

Lekcja 4 – „Jak wytłumaczyć mężczyźnie, że zrobił coś źle i jak sprawić, by zmienił swoje zachowanie?”

Jeśli chcesz, by częściej był cudowny i kochający - skupiaj się na jego dobrych cechach i zachowaniach, nie na błędach i negatywach. Największy sens ma wzmacnianie pozytywnych zachowań poprzez silne zauważanie ich, co osłabia również te złe zachowania, bo nie jest im w ogóle poświęcana uwaga.

Wiesz, kiedy zauważy, że zrobił coś nie tak? Kiedy nie pozwolisz mu wyprowadzić się z równowagi i zajmiesz się sobą (to będzie odwrotne zachowanie do tego, kiedy poświęcasz mu całą swoją uwagę narzekając na niego). A kiedy zapyta, czy coś się stało odpowiesz mu prawdę. Jak już będziecie rozmawiać, to przedstawiś to krótko, bez żadnego jęczenia i tylko na dany temat, bez poruszania przeszłości itp.

Jeśli poświęcasz mężczyźnie cały czas swoją uwagę bez względu na to, czy zachowuje się dobrze, czy źle - on nie zauważy swojego złego zachowania.

Z mężczyznami jest tak, że nie jest istotne, czy kobieta na nich krzyczy i narzeka, czy jest miła i wesoła - odbierają to tak, że są w centrum jej zainteresowania.

Jeśli do tej pory tylko narzekałaś i użalałaś się nad tym, co mężczyzna zrobił źle - masz odpowiedź, dlaczego niczego nie zauważył. Przez cały czas byłaś na swoim miejscu, czyli w jego zasięgu.

Jeśli przestaniesz reagować w taki sposób, to nagle okaże się, że nie ma Cię już w pobliżu. Wtedy on ma szansę zauważyć, że coś jest nie tak i zacząć się zastanawiać, co takiego się stało.

Kiedy się oddalasz i jesteś opanowana pokazuje mu to, że nie ma na Ciebie takiego wpływu. A to nie jest już takie bezpieczne i przewidywalne jak Twoje poświęcanie mu swojej uwagi bez względu na to, co robi.

Weźmy za przykład dwie wersje pewnej sytuacji.

Wersja pierwsza:

On w towarzystwie waszych przyjaciół zażartował sobie z czegoś, co jest dla Ciebie kłopotliwe. Poczułaś do niego żal, który dusiłaś w sobie cały wieczór aż do czasu powrotu do domu. Kiedy tylko wróciliście, od razu zaczęłaś wypowiadać takie zdania:

“Ty już mnie w ogóle nie kochasz i nie szanujesz!”

“Jak mogłeś sobie z tego żartować? Nawet nie wiesz, jak mnie to zabolowało!”

“Już naprawdę w ogóle nie jestem dla Ciebie ważna?”

Na co on zaczął się tłumaczyć w taki sposób:

“Przesadzasz, nic takiego się nie stało”

“Powinnaś mieć trochę dystansu do siebie!”

“Znowu coś ci się nie podoba i dalej masz do mnie o wszystko pretensje?”

Ty kontynuujesz i wypowiadasz bardzo dużo zdań przepełnionych rozczarowaniem i żalem.

On nie rozumie Twoich uczuć, a Ty nie możesz zrozumieć jego braku czułości wobec Ciebie.

Wersja druga:

Ta sama sytuacja, tylko że Ty w reakcji na nią pozostajesz uprzejma i stonowana. Nie robi na Tobie wrażenia czyjeś nieodpowiednie zachowanie. Dobrze się bawisz przez cały wieczór, bo masz lepsze zajęcia niż zadręczanie się czyimiś słowami. Kiedy wracacie do domu, idziesz wziąć długą kąpiel z piękną muzyką w tle. Kiedy wracasz wesoła i zrelaksowana i niespecjalnie zwracasz na niego uwagę, on pyta: „Czy coś się stało?” Odpowiadasz: „Tak. Poczułam się rozczarowana, kiedy żartowałeś”.

On dostał prostą informację na temat Twoich uczuć, za które w dodatku go nie obwiniałaś, tylko powiedziałaś, kiedy się pojawiły. Dalej rozmowa może potoczyć się w taki sposób, że on zapyta dlaczego tak się stało i co mógłby z tym zrobić, a Ty w odpowiedzi zamiast narzekać i stękać, jak to jest Ci źle, dasz mu proste “instrukcje”:

On: „Naprawdę tak Cię to uraziło? Nie wiedziałem, że poczujesz się z tym źle”

Ty: „Dobrze się bawiłam. Tylko ta jedna sytuacja mi się nie spodobała”

On: „Co mogę zrobić, żebyś następnym razem bawiła się dobrze przez cały czas?”

Ty: „Po prostu w ogóle nie mów innym o takich rzeczach na mój temat. Będę szczęśliwa, kiedy zachowasz to wszystko dla siebie”

Nie możesz oczywiście oczekiwać, że domyśli się, czego dokładnie od niego chcesz. Ale to, jaka Ty jesteś wpływa na jego reakcje na Ciebie.

Jeśli chodzi o komunikowanie mu swoich potrzeb, to musisz to robić krótko, jasno i konkretnie. Powtórzę to, ponieważ jest to naprawdę bardzo, bardzo ważne: komunikuj mu to, czego pragniesz w prosty sposób, nazywaj dokładnie to, czego chcesz i bądź bardzo konkretna, bez żadnych niedopowiedzeń.

Nie brzmi to cudownie. Sprawia raczej wrażenie bardzo rzeczowego i logicznego podejścia do sprawy. Jednak do mężczyzn najlepiej zwracać się w ich języku: bardzo racjonalnym, krótkim i prostym. Najczęściej jest im trudno połączyć się w zawiłych zdaniach i ukrytych znaczeniach.

Mężczyźni są prości, dlatego najlepiej trafić do nich prostotą. Daj mu szansę odpowiednio Cię zaspokoić.

Podam Ci przykłady różnych próśb i pragnień, których możesz użyć odpowiednio do swoich sytuacji, zamiast nieokreślonych i zbyt ogólnych zdań:

Zamiast: “Zrób dla mnie coś miłego”, powiedz: “Kiedy będziemy spędzać razem ten weekend, to będę bardzo szczęśliwa, kiedy pierwszego dnia zabierzesz mnie po południu na długi spacer”

Zamiast: “Poświęć mi trochę uwagi”, powiedz: “Usiądźmy razem z kubkiem lodów i porozmawiajmy o tym, co ciekawego mi się dzisiaj przytrafiło”

Zamiast: “Jaka ładna restauracja”, powiedz: “Zjedźmy fajny obiad w tej restauracji”

Zamiast: “Podoba mi się ta piosenka”, powiedz: “Chcę, żebyś teraz ze mną zatańczył”

Zamiast: “Tajlandia jest naprawdę piękna”, powiedz: “Wybierzmy się razem na wakacje do Tajlandii w tym roku”

Oczywiście, jeśli chcesz tylko wyrazić swój podziw dla muzyki albo ładnego otoczenia, to zamiast tego nie wyrażaj jakiejś prośby. ;)

Konkretne prośby i sugestie nadają się do tych sytuacji, w których „owijasz w bawełnę” i liczysz na to, że on domyśli się, co masz na myśli. Zamiast tego zawsze najlepiej postawić na prostotę i konkrety, jeśli chcesz mieć większą szansę na otrzymanie tego, czego pragniesz.

Twój mężczyzna może oczywiście wyłapywać to, co lubisz, by dać Ci coś, co Cię uszczęśliwi. Nie musi być tak, że cały czas musisz myśleć o tym, co mógłby Ci dać i prosić go o to. Możesz dać mu wolną rękę i pozwolić na to, by coś dla Ciebie zrobił. Po prostu przyglądaj się temu, co robi i docień go, kiedy mile Cię zaskoczy.

Jednak to nie może być tak, że wymyślisz sobie coś, czego chcesz, nie przekazujesz mu tego i masz potem do niego problem o to, że Ci tego nie daje. Albo chodzisz za nim i narzekasz na to, jak bardzo jesteś niezaspokojona i jak dawno już nie zrobił dla Ciebie niczego miłego. Takim sposobem komunikacji, nawet jeśli w taki sposób próbujesz wyrazić swoje uczucia i potrzeby - zbyt wiele nie zdasz.

Zdasz za to prostymi komunikatami, które wyjaśniają dokładnie i konkretnie, co Twój partner może zrobić, byś się uśmiechnęła.

Patrycja Misiewicz