprzez dbanie o jego potrzeby (nawet jeśli w pełni się z nimi

nie zgadzasz albo ich nie rozumiesz), to jest o wiele bardziej prawdopodobne, że to szczęście i uprzejmość powrócą do Ciebie. A kiedy Twój mąż pojmie, że małżeństwo opiera się na chęci wzajemnego zrozumienia i okazywania sobie szacunku, szybko zapragnie obdarzyć Cię tym samym — czyniąc Twoje życie o wiele łatwiejszym.

Okazywanie empatii pomaga również uniknąć nieporozumień w sytuacjach, kiedy kobiecy sposób patrzenia na życie koliduje z męskim punktem widzenia. Te właśnie nieporozumienia sprowadziły do mnie Sheila i Kena.

Ken jest typem męża, który lubi pomagać w domu. Często robi pranie, zanim jeszcze Sheila obudzi się w sobotni poranek. Po południu kosi trawnik i zabiera dzieci na lody, żeby Sheila miała trochę czasu tylko dla siebie. Sheila jest szczęśliwa w swoim małżeństwie, ale przez długi czas zachowanie męża ją irytowało i nie potrafiła docenić jego wysiłków.

Psst!

## Wyjawienie sekretu

### „On może uważać, że jestem denerwująca!”

*Nie oczekuję od niego, że będzie perfekcyjny, i jeśli dobrze sobie radzi z ważnymi rzeczami, to inne sprawy, które mnie irytują, są mało istotne. Od męża nauczyłam się jednej bardzo ważnej rzeczy: nigdy nie pomyślałam o tym, że JA mogę go denerwować! Kiedy o tym pamiętam, od razu nabieram innej perspektywy.*

— Lynn, mężatka od 7 lat

„Tak, on świetnie wykonuje te wszystkie domowe prace — Sheila przyznaje podczas naszego spotkania — ale wieczorem psuje miłą atmosferę swoim nadąsaniem. Zawsze rzuca pod moim adresem taką uwagę: »Jestem naprawdę zmęczony robieniem prania, koszeniem trawnika i opiekowaniem się dziećmi«. To takie irytujące. Czy jemu się wydaje, że powinien dostać medal za to, że robi to, co należy do jego obowiązków jako ojca i męża?»

Cóż... tak jakby. Ken najwyraźniej jest mężczyzną, który ma głęboko zakorzenioną potrzebę uznania — stara się, jak może, więc zasługuje na nagrodę. Czyż z punktu widzenia kobiety takie zachowanie nie jest denerwujące? Z perspektywy kobiety, która dba o rodzinę przez cały tydzień i nie oczekuje w zamian żadnej gratyfikacji? Oczywiście, że tak. Ale mężczyzn takich jak Ken nagroda motywuje do działania, więc jeśli tego potrzebują do wykonania swojej pracy (i ułatwienia życia swoim żonom), to czemu im tego nie dać?

Ken pragnie, by pochwalono go za to, że jest dobrym mężem. Więc (po przewracaniu oczami z powodu tej „głupiej” potrzeby) Sheila zdecydowała, że spróbuje to zrobić. Następnego tygodnia za każdym razem, kiedy Ken zrobił dla niej coś miłego, Sheila wyrażała słowa uznania dla jego wysiłków: „Dziękuję ci za odebranie dzieci z zajęć sportowych; dzięki temu mogłam spokojnie przygotować kolację”. Kiedy w następną sobotę zabrał dzieci do parku, powiedziała mu: „Te dwie godziny bez dzieci w domu były dla mnie wspaniałym prezentem. Dziękuję ci”.

Sheila zaspokajała potrzebę swojego męża dotyczącą uznania. W bardzo prosty sposób sprawiała, że czuł się szczęśliwy, a doceniając jego wysiłki, zmierzające ku temu, by ją zadowolić, mogła być pewna, że pod koniec dnia Ken nie będzie w złym humorze i nie zepsuje im obojgu wieczoru.

