



SPOSOBY
NA
ROZMOWY
Z
MĘŻCZYZNĄ

Patrycja Misiewicz



SPOSOBY
NA
ROZMOWY
Z
MĘŻCZYZNĄ

Patrycja Misiewicz

R O Z D Z I A Ł

1

Określenie problemu

Rozdział 1

Określenie problemu

Masz problem z tym, że twój partner nie ma ochoty z tobą rozmawiać? Bardzo rzadko podejmuje się rozmowy, a jak już to robi, to nie jest do końca „obecny”? A może oddala się od ciebie coraz bardziej, bo woli spędzać czas sam?

Jeżeli zaobserwowałaś takie sytuacje, to z pewnością jesteś nimi rozdrażniona. Chciałabyś, aby twój mężczyzna miał ochotę z tobą żywo rozmawiać, ale trudno do niego dotrzeć. Być może kiedyś rozmowy wyglądały inaczej, bo był tobą mocno zainteresowany i chciał cię słuchać, jednak po jakimś czasie to wszystko się zmieniło.

Najlepiej najpierw poznać przyczyny takiego zachowania, by lepiej zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Następnie zająć się sposobami, które pomogą utrzymać równowagę w rozmowach.

Co oznacza równowaga w rozmowach? Na przykład to, że gdy jedna ze stron dużo mówi, to pozwala też powiedzieć coś drugiej. Gdy jedna ze stron jest oddalona, to ta druga jej nie „goni”, tylko pozwala się oddalić, skoro tego potrzebuje.

Niekoniecznie zawsze jest tak, że to mężczyzna jest tą stroną, która mówi mniej i wycofuje się z częstych rozmów. Wiele kobiet jest również milczących, podczas gdy ich partnerzy są wygadani. W tym przypadku jednak zajmujemy się sytuacją, która według mnie częściej się zdarza. Ona mówi dużo, często i chce rozmawiać, a on mówi czasami, niewiele i nie odczuwa takiej potrzeby.

On na jej długie wypowiedzi odpowiada krótkimi zdaniami, czasami nawet tylko pojedynczymi słowami. Ona zadaje sobie pytanie: „Dlaczego mnie nie słucha i ze mną nie rozmawia?”. Jego milczenie i małomówność doprowadzają ją do zdenerwowania, bo odbiera to w taki sposób, że on jest wycofany ze związku, w ogóle się nią nie interesuje i nie chce się z nią niczym dzielić. Czuje się ignorowana i zaniedbywana, bo dla niej rozmowa jest ważna. A on może też milczeć tylko dlatego, że nie wie, co powiedzieć. Po prostu może

nie mieć niczego do powiedzenia. Mogłaś go też zrazić jakimś swoim zachowaniem.

Wystarczy zmienić swoje podejście. Dowiedzieć się, dlaczego tak się dzieje i jak sobie z tym radzić. W przypadku, **kiedy popełniasz jakąś pomyłkę, to jeżeli zmienisz siebie i swoje zachowanie, to zmienią się także reakcje twojego mężczyzny.** W kolejnych rozdziałach dowiesz się o możliwych powodach jego braku zainteresowania rozmową, złych sposobach komunikacji, a także jak uporać się z jego oddaleniem od rozmów.



R O Z D Z I A Ł

2

Równowaga

Rozdział 2

Równowaga

Zdarza się, że on nie jest zainteresowany i nie ciągnie go do rozmowy? Częstą przyczyną jest to, że podczas rozmów to najczęściej kobieta jest w centrum uwagi. Ona z jej problemami, spostrzeżeniami i zdaniem. Na uwagę poświęconą mężczyźnie często nie ma już miejsca, bo para rozmawia ze sobą bardzo mało i kobieta jest tak spragniona rozmowy, że jej słowa wypełniają jej większość.

Jeżeli tak jest u ciebie, to mogło się tak stać dlatego, że często mówiłaś o tym, co interesuje tylko ciebie. Jego nie fascynowało wszystko, co miałaś do powiedzenia i oddalił się od rozmów. Stracił chęci, by rozmawiać. Jeżeli chcesz, aby rozmów było więcej, musisz doprowadzić do równowagi w porozumieniu między wami.

