

ZŁOTE  
MYŚLI



Piotr Mart

# MEŃCZYŻNA

OD A DO Z

Jak **zrozumieć** męczyznę  
i stworzyć **związek**, w którym  
będziesz **szczęśliwa i kochana**

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

„Mężczyzna od A do Z”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 23.04.2008

Tytuł: Mężczyzna od A do Z (fragment utworu)

Autor: Piotr Mart

Wydanie I

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

<b>WSTĘP</b> .....	<b>7</b>
<b>UWODZENIE</b> .....	<b>14</b>
<a href="#">Zacznij od treningu odwagi</a> .....	14
<a href="#">Obrazy</a> .....	19
<a href="#">„Spontaniczność planowana”</a> .....	20
<a href="#">Jak tworzyć obrazy do „spontaniczności planowanej”?</a> .....	32
<a href="#">My, gruboskórni</a> .....	34
<a href="#">Mimika a uwodzenie</a> .....	35
<a href="#">Przytulanie</a> .....	37
<a href="#">Pocątnek</a> .....	41
<a href="#">Nakrycie głowy</a> .....	42
<a href="#">Bądź zmienna</a> .....	43
<a href="#">Zmień swój tył</a> .....	44
<a href="#">Jak mówić mężczyźnie „kocham cię”?</a> .....	46
<a href="#">Czy okazać swoje uczucia mężczyźnie?</a> .....	47
<a href="#">Zostań jego fotomodelką!</a> .....	48
<a href="#">Natura uwodzenia</a> .....	50
<a href="#">Jaki jest ideał kobiety?</a> .....	51
<a href="#">Tańcz, kiedy tylko możesz</a> .....	53
<a href="#">Jak się poruszać, by robić dobre wrażenie?</a> .....	55
<a href="#">Jak stać się bardziej kobiecą?</a> .....	58
<a href="#">Kolory a styl</a> .....	61
<a href="#">Kobieta, która zwraca uwagę większości mężczyzn</a> .....	64
<a href="#">Czym jest miłość?</a> .....	67
<a href="#">Odseparuj go</a> .....	68
<a href="#">Czy kłótnia może być dobra?</a> .....	72
<b>ZROZUMIEĆ MĘŻCZYZNĘ</b> .....	<b>74</b>
<a href="#">Symbole w miłości, czyli</a> .....	74
<a href="#">Kiedy mężczyzna kocha kobietę?</a> .....	77
<a href="#">„Zupa grzybowa”</a> .....	78
<a href="#">Psychika mężczyzny</a> .....	80
<a href="#">Dlaczego mężczyzna jest słabszy psychicznie?</a> .....	82
<a href="#">Dlaczego mężczyźni udają?</a> .....	83
<a href="#">Kobieca broń</a> .....	86
<a href="#">Błąd, którego powinnaś unikać</a> .....	87
<a href="#">Naucz się zamieniać negatywne emocje na te pozytywne</a> .....	88
<a href="#">Kiedy tonął Titanic</a> .....	89
<a href="#">Jak wychować sobie mężczyznę?</a> .....	90
<a href="#">Jak rodzi się lenistwo?</a> .....	100
<a href="#">Jak radzić sobie z męską agresją?</a> .....	100
<a href="#">Dlaczego mężczyzna obraża się, jednak na krótko?</a> .....	111
<a href="#">Dlaczego powinnaś być delikatna w tym, o co go oskarżasz?</a> .....	112
<a href="#">Dlaczego przestaje Ci mówić, o co mu chodzi?</a> .....	113
<a href="#">Zazdrość agresywna jako negatywny obraz</a> .....	114
<a href="#">Kiedy powinnaś być zazdrosna</a> .....	115
<a href="#">Zazdrość i zaborczość pozytywna</a> .....	117
<a href="#">Potrzeby męskiej psychiki</a> .....	120
<a href="#">Dlaczego mężczyźni nie słuchają?</a> .....	123
<a href="#">Dlaczego mężczyzna wstydzi się spytać o drogę?</a> .....	124
<a href="#">Jakie prezenty chce dostawać mężczyzna?</a> .....	126
<a href="#">Dlaczego mężczyzna nie pamięta o rocznicach?</a> .....	127
<a href="#">Dlaczego mężczyźni boją się kobiet atrakcyjnych?</a> .....	128
<b>ŻYCIE WE DWOJE</b> .....	<b>130</b>
<a href="#">Mężczyzna jako przywódca stada</a> .....	130
<a href="#">Negatywne obrazy</a> .....	133
<a href="#">Kiedy kobieta staje się przyjacielem mężczyzny?</a> .....	135

<u>Gra w przetrwanie związku</u> .....	137
<u>Dlaczego powinnaś od razu mówić, co Ci się nie podoba?</u> .....	141
<u>Jak mężczyzna rozumie miłość?</u> .....	142
<u>Czym jest szacunek dla mężczyzny?</u> .....	143
<u>Co jest ważne dla mężczyzny w miłości?</u> .....	146
<u>Przemoc w rodzinie</u> .....	147
<u>Jak powrócić po kryzysie do dobrych relacji z mężem?</u> .....	149
<u>Czego nie powinnaś robić lub zaprzestać to robić?</u> .....	152
<u>Zacznijna nowo go podziwiać</u> .....	153
<u>Afirmacje pozytywne</u> .....	154
<u>Psychologia komunikacji</u> .....	160
<u>Dlaczego kobieta potrzebuje być przytulana, a mężczyzna dotykany?</u> .....	165
<u>Dlaczego mężczyźni są „bałaganiarzami”?</u> .....	166
<u>Cele mężczyzny</u> .....	168
<u>O czym mężczyzna chciałby Ci powiedzieć, ale się wstydzi?</u> .....	170
<u>Dbajo siebie</u> .....	172
<b><u>UWODZENIE NA ODLEGŁOŚĆ</u>.....</b>	<b>173</b>
<u>Jak rozmawiać przez telefon?</u> .....	173
<u>Jakie obrazy są atrakcyjne dla mężczyzny?</u> .....	175
<u>Wzmocnienie pozytywne</u> .....	177
<u>Jak uwieść mężczyznę na odległość?</u> .....	178
<u>Jak utrzymać miłość mężczyzny na odległość?</u> .....	179
<b><u>SEKS I EROTYZM</u>.....</b>	<b>180</b>
<u>Wstęp</u> .....	180
<u>Geneza skojarzeń</u> .....	181
<u>Cała prawda na temat męskich potrzeb</u> .....	182
<u>Obrazy tworzone automatycznie</u> .....	184
<u>Spontaniczność w seksie</u> .....	185
<u>Spontaniczność planowana w seksie i erotyzmie</u> .....	186
<u>Efekt Pawłowa a orgazm</u> .....	196
<u>Bielizna a atrakcyjne obrazy</u> .....	199
<u>Magia przedmiotów</u> .....	201
<u>Depilacja intymnych części ciała</u> .....	203
<u>Punkt G u mężczyzny</u> .....	204
<u>Fellatio a potrzeby męskiego ciała</u> .....	206
<u>Uwodzenie zapachem</u> .....	208
<u>Kiedy i dlaczego mężczyzna dopuszcza się zdrady?</u> .....	212
<b><u>STUDIA PRZYPADKÓW</u>.....</b>	<b>215</b>
<u>Przypadek 1</u> .....	215
<u>Przypadek 2</u> .....	216
<u>Przypadek 3</u> .....	217
<u>Przypadek 4</u> .....	219
<u>Przypadek 5</u> .....	220
<u>Przypadek 6</u> .....	221
<u>Przypadek 7</u> .....	222
<b><u>NA ZAKOŃCZENIE</u>.....</b>	<b>224</b>
<u>Gdy mężczyzna jest słuchowcem</u> .....	224
<u>Petycja w imieniu mężczyzn</u> .....	228
<b><u>ZAKOŃCZENIE</u>.....</b>	<b>230</b>

## Zrozumieć męczyznę

### Symbole w miłości, czyli: Jak mężczyźni rozumieją symbole?

Niestety, tak się składa, że większość męczyzn symboli, które kobieta przekazuje, nie potrafi odczytać ani zrozumieć. Mężczyzna w swoim rozumowaniu jest bardzo praktyczny. Kiedy powiesz do mężczyzny: „Okazałbyś mi trochę uczucia” – to ten pójdzie naprawić cieknący kran.

Dla Was, kobiet, symbolami są słowa takie jak „kocham cię”, ale także kwiaty, czekoladki i tym podobne rzeczy. Na pewno zdarzyło Ci się, być może na własnym przykładzie, zaobserwować, jak mężczyzna setki razy powtarza „kocham cię” niczym papuga, bez świadomości tego, co mówi i po co to mówi. Tak się dzieje, ponieważ mężczyzna gdzieś kiedyś odkrył, jak to na Ciebie działa, i teraz powtarza to, niczym naciskając magiczny guzik, po którego wciśnięciu uzyskuje nagrodę. To działa jak efekt Pawłowa, tylko że tym razem chce, byś tym potulnym zwierzęciem ulegającym efektowi była Ty.

Mężczyzna może nauczyć się, jakie znaczenie mają symbole dla kobiet, jednak trudno jest mu je zrozumieć. To samo dotyczy kwiatów.

Mężczyzna w swym pragmatyzmie nie potrafi pojąć, dlaczego nie może kupić Ci kwiatka w doniczce. W ten sposób zaoszczędziłby, a Ty stałabyś w domu jakiś kwiat, który nigdy by nie wiadł. Przecież to takie praktyczne! Mężczyzna do końca życia skazany jest na pytania typu: „Dla-

czego nie w donicze?”. On okazując Ci uczucie, zazwyczaj będzie to robił w sposób zupełnie inny, niż Ty byś tego oczekiwała.

Następnie jest przytulenie, którego Wy, kobiety, tak bardzo potrzebujecie.

Musisz wiedzieć, że jeśli mężczyzna nie wie, jak istotne jest to dla Was, kobiet, to albo będzie to mylił z chęcią na seks z Twojej strony, albo w ogóle nie będzie tego robił.

Ty także wtedy będziesz musiała go tego nauczyć. Wiedz także, że mężczyzna odczuwa znacznie mniej przyjemności z dotyku niż kobieta, przez co przytulanie nie sprawia mu takiej przyjemności jak Tobie.

Piszę to, byś pojęła rozumowanie mężczyzn – symbole w miłości, które mężczyźni zwykli okazywać, nie są tymi samymi, których kobiety oczekują. Ty musisz go tego nauczyć. Musisz mu powiedzieć, co sprawia Ci przyjemność.

Musisz także nauczyć się dostrzegać jego symbole, które świadczą o jego miłości. Mężczyzna, który Cię kocha, będzie skłonny Ci pomagać – to dla niego będzie symbol miłości. Pamiętaj, że typowym męskim symbolem miłości jest chęć niesienia Ci pomocy. Mężczyzna będzie starał się pomagać Ci na każdym kroku, począwszy od takich czynności, jak zmywanie naczyń, a na zmianie koła w samochodzie skończywszy.

Nie dziw się też, że tak rzadko mówi Ci słowa „kocham cię”. Najprawdopodobniej jeszcze nie pojął, jakie to ma dla Ciebie znaczenie.

## Kiedy mężczyzna kocha kobietę?

Jest sposób niezawodny, który pozwoli Ci rozpoznać prawdziwą miłość mężczyzny. Słowa i gesty – wiesz doskonale – są tylko symbolami i, jak pieniądze, mogą okazać się fałszywe. Mężczyzna, który kocha kobietę, będzie tworzył wizje wspólnej przyszłości. Nie musi mówić Ci „kocham cię”, byś zrozumiała, że darzy Cię tym uczuciem. Wystarczy, że słowa, których używa, budują obrazy Waszej wspólnej przyszłości. On mówi: „Wspaniale będzie, jeśli w tym roku będziemy mogli razem pojechać na wakacje”, albo bardziej dobitnie: „O niczym innym nie marzę, jak tylko być ojcem twoich dzieci” – kiedy usłyszysz tego typu zdania, a w nich konkretne obrazy, nie musisz doszukiwać się dodatkowych symboli miłości. Możesz być pewna, że mężczyzna, który tak mówi, darzy Cię tym uczuciem.

Nic bardziej nie zdradzi mężczyzny niż obrazy, które buduje on w swojej wyobraźni.

## „Zupa grzybowa”. Dlaczego mężczyźni nie kierują się uczuciami?

Wiele kobiet oskarża mężczyzn o to, że ci są „zimnymi draniami”, że nie kierują się uczuciami, tak jak czynią to kobiety. Niech poniższa opowieść pozwoli Ci zrozumieć, dlaczego tak się dzieje.

*Wyobraź sobie, że jesteś kobietą gdzieś z epoki kamienia łupanego.*

*Wyobraź sobie, że wybrałaś sobie mężczyznę z sąsiedniej wioski, gdzie mężczyźni, tak jak i kobiety, kierują się uczuciami. Jesteś świeżo upieczoną, szczęśliwą mężatką – wtedy jednak ceremonia ślubu wyglądała nieco inaczej niż dzisiaj, o tym, że jesteś żoną, dowiedziałaś się całkiem*

przypadkiem. Po upojnej nocy poślubnej przychodzi dzień, w którym mężczyźni wyruszają na polowanie. Na polowanie wyrusza także i Twój świeżo poślubiony mąż. Dla niego to nowość i nigdy jeszcze nie brał udziału w polowaniu. W jego wiosce była to domena typowo kobieca. Twój mąż, jako początkujący myśliwy, idzie, powłócząc nogami (prawie jakby szedł do tyłu w stylu „moon walk” Michaela Jacksona), na samym końcu. Serce mu mówi, że nic ciekawego go nie czeka. Kiedy grupa myśliwych wchodzi do lasu, niespodziewanie znika. Ty w domu z utęsknieniem czekasz na niego, myśląc o tej pieczeni z dzika, którą mu upieczesz, bądź o tym pasztecie z zająca, którego dla Ciebie upoluje. W końcu myśliwi wracają z polowania. Wraca także Twój mężczyzna z grzybobraniem. Myśl o tym, że miałby coś zabić, napawała go odrazą. Tobie niestety zostało ugotować na cały tydzień zupę grzybowa i zrobić grzyby marynowane (na wypadek, gdyby goście przybyli), a na koniec mieć nadzieję, że wyszłaś za dobrego grzybiarza, który odróżnia muchomora od podgrzybka.

W następnym tygodniu sytuacja się powtórzyła. Kiedy reszta mężczyzn wróciła z polowania, Twój mężczyzna wrócił z koszem pełnym jagód. Myślisz sobie: „Miałam zrobić przetwory na zimę...”.

Zostawmy tamte czasy i wróćmy do teraźniejszości. Widzisz, że gdyby Twój mężczyzna kierował się uczuciami, tak jak i Ty, to nie mielibyście większych szans na przeżycie. Dzisiaj jest nieco lepiej – mamy hipermarkety, jednak rodzaj mentalności rodem z epoki kamienia łupanego pozostał. Duża część mężczyzn jest mniej czuła niż kobiety, co nie znaczy, że mniej wrażliwa. Tego dowiesz się jednak z podrozdziału „Psychika mężczyzny”.



## Psychika mężczyzny

Fakt jest taki, że mężczyzna jest bardzo słaby psychicznie. Bez odpowiedniego wsparcia kobiety wielu mężczyzn nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Tutaj jest też szansa dla Ciebie. Ty jako kobieta zazwyczaj mocniej będziesz go kochać, ale on będzie Ciebie potrzebował jako wsparcia, jako mentora, który będzie wyznaczał mu drogę rozwoju osobistego...

Wiesz o tym, że mężczyźni popełniają pięć razy więcej samobójstw, że 90 procent więźniów to mężczyźni i że 90 procent pozwów o rozwód składają kobiety? Mężczyźni też o wiele częściej popadają w nałogi, takie jak na przykład alkoholizm.

Świadczy to o tym, jak bardzo mężczyzna jest słaby psychicznie i jak mało odporny na stresy. Mit o mężczyźnie „macho” należy włożyć między bajki.

Są właściwie trzy główne przyczyny, z powodu których mężczyzna odchodzi od kobiety: to brak wsparcia moralnego, brak obrazów oraz budowanie negatywnych obrazów. Na pierwszym miejscu jednak postawiłbym brak wsparcia moralnego.

Zaobserwowałem wiele przypadków mężczyzn, którzy uganiają się za kobietami (szukając nowych obrazów), ale jeśli otrzymują odpowiednie wsparcie od kobiety, to nigdy nie postanowią jej opuścić. Dlaczego? Dla mężczyzny oznaczałoby to wiele stresu, z którym ten sobie słabo radzi. O jakie wsparcie moralne chodzi? Przede wszystkim nie buduj obrazów negatywnych jego samego. Nigdy nie mów: „Nie rozumiem, jak mogłam za ciebie wyjść!”, „Jak mogłam związać się z takim niedorajdą?”, „Jesteś do niczego”, „Nawet niczego nie potrafisz naprawić” itd. Jeśli masz do czynienia z mężczyzną, którego zachowanie jest nieodpowiedzialne, to

powiedz raczej tak: „Nie rozumiem, dlaczego tak się zachowujesz, przecież zawsze byłeś taki odpowiedzialny”. Pamiętaj, że nie jest istotne to, jaki kto jest, ale to, co komu się wmawia. Nasze zachowanie zawsze podąża za myślami, własnymi bądź cudzymi. Żeby bardziej Ci to uzmysłowić, przytoczę Ci pewną historię.

*W pewnej amerykańskiej firmie spedycyjnej liczba mylnych przesyłek wzrosła do takiego poziomu, że zagrażało to istnieniu firmy. Jeden z menadżerów, by zaradzić temu, wymyślił pewien prosty slogan do nadrukowania na koszulkach pracowników owego przedsiębiorstwa. Slogan ten brzmiał: „MISTRZ SPEDYCJI”. Wszyscy pracownicy biorący udział w rozsyłaniu paczek zaczęli nosić koszulki z napisem „MISTRZ SPEDYCJI”. Z czasem liczba mylnie dostarczanych przesyłek z kilkunastu procent zmalała do zaledwie kilku.*

Widzisz zatem, jak ważne jest to, co o sobie sami myślimy lub też co nam inne osoby próbują wmówić. Wbrew pozorom, mężczyzna bardziej potrzebuje Ciebie niż Ty jego. Ostatnie lata i sukcesy kobiet tego dowodzą. Mimo iż kobieta jest zdolna do większej miłości, to jednak mężczyzna Ciebie bardziej potrzebuje. Dzięki temu pewien rodzaj równowagi jest zachowany.

## **Dlaczego mężczyzna jest słabszy psychicznie?**

W 1981 roku amerykański naukowiec Roger Sperry otrzymał Nagrodę Nobla za badania nad funkcjonowaniem mózgu. W badaniach tych Sperry wykazał różnice i funkcje poszczególnych półkul mózgowych. Okazało się, że za stany depresyjne odpowiedzialna jest prawa półkula mózgowa – ta, która jest aktywniejsza u mężczyzn. Miej to na uwadze, gdyby przyszło Ci kiedyś zakładać, że mężczyźni to „twardziele” – chciałbym, by tak było, ale niestety tak nie jest.

Jeszcze inne badania dowiodły, że u mężczyzny prawa półkula mózgowa jest większa niż lewa, a u kobiet odwrotnie – większa jest lewa półkula mózgowa.

Stąd u mężczyzn znacznie większa skłonność do depresji i wszystkiego, co z tym się wiąże – od nadmiernej agresji po samobójstwa.

## Dlaczego mężczyźni udają?

Zanim wyjaśnię, dlaczego tak się dzieje, chciałbym Ci przytoczyć słowa najbogatszego człowieka Ameryki z czasów drugiej wojny światowej, J.P. Gettiego.

W swojej książce „As I See It” napisał on:

„Dokonałem między innymi zadziwiającego odkrycia: kobiety zupełnie uczciwie i wprost mówiły o swoich umiejętnościach i ograniczeniach. Poproszone o wykonanie zadania przekraczającego ich kompetencje i doświadczenie, otwarcie przyznawały się, że nie potrafią, i prosiły, by je nauczyć lub pokazać, jak to się robi. Zupełnie inaczej postępowali mężczyźni. Nie umieli się przyznać do niewiedzy czy niekompetencji. Zamiast tego twierdzili zwykle, że wszystko znakomicie rozumieją, i blefując, popełniali w efekcie bardzo kosztowne błędy, wprowadzając mnóstwo zamieszania.

Role się odwracały, kiedy przychodziło do przyjmowania uwag krytycznych. Mężczyźni przyjmowali zastrzeżenia do swojej pracy rzeczowo i **nie obrażali się**\*. Kobiety zaś prawie zawsze reagowały na jakiegokolwiek krytyczne uwagi o swojej pracy tak, jakby to był całościowy atak na nie jako na istoty ludzkie. Oczy zachodziły im łzami i wybuchaly płaczem albo

---

\* Powrócę do tego tematu w podrozdziale zatytułowanym „Dlaczego powinnaś od razu mówić mężczyźnie, co leży Ci na sercu?”.

uciekały do damskiej toalety. Potem potrafiły godzinami się dąsać, chodziły smutne przez wiele dni, a zdarzało się też, że rezygnowały z pracy”.

Mężczyźni często udają twardzieli, ludzi znających się na wszystkim. Chwalimy się wyczynami, które nie miały miejsca, liczbą podbitych serc, samochodem, komórką, żoną itd.

## Dlaczego?

By odpowiedzieć na to pytanie, ponownie musimy cofnąć się do epoki kamienia łupanego. Dawniej (co nie oznacza, że dzisiaj jest inaczej) mężczyzna, by zdobyć kobietę i przeżyć wśród innych samców (wojowników), musiał udowodnić, że ma w sobie „to coś”. To coś, co pozwalało mu po pierwsze: zdobyć dużą liczbę partnerek, a po drugie: móc odstraszać rywali, którzy w każdej chwili mogliby go zdetronizować, pozbawiając i partnerek, i życia, jeśli zasłaby taka potrzeba.

Dzisiaj jest nie inaczej. Jeśli mężczyzna nie zarobi na rodzinę, to w najgorszym wypadku ją straci, a w najlepszym wystawi się na pośmiewisko: począwszy od swoich kolegów z pracy, a na własnej żonie skończywszy. Dlatego też udajemy i wiesz co? To jest okropne, bo większość z mężczyzn chciałaby czasami, choć przez chwilę, przestać udawać i grać twardzieli. Chcielibyśmy od czasu do czasu móc powiedzieć: „Czuję się taki zagubiony, potrzebuję twojego wsparcia, dodaj mi sił, proszę!”. A co słyszymy zamiast tego? „Ty nieudaczniku, jesteś najgorszym wariantem mojego koszmaru. Nic nie potrafisz zrobić, do niczego się nie nadajesz, wszystko jest na mojej głowie” itd.

Dlatego też zamiast słów krytyki, daj czasem wsparcie swojemu mężczyźnie. Stan się jego menadżerem, księdzem i spowiednikiem w jednej oso-

bie. Podziwiaj go wtedy, kiedy tylko możesz – wtedy też krytykę zupełnie inaczej będzie znosił i przywiązywał większą wagę do poprawy.

## Kobieca broń

Natura już tak nas skonstruowała, że gdy słyszymy kobiecy płacz, to budzi się w nas instynkt opiekuńczy (podobnie jak u kobiet instynkt macierzyński) i bieżymy z pomocą partnerce. Dzieje się tak przynajmniej do czasu, kiedy role w rodzinie (związku) zostają zachwiane i kobieta zaczyna przejmować rolę przywódcy i zachowywać się jak on, a mężczyzna jak członek stada. Kiedy role w stadzie (rodzinie, związku) zostają zachwiane, wtedy i kobieta, i mężczyzna czują się zagubieni – nieszczęśliwi z powodu zamiany ról.

Kiedy kobieta staje się agresywna – wkracza na pole zarezerwowane dla przywódcy stada. Przejmuje cechę zarezerwowaną dla mężczyzny (samca).

Kobieca cecha to przede wszystkim łagodność.

Nie zrozum mnie źle! Agresja, którą należy przypisać mężczyznom, nie jest skierowana przeciwko jego partnerce, lecz przeciwko innym mężczyznom (samcom), których on uznaje za swoich rywali. Mężczyzna, gdy prawidłowe role w związku są zachowane, nie ma powodów, by być agresywnym w stosunku do kobiety. Pamiętaj też, że gdy mężczyzna staje się agresywny w stosunku do kobiety, zazwyczaj wynika to z zachwiania ról bądź też z niezrozumienia (lub też mylnego rozumienia) potrzeb mężczyzny.

Dlatego też radzę Ci rezygnację z jakiegokolwiek formy agresji, także obrażania się („cichych dni”), które to mężczyzna także przyjmuje jako for-

mę agresji. Wierz mi – łagodnością i zmianą nastrojów od radości po smutek możesz bardzo pozytywnie wpływać na mężczyznę.

Agresja nie jest przeznaczona dla kobiet!

## Błąd, którego powinnaś unikać...

Czasem nawet kłótnia może mieć swoje dobre strony. Często też staje się nieunikniona. Jeśli już do niej dochodzi, to nie możesz dopuścić do błędu, jaki często kobiety popełniają, a który pozbawia Was tego, co jest najcenniejsze: ogromnej siły oddziaływania na mężczyznę – Potęgi Waszego Płaczu. Uwierz mi, żadnemu zakochanemu mężczyźnie Twój nastrój nie jest obojętny, szczególnie jeśli chodzi o płacz.

Oto ważny błąd, którego nie możesz popełniać: nie możesz płakać tuż po kłótni. W przeciwnym razie Twój mężczyzna Twój płacz zacznie kojarzyć z odrzuceniem i ogólną niechęcią do Ciebie, do tego stopnia nawet, że na płacz zacznie reagować agresją.

Nigdy nie łącz kłótni z płaczem. Nigdy i pod żadnym pozorem!
--

Mężczyźni, sami nie będąc świadomi, co się z nimi stało, wyrażają to tak:

„Nie wiem, jak to się stało. Dawniej gdy ona płakała, to niezwłocznie śpieszyłem, by ją pocieszyć, a dzisiaj jej płacz tak bardzo mnie irytuje. Sam nie wiem, dlaczego tak się stało”.

## **Naucz się zamieniać negatywne emocje na te pozytywne**

Naucz się zamieniać emocje negatywne (z punktu widzenia mężczyzny) na te pozytywne, które mężczyzna przypisuje Tobie jako kobiecie. Negatywne emocje z punktu widzenia mężczyzny to agresja w najróżniejszej formie, a także długotrwałe obrażanie się. Pozytywne emocje to: smutek, płacz, ale i radość. Ilekroć chcesz wybuchnąć złością, nawymyślać mężczyźnie, zrównać go z ziemią i pogrzebać – przystopuj, usiądź i pomyśl tylko jak bardzo jest Ci przykro. Zamiast się złościć, denerwować, unosić głos – usiądź i daj mu do zrozumienia, że jest Ci przykro. Jeśli chcesz, to możesz zapłakać – tym powalisz go na kolana. Pod żadnym pozorem nie obrażaj się! Uwierz, mężczyzna nigdy nie zrozumie, dlaczego się obrażasz, a samo obrażanie traktuje jak formę agresji skierowanej w jego stronę.

## Kiedy tonął Titanic...

Czy wiesz, że w katastrofie Titanica 91 procent kobiet i dzieci uratowało swoje życie, a większość mężczyzn zginęła? Zginęli, ponieważ poświęcili swoje życie w imię dobra wyższego: Was, kobiet. Tak, tak, kobieta jest dobrem wyższym dla mężczyzny. Nie myśl, że jeśli on nie myśli tak jak Ty, że jeśli nie czyta każdej Twojej myśli, to znaczy, że nie jesteś dla niego ważna. Myślmy po prostu inaczej. Po to też napisałem tę książkę, byś mogła nas zrozumieć. Mężczyzna ma zadanie chronić swoją partnerkę (i potomstwo) – nawet z narażeniem własnego życia. I nie chodzi tutaj o jakieś szlachetne pobudki, ale o zwykły zew natury. To natura wyznaczyła nam pewne role i zadania do spełnienia. Ważne, by wiedzieć, jakie to role. Jeśli dochodzi do nieporozumień w związku, to nie dlatego, że nie liczysz się dla mężczyzny, ale zazwyczaj dlatego, że któraś ze stron (lub też obie) nie wiedzą, jakie są ich role.

Pamiętaj: prawdziwą rolą mężczyzny, którą dyktuje nam natura, jest opieka nad kobietą, nawet z narażeniem własnego życia. Pompatyczne? Może, ale za to jakże prawdziwe!

## Jak wychować sobie mężczyznę?

Wyobraź sobie, że wracasz z pracy po ciężkim dniu. Mężczyzna zostaje w domu z synem. Przez telefon wydajesz mu konkretne polecenia, co ma zrobić, zanim Ty wrócisz do domu po niezwykle ciężkim dniu pracy (koniecznie trzeba to dodać!). Kiedy wracasz do domu, zamiast posprzątanego mieszkania zastajesz bałagan (przynajmniej w Twoim mniemaniu), w zlewie sarta brudnych naczyń, kolacja miała być gotowa, a co zastałaś? Mąż z synem siedzą przed telewizorem i oglądają mecz. I jak teraz zareagujesz, co sobie pomyślisz? Pewnie pomyślisz sobie, że Cię lekceważy – być może poczujesz się niekochana. Teraz przyjdzie czas na



wyrażenie złości. Może przestaniesz się do niego odzywać i ostentacyjnie zaczniesz sprzątać. Na koniec będziesz go oskarżać, obwiniać o lenistwo, o to, że Cię zaniedbuje, że się nie stara, że jest do niczego itd. W końcu z oskarżeń przejdziecie do kłótni, a na końcu rozplączesz się. A wszystko tak, jak nie powinno być.

Dlaczego nie tak?

Po pierwsze: nie ma osoby, która by nie działała w swoim mniemaniu słusznie. Każdy działa w zgodzie ze swoim sumieniem. Przykładowo: mężczyzna w powyższym przykładzie mógł pomyśleć w taki oto sposób: „Nie jest na tyle brudno, byśmy nie zdążyli posprzątać, zanim żona (mama) wróci. Mecz jest bardzo ciekawy, a ty mówiłaś, że wrócisz późno. W sumie to brud nie ucieknie, a nawet jak ucieknie, to jeszcze lepiej – nie trzeba będzie sprzątać!”. Tak myślą mężczyźni. Uwierz mi, nikt Was nie lekceważy ani nie chce przyczyniać się do Waszego złego nastroju. Mężczyzna zwyczajnie inaczej myśli i innymi kieruje się priorytetami. Zatem błędem będzie agresywne obwinianie go i obrażanie się. Tego żaden mężczyzna nie zrozumie. Wierz mi – żaden! Nikogo też w ten sposób nie zmienisz, a przecież chyba na tym Ci najbardziej zależy, prawda?

Zatem jak powinnaś postąpić, by mężczyzna zechciał się zmienić?

## **Etap I. Nie oskarżaj, a wzbudź w nim poczucie winy**

Przede wszystkim musisz wzbudzić w nim poczucie winy. Nie ma dla człowieka nic bardziej bolesnego niż poczucie winy. Jednak by wzbudzić w nim poczucie winy, nie możesz być agresywna, nie możesz też się obrazić. Obie te rzeczy uwolnią go od tego okropnego uczucia, jakim jest poczucie winy. Być może nawet sam zechce Cię sprowokować do kłótni, tak by nie czuć się winnym. Zawsze Twoja agresja go usprawiedliwi – w efekcie stracisz i niczego nie zyskasz.

Jak powinnaś postępować, by go zmienić? By on z chęcią Ci pomagał we wszystkich domowych pracach, nawet do tego stopnia, że zmienisz jego priorytety — tak by Twój uśmiech i zadowolenie było dla niego ważniejsze nawet niż obejrzenie niezwykle ważnego meczu?

By dokonać takiej pozytywnej zmiany w zachowaniu mężczyzny, po pierwsze: musisz zrezygnować z jakiegokolwiek formy agresji. Nie możesz też obrażać się. I co najważniejsze:

Nie możesz unikać kontaktu fizycznego!

Kiedy jesteś obrażona, zazwyczaj nie życzysz sobie, by on Cię dotykał. Często wtedy mówisz: „Nie dotykaj mnie, zostaw mnie w spokoju”. Kiedy coś przeszkobie, zrobi coś, co Cię zasmuci, możesz do niego podejść i dać mu do zrozumienia, że jest Ci z tego powodu smutno. To jest pierwszy etap, który pozwoli Ci wzbudzić w nim poczucie winy.

Następnym błędem, jaki kobiety popełniają, jest obawa przed mówieniem mężczyźnie tego, co Was gryzie. Kiedy jest Ci smutno, mężczyzna chce wiedzieć, jak może poprawić Twoje samopoczucie. Wtedy nie powinnaś obawiać się powiedzieć mu, że Twoje złe samopoczucie wynika z jego zachowania. Powiedz mu to, ale za wszelką cenę unikaj oskarżania. Nie obwiniaj go o nic, a zwyczajnie powiedz mu, dlaczego jest Ci przykro. Możesz w tym momencie przytulić się do niego albo dotknąć jego dłoni, by zrozumiał, że nie żywisz do niego żadnej złości, a zwyczajnie jest Ci smutno.

To jest bardzo ważne, by wzbudzić w nim poczucie winy, a nie oskarżać. Każda forma agresji bowiem usprawiedliwi go i żadna pozytywna przemiana w jego zachowaniu się nie dokona. Ta sama zasada dotyczy nie tylko mężczyzn, partnerów — jeśli masz syna, to z powodzeniem możesz ją zastosować także w stosunku do niego.

## **Etap II. Powiedz mu, co Cię trapi**

Drugi etap to wyłożenie kawy na ławę. W tym momencie musisz mu powiedzieć, co Cię boli. Nie trzymaj tego w sobie, oczekując od niego, że nagle stanie się jasnowidzem i zacznie czytać Ci w myślach. Tak się nie stanie.

Powiedz mu, jak bardzo jest Ci źle i dlaczego.

## **Etap III. Pozwól mu sobie pomóc**

Następny etap to działanie. Jeśli teraz zechcesz sprzątać (nie musisz, jeśli nie chcesz) i zaczniesz to robić, ciągle będąc smutna, to w większości przypadków on zechce Ci pomóc, bo zwyczajnie przykro mu będzie widzieć Cię w takim nastroju i będzie czuł się winny. Dużym błędem by było, gdybyś teraz odmówiła, odtrąciła jego pomoc – przecież właśnie sprzątania chcesz go nauczyć.

## **Etap IV. Wzmocnienie pozytywne**

Ostatni etap to wzmocnienie pozytywne – swoisty rodzaj nagrody. Jeśli uważasz, że coś jest tak oczywiste, że bardziej być nie może, to jesteś w błędzie. Mężczyzna wymaga pozytywnego wzmocnienia, pochwały, nagrody za to, że sprostał Twoim oczekiwaniom. Kiedy zauważysz to, że on się stara i że zmienia się na lepsze, wtedy dodasz mu motywacji do dalszych zmian i starań. Teraz, kiedy razem już sprzątaacie, zacznij się rozchmurzać, nie bądź ciągle przygnębiona, bo z czym on sobie skojarzy sprzątanie – z torturami?

W miarę jak razem sprzątaacie, musisz zacząć się rozpogadzać. Uśmiechać się, by w końcu zacząć żartować. Na koniec podziękuj mu za to, że Ci pomógł.

Tak, dobrze czytasz: podziękuj. Nie traktuj tego jako obowiązku, bo i on będzie traktował to jako obowiązek. Niech sprzątanie skojarzy z czymś przyjemnym, z Twoim uśmiechem, radością, pochwałą... Wtedy tego typu domowe czynności będzie wykonywał chętnie, bez przymusu, bo przecież właśnie o to Ci chodzi, prawda?

Wzmocnienie pozytywne stosuj zawsze, kiedy on zrobi coś, co Twoim zdaniem będzie zasługiwało na szczerą pochwałę. Jeśli zechcesz skrytykować (tak, do tego też masz prawo), to postaraj się to zrobić w taki sposób by krytyka była otoczona pochwałami: pochwała – krytyka – pochwała. Umysł zupełnie inaczej przyjmuje tak podaną krytykę. Podam Ci przykład, byś zrozumiała, jak bardzo jest to istotne.

Wyobraź sobie urnę zawierającą stos białych piłeczek, które symbolizują wyłącznie krytykę. Teraz wrzuć na ten stos także białą piłkę, która będzie w środku zawierała karteczkę z pochwałą.

Kiedy masz stos samych białych piłeczek, to czy zwrócisz szczególną uwagę na jakąś piłeczkę, czy też nie będziesz przywiązywała większej wagi do tych piłeczek?

Najprawdopodobniej nie przywiążesz większej wagi do żadnej piłeczki, bo te zwyczajnie nie będą się niczym różniły.

Podobnie jest z pochwałami i krytyką. Przestajesz zwracać uwagę na krytykę, jeśli widzisz same białe piłeczki. Ale wystarczy, że białe piłeczki zaczną symbolizować pochwałę i ktoś wrzuci czarną piłeczkę, symbolizującą tym razem krytykę, to bez wątpienia zwrócisz na nią uwagę. Nie tylko zwrócisz uwagę, ale i bez wątpienia odnajdziesz ją, bo ta będzie się różnić od białych piłeczek symbolizujących pochwałę. Odnajdziesz i zamienisz także na białą piłeczkę – pochwałę.

Po to właśnie są pochwały i wzmocnienie pozytywne. Jeśli kogoś nie chwalisz, a jedynie krytykujesz, to wrzucasz na stos jedynie jeden kolor piłeczek. Z czasem osoba przestaje zwracać na nie uwagę. Ale jeśli zaczniesz stosować i pochwały, to odnalezienie tej krytyki i wyeliminowanie przyczyny staje się o wiele prostsze.

Pamiętaj: pochwała – krytyka – pochwała. Nigdy: krytyka – krytyka – krytyka... itd.

### **Przykład pozytywny**

Podobnie jest, jeśli chodzi o pozytywną zmianę w zachowaniu mężczyzny bez udziału negatywnych emocji. Wyobraź sobie, że chcesz nauczyć mężczyznę piec ciasto. Oczywiście nie zaczniesz płakać, by ten chciał upiec ciasto. Byłoby to zbyt sztuczne i pewnie mężczyzna tak by to odebrał. By zechciał piec ciasto, ilekroć go o to poprosisz, musisz zacząć od...

### **Prośby**

Tak, prośby, a nie żądania czy polecenia. Kiedy wydajesz mu polecenie, pozbawiasz go ważnego uczucia – uczucia bycia potrzebnym. Kiedy mężczyzna ma wybór, może poczuć się potrzebny. Zatem mówisz do mężczyzny: „Kochanie, czy upiekłbyś na jutro pyszne ciasto?”. Oczywiście to, że go poprosisz, nie oznacza, że on porzuci wszelkie dotychczasowe zajęcia (oglądanie meczu piłki nożnej) i zacznie piec sobotnie ciasto. Nie – byłoby to za proste. Teraz powinnaś zacząć...

### **Stopniowanie**

Mężczyzna może uznać, że pieczenie ciasta jest zajęciem mało męskim i zwyczajnie nie zechce spełnić Twojej prośby. Teraz, by mimo wszystko przekonać go do tak mało męskiego zadania, musisz stopniować, tak by

zrozumiał, jak bardzo jest potrzebny. Musisz wyrazić, jak bardzo jest niezbędna jego pomoc przy pieczeniu ciasta, a on sam niezastąpiony. Oto prosty przykład:

- Kochanie, czy zechcesz upiec ciasto na jutro?
- Nie teraz, jestem zajęty (*oglądaniem telewizji*). Może jutro?
- Jutro rano wpadną do nas z wizytą Ela i Tomek. Możesz upiec dzisiaj? Bardzo byłbyś mi pomocny.
- No dobrze, ale za chwilę (*gdy skończy się mecz*).
- Dziękuję. Twoja pomoc jest niezastąpiona, a i nikt nie piecze takich pysznych ciast jak ty, kochanie. (*Wzmocnienie pozytywne*).

Oczywiście w powyższym przykładzie mogłabyś nadal stopniować potrzebę, tak by ten przerwał oglądanie meczu – jednak czy warto aż tak się wysilać, tłumacząc mężczyźnie, jak bardzo jest Ci potrzebna jego pomoc, i to akurat wtedy, gdy on ogląda mecz? To, czy warto – sama już musisz osądzić. Kiedy już wykona Twoje polecenie i upiecze ciasto – następnym etapem jest...

## Wzmocnienie pozytywne

Tak jak już pisałem nieco wcześniej, każde pozytywne zachowanie wymaga wzmocnienia pozytywnego. Nie traktuj tego jako obowiązku, który mężczyzna ma wpisany w kontrakcie, kiedy wiąże się z kobietą. Jeśli nie zastosujesz wzmocnienia pozytywnego – efektem będzie to, że zawsze będziesz musiała prosić mężczyznę, a efekt tej prośby zazwyczaj będzie mało zadowalający i niewspółmierny do wysiłku, jaki włożysz w to, by spełnił Twoją prośbę. Jeśli będziesz stosować wzmocnienie pozytywne, to będziesz mogła zauważyć wiele pozytywnych zmian w zachowaniu męż-

czynny Z czasem nie będziesz musiała wspominać mężczyźni o weekendowym cieście, ale często będziesz mogła spotkać się z pytaniem typu: „Kochanie, czy nie trzeba upiec na jutro ciasta?”.

Wzmocnienie pozytywne jest rodzajem nagrody. Bez tej nagrody mężczyzna konkretną czynność będzie kojarzył z przymusem, czymś mało przyjemnym, rzeczą, której wykonania będzie unikał.

## Jak rodzi się lenistwo?

Lenistwo u każdego człowieka, a nie tylko u mężczyzny, jest skutkiem – nie przyczyną. Jeśli człowiekowi wykonanie konkretnej czynności kojarzyć się będzie wyłącznie z przykrymi rzeczami, to będzie unikał jej wykonania. Miej to na uwadze, kiedy zechcesz dokonać pozytywnej zmiany w postępowaniu mężczyzny.

## Jak radzić sobie z męską agresją? Typy agresji

Na samym początku, zanim kobieta zacznie poszukiwania źródeł agresji oraz sposobu na walkę z nią, musi zdać sobie sprawę z tego, że mężczyźni są słabi psychicznie. Fakt ten jest przez większość mężczyzn skrzętnie ukrywany. Niektórzy mężczyźni nawet nie zdają sobie z tego sprawy, myśląc, że ich siła fizyczna jest równoważna sile psychicznej. Praktyka jednak pokazuje, że w przyrodzie istnieje równowaga. W jakimś sensie siła fizyczna mężczyzny jest równoważna słabością naszej psychiki. Kobiety są słabe fizycznie, a silne psychicznie. Każdy mężczyzna o tym wie i wielu wspiera kobiety swoją siłą fizyczną. Jednak mało kobiet zdaje sobie sprawę ze słabości męskiej psychiki. W efekcie mały odsetek kobiet

wspiera swojego mężczyznę, dając mu niezbędne wsparcie, którego potrzebuje, a o którym z wiadomych względów nie mówi.

## Jak zapobiegać agresji?

Zanim przejdziemy do rozwiązywania problemów kobiet z agresywnymi mężczyznami, chciałbym wprowadzić i wyjaśnić kilka pojęć dotyczących agresji.

Oto te pojęcia: próg agresji, próg agresji dla osób z otoczenia, agresja ukierunkowana, agresja instrumentalna oraz agresja wyuczona.

**Próg agresji** jest to indywidualny poziom agresji, poniżej którego wybuchamy agresją.

**Próg agresji dla osób z otoczenia** to poziom, jaki osoba używająca agresji przypisuje osobom ze swego otoczenia. Dla każdej z osób może być on inny. Zazwyczaj różne progi agresji dotyczą **agresji, która ma na celu pozyskanie szacunku**, oraz **agresji, która jest manifestacją wewnętrznego napięcia**.

Właściwą walkę z agresją rozpoczyna się od rozpoznania powodów, dla których mężczyzna staje się agresywny. Prawidłowo rozpoznany typ agresji pozwala często zapobiegać jej, zanim sama agresja wystąpi.

I tak mężczyźni, którzy są jedynakami, często stosują **agresję instrumentalną**. U osób tych agresja zazwyczaj nie wzmaga się pod wpływem czynników zewnętrznych. Agresję traktują jako zwykłe narzędzie, często wymuszają konkretne zachowania. Tak jak sama nazwa mówi – agresja jest zazwyczaj instrumentem, którym posługują się na co dzień w celu uzyskiwania pewnego rodzaju korzyści. Zamiast pytania, prośby czy polecenia, stosują agresję. Osoby te zazwyczaj nie dopuszczają kompromisów, nie akceptują faktu, że ktoś może mieć odmienne zdanie.



Agresja tego typu ma na celu zastraszenie „przeciwnika”, tak by ten bez sprzeciwu spełniał prośby i rozkazy, często szukając aprobaty u agresora. Wiąże się to zazwyczaj ze sposobem, w jaki osoby te są „wychowywane”. Dzieci takie od wczesnego dzieciństwa są rozpieszczane, uczone, że wszystko mogą mieć – jeśli czegoś nie otrzymują, to zazwyczaj wymuszają to agresją – słowną i fizyczną. Atakują osobę, która nie spełnia ich próśb, co w efekcie przeradza się w sposób postępowania z osobami z otoczenia. Kobieta, która poznaje takiego mężczyznę, musi go na nowo zacząć uczyć odpowiednich reakcji. To, czego nie można zaakceptować, to pobłażliwość dla tego typu zachowań. Ten typ agresji musi być karany, a pozytywne zachowania nagradzane. W skrajnych przypadkach mężczyzna taki potrafi agresją fizyczną wymuszać nawet seks. U jedynaków próg agresji jest dość wysoko umieszczony, wobec tego zazwyczaj nie reagują wzmożoną agresją na stres związany z prowadzeniem rodziny czy obowiązkami spotykanymi w pracy. Raczej mogą się do tego typu obowiązków nie poczuwać. Kobieta, która ma do czynienia z tego typu mężczyzną, w żadnym wypadku nie może się dać zastraszyć. Jeśli da się zastraszyć, spowoduje tym tylko przekonanie mężczyzny, że agresją jest w stanie wymuszać konkretne zachowania u osoby atakowanej. Nie należy także stosować agresji słownej na ten typ agresji. Warto by było zacząć na początek od wytłumaczenia mężczyźnie, jak bardzo krzywdzące jest jego zachowanie.

Tutaj należy dodać, że agresja instrumentalna jest najtrudniejsza do opanowania, bowiem powstawała i utwierdzała się na przestrzeni wielu lat. Nie możesz dać się takiemu typowi mężczyzny zastraszyć. Musisz wiedzieć, że on w stosunku do osób, do których nie może być agresywny, jest potulny niczym baranek.

Z innym typem agresji spotkać się można u mężczyzn, którzy są najmłodszymi z rodzeństwa. U tego typu mężczyzn występuje zazwyczaj **agresja, która ma na celu rozładowanie wewnętrznego napięcia**. Mężczyzna taki

zazwyczaj od dzieciństwa wyręczany był we wszelkiego rodzaju pracach i obowiązkach. U mężczyzn tego typu próg agresji jest dość nisko umieszczony, a uwarunkowane jest to tym, że jakiegokolwiek obowiązki działają na niego w życiu dorosłym znacznie bardziej stresująco niż na mężczyzn, którzy mieli ze stresem do czynienia w dzieciństwie i wczesnej młodości. **Mężczyzna ten zazwyczaj nie wierzy w swoje możliwości.** Wiary we własne siły często był pozbawiany w dzieciństwie. Matka zazwyczaj wyręczała go w określonych obowiązkach, a ojciec i starsze rodzeństwo pozbawiało go wiary w siebie – często naśmiewając się z niego – co prowadziło do napięć wewnętrznych i stresów z tym związanych. Najgorszą rzeczą, która będzie wzbudzała u tego typu mężczyzny dużą agresję, będzie działanie pozbawiające go wiary we własne siły i możliwości. W ten sposób kobieta znacznie obniża swój **próg agresji dla osób z otoczenia** i mężczyzna częściej będzie wybuchał gniewem, wyładowując napięcie właśnie na osobach posiadających niski próg agresji. Frustracji i stresowi, które się w nim gromadzą, będzie dawał ujście często w reakcji na najmniej oczekiwane bodźce. Mężczyzna taki często będzie się zachowywał jak tykająca bomba z opóźnionym zapłonem, a zapalnikami będą osoby, które mają niski próg agresji. Wobec osób obcych mężczyzna będzie zazwyczaj bardzo potulny i nie będzie dawał poznać po sobie, że jest osobą agresywną. Osoby najmłodsze z rodzeństwa mogą także używać **agresji instrumentalnej**.

By przeciwdziałać temu typowi agresji, kobieta nie może doprowadzić do stanu, w którym mężczyzna przypisze kobiecie niski próg agresji. Następnym etapem jest wsparcie emocjonalne oraz odpowiednia sugestia. Kobieta, która mówi do mężczyzny, że ten do niczego się nie nadaje, powoduje tylko u mężczyzny wzrost wewnętrznego napięcia i tym samym sama obniża swój próg agresji.

**Agresja naśladowcza** jest powielana jako sposób postępowania. **Agresja naśladowcza zazwyczaj będzie występować u osób, które są najstar-**

szymi z rodzeństwa. Dzieci te bowiem najczęściej bywają wystawione na agresję rodziców. Agresja ta nie musi wiązać się ze stresami występującymi w życiu czy frustracją. Osoby, które używają agresji naśladowczej, mają dość nisko położony próg agresji. Sposobem na tego typu agresję jest odpowiednia sugestia. Agresja wyuczona będzie zazwyczaj występować przy osobach agresywnych i w odpowiedzi na agresję. Wszelki atak na mężczyznę, nawet słowa typu: „Gdzie rzucasz skarpetki?”, może wywoływać agresję, a na pewno napięcie wewnętrzne, które z czasem uzewnętrznia się w postaci agresji — często w najmniej oczekiwanym momencie. U mężczyzn, którzy stosują agresję naśladowczą, dość głęboko w psychice zakorzeniona jest podatność na zranienie wszelkiego rodzaju krytyką, na którą reagują agresją w zależności od sytuacji i możliwości.

Mężczyzna taki zachowuje się często jak bity pies — gryzie w obronie, ilekroć ktoś zbliża się do niego.

Należy dodać, że z agresją naśladowczą, jak i instrumentalną, najtrudniej jest walczyć, bo — jak już wcześniej pisałem — utrwała się ona na przestrzeni wielu lat. Najskuteczniejszym ze sposobów jest pokazanie mężczyźnie, że agresja rani kobietę. Rezygnacja z używania agresji w odpowiedzi na agresję mężczyzny też ma duże znaczenie w oduczeniu mężczyzny takiego zachowania. Dla mężczyzny bardzo dotkliwą karą jest smutek, który wzbudził u kobiety, oraz poczucie winy, które się z tym wiąże. Kiedy kobieta, która jest atakowana przez mężczyznę, powie mu o tym, jak się czuje, zamiast reagować agresją na agresję — przyczyni się do tego, że mężczyzna w obecności kobiety częściej będzie czuł się odprężony, a nie będzie szukał rozładowania nagromadzonych emocji.

Dlaczego słowa „nie denerwuj się” powodują jeszcze większą złość osobą, do której je wymawiamy? Po pierwsze — dlatego że podświadomość nie rozpoznaje słowa „nie”. Działa to podobnie, jak gdybyśmy mówili:

„Nie myśl o różowym słoniu” – jasne jest, że rozmówca właśnie o różowym słoniu pomyśli. Zdecydowanie skuteczniej zadziała zapytanie mężczyzny, dlaczego jest zdenerwowany. Spytaj, jak się czuje – tak by miał szansę opowiedzieć o napięciu, które w nim tkwi, zanim zacznie szukać pretekstu, by to napięcie rozładować na osobach ze swego najbliższego otoczenia. Następnie warto jest wesprzeć mężczyznę emocjonalnie, wypowiadając słowa typu: „Wierzę w Ciebie i bardzo doceniam to, co robisz dla nas”. To, czego nie można robić, to reagować agresją na agresję. Ten sposób nie tylko nie jest skuteczny w przypadku agresji naśladowczej, ale zawsze będzie wzmagał agresję. Co więcej – osoba odpowiadająca agresją na agresję obniża swój próg agresji dla osób z najbliższego otoczenia. Spowoduje to, że mężczyzna jeszcze częściej będzie wybuchał agresją w kontakcie z taką właśnie osobą. Po drugie, słowa „nie denerwuj się” wzbudzają skojarzenia. Mężczyzna pamięta momenty, kiedy był zdenerwowany, i zazwyczaj w tych chwilach słyszy „nie denerwuj się”.

**Agresja jako wymuszenie szacunku.** Innym typem agresji jest agresja, która ma na celu wymuszenie szacunku. Ten typ agresji będzie występował w przypadku braku poczucia miłości – czyli ogólnie ze wszystkimi czynnikami, które dla mężczyzny oznaczają brak poczucia miłości. Właściwie od rozpoznania tego typu agresji kobieta powinna rozpocząć poszukiwania źródeł agresji u mężczyzny. Kobieta musi być świadoma, że miłość dla mężczyzny nie jest tym samym, co miłość dla kobiety. Z tych różnic często rodzi się agresja, która jest wymuszeniem miłości, której potrzebuje mężczyzna. Ten rodzaj agresji będzie dotyczył tylko tych członków rodziny, którzy nie okazują szacunku mężczyźnie. Zazwyczaj agresja ta będzie skierowana w stronę kobiety – rzadziej będzie dotyczyć innych członków rodziny.

W przypadku tego typu agresji najskuteczniejszym sposobem na poskromienie agresywnego mężczyzny jest zrozumienie jego potrzeb. Gdy mężczyzna poczuje się kochany w sposób taki, jakiego potrzebuje, często

przestanie być i agresywny. Ten typ agresji najczęściej będzie występował u osób, które nie są ani najstarsze, ani najmłodsze z rodzeństwa. Typ tej agresji jest adekwatny do kobiecej agresji, która rodzi się w odpowiedzi na brak poczucia miłości.

Ostatnim typem agresji jest **agresja, którą wywołuje strach**. Strach jest ważnym czynnikiem wzbudzającym agresję u mężczyzny. Strach z drugiej strony może motywować do działania. Jednak nie radzę używać go do motywowania kogokolwiek. Teksty typu: „Weź się do pracy, bo cię zwolnią”, w większości przypadków nie zmotywują żadnego mężczyzny, a jedynie wzbudzą w nim agresję. Strach tylko wtedy będzie skuteczny, gdy wychodzi od nas samych. Gdy nasza świadomość dyktuje nam pewne działanie, tak by zapobiec stracie. Kobieta może sama odczuwać strach na przykład ze strony męża, który jest pod wpływem alkoholu. Kobięcy strach często może objawiać się agresją. Pod wpływem strachu, jaki wzbudza w kobiecie na przykład pijany mąż, może usiłować go zmotywować do zaprzestania nadużywania alkoholu, mówiąc: „Jeżeli nie przestaniesz, pić to odejdę”. Niestety, to nie jest właściwe rozwiązanie. Mężczyzna pod wpływem strachu zamiast przestać nadużywać alkoholu, częściej stanie się agresywny pod jego wpływem. Agresję będzie wywoływać już sam strach, jaki wzbudza w nim kobieta.

**Czym jest agresja ukierunkowana?** Agresja ukierunkowana powstaje w wyniku obniżenia progu agresji, który normalnie powinien być dość wysoko umieszczony dla np. członków rodziny. Wszelkiego rodzaju agresja ze strony kobiety, nieudolne motywowanie, brak zrozumienia dla miłości wynikającej z odrębnych potrzeb mężczyzny powodują, że próg agresji jest coraz niżej położony właśnie dla osób z najbliższego otoczenia mężczyzny. Często mężczyzna, który na ogół jest spokojny, może nagle wybuchnąć agresją, ukazując kobiecie oblicze zupełnie inne niż to, do którego była przyzwyczajona. Stać się tak może właśnie gdy kobieta stale i nieświadomie obniża swój próg agresji, doprowadzając pewnego dnia do

tego, że mężczyzna „nagle” staje się agresywny. Na próg agresji ma wpływ również **sugestia**, na którą większość mężczyzn jest bardzo podatna.

**Sugestia a agresja.** Większość mężczyzn jest bardzo podatna na sugestię. Nieraz doświadczyła tego niejedna kobieta. Takie na przykład teściowe – wiesz doskonale – mogą mieć bardzo negatywny wpływ na zachowanie mężczyzny. Jest bardzo istotne, by kobieta zachowywała dobre relacje z najbliższym otoczeniem mężczyzny, a zwłaszcza w obecności mężczyzny. Przyjaciele i koledzy z pracy powinni być, w jakimś sensie, przyjaciółmi i kolegami kobiety. Oczywiście kobieta może mieć własne zdanie, ale na osobności z danym mężczyzną. Nie powinna się przyczyniać do budowania złego zdania o sobie, które posłuży innym osobom do wypowiedzania negatywnych sugestii na jej temat. Jest to tak istotne, że znaczenia tego nie da się przecenić. Mężczyźni są bardzo podatni na sugestie osób trzecich i zdanie takich osób potrafią wziąć sobie głęboko do serca. Co więcej, związek mężczyzny z kobietą może się rozpaść pod wpływem sugestii osób trzecich.

Inną sprawą jest brak szacunku, jaki okazuje kobieta mężczyźnie, gdy ta przedstawia mu swoje „humory” w obecności osób trzecich. Kobieta, nawet gdy przyjmuje gości, których nie darzy sympatią, a sama jest w danym momencie skłócona z mężczyzną, powinna zachować się grzecznie i taktownie.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących tworzenia udanego związku z mężczyzną znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://meczczyna.zlotemysli.pl/>

**Zrozum mężczyznę i stwórz związek,  
w którym będziesz szczęśliwa i kochana!**



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

### Arkana seksu - ekstaza i jedność - Rafał Seremet



**Poznaj arkana seksu, dzięki którym wzmocnisz swój związek i doznasz wielu przyjemności.**

Poradnik ten jest syntezą głębokiej wiedzy dotyczącej osiągnięcia seksualnej pełni wydobytą z wszystkich wielkich kultur świata.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:

<http://seksualnosc.zlotemysli.pl>

*"Poradnik napisany bardzo przystępnie, przejrzysto i ciepło. Wciąga, otwierając przed czytelnikiem coraz bardziej pasjonujące zagadnienia erotyki. Pomaga zrozumieć w szerszej perspektywie własną seksualność oraz reakcje i zachowania naszego partnera."*

*- Aleksandra Piątek, pracownik firmy farmaceutycznej*

### Naturalne Planowanie Rodziny - Anna Gabriela



**Seks bez barier. Miłość bez wątpliwości.**

Mało kto wie, że naturalne planowanie rodziny (NPR) nie ma nic wspólnego z mało skutecznym kalendarzykiem małżeńskim...

Czy wiesz jak wybrać i stosować dobrą, tanią, zdrową i jednocześnie skuteczną metodę planowania rodziny i mieć z tego pełną satysfakcję? Jak świadomie wybrać między antykoncepcją a metodami naturalnymi?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:

<http://npr.zlotemysli.pl>

*"Jestem zadowolony z tego ebooka (...) Pozwala pozytywnie spojrzeć na NPR, które jest najzdrowsze i co ważne - najskuteczniejsze."*

*Wojciech Przydział, 23 lata, informatyk*

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**