Oboje są teraz szczęśliwi. Ale tutaj część moich czytelniczek może powiedzieć: „A co z żonami i ich częścią »robienia mniej«? Schlebianie naturze mężczyzny jest dobrym pomysłem, ale taki plan może

przynieść też zupełnie odwrotny skutek, jeśli mój mąż nie odwzajemni się zaspokajaniem moich potrzeb i ich zrozumieniem. Nie wydaje mi się, żeby Ken doceniał to wszystko, co Sheila robi dla jego poczucia szczęścia. Czy nie skończy się tym, że Sheila poczuje się urażona?”. Oczywiście, tak może się stać. Kobiety często podchodzą z rezerwą do pomysłu, by zaspokajać potrzeby mężczyzny. Jedna z kobiet, Karen, w bardzo bezpośredni sposób odpowiedziała na mój newsletter, w którym zachęcałem kobiety do chwalenia swoich mężów za wszystko, co robią w domu, i napisała w ten sposób: „Proszę nie mówić nam, żebyśmy »dopieszczały męskie ego«. To brzmi jak rada z lat 60. pod tytułem »jak zatrzymać przy sobie mężczyznę«. Jeśli ego mojego mężczyzny nie będzie wystarczająco duże jeszcze przed ślubem, to po ślubie nawet największe pochwały na świecie tego nie zmieniają. To on sam musi zadbać o to, żeby czuć się bezpiecznie, pewnie i postrzegać siebie jako seksownego mężczyznę. To praca nad samym sobą. Największe efekty odnosimy, pracując nad sobą, a nie nad naszym partnerem!”.

Cóż, Karen, moim zdaniem nie możesz zrzucić wszystkiego na jedną stronę. Jeśli oboje partnerzy mówią: „Nie dam ci więcej, niż ty mi dajesz”, to nie będą szczęśliwi w tym związku. Szczęśliwe małżeństwo to takie, w którym oboje partnerzy pragną obdarowywać drugą stronę, bez wystawiania za to rachunku. Co więcej, polega na chęci szukania sposobów, poprzez które partner wyraża swoje uczucia, nawet jeśli te sposoby są zakamuflowane. To może być uśmiech rzucony przez męża w Twoją stronę, kiedy wchodzi do pokoju, prawie niezauważalne dotknięcie, kiedy przechodzi obok Ciebie, umycie pucharków po lodach, kiedy Ty oglądasz telewizję, pocałunek na dzień dobry i na dobranoc. To wszystko są przejawy obdarowywania drugiej osoby.

czasami bywa to ciężka praca — kiedy dajesz i masz wrażenie, że nie otrzymujesz nic w zamian — ale jak pokazuje przykład Sheili, uraza rozkręca negatywne uczucia i w efekcie kończy się tym, że do-



stajesz *mniej*, niż byś pragnęła. A zaspokajając potrzeby Kena, Sheila zachęca go do okazywania miłości w sposób, w jaki on potrafi. I każdy wygrywa!

Szczęśliwa para małżeńska wie, że szczęście nie jest czymś, nad czym każdy z partnerów pracuje osobno — to coś, czym oboje partnerzy obdarowują się każdego dnia przez całe wspólne życie.

### **Krok trzeci: negocjowanie**

Pojawią się sytuacje, kiedy potrzeby Twojego męża będą kolidować z Twoimi, a wykonanie jakiejś rzeczy w sposób, jaki zaproponuje Twój mąż, będzie nie do przyjęcia. Ale raczej będzie niewiele takich przypadków, w których nie moglibyście obydwójce znaleźć porozumienia, tak jak było to w przypadku Jane.

Carl, w przeciwieństwie do swoich kolegów, ma bzika na punkcie porządku. „Ujmując to delikatnie — mówi jego żona Jane. — Ojciec Carla był związany z wojskiem i dlatego teraz wszystko dookoła musi być na swoim miejscu, zanim Carl usiądzie i zacznie się relaksować. Więc kiedy wraca do domu po pracy, to zanim zacznie cieszyć się wieczorem, robi coś, co nazywam »inspekcją białej rękawiczki«. W początkowym okresie naszego małżeństwa utrzymanie porządku w domu nie było problemem. Nawet podobało mi się to, że mój mąż nie jest typowym flejtuchem, który zostawia swoją bieliznę porozrzucaną po podłodze. Ale teraz, kiedy mamy dwójkę dzieci, które nieustannie robią w domu bałagan, jego potrzeba czystości doprowadza mnie do szaleństwa!”

Jane rozumie, że czysty dom jest dla Carla ważny, ale utrzymanie nieskazitelnego porządku, kiedy w domu są dzieci, jest po prostu niemożliwe. Carl będzie musiał spuścić trochę z tonu.

Podczas spokojnej rozmowy po położeniu dzieci do łóżek Carl i Jane szukali rozwiązania problemu: „Nie mogę już utrzymać domu w takim porządku, jak ty byś sobie życzył” — Jane rozpoczęła rozmowę od bezpośredniego stwierdzenia, bo wiedziała, że w ten sposób

zwróci uwagę męża. „Rozumiem twoją potrzebę, by w domu panował ład, i podziwiam cię za to. Ale teraz przy dwójce dzieci, biegających po całym domu i robiących ogromny bałagan szybciej, niż ja mogę go posprzątać, utrzymanie standardów czystości, jakie wyznaczyłeś, jest dla mnie zbyt stresującym zadaniem. Musisz iść na pewne ustępstwa i proponuję następujące rozwiązanie: pokoje na dole będą lśniły czystością, kiedy wrócisz z pracy, ale pokój zabaw na poddaszu i pokoje chłopców na górze nie zawsze będą wysprzątane. Umowa stoi?”.

W tej rozmowie Jane stworzyła szansę, by każde z nich mogło powiedzieć o swoich potrzebach. Dzięki swoim doskonałym umiejętnościom werbalnym doceniła naturę męża i wyjaśniła swoje uczucia — posługując się bezpośrednim językiem, do jakiego Carl jest przyzwyczajony. Chwaląc jego silny charakter i oferując rozwiązanie będące złotym środkiem, znalazła klucz do udanych negocjacji i szczęśliwego małżeństwa. Jane potrafiła zrozumieć potrzeby Carla, zaspokoić je do pewnego stopnia i negocjować resztę.

Poznanie i zaspokajanie natury Twojego mężczyzny jest wspólnym sposobem na to, by wziąć z małżeństwa to, czego pragniesz, ale to nie znaczy, że w Waszym związku nie pojawią się kłótnie czy nieporozumienia. Nie, nawet szczęśliwe mężatki i mężowie od czasu do czasu miewają sprzeczki. W kolejnym rozdziale przyjrzymy się temu, w jaki sposób niektóre kobiety potrafią walczyć i kochać jednocześnie.



## ***Jak robić mniej***

---

Zrozumienie prawdziwej natury Twojego męża i właściwe postępowanie, zamiast podejmowania się interpretowania sytuacji od strony zewnętrznej, rozkręci spiralę zupełnie nowych sposobów interakcji z mężem, kiedy ten zapyta Cię: „Co będzie na obiad?”.

Nie jest żadną tajemnicą, że odpowiadając mężowi: „Nie bądź taki leniwy; sam sobie zrób coś do jedzenia”, nie zagwarantujesz sobie szczęścia w małżeństwie. Wiedząc, że Twój męczyzna porozumiewa się z Tobą raczej za pomocą działań, a nie poprzez słowa, zrozumiesz, że niekoniecznie mówi do Ciebie: „Chcę, żebyś poczekała na mnie z obiadem”. Może po prostu starać się zbudować z Tobą silną więź, zaangażować Cię w swoje życie, podzielić się z Tobą czymś, z czym czuje się związany. Kiedy to zrozumiesz i będziesz sama lub razem z nim (być może on czeka na sygnał, by zrobić sobie kanapkę i zjeść ją razem z Tobą) pracować nad zaspokojeniem jego potrzeb, o wiele łatwiej będzie mu potem skoncentrować się na Twojej liście „wymarzonych zadań”. W ten właśnie sposób robisz mniej — mniej narzekasz, mniej się kłócisz i masz mniej pracy, bo teraz on przejmie część obowiązków.