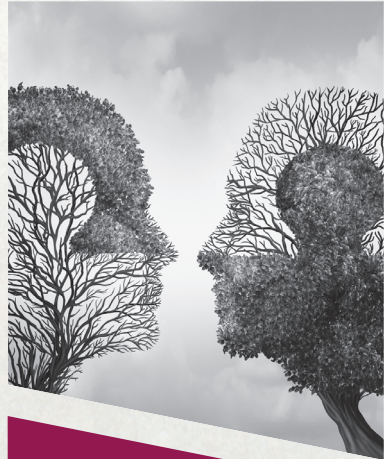


WALT LARIMORE
BARB LARIMORE

Jej mózg jego mózg

czyli Bóg wie, co robi



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze

Jej mózg,
jego mózg

WALT LARIMORE
BARB LARIMORE

Jej mózg, jego mózg

czyli Bóg wie, co robi

Przełożyła
Anna Wawrzyniak-Kędziorek

w|drodze


Tytuł oryginału
*His Brain, Her Brain: How Divinely Designed Differences
Can Strengthen Your Marriage*

Copyright © 2008 by Walt Larimore
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2016

Redakcja
Paulina Jeske-Choińska

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
Fotolia © freshidea

ISBN 978-83-7906-087-0

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2016

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

*Naszym rodzicom, Stanowi i Inez Shawom
oraz Philipowi i Maxine Larimore'om,
którzy od wielu lat okazują sobie oddanie
i poświęcenie, na dobre i na złe.*



*Billowi i Jane Judge'om,
naszym małżeńskim mentorom,
wzorom i drogim przyjaciołom
od prawie dwudziestu pięciu lat.*

Przedmowa

Tysiące lat temu pary, o których czytamy na kartach Pisma Świętego, prawdopodobnie stykały się z takimi samymi podstawowymi problemami, z jakimi mamy do czynienia współcześnie. Przypuszczam, że Sara z irytacją pytała swoje przyjaciółki: „Dlaczego Abraham po prostu nie powie mi, co czuje?”. On z kolei pytał mężczyzn w sąsiednim namiocie: „Dlaczego ona po prostu nie odpuści?”. Ich synowa, Rebecka, wykrzyczała pewnie Izaakowi: „Nie chcę, żebyś to n a p r a w i a ł, chcę tylko, żebyś mnie wysłuchał!”. Równie możliwe, że Izaak, odchodząc, mruzczał pod nosem: „Byłoby lepiej, gdybyś tyle nie głądziła!”.

Sefora pewnie kazała Mojżeszowi wreszcie zapytać o drogę podczas wędrówki przez pustynię. A król Dawid doskonale wiedział, tam, na tarasie, że jeśli nie odwróci wzroku od kąpiącej się Batszeby, wpadnie w tarapaty.

No właśnie. Życie w związku niesie z sobą wiele dylematów, które są nie tylko uniwersalne, ale i ponadczasowe. Nie mają one wiele wspólnego z okolicznościami czy kulturą, są za to ściśle związane z konstrukcją naszych mózgów.

Ostatnia dekada przyniosła rozkwit w dziedzinie nauk o mózgu. Badacze dokonali weryfikacji swoich uprzednich założeń. Najważniejszym do tej pory odkryciem jest zróżnicowanie mózgow ze względu na płeć. Mało tego, odkryte różnice są drastyczne. Każdy z nas stworzony został albo z typowo męskim, albo kobiecym mózgiem, co oddziałuje dosłownie na wszystko – od procesu przetwarzania najskrytszych uczuć (kobiety: szybko; faceci: wolno) po gotowość do podjęcia współżycia (hmm – domyśl się).

Jak wielu czytelników wie, ostatnie kilka lat poświęcałam badaniu tego wszystkiego, co zaskakuje w najbliższych nam osobach najbardziej – szczególnie kwestiom, które kobiety powinny wiedzieć o mężczyznach, i na odwrót. Chociaż proces zdobywania tej wiedzy jest fascynujący, często bywa również źródłem frustracji, ponieważ, choć jestem w stanie uznać, że (na przykład): „Mężczyźni t a k właśnie zwykle myślą i odczuwają”, to nie mam pojęcia, d l a c z e g o tak się dzieje.

Całe szczęście w wielu wypadkach nauki o mózgu przychodzą nam z pomocą. A kiedy już zrozumiemy, że istnieje f i z y c z n e wytłumaczenie tych wszystkich pogmatwanych zachowań, zmienia się wszystko. Przykładowo, podczas kłótni, żona zamiast myśleć: „On po prostu nie c h c e dzielić się swoimi uczuciami”, może dojść do wniosku, że obwody mózgowe jej męża są przeładowane emocjami i pewnie dopiero po kilku godzinach będzie on w stanie je fizycznie przetworzyć i podzielić się swoimi przemyśleniami. Mąż za to może zdać sobie sprawę, że względny brak testosteronu u jego żony oznacza, iż fizycznie n i e jest ona zdolna zareagować seksualnie tak szybko jak on, a zatem wymaga innego podejścia.

Odkąd usłyszałam o postępach w naukach o mózgu, wiedziałam, że zdobycie wiedzy na ten temat po prostu m u s i stanowić kolejny krok w moich własnych poszukiwaniach. Przyznaję się jednak, że

odłożyłam tę kwestię na przeszło rok, tylko ze względu na nieprzyjemne uczucie w żołądku, które pojawiało się za każdym razem, gdy spoglądałam na stertę nieprzeczytanych raportów badawczych, artykułów i podręczników piętrzących się na półce przy biurku.


Większość z nas po prostu nie potrafi przebrnąć przez skomplikowane badania naukowe, by wydobyć najcenniejsze myśli, które wpływają na nas każdego dnia. Właśnie tutaj na pomoc przychodzi *Jej mózg, jego mózg, czyli Bóg wie, co robi*. Nie jestem w stanie opisać zachwytu, jakiego doznałam, gdy dowiedziałam się, że para małżonków szanowanych zarówno w środowisku medycznym, jak i duszpasterskim stawiała czoło tym stosom informacji w naszym imieniu. Walt i Barb Larimore'owie zabrali się za nauki o mózgu i opisali wszystko to, co po prostu musimy w sobie nawzajem zrozumieć, ujmując złożone zagadnienia w przyswajalną terminologię. Przeczytałam ich książkę jednym tchem i natychmiast zaczęłam dostrzegać jej zastosowania we własnym małżeństwie.

Łap za przekąskę, coś do picia i zanurz się w wygodnym fotelu, ponieważ jeśli choć trochę podzielisz moje odczucia, to naprawdę trudno będzie ci się oderwać od lektury.

Pora uczcić nasze różnice!

Shaunti Feldhahn,
mówczyni, autorka artykułów
prasowych i międzynarodowego
bestsellera *Tylko dla kobiet*.
Przewodnik po tym, co kryje się
w duszy mężczyzny, współautorka
książki *Tylko dla mężczyzn. Prosty*
*i jasny przewodnik po duszy kobiety*¹

¹ Obie książki ukazały się po polsku w wydawnictwie Esprit (przyp. red.).



Rozdział 6

Odczytywanie różnic komunikacyjnych

Dla kobiety sprawą zupełnie naturalną jest chęć rozmowy o uczuciach i emocjach z mężczyzną swojego życia. Dla mężczyzny zaś naturalne jest unikanie dłuższej rozmowy – szczególnie, jeśli koncentruje się ona wokół emocji. Wychodząc od tych dwóch sprzecznych punktów widzenia, nie powinno nas dziwić, że dla kobiet najczęstszym powodem niezadowolenia w małżeństwie, przynajmniej po kilku latach, jest brak woli rozmowy ze strony męża¹.

Statystyki dotyczące tej problematycznej luki komunikacyjnej są szokujące:

¹ Zob. Pease, *Dlaczego mężczyźni...*, s. 158.

- ♦ Dziewięćdziesiąt osiem procent kobiet chciałoby, by ich partnerzy rozmawiali z nimi więcej o „swoich osobistych przemyśleniach, wrażeniach, planach, emocjach, wątpliwościach”².
- ♦ Siedemdziesiąt cztery procent pracujących kobiet mówi, że największą wadą ich mężów jest „niechęć do mówienia, zwłaszcza pod koniec dnia”³.
- ♦ Osiemdziesiąt procent kobiet twierdzi, że „to one inicjują większość poważnych rozmów, wkładając wiele wysiłku w skłonienie mężczyzn do wyrażania ich najskrytszych myśli i uczuć”⁴.

Jak się domyślasz, wrażliwość kobiet na tę lukę komunikacyjną ma swoje korzenie w biologii – w kojącym, wprawiającym w stan zadowolenia i wywołującym uczucie przywiązania hormonie zwanym oksytocyną. Hormon ten zmusza kobietę do szukania innych, z którymi może „przegadać sprawę”, ponieważ kiedy to robi, czuje się lepiej, rozładowuje stres i napięcie. Rozmowa z mężem jest szczególnie ważna, ponieważ wzmacnia ona uczucia przywiązania i bliskości, których żona pragnie w relacji z nim.

Tak jak [dla męża] seks, tak [dla żony] rozmowa jest przyjemnością samą w sobie. Ona potrzebuje rozmowy. Jednak podobnie jak w seksie, pewne sposoby konwersacji czynią ją przyjemniejszą. Dla większości kobiet im więcej w niej intymności, tym lepiej⁵.

Dr Willard F. Harley

² Moir, Jessel, *Płeć mózgu...*, s. 192.

³ Pease, *Dlaczego mężczyźni...*, s. 101.

⁴ Moir, Jessel, *Płeć mózgu...*, s. 192.

⁵ Willard F. Harley, *I żyli długo i szczęśliwie. Jak zbudować związek idealny?*, przet. Agata Błaż, Gdańsk 2014, s. 88.

Jeśli jednak żona oczekuje, by jej mąż był jedynym dostawcą oksytocyny wytwarzanej dzięki relacjom i rozmowom, będzie się czuła niekochana i samotna. Może oczekiwać, że jej mąż podoła wszystkim jej emocjom i potrzebie rozmowy, ale on po prostu nie jest tak skonstruowany!

Jego mózg jest zaprojektowany tak, by postrzegać rozmowę jako środek do celu, podczas gdy jej mózg widzi w rozmowie cel sam w sobie. Kobiety dzięki rozmowie nawiązują relacje, a poprzez słuchanie okazują wsparcie. Definiują siebie, przynajmniej po części, przez jakość swoich relacji i rozmów. Dla kobiety rozmowa jest zatem konieczna, choć jej mąż wcale nie jest zaprojektowany z tą samą potrzebą czy zdolnością słuchania.

Naukowcy odkryli, że jej mózg jest nie tylko skonstruowany, by dokładniej służyć, kobieta ma w swoim repertuarze do sześciu wyrazów twarzy do reagowania, a następnie do odzwajemniania emocji rozmówcy podczas każdych dziesięciu sekund słuchania czyjejś wypowiedzi⁶. Kiedy kobiety mówią lub słuchają, okazują swoje uczucia poprzez mimikę. Kobiety wykorzystują wyraz twarzy do komunikowania swoich emocji do tego stopnia, że kiedy rozmawiają ze sobą, trudno powiedzieć, która z nich opowiada, a która reaguje na jej słowa.

Faceci zwykle słuchają z kamiennym wyrazem twarzy. Za to mężczyzna, który nauczy się słuchać oraz odzwierciedlać uczucia swojej żony za pomocą własnego wyrazu twarzy, wytworzy bardzo silne więzi z małżonką. „Na ogół mężczyźni z niechęcią myślą o zmianie wyrazu twarzy podczas słuchania. To jednak bardzo się im opłaca, kiedy już poznają tę sztukę”⁷.

⁶ Zob. Pease, *Dlaczego mężczyźni...*, s. 112.

⁷ Tamże, s. 113.

Barb i ja pojeśliśmy te różnice i nauczyliśmy się darzyć uczuciem, rozumiejąc nasze sposoby komunikacji. Kiedy pisaliśmy tę książkę, rozglądaliśmy się równocześnie za nowym domem. Barb przejęła do prowadzenia w szukaniu potencjalnych nieruchomości i czasami czuła się z tego powodu zestresowana lub spięta. Wtedy potrzebowała czasu na zwykłą rozmowę.

Dla mnie rozmowa o wszystkich domach, które brałam pod uwagę, była niesamowicie satysfakcjonująca, a Walt okazał się na tyle rozsądny, by po prostu mnie wysłuchać. Nie chciałam, żeby przedstawiał się na swój zwykły tryb „rozwiązywania problemu”. Potrzebowałam tylko rozmowy i przytulenia, dopóki nie poczułam się zrelaksowana i odprężona.

Jestem szczęśliwa, że Walt to robi, ponieważ wielu mężów uważa słuchanie wypowiedzi swojej żony za stratę czasu. Mężczyźni są przecieź skonstruowani do naprawiania rzeczy, wypełniania zadań i ruchu. Walt też jest w ten sposób zaprojektowany. W sytuacji stresowej bierze się za jakieś zajęcie – układa narzędzia, idzie na spacer, gra w pasjansa na komputerze albo ogląda mecz w telewizji. Ale nauczył się również, że kiedy ja jestem zestresowana, chcę i potrzebuję rozmowy.

Mężowie i żony powinni zrozumieć i zwracać uwagę na te komunikacyjne sprzeczności. Rozwinięcie odpowiednich strategii lepszej komunikacji może być bardzo satysfakcjonujące. Oczekiwanie od mężczyzn komunikowania się w ten sam sposób co kobieta jest całkowicie bez sensu.

Reagowanie z furią na wrodzoną męskość mężczyzn jest równie skuteczne jak wściekanie się na pogodę czy na istnienie Himalajów. Sensowniejsze wydaje nam się założenie płaszcza przeciwdeszczowego i porzucenie planów zrównania Mount Everestu z ziemią⁸.

Dr Anne Moir

⁸ Moir, Jessel, *Pleć mózgu...*, s. 181.

Mężczyźni posługują się językiem działania

Przydatna okazała się dla nas wiedza o tym, że męczyzna jest zaprojektowany tak, by przetwarzać „emocję na pomysł, który można bezpiecznie zrealizować”⁹. Wyższe poziomy testosteronu i wazopresyny u mężczyzny sprawiają, że reaguje on na stresory próbą rozwiązania problemu. Męski mózg i jego hormony zmuszają go do odpowiadania na emocje i sytuacje stresowe działaniem lub naprawianiem czegoś. Każą mu reagować agresywnie i działać, dominować i podejmować decyzje.

Doktor Anne Moir doskonale opisuje, w jaki sposób wpływa to na naturalny wybór drogi komunikacji męża z żoną: „Język mężczyzny wyraża się raczej w słowniku działania – wykonanie czegoś, wspólne zajęcia, wyrażanie uczuć poprzez podarunki, uprzejmość i fizyczną pomoc. Przytrzymanie otwartych drzwi albo niesienie zakupów to nie tylko społeczny obyczaj. To męski odpowiednik wyznania »zależy mi na tobie«”¹⁰.

Jeśli para nie rozumie tej dynamiki, może dochodzić do nieporozumień, podobnie jak przydarzyło się to naszym znajomym nowożeńcom.

Żona poskarżyła się mężowi, że ten nie okazuje jej uczucia. Jego odpowiedzią było zasadzenie dla niej kwiatów i skoszenie trawnika. Wciąż nie była zadowolona, więc pomalował salon.


I to nie pomogło, więc kupił bilety na mecz Denver Broncosów. Nie potrafił sobie wyobrazić lepszej randki niż wyjście na prawdziwy mecz futbolu amerykańskiego. Kiedy powiedział jej o biletach, wy-

⁹ Gurian, *What Could He Be Thinking...*, s. 93.

¹⁰ Moir, Jessel, *Płeć mózgu...*, s. 193.

buchnęła płaczem. Oszłupiał i zaczął się bronić. Wkrótce przyszli do nas pokłóceni.

Kiedy rozmawialiśmy, stało się jasne, że praca w ogrodzie i malowanie stanowiły jego próby okazania jej miłości. Bilety miały być ukończeniem jego wysiłków – najlepszą rzeczą, jaką mógł zaproponować najlepszej przyjaciółce, swojej żonie. Nie miała pojęcia, że jego działania były wyrazem miłości i troski; była po prostu sfrustrowana, gdy mąż nadal się nie domyślał, że powinien usiąść i ją wysłuchać.



Aby dowieść swojej miłości dla niej, wspiął się na najwyższą górę, przepłynął najgłębszy ocean i przemierzył najszerszą pustynię. Ale ona odeszła. Nigdy nie było go w domu¹¹.

Barbara i Allan Pease'owie

Na wcześniejszym etapie naszego małżeństwa doświadczaliśmy z Barb podobnych trudności. Kiedy Barb mówiła o wyzwaniach, jakie ją czekają, ja sądziłem, że dyktuje mi listę problemów, które mam rozwiązać. Im dłużej mówiła, tym bardziej czułem się nieswojo. Słuchanie jej przez dłuższy czas było nie tylko nienaturalne, ale i bolesne. Dlaczego? Mężczyźni po prostu nie są skonstruowani tak, by w nieskończoność słuchać o czyichś problemach – jesteśmy po to, by coś z nimi robić.

¹¹ Pease, *Dlaczego mężczyźni...*, s. 157.

Kobietom służy język relacji

Choć to wspaniałe, że Walt nauczył się, jak ważne jest słuchanie i rozmowa ze mną, rozumiem też, że mój Stwórca zaprojektował to tak, bym szukała innych kobiet, z którymi mogę tworzyć emocjonalne więzi i relacje. Potrzebuję długich rozmów i sprawiają mi one przyjemność – tego Walt nie jest w stanie mi zapewnić.

Poczułam ulgę, zrozumiawszy, że nie jestem przystosowany do spełniania wszystkich potrzeb emocjonalnych Barb. I mojej żonie, i mi pomoże, jeśli zawrze ona wartościowe i satysfakcjonujące relacje z innymi kobietami. Naukowcy odkryli, że małżonkowie czują się lepiej w małżeństwie, gdy żony uzupełniają deficyty rozmowy z mężami poprzez przyjaźnie z innymi kobietami¹².

To dlatego spędzanie czasu z innymi kobietami jest dla mnie takie ważne. Przyjaciółki są niezbędne dla zdrowia emocjonalnego.

Wydaje się nam zupełnie naturalne, że najbliższym przyjacielem większości kobiet jest inna kobieta, bo biologia kobiety ogromne znaczenie nadaje związkom między ludźmi, a podobieństwa się przyciągają¹³.

Dr Anne Moir

Barb i ja jesteśmy i przez trzydzieści siedem lat byliśmy najlepszymi przyjaciółmi. A jednak zawsze rozumiałem, że Barb z jakiegoś powodu potrzebuje przyjaciółek, z którymi może porozmawiać. Zauważyłem, że to zdrowe nie tylko dla niej, ale i dla naszego związku

¹² Zob. Janice M. Steil, *Marital Equality: Its Relationship to the Well-Being of Husbands and Wives*, Thousand Oaks 1997, s. 214.

¹³ Moir, Jessel, *Płec mózgu...*, s. 180–181.

i małżeństwa. Odkrywam, że niektórzy mężczyźni, którzy zgłaszają się do mnie po poradę, nie rozumieją tej podstawowej zasady, a dokładniej, że kobieta potrzebuje rozmowy z inną kobietą dla zdrowia emocjonalnego. Fakt ten nie zniechęcił mnie jednak do nauczania się, w jaki sposób rozmawiać i słuchać Barb, kiedy ona mnie potrzebuje.

Nakłaniałam Walta, by poświęcił więcej czasu na rozmowę ze mną i czułam się zachęcona, kiedy nauczył się wyrażać najgłębsze uczucia wobec mnie. Niemniej jednak o wiele bardziej owocne jest dla mnie zaakceptowanie naszych wyjątkowych projektów i poszukiwanie spełnienia swoich potrzeb w rozmowach z innymi kobietami. Kobieta, która próbuje zmienić projekt swojego męża, zwykle kończy z coraz większym poczuciem samotności, ponieważ on nie jest w stanie całkowicie zaspokoić jej emocjonalnej potrzeby dłuższych rozmów.

Bezpieczeństwo, