

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

— CZYTELNIĄ —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Wstrętne kobiety. Jak nie pozwolić im się dłużej ranić bez zniżania się do ich poziomu

Autor: Jay Carter

Tłumaczenie: Monika Lipiec-Szafarczyk

ISBN: 978-83-246-0923-9

Tytuł oryginału: Nasty Women

Format: A5, stron: 152



### Dla mężczyzn po przejściach i kobiet z przeszłością

- Poznaj przyczyny szumów komunikacyjnych w układach damsko-męskich
- Zrozum, co może powodować rozczarowanie zachowaniem kobiet
- Sprawdź, jak z nimi postępować
- Nie pozwól się łamać i krytykować

Dobre kobiety są lepsze niż dobrzy mężczyźni. Złe kobiety są gorsze niż źli mężczyźni – to zdanie wypowiedziane przez Marcela Acharda znakomicie charakteryzuje książkę Jaya Cartera. Autor w przenikliwy sposób analizuje zachowanie złośliwych starających się uczynić piekło z życia swoich bliskich oraz pomaga zrozumieć błędzące kobietki, które nie mają złych intencji.

Jak wytrzymać z kobietą, która wysysa z Ciebie całą energię? Czy można ją zrozumieć i oswoić? Czy warto się na to porywać? Z tego poradnika dowiesz się, co jest źródłem Twoich problemów z kobietami. Poznasz metody postępowania z trudną partnerką, koleżanką czy szefową. A jeśli jesteś kobietą, która chce się zmienić lub sama ma kłopoty ze zrozumieniem zachowania innych dziewczyn – to książka również dla Ciebie.

- Przykłady sytuacji konfliktowych i odpowiednich reakcji na nie.
- Stawianie czoła despotkom i rozpoznawanie manipulaterek.
- Typy wstrętnych kobiet.
- Bezpieczne metody komunikowania się.
- Wskazówki pomagające w przypadku większości problemów.

**Nie taka kobieta straszna...**

# Spis treści

**Podziękowania** 5

**Od autora** 7

**Wstęp** 13

## **1. NIEPOROZUMIENIA** 25

Szmaciana kukielka 26

*Samoocena* 27

*Akceptacja a zaangażowanie* 29

*Intencje a uczucia* 30

*Szerszy obraz* 32

Intymność 40

## **2. ZŁE KOBIETY** 43

Branie wszystkiego do siebie 50

Ocean życia 52

*Flądra (Pani Nieprzewidywalna)* 52

*Nadymka (Pani Terrorystka)* 59

*Pirania (Pani Wylewna-Terrorystka)* 67

*Rekin (Pani Zjemcę)* 68

*Ryba denna (Pani Nieświadoma)* 72

*Ryba powierzchniowa (Pani Cedzakowa)* 75

*Ośmiornica (Pani Primadonna)* 78

*Węgorzyca (Pani Uzależniona)* 82  
*Gąbka (Pani Współuzależniona)* 85  
*Firmowy głowacz (Pani Analityczka)* 87

**3. CO ROBIĆ** 93

Zrozumieć innych 94  
*Funkcje mózgu* 94  
*Temperament* 102  
*Uszkodzone walory* 108  
*Związki chemiczne w mózgu* 111  
Znajdź kij 120  
Zademonstruj sytuację 124  
Uniwersalne rozwiązanie 131  
Szerszy obraz 139

**Bibliografia** 143

# 1

## NIEPOROZUMIENIA

*To, co boli cię w innych, może tkwić w tobie samym.*

—JOHN GREENLEAF WHITTIER

Kobiety często sądzą, że znają mężczyzn, ponieważ rozpoznają ich uczucia często lepiej niż oni sami. Identyfikacja uczuć a interpretowanie ich źródła to coś zupełnie innego. Jedną z sytuacji, która złości mężczyzn, jest przypisywanie ich zachowaniom i uczuciom niewłaściwych ukrytych motywów. To właśnie tu rodzi się przeświadczenie: „Ona mnie po prostu nie rozumie”. Kobieta traci swoją wiarygodność w oczach mężczyzny i czuje, że jego też straciła.

Nieporozumienie ma miejsce wtedy, gdy sądzisz, że coś o kimś wiesz, ale tak nie jest. Nieporozumienia mogą sprawić, że kobieta wydaje się mężczyźnie zła, nawet jeśli ma najlepsze intencje. Ludzie uświadamiają sobie, że czegoś nie rozumieją, ale nie zdają sobie sprawy z tego,

iż czasem rozumieją coś *źle*. To wtedy właśnie myślą, że rozumieją, podczas gdy tak naprawdę jest inaczej. Nieporozumienie jest główną przyczyną wojen i rozwodów.

## **SZMACIANA KUKIEŁKA**

W tym rozdziale mam zamiar pogeneralizować trochę na temat mężczyzn i kobiet. Zdaję sobie sprawę z tego, że to uogólnienia, które nie będą prawdziwe w przypadku każdego mężczyzny i każdej kobiety. Niemniej jednak, gdy przedstawiam te informacje psychologom, pracownikom socjalnym i doradcom, uważają je za fascynujące i warte zastanowienia. Jeśli przeczytałeś jakieś książki na temat różnic między płciami, pewnie część wiadomości nie będzie dla Ciebie nowością. Przedstawię trochę nowego materiału, ale naprawdę zależy mi na tym, byś dostrzegł ogólny obraz. Aby Ci w tym pomóc, po prostu uaktualnię niektóre informacje, tak samo, jak na moich seminariach. W ten sposób interesujące szczegóły nie przesłonią Ci ogólnego obrazu. Dobrze? No to zaczynamy.

Większość kobiet nie zdaje sobie sprawy z wpływu, jaki wywierają na mężczyzn. Inne są tego świadome i mądrze z tego korzystają. Jeszcze inne wykorzystują to, by manipulować mężczyznami. Większość kobiet korzysta z tej umiejętności nieświadomie.

Biblia mówi, że mężczyzna „trzyma się” swej matki; następnie opuszcza matkę i „trzyma się” żony. Nigdy tak naprawdę nie rozumiałem tego „trzymania” aż do teraz. Przyjrzyjmy się temu.

## SAMOOCENA

Z *kim* jest mężczyzna przez pierwsze pięć lat życia, w najważniejszym okresie rozwoju? Tak, z matką. Skąd czerpie informacje, na podstawie których kształtuje się jego samoocena podczas tych pierwszych lat? Tak... od kobiety. Dłoń, która popycha kołyskę, ukształtowała jego świat bardziej niż jakikolwiek inny czynnik. Kobiety na wiele sposobów trzymają lejce, pozostając na uboczu. Ogier ciągnie wózek, ale kobieta utrzymuje go na właściwej drodze, pociągając za lejce. Cały czas zachęca go: „Świetnie sobie radzisz, kochanie!”. W większości przypadków można to nazwać zgraniem lub pracą zespołową.

Kobieta również dokonuje samooceny na podstawie informacji czerpanych od matki, ale ona się z nią identyfikuje; mężczyzna nie może tego zrobić. Podczas gdy kobieta *staje się* swoją matką w pewien sposób, mężczyzna chce, by matka uznała go za *ideal*, aby była z niego dumna. Jest oddzielną indywidualnością, ale połączoną z matką. Wracamy do „trzymania się”.

Gdy mężczyzna spotyka kobietę, z którą chce dzielić życie, zostawia swą samoocenę (szmacianą kukielkę) na jej kolanach — nie całą samoocenę, ale tę część, za którą odpowiedzialna jest kobieta. Robi to nieświadomie. Później to, co będzie o nim myślała ta kobieta, stanie się bardzo ważne. Na początku trwania związku on może próbować naprawiać wszystko to, z czego ona nie jest zadowolona. Jeśli jej się w nim coś nie podoba, on stara się tym zająć. Ona może myśleć, że to dlatego, iż on ją kocha, i pośrednio może to być prawda. Jednak przede wszystkim on podejmuje się dokonywania zmian,

ponieważ jego samoocena „spoczywa” na jej kolanach, a jeśli wbije się szpilkę w szmacianą lalkę, to naprawdę boli.

W większości przypadków kobieta nie zdaje sobie sprawy z tego, co dzieje się w myślach i sercu mężczyzny. Nie patrzy na to w ten sposób. Nie wie, że to ona ma największy wpływ na jego samoocenę (szmacianą kukielkę).

Aby jeszcze bardziej skomplikować sprawę, kobiety prawie nigdy nie poślubiają mężczyzn za to, kim oni są. Poślubiają ich dla ich... potencjału. Gdy kobieta spotyka mężczyznę, zostaje on obiektem jej prac doskonalących.

<b>Mężczyźni</b>	<b>Kobiety</b>
Samooocena	Prace doskonalące

Ona chce, by on stał się lepszym człowiekiem. Zatem podsuwa mu pomysły wprowadzenia poprawek (on ocenia tego typu sugestie jako skutek jej „niezadowolenia”). Ona nie zdaje sobie sprawy, że ma tak duży wpływ na jego samoocenę, zatem gdy wstaje, jego samoocena (kukielka, którą trzyma na kolanach) spada na ziemię. Mężczyzna jest „naprawiaczem” problemów, a kobieta jest „poprawiaczką” ludzi.

Jego samoocena (szmaciana kukielka), na którą ona ma największy wpływ, gwałtownie spada wraz ze wzrostem jej „niezadowolenia” (w jego oczach). Kobieta przypadkowo następuje na kukielkę, a samoocena jęczy z bólu. Przez lata on może rzeczywiście zmienić się na lepsze, według jej zaleceń, ale reaguje coraz wolniej. Potem,

pewnego dnia, ona nieumyślnie deptce kukielkę wysokim obcasem i jest to tak bolesne, że mężczyzna przejmując z powrotem kontrolę nad swoją samooceną. Przystaje się „trzymać” kobiety i jest to dzień, w którym ona traci znaczną część swojego wpływu na niego. On stara się zmusić, by nie zwracać uwagi na to, co ona myśli. Kobieta z kolei odbiera to jako emocjonalne oddalenie się i boi się, że on już jej nie kocha. A wszystko to z powodu usiłowań, by uczynić go lepszym, i nieświadomości istnienia szmacianej kukielki, na zajmowanie się którą kobieta nigdy nie wyraziła zgody.

## **AKCEPTACJA A ZAANGAŻOWANIE**

Wiemy, że mężczyźni lubią *być akceptowani*, nawet do przesady.

Joe i Harry jadą samochodem. Joe zwierza się koledze: „Harry, zdradziłem wczoraj żonę”. Harry odpowiada: „Rany, Joe, musisz uważać. Masz fajną żonę, możesz narobić sobie bałaganu i rozwalić rodzinę”. Ale komunikat między wierszami jest następujący: „Nawet gdybyś był seryjnym mordercą, będę twoim przyjacielem do samego końca”. Mamy tu do czynienia z całkowitą akceptacją.

Kobiety są inne. Rose i Sylvia jadą samochodem i Rose zwierza się: „Zdradziłam wczoraj męża”. Sylvia wpada w złość: „Co zrobiłaś?! Co się z tobą dzieje? Możesz wszystko popsuć!”. Nie ma tu akceptacji, ale jest... zaangażowanie. Kobiety się angażują. Mężczyźni nie angażują się osobiście na tyle, żeby można ich posądzić o wtrącanie się.



<b>Mężczyźni</b>	<b>Kobiety</b>
Samooceña	Prace doskonalące
Akceptacja	Zaangażowanie

## **INTENCJE A UCZUCIA**

Książki poświęcone różnicom między płciami zawierają tezę, że mężczyźni wyrażają swoje opinie, używając 80% słów i 20% uczuć. Kobiety odwrotnie — 20% to słowa, a 80% stanowią uczucia. Mimo iż kobiety zazwyczaj więcej mówią, wyrażają werbalnie swoje *uczucia*. Wielu mężczyzn po prostu nie uważa, by uczucia były bardzo ważne, i musi się nauczyć, że owszem, są ważne — dla niej.

Dusza kobiety zawiera się w jej uczuciach. Kobieta zazwyczaj czuje, że *ją* znasz, jeśli znasz jej uczucia.

<b>Mężczyźni</b>	<b>Kobiety</b>
Samooceña	Prace doskonalące
Akceptacja	Zaangażowanie
80% słów, 20% uczuć	80% uczuć, 20% słów
	Uczucia

Jednak w przypadku mężczyzn jest inaczej. Dusza mężczyzny zazwyczaj nie zawiera się w jego uczuciach, ale w intencjach lub celu. Mężczyźni są w ten sposób wychowywani w naszym społeczeństwie. *Zapewniamy* ich, że uczucia nie są ważne. „Nie bądź babą, bądź mężczyzną!”. Mężczyzna uważa swoje zamiary za ważniejsze... dokładnie tak, jak go tego nauczono.

<b>Mężczyźni</b>	<b>Kobiety</b>
Samooceana	Prace doskonalące
Akceptacja	Zaangażowanie
80% słów, 20% uczuć	80% uczuć, 20% słów
Intencje	Uczucia

Oto mamy kolejne wielkie nieporozumienie. Kobieta może próbować zmusić mężczyznę, żeby się z nią podzielił swoimi uczuciami. Wierzy, że w ten sposób będzie z nim związana w bardziej intymny sposób. Jednak to niekoniecznie jest prawda, chociaż istnieją mężczyźni, którzy sądzą, że ich dusza zawiera się w uczuciach. Jednak w większości przypadków mężczyzna dzieli się sobą (tym, kim jest) poprzez dzielenie się swymi nadziejami i marzeniami. Może powiedzieć: „No cóż, wiem, że narozrabiałem, ale powiem ci, czego naprawdę bym chciał dla nas i naszej rodziny”. A ona może na to odpowiedzieć: „Po prostu racjonalizujesz i wymyślasz sobie wymówki. Gdybyś tak powiedział mi, co naprawdę czujesz, chociaż raz na jakiś czas, nasz związek byłby znacznie lepszy”. Gdy mężczyzna słyszy takie słowa, zdaje sobie sprawę, że ona go nie rozumie (znów powtarza się to zdanie!).

Oczywiście możliwe jest, że z jego strony to *jest* racjonalizacja i wymyślanie wymówek, ale możliwe, iż tak nie jest. Jeśli tak nie jest, to on obnażał swoją duszę przed ślepcem. Kobieta kompletnie nie zauważyła tego, czego od niego w istocie oczekuje (intymności i wrażliwości).

Ona z kolei ma podobny problem, gdy próbuje wypowiedzieć swoje uczucia. Może ma pracę, którą lubi, ale wraca do domu co wieczór, narzekając na szefa, po prostu

żeby dać upust emocjom. Po kilku tygodniach wysłuchiwania takich narzekań, on w końcu może jej powiedzieć: „Poszukaj sobie nowej pracy i już!”. Ale ona nie chce szukać innej pracy. Chce po prostu obnażyć swą duszę przed partnerem, a trafia na ślepcę. Nie czuje się zrozumiana.

Poza ewentualnym wpływem genetyki nasze społeczeństwo uczy chłopców, żeby byli zorientowani na cel i powstrzymywali wyrażanie emocji. Z kolei dziewczynki uczy się, żeby poszukiwały uczuć. Kobiety wydają się wiedzieć, że *droga* prowadząca do celu jest równie ważna jak sam cel.

### **SZERSZY OBRAZ**

Przyjrzyjmy się zatem szerszemu obrazowi sytuacji:

1. Ona próbuje uczynić go lepszym człowiekiem i pokazuje mu obszary, które powinien udoskonalić, aby osiągnąć ideał. Tymczasem on odbiera to jako brak akceptacji z jej strony tego, kim jest. Nieważne, co on zrobi, i tak wydaje się, że nie da się zadowolić kobiety.
2. On próbuje wyjaśnić jej, skąd pochodzi (intencje, cel), a ona próbuje sprawić, żeby on zrozumiał jej uczucia. On wypowiada zdania typu: „Przesadzasz”, a ona mówi: „Przestań się wygłupiać i powiedz mi, co czujesz”.
3. On traktuje jej wypowiedź dosłownie i ogólnie, więc przyjmuje cios zadany jego samoocenie, podczas gdy ona próbuje wyrazić swoje uczucia.

On może próbować ją poprawić, gdy źle zrozumiała szczegóły. Ona się frustruje, ponieważ on płacze się w słowach i nie widzi, że jej potrzebne jest dostrzeżenie jej uwagi, z czego on nie zdaje sobie sprawy. Jego zdaniem uczucia nie są istotne. Jej zdaniem jego słowa nie są istotne. Nazywam to syndromem XY, zasugerowany przez jednego z uczestników mojego seminarium.

Weźmy konkretny przykład. Kobieta dzwoni do męża do pracy i mówi mu, żeby kupił mleko. On się zgadza, ale mężczyźni nie lubią, jak się im mówi, co mają robić. Ona w rzeczywistości nie każe mu nic zrobić (nie chce nim rządzić), tylko po prostu wydaje jej się, że on również chce uczestniczyć w sprawach istotnych dla związku, zatem zakłada, iż kupi mleko. Z powodu tego półświadomego konfliktu wewnętrzny mężczyzna wraca do domu bez mleka. Kobieta pyta: „Kupiłeś mleko?”. On odpowiada: „Oj, zapomniałem”.

Teraz ona się wścieka, ponieważ jej mąż najwyraźniej nie chce uczestniczyć w sprawach istotnych dla związku, zatem mówi: „Jesteś taki nieodpowiedzialny!”. Jego uczucia naprawdę rani świadomość, że kobieta, która powinna go znać, uważa go za nieodpowiedzialnego po tych wszystkich odpowiedzialnych rzeczach, których dokonał. Co robi mężczyzna, gdy zrani się jego uczucia? Zazwyczaj się złości. Zatem mówi: „Ach, tak? Jakoś nie uważałaś mnie za nieodpowiedzialnego w zeszłym roku, kiedy zapłaciłem zaległą ratę za twój nowy samochód, prawda? I nie sądziłaś, że jestem nieodpowiedzialny, kiedy co miesiąc przez dziesięć lat spłacałem raty kredytu

hipotecznego, prawda?”. Mężczyzna czerwienieje na twarzy i oczy wychodzą mu na wierzch. Jest wściekły, że po wszystkich tych odpowiedzialnych czynach jedno małe uchybienie z mlekiem przekreśla wszystkie jego wysiłki. Jest zbyt zaangażowany w obronę swej szmacianej kukielki, by dostrzec uczucia kobiety. Z jej punktu widzenia z kolei to nie jest tak, że ona uważa go za nieodpowiedzialnego *w ogóle*. Po prostu sądzi, że zachował się nieodpowiedzialnie, nie kupując mleka. Jednak mężczyzna jako stworzenie nastawione na słowa traktuje jej wypowiedź dosłownie i ogólnie. To był wielki cios w jego samoocenę, ale niezamierzony przez nią. Mężczyzna wciąż nie zdaje sobie sprawy z uczuć kobiety i wdaje się w dyskusję na temat odpowiedzialności, co w ogóle nie było jej celem. Teraz ona też jest *naprawdę* wściekła! On próbuje wygrać na argumenty, zamiast zdać sobie sprawę z jej uczuć. Zatem teraz ona stara się sobie przypomnieć wszystkie te momenty, kiedy jej mąż zachował się nieodpowiedzialnie w ciągu całego życia. Jeśli on nie dostrzeże jej uczuć, to przynajmniej doprowadzi do tego, że kobieta wygra i będzie „miała rację”.

Po kilku latach takich niesnasek para przychodzi ze swoimi problemami małżeńskimi do mojego gabinetu (który staje się strefą wolną od działań wojennych). On zazwyczaj przychodzi, bo ona na to nalega. Mężczyzna wydaje się być apatyczny i pozbawiony nadziei. Zatem zapraszam go pierwszego i pytam: „Co twoim zdaniem jest problemem?”.

On zazwyczaj odpowiada coś w stylu: „Ona mnie nie akceptuje takim, jakim jestem, i nieważne, co zrobię, nigdy nie jest zadowolona”. Mogę mu zadać pytanie:

„A co twoim zdaniem twoja żona myśli sobie teraz o tobie w porównaniu do momentu, kiedy braliście ślub?”. Mężczyzna odpowiada: „Och, kiedy braliśmy ślub uważała mnie za boga. Teraz myśli, że jestem nieudacznikiem”. Potem zapraszam kobietę i pytam: „Co myślisz o twoim mężu teraz w porównaniu do momentu, gdy braliście ślub?”.

Ona może odpowiedzieć: „Och, kiedy braliśmy ślub, był nieodpowiedzialnym niechlujem i ignorantem. Teraz jest znacznie lepszy”.

On patrzy na nią i szczęka opada mu ze zdziwienia.

Czy widzisz, jak szerszy obraz pasuje (lub nie pasuje) do szczegółów? Czy wiesz, dlaczego on uważa ją za złą (bo na przykład marudzi, czepia się, nigdy nie jest zadowolona, nie akceptuje go itp.)? Czy rozumiesz, dlaczego on się oddalił emocjonalnie (czyli zabrał swoją szmacianą kukielkę, żeby nie czuć bólu)? Czy widzisz, dlaczego ona jest zdenerwowana i niewłaściwie wyraża emocje (czyli powstrzymuje je, dopóki nie dojrzeje do wybuchu)? Dlaczego ona czuje się bezwartościowa dla niego (on nigdy nie dostrzega jej uczuć)? Dlaczego on czuje się bezwartościowy w jej oczach (uważając, że ona wiecznie uważa go za nie dość dobrego)?

Czy oni wzajemnie odbierają sobie wartość? Owszem, chociaż nie zdają sobie z tego sprawy. Ale oni się nie rozumieją. Nie mogą postawić się na miejscu partnera (i przestrzegać złotej zasady), ponieważ nie potrafią się porozumieć. Dość łatwo jest postawić się na czyimś miejscu, będąc nadal sobą. Znacznie trudniej postawić się na czyimś miejscu i naprawdę wczuć się w sytuację tej drugiej osoby.

Wyjaśnię to dokładniej. W pierwszych dwóch latach małżeństwa mężczyzna często przynosił żonie goździki. Pewnego dnia żona podeszła do niego i powiedziała: „Nie chcę się wydawać niewdzięczna, ale dlaczego kupujesz mi goździki?”

On odpowiedział: „No cóż, ładnie pachną i długo zachowują świeżość”.

A wtedy żona powiedziała: „To prawda i lubię je, ale czy wiesz, jakie kwiaty lubię *najbardziej*?”

W tym momencie mężczyzna zdał sobie sprawę z tego, jak samolubne było jego zachowanie.

A żona powiedziała: „*Ja* lubię róże. Czerwone róże”.

On zachował się jak narcyz, z *dobrymi* intencjami, ale wciąż narcyz. Próbował postawić się na jej miejscu... będąc sobą. A *on* lubił goździki. Znacznie trudniej jest postawić się na czyimś miejscu, wczuwając się w tę osobę.

Zatem gdzie tkwi problem? Niezrozumienie. Więc jakie jest lekarstwo? No cóż, jeśli uważnie czytałeś do tej pory, prawdopodobnie znaczną część odpowiedzi już znasz. Po prostu — lekarstwem na niezrozumienie jest zrozumienie. To jest ta dobra wiadomość.

Jeśli odnosisz się do powyższego stwierdzenia jak do lekarstwa, to właśnie dostałeś przepis na wzmacniający rosół (albo receptę na penicylinę). Czy czujesz się wyleczony zaraz po zastrzyku z penicyliny? Nie, bo zdrowienie jest procesem, nie da się tego załatwić magiczną różdżką z bajki.

Jedna uwaga — gdy mężczyzna już zrozumie, że kobieta ma dobre intencje, może się z nią połączyć. Musi sobie przypominać o jej intencjach (czyli że nie zaszko-

dziłoby pogłaskać kukielki po nastąpieniu na nią obcasem). Bardzo znaną i skuteczną techniką w zarządzaniu jest pochwalenie pracowników przed wyrażeniem krytyki. W ten sposób rysujemy szerszy obraz, zanim przedstawimy negatywne szczegóły. Dzięki temu udaje się uniknąć robienia z igły widel, sprawy zachowują właściwą perspektywę. Mężczyzna może łatwo się stoczyć, jeśli ma kiepską samoocenę. Zatem musimy namalować cały obraz, a nie tylko negatywny fragment.

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety lubią być traktowani z szacunkiem. Dowiedziałem się ciekawej rzeczy podczas przygotowywania tej książki: kobiety nie lubią, jak się je przezywa. Szczególnie nie lubią przezwisk z pogranicza wulgaryzmów. Jest to kwestia dbania o wizerunek. Mężczyźni zazwyczaj nie mają problemów, gdy słyszą: „Hej, głupku”. Jednak nienawidzą etykietek, takich jak: nieodpowiedzialny, niedojrzały, ignorant. Jeśli nazwiesz mężczyznę kretynem, będzie wiedział, że się złościsz. Nastoletni chłopcy obrzucają się wyzwiskami, nadają sobie kpiące przezwiska i uczą się to tolerować, a nawet uważać za śmieszne. Jednak jest to *wciąż* wyzywanie. Nadal jest to przyklejanie etykietek, czy chodzi o „dziwkę”, „palanta”, czy „nieodpowiedzialnego”.

Tak jak mówiłem, *podkreślenie* tego, co się rzeczywiście dzieje, to klucz do naprawy. Kobiety lubią ten klucz, ponieważ dzięki temu można dostrzec, co się dzieje, a mężczyźni lubią go, bo jest to narzędzie. Kobieta może wybrać, czy chce sprawować pieczę nad szmacianą kukielką. Może powiedzieć: „Hej, nigdy nie zgadzałam się na dbanie o twoją samoocenę. To nie moja sprawa”. To może podzielać. Mężczyzna może uznać to za rozsądny



układ, skoro już się pojawił. Jednak kobieta traci w ten sposób sporo ze swojego wpływu.

Inne podejście może polegać na stwierdzeniu: „Przepraszam, że zdeptałam twoją samoocenę. Teraz widzę wszystkie ślady po obcasach na twojej kukielce. W przyszłości będę się nią lepiej opiekować”. Jeśli tak właśnie wygląda podejście wybrane przez kobietę, proponuję następujące posunięcie: gdy mężczyzna zaparkuje pod domem, nie kupiwszy mleka, najpierw pogłaskaj kukielkę. Na początku oznajmij mu, jakie ogólnie są Twoje uczucia (przedstaw szerszy obraz). „Nie mogę uwierzyć, że zapomniałeś mleka... Mężczyzna tak odpowiedzialny jak ty, który miesiąc temu kupił mi nowy samochód i od dziesięciu lat pamięta o ratach kredytu hipotecznego”. To właśnie było pogłaskanie kukielki. Kukielka jest teraz tak duża, że mężczyzna musi do niej „dorosnąć”. Prawdopodobnie pobiegnie z powrotem do samochodu i wróci do sklepu po mleko. Chociaż takie podejście można uznać za lekką manipulację, nie znam żadnego mężczyzny, któremu taki rodzaj manipulacji by przeszkadzał. W istocie przyjęcie takiej taktyki jest bardziej docenieniem niż manipulacją.

Mógłbym również powiedzieć kobiecie, aby rozsądniej dobierała słowa. Mogłaby powiedzieć wprost: „Jestem naprawdę zła, że nie kupiłeś mleka”. Nie byłoby wtedy kłótni o odpowiedzialność. Nie mówię tego współczesnym kobietom, ponieważ od stuleci próbują dostosować swoją mentalność do męskiej, co nie działa na korzyść żadnej płci. Daje to tylko większą władzę mężczyźnie, który nigdy się nie nauczy, żeby zwracać uwagę na uczucia.

Zamiast tego, pytam mężczyznę, w jaki sposób żona powiedziała mu, że jest nieodpowiedzialny. On może odrzec: „Spojrzała na mnie złośliwie i powiedziała: »Jesteś taki nieodpowiedzialny!«”.

„Czy zauważyłeś w tym jakieś *emocje*?” — pytam.

On na moment zastyga w zaskoczeniu, ale przyznaje, że w tym, co powiedziała, było mnóstwo uczucia. Wtedy dodaję: „No cóż, być może gdybyś powiedział coś w stylu: »O, naprawdę się rozłościłaś«...”.

Kobieta mogłaby poczuć się tak uszczęśliwiona, że mężczyzna wreszcie zauważył jej uczucia, iż sama wskoczyłaby do samochodu i pojechała po mleko (choć jest to mało prawdopodobne).

Gdy pytam mężczyznę, co go tak zdenerwowało, gdy żona zarzuciła mu nieodpowiedzialność, mogę usłyszeć coś w stylu: „No cóż, to mnie naprawdę zraniło, że ona tak o mnie myśli. To znaczy po tych wszystkich odpowiedzialnych czynach, których dokonałem, wszystko nagle zostaje przekreślone tylko dlatego, że zapomniałem o mleku”. Widzisz, jak różny jest tok myślenia mężczyzny i kobiety?

Nie chciałbym w nieskończoność wałkować tego przykładu, ale jeśli jesteś w stanie dostrzec tu wszystkie elementy, prawdopodobnie zauważysz też szerszy obraz i sposób zastosowania tego przykładu w innych sytuacjach.

## **INTYMNOŚĆ**

Kobieta może twierdzić, że nie chce być jego „mamą”, zatem niechętnie przyznaje się do swojego wpływu na jego samoocenę. W takim przypadku nie powinna wychodzić za niego za mąż z powodu jego potencjału z myślą, że uda jej się go zmienić. Jest olbrzymia różnica pomiędzy posiadaniem odpowiedniej samooceny a posiadaniem ego. „Pompowanie” ego jest protekcyjne i irytujące. Dostrzeżenie czyichś mocnych stron jest dobre, aby przekonać się, kim ta osoba naprawdę jest. W ten sposób akceptujemy człowieka i zwracamy uwagę na jego samoocenę, a to z kolei przyczynia się do budowania intymności. W ten sam sposób mężczyzna, który próbuje udobruchać kobietę, nie czyni tego dla jej dobra. Jest to jego sposób na protekcyjność. Mężczyzna, który dostrzega uczucia kobiety i to, kim ona jest, tworzy intymne porozumienie. Intymność to coś innego dla każdej z płci. Intymność mężczyzna dostrzegający uczucia kobiety, gdy ona słucha jego planów i marzeń. Intymność dla mężczyzny polega na tym, że żona pomaga mu umyć samochód i ogląda z nim wieczorny mecz piłki nożnej, zamawiając pizzę. W zamian (a w odwzajemnionym związku musi być miejsce na „w zamian”) mężczyzna spędza czas z żoną, po prostu słuchając jej i zwracając uwagę na to, co ona mówi, i nie próbuje znaleźć sposobu na naprawę ani nie uruchamia reakcji obronnych na to, co mu przekazuje. Nie mam tu na myśli, że każdy mężczyzna lubi oglądać mecze piłki nożnej ani że każda kobieta lubi sobie po prostu pogadać. Mam nadzieję, że wiesz, co mam na myśli, gdy mówię o tworzeniu intymności. Chodzi o takie sytuacje, gdy

wykazujesz wystarczająco dużo zainteresowania drugą osobą, aby ją poznać, a następnie dać jej to, czego najbardziej pragnie.

Jeśli niezrozumienie syndromu XY ciągnie się przez lata, „podkopuje” małżeństwo. Jeśli mężczyzna utknie w pułapce tego syndromu, zaczyna wierzyć, że nic, co zrobi, nie jest dość dobre dla jego żony. Nigdy nie może jej zadowolić. Zawsze wyczuwa, że według niej czegoś mu brakuje. Myśli, że ona go nie akceptuje takim, jaki jest. Nie rozumie go, bo inaczej nie uważałaby go za takiego śmiecia. Czuje, że ona jest niezadowolona, narzeka i w jej oczach traci na wartości. Wierzy, że kobieta przypisuje jego zachowaniom gorsze motywy, niż on w rzeczywistości się kieruje. W końcu on gwałtownie rzuca ręcznik na ring w geście poddania i rusza, by chronić swoją kukielkę przed zdeptaniem. Gdy zabiera swą szmacianą lalkę, zrywa również wszelkie więzy emocjonalne oraz intymność, które składają się na małżeństwo. Rozwódzi się z kobietą lub oddała się emocjonalnie, nawet jeśli pozostaje pod tym samym dachem.

W tym momencie kobieta zazwyczaj wyczuwa, że coś się zmieniło, i prosi go o pójście na terapię. Włożyła tak wielki wysiłek w budowanie związku, że nie może zrozumieć, co poszło źle. On z kolei również czuje, że pracował usilnie nad związkiem, próbując różne rzeczy naprawiać, zadowalać ją i robić to, czego ona pragnie. Czuje się bezradny, ponieważ wygląda na to, że nie udało mu się być takim mężczyzną, jakiego ona pragnie. Mniej więcej w tym czasie mogą go pociągać inne kobiety, które wydają się go cenić za to, kim jest, ale one również widzą tylko jego potencjał, zatem cały problem zaczyna się na

nowo i w rezultacie najprawdopodobniej wyczerpana i zniechęcona żona zostaje bez męża, a rodzina bez ojca.

Niczego z tego, co wyżej napisałem, nie udowodniono metodami naukowymi. Należy przyjąć podejście fenomenologiczne, które odzwierciedla ludzkie doświadczenia, spostrzeżenia i opinie. Musisz się zdecydować, czy w Twoim przypadku się to sprawdzi, czy też nie. Nauka jest bardzo konkretna, a co za tym idzie ograniczona. Może Ci pomóc jedynie w tych kwestiach, które są mierzalne. Samoocena, miłość i opieka wyrastają z duszy ludzkiej; nie można ich zmierzyć. Nauka to wspaniała rzecz, ale jest konkretna i nie daje szerokiego obrazu.

Podejście fenomenologiczne, które zawiera elementy nauki, tworzy szerszy obraz, o którym pisałem. W tej książce to właśnie on jest dla Ciebie ważny. Aby go dostrzec, musisz uaktywnić swój płat przedczołowy. Mam nadzieję, że ten płat pozostanie aktywny podczas czytania tej książki. To jest właśnie ta część Ciebie, która dostrzega szerszy kontekst. To właśnie ona umożliwi Ci wyobrażenie sobie konsekwencji Twoich zachowań. Jest to mostek kapitański Twojego życia, na którym jesteś otoczony oknami, byś mógł zobaczyć, gdzie jesteś i co robisz.

Pozwolę sobie jeszcze raz przypomnieć: dobrze jest rozumieć interesujące szczegóły dotyczące syndromu XY. Ale szerszy obraz jest ważny, ponieważ pokazuje, w jaki sposób małżeństwa rozpadają się przez niezrozumienie, które niszczy więź i intymność między partnerami. Jeśli widzisz szerszy kontekst tego problemu, jestem pewien, że w odpowiednim momencie zaczniesz działać, tak jak ja to robię, kiedy tylko jestem w stanie.