Sposobem na to jest oczywiście to, by więcej ze sobą rozmawiać na tematy, które są również interesujące dla mężczyzny. **Rozmawiaj o tym, co jest ważne dla ciebie, ale taką samą uwagę i troskę poświęcaj temu, o czym on chce porozmawiać.** Może nie otworzyć się na rozmowy od razu, ale na pewno zaciekawisz go zmianą tematów. Ważne jest to, co jest interesujące również dla niego, a nie tylko dla ciebie.

Czasami zacznij rozmowę na temat, który go fascynuje. Zapytaj go o zdanie, o wiedzę na ten temat, poproś, aby coś ci wytłumaczył. W taki sposób możesz postawić swojego mężczyznę w centrum zainteresowania. Będzie miał możliwość się wypowiedzieć i może zechcieć sam częściej rozpoczynać rozmowy.

Wypróbuj to, by nie skupiać się tylko na tym, co jest ważne dla ciebie. Zastanów się, co jest ważne dla niego. Tak utrzymasz równowagę w związku, jeżeli do tej pory mówiłaś tylko o tym, o czym ty chciałaś rozmawiać.



R O Z D Z I A Ł

3

Niepodzielna uwaga

Rozdział 3

Niepodzielna uwaga

Nie mów do niego, kiedy jest skupiony na czymś innym. Mężczyzna jest w stanie skupić się tylko na jednej rzeczy na raz. Nawet jeśli reaguje na twoje słowa albo na nie odpowiada, to bardzo małą uwagę poświęca rozmowie. Podobno kiedy mówisz do mężczyzny, a on jest zajęty np. swoją pracą, to nawet jeśli ci odpowiada, w 95% jest skupiony na pracy, a w 5% na tym, co mówisz.

Może być w stanie powtórzyć to, co do niego mówiłaś jeśli poprosisz. Problem tylko w tym, że tobie chodzi o zrozumienie, a nie o samo słuchanie, prawda? Bo kiedy mówisz do niego, kiedy jest zajęty czymś innym, to do niego te słowa trafiają tylko powierzchownie. Nie oznacza to, że go nie interesujesz albo że cię nie kocha. On po prostu nie potrafi poświęcać jednocześnie takiej samej uwagi kilku rzeczom.

Mężczyzna nie jest w stanie rozdzielić swojej uwagi na tyle spraw, na ile rozdziela ją często kobieta. Przeskakiwanie między wieloma tematami w jednej rozmowie, słuchanie ze zrozumieniem podczas robienia czegoś zupełnie innego, wykonywanie dwóch czynności na raz, np. gotowanie przy jednoczesnym uczeniu się angielskiego – ciężko mu sobie z tym poradzić. On patrzy na świat „w jednym kierunku”. Najlepiej radzi sobie z czymś, kiedy zajmuje się w danej chwili tylko tym.

Jeśli zaczynałaś z nim rozmawiać, kiedy był zajęty, mogłaś wyrobić w nim nawykowe poświęcanie ci niewielkiej uwagi, kiedy do niego mówisz. Dlatego powinnaś uważać, by nie mówić do niego, kiedy robi coś innego oprócz rozmowy. Najlepiej zająć się swoimi sprawami, albo zasygnalizować, że później będziesz chciała mu coś powiedzieć. Dobrym sposobem jest napisanie SMS-a lub maila albo zostawienie zapisanej karteczki w widocznym miejscu.

Rozmawiaj z nim wtedy, kiedy jest w stanie poświęcić ci całą swoją uwagę.

R O Z D Z I A Ł

4

*Antidotum na Pana
Wszystkowiedzącego*

Rozdział 4

Antidotum na Pana Wszystkowiedzącego

On może nie chcieć za wiele rozmawiać, bo już wiele się o tobie dowiedział i ma wrażenie, że już wszystko o tobie wie.

Twój mężczyzna na początku znajomości mógł mówić dużo, bo chciał się dobrze zaprezentować. Poza tym, chciał dobrze poznać ciebie, aby się dowiedzieć, w jakich obszarach ma się postarać, co ty lubisz robić i co on mógłby zrobić, żebyś go polubiła. Kiedy już wszystko wybadał, nie widzi potrzeby przeprowadzania częstych i długich rozmów. Może odczuwać, że nie ma niczego do powiedzenia, a i o tobie już praktycznie wszystko wie.

Okazje do rozmów mogą zdarzać się coraz rzadziej, coraz mniej może być do powiedzenia, jeśli mało się dzieje i nie ma wielkich zmian w twoim życiu.

Sposób? Nie odkrywanie przed nim wszystkiego i bycie ciekawą osobą. Zajmowanie się tym, co jest dla ciebie ważne. Zrobienie czegoś nowego. Zajęcie się czymś, czego jeszcze nie robiłaś. W każdym razie chodzi o to, by zrobić coś dla siebie i by znaleźć coś, co cię kręci. I żeby było to coś, co robisz tylko ty i jest tylko dla ciebie. Coś, czego nie dzielisz z partnerem.

Bądź dla niego zagadką przez cały czas. Nie mów mu wszystkiego. Będzie zaintrygowany i prędzej czy później sam zechce się czegoś dowiedzieć. Będiesz dla niego większym wyzwaniem, a mężczyźni lubią wyzwania i zdobywanie.

Nie uganiaj się za nim i nie zabiegaj ciągle o rozmowę. Pozwól mu, aby to on się za tobą uganiał. Lekkie wycofanie zawsze wywołuje przynajmniej delikatne zainteresowanie. Doprowadź do tego, aby to on zadał ci z ciekawości kilka pytań. A może nawet sam zaproponuje rozmowę? Ważne jest to, by mieć własne zainteresowania, zajęcia i pasje. Wtedy jesteś interesującą kobietą, która ma swoje życie i może się czymś podzielić. Jesteś też wyzwaniem i tajemnicą, którą on może odkrywać.

Kiedy jesteś nie do końca dostępna, on chce zabiegać o ciebie i o rozmowę z tobą, a także sam zaczyna zadawać ci pytania.



R O Z D Z I A Ł

5

*Problemy przyczyną
milczenia*

Rozdział 5

Problemy przyczyną milczenia

Jedną z rzeczy, jaką mogłaś zauważyć jest niechęć do rozmawiania o jego problemach. I to jest jeden z rodzajów sytuacji, w których on woli milczeć. Nawet jeżeli będziesz oferować swoją pomoc i zapewniać, że może ci o tym powiedzieć, to mężczyzna i tak może nie chcieć opowiadać o swoich problemach.

Dlaczego? Bo on jest skonstruowany w taki sposób, by radzić sobie z nimi samodzielnie. Woli to przemilczeć, ale przemyśleć. Nie odbieraj tego jako niechęci do rozmowy z tobą. Zaakceptuj to, że on tak po prostu ma i pozwól mu na to. **Tak samo, jak ty możesz mieć potrzebę rozmowy, kiedy masz problem – on może mieć potrzebę spokoju i samotności w obliczu problemu.**

Jeżeli bardzo zależy ci na tym, by powiedział o co chodzi, to możesz mu przekazać, że to dla ciebie ważne i kiedy tylko będzie chciał o tym opowiedzieć, to możesz go wysłuchać bez wypowiadania komentarzy. Zaoferujesz tak swoją pomoc bez narzucania jej. Będzie mógł z niej skorzystać, jeśli będzie gotowy i zechce porozmawiać.

Poza tym, w takiej sytuacji najlepiej pomożesz i sobie, i jemu, jeśli pozwolisz mu się oddalić. Po jakimś czasie sam może zechcieć czymś się z tobą podzielić. W taki sposób wpłyniesz na to, by on chciał z tobą rozmawiać i by sam zaczął rozmowę.

Zajmij się sobą. Zrób coś dla siebie. I nie zajmuj swojej głowy myślami na jego temat i na temat jego problemów. Zdystansuj się. Dobrze mu to zrobi. Zwłaszcza, jeśli do tej pory „goniłaś” za nim wtedy, kiedy chciał spokoju i samotności.

On będzie chciał częściej podejmować się rozmów z tobą, kiedy mu pokażesz, że może mieć chwilę dla siebie. Nie czekaj na niego, nie dopytuj kiedy skończy, nie pukaj do drzwi. Sam do ciebie przyjdzie, jak będzie gotowy. Kiedy wszystko przemyśli, to sam może zechcieć rozmowy.

R O Z D Z I A Ł

6

Co z komunikacją?

Rozdział 6

Co z komunikacją?

Z jakiego jeszcze powodu on niechętnie z tobą rozmawia? Z powodu nieumiejętnej komunikacji z nim. Zaczął w końcu coraz mniej się odzywać, bo nie widział sensu, by coś mówić.

Pewnego razu mógł stwierdzić: „Zawsze jak coś powiem, jest źle. Lepiej w ogóle nie będę się odzywał”. A mógł to stwierdzić po tym, w jaki sposób z nim rozmawiałaś. Mógł zniechęcić się porażkami, którymi kończyły się rozmowy i zamknąć się w sobie. Tym bardziej, jeśli wolny czas woli spędzać sam albo z kimś innym, a nie z tobą. Jeżeli dalej będziesz naciskać na rozmowy – on będzie stawał się coraz bardziej niedostępny i oddalony od ciebie.

W tym rozdziale dowiesz się o złych nawykach komunikacyjnych, które możesz przejawiać podczas rozmów z mężczyzną. A jak się od nich uwolnić? Na każdy zły nawyk poznasz jego dobry odpowiednik. Dowiesz się, jak sobie z nimi wszystkimi poradzić.

Pierwszym sposobem, w jaki mogłaś się zachować podczas rozmów jest **przerywanie mu, kiedy on mówi**. Jak to przebiega? Usłyszałaś kilka pierwszych zdań, które wypowiedział i zajęłaś się ich analizą, zamiast słuchać dalej. Przyszła ci do głowy myśl na ten temat i nie pozwoliłaś mu dokończyć. Zaczęłaś mówić o tym, co myślisz.

Jaka jest na to rada? Pozwól mu mówić i podczas rozmowy skup się na tym, aby go słuchać, a nie na tym, co chcesz powiedzieć. Zwróć uwagę na to, czy go słuchasz. Jeśli nie, to zacznij. Może o tym zapomniałaś, bo wiele razy bardzo potrzebowałaś rozmowy i skupiałaś się na tym, by coś powiedzieć? Kiedy pozwolisz mu mówić, on może bardziej zainteresować się rozmową z tobą i będzie chciał częściej się jej podejmować.

Słuchając bądź obecna w danej chwili. Jeżeli opowie ci o czymś, czego dokonał, to bądź pod wrażeniem. Dla mężczyzny ważne jest, aby kobieta doceniała jego postępy i osiągnięcia. Będzie się czuł dzięki tobie bardziej

wartościowy i będzie chciał osiągać więcej. Poza tym, będzie miał większą ochotę, by z tobą porozmawiać.

Mężczyźnie trudno jest słuchać nieprzerwanie przez czas dłuższy niż kilka minut, dlatego tak ważna jest równowaga w słuchaniu. Nie zmuszaj go do tego, by tylko on był słuchaczem. Pozwól mu czymś się pochwalić albo podzielić czymś ciekawym. To co on chce powiedzieć, jest również ważne. Nie tylko to, co ty masz do powiedzenia. Ważne jest także to, aby kiedy już mówi, mógł to powiedzieć swobodnie i do końca.

Drugie zachowanie to **dokańczanie za niego zdań**. Miałaś wrażenie, że wiesz, co chce powiedzieć (bo być może lepiej się na czymś znasz), przerwałaś mu i skończyłaś za niego jego wypowiedź. Niestety nie jesteś w stanie czytać w jego myślach, więc niekoniecznie on chce powiedzieć akurat to, co tobie przyjdzie do głowy. Wyobraź sobie, że tobie by ktoś przerywał, kiedy chciałabyś opowiedzieć coś naprawdę ciekawego i dokańczał za ciebie wątki. Raczej straciłabyś ochotę na dalszą rozmowę.

Musisz zrozumieć to, że nawet jeśli masz wrażenie, że jesteś całkowicie pewna, co on za chwilę chce powiedzieć, możesz się mylić. Nawet jeżeli jednak okazuje się, że się nie myliłaś, to i tak pozwalaj mu kończyć zdania. Tak jak w przypadku przerywania, aby oduczyć się dokańczania zdań, pozwalaj mu mówić zamieniając się w słuchacza i skupiaj się na tym, co słyszysz. Nie jest miłe, kiedy ktoś dokańcza za ciebie zdanie, nawet jeśli udałoby mu się to zrobić poprawnie.

Kolejne zachowanie to **uważanie, że najczęściej to ty masz rację i udowadnianie tego**. Kiedy proponował ci coś innego, niż ty byś wolała, to upierałaś się przy swoim. Uważałaś, że to, co wymyśliłaś jest dobre i nie ma możliwości, by coś innego to przebiło. Często mogły nawet wynikać kłótnie z tego, że on wybierał coś innego niż ty. Stwierdził, że kiedy z tobą nie dyskutuje, to nie dochodzi do kłótni i dlatego zaczął rzadziej wchodzić z tobą w dyskusje.

Kiedy on ma odmienne zdanie od twojego, to uszanuj je. Twój mężczyzna ma prawo uważać inne rozwiązanie za lepsze. Nie musisz podchodzić do tego na zasadzie „kto ma rację ten wygrywa, a kto się myli ten przegrywa”. Nawet jeśli okazywałoby się, że i tak ty masz rację, to i tak zawsze bierz pod uwagę jego zdanie. A gdyby tak zapytać: „Dlaczego tak uważasz?” albo „Myślisz, że rzeczywiście tak byłoby lepiej?”. Wtedy jesteś otwarta na inne rozwiązania i

zachowujesz się kulturalnie. Nie rezygnujesz ze swojego zdania, tylko bierzesz pod uwagę to, że ktoś może mieć inne.

Kiedy słyszysz, że wasze zdania na jakiś temat się różnią, to zauważ to, ale nie drąż tego tematu próbując przekonać go do swojej racji. Powiedz: „Widzę, że uważamy co innego” albo „Chyba mamy inne zdanie na ten temat”.

Bardzo często spotykane jest także **przeskakiwanie z tematu na temat**. Tak, kobiety potrafią mówić o wielu rzeczach jednocześnie. Jednak mężczyźni bardzo utrudnia to skupienie się na tym, co kobieta do niego mówi. Nie nadąża za jej słowami. Mogło się zdarzać tak, że np. opowiadałaś o wyjeździe waszych znajomych w góry. Wplotłaś do tego jeszcze wątki dotyczące samopoczucia przyjaciółki, tego, jaka jest dla niej rodzina, dobrego jedzenia na tym wyjeździe i dlaczego lubią daną kuchnię. A chciałaś tylko zaproponować partnerowi taki wyjazd, tylko że wplotłaś w to wiele innych tematów.

Owszem, te wszystkie informacje mogą być dla ciebie istotne, jednak niekoniecznie dla niego. On ma prawo nie być czymś zainteresowany tak, jak ty. Mógł chcieć cię zrozumieć, ale mu to uniemożliwiłaś przeskakiwaniem z tematu na temat. Stracił początkowy wątek i zagubił się w twoich opowieściach.

Kiedy zwracasz się do mężczyzny to powinnaś jak najbardziej upraszczać i trzymać się głównego wątku. Unikaj skomplikowanych opisów i zmian tematu. Możesz mu powiedzieć, aby poinformował cię, kiedy „zboczysz z drogi”. Poćwicz wyciąganie tylko najważniejszych myśli z tego, co chcesz powiedzieć. Mów bardzo prosto. Chyba byłoby milej, gdyby sam zadawał ci pytania, aby dowiedzieć się więcej szczegółów, prawda? Najważniejsze jest to, aby on zrozumiał, co do niego mówisz. Postaraj się zatem przekazać mu to, o czym opowiadasz tak, aby jak najbardziej mu to umożliwić.

Ostatni zły nawyk to **mówienie o tym, co go w ogóle nie interesuje**, w wyniku czego on się zanudza. W ciągu dnia mogło ci się zdarzyć coś ciekawego i zechciałaś z każdym szczegółem opowiedzieć o tym swojemu mężczyźnie. Jego ma prawo coś nie interesować i to nie oznacza, że cię nie kocha. Nie musisz opowiadać mu wszystkich szczegółów czegoś, co go nudzi. Spotkałaś dawną koleżankę ze szkoły? Prawdopodobnie nie zainteresuje go to, co zrobiła w swoim życiu przez ostatnich dziesięć lat. O takich rzeczach możesz opowiedzieć komuś, kto może być tym bardziej zainteresowany.

Kiedy tylko widzisz, że powiedziałaś za dużo a on zaczyna się nudzić, to po prostu zamilknij. Po co masz go zasypywać tematami, którymi nie jest za bardzo zainteresowany? Lepiej zrobić coś pożytecznego dla siebie. A kiedy z nim rozmawiasz, to rozmawiaj o tym, co interesuje was oboje. Jeżeli będziesz to praktykować, to on sam może czasami zrobić się ciekawy i zapytać o coś, co wcześniej go nie interesowało.

Chcesz mu o wszystkim opowiedzieć, bo uważasz, że jeśli to jest twój partner, to chce wiedzieć o wszystkim, co ciebie dotyczy. A jego to może nie interesować. I powinnaś to zaakceptować, bo ciebie również mogą nie ciekawić jakieś rzeczy, które dla niego są interesujące.

Jeżeli chcesz sobie poradzić z nawykami podczas rozmów, które im szkodziły, to w pierwszej kolejności możesz poprosić mężczyznę, aby zwracał ci uwagę, kiedy zrobisz coś nie tak. Zapewnij go, że nie będziesz się na niego gniewać i że będziesz starała się poprawić. Niech zwróci ci uwagę, kiedy zachowasz się w sposób, który go zrytuje.

Możesz robić jedną lub nawet wszystkie z wymienionych rzeczy. To pokazuje, że do tej pory komunikowałaś się z mężczyzną w nieodpowiedni sposób. Dlatego mógł zrazić się do rozmów z tobą. Tym nawykowym zachowaniom można zaradzić. Jak? Powtarzaj dobre zachowania. Pomogą ci one lepiej porozumieć się z mężczyzną. Kiedy zaczniesz się tak komunikować na co dzień, to po jakimś czasie możesz się zdziwić, jak wiele on może mieć do powiedzenia.



R O Z D Z I A Ł

7

Stwarzaj okazje

Rozdział 7

Stwarzaj okazje

Podzieliłam się z tobą tym, co sprawia, że mężczyzna nie ma ochoty na rozmowy z tobą. Wiesz już także, co robić, aby nie zniechęcać go do rozmów. Poznałaś również kilka błędów w komunikacji, które często stają się nawykami niszczącymi nić porozumienia między kobietą i mężczyzną w związku.

Wdrażaj i ćwicz zachowania, które pomogą ci w tym, by twój mężczyzna chciał częściej z tobą rozmawiać. Po uporaniu się z tym, co przeszkadzało ci w szczęściu twojego związku pozostaje cieszenie się satysfakcjonującymi rozmowami i stwarzanie okazji do tego, by te rozmowy się odbywały.

Zajęcia, których sama się podejmujesz stwarzają dobrą okazję do tego, by on się tobą zainteresował, zaczął nawiązywać do rozmowy i zadawał ci więcej pytań. **Kiedy zajmujesz się czymś, co jest twoją pasją i co uwielbiasz robić, to intrygujesz go i jest tobą zaciekawiony.**

Wspólne spędzanie czasu na robieniu tego, co lubicie, a także wprowadzanie nowych zajęć – to wszystko także stwarza okazje do nowych tematów i na pogłębianie tego, co już o sobie wiecie.

Kiedy poczuje, że jesteś chętna, aby robić z nim wiele ciekawych rzeczy i bierzesz pod uwagę to, co on lubi, wtedy może się bardziej otworzyć. **Będzie chciał również dać tobie coś, co sprawia ci przyjemność, a także rozmawiać o tym, co się wydarzyło i czego doświadczyliście.** Takie sytuacje dają świetną okazję do rozmowy. I to rozmowy, której on może bardzo chcieć.

Mam nadzieję, że ten ebook okaże się pomocny w rozwiązaniu twoich problemów. Życzę ci wielu udanych rozmów z partnerem. Dzięki wzajemnemu zrozumieniu pogłębi się między wami więź, którą warto pielęgnować.

Spis treści

Rozdział 1 Określenie problemu	3
Rozdział 2 Równowaga	6
Rozdział 3 Niepodzielna uwaga	8
Rozdział 4 Antidotum na Pana Wszystkowiedzącego	10
Rozdział 5 Problemy przyczyną milczenia	12
Rozdział 6 Co z komunikacją?	14
Rozdział 7 Stwarzaj okazje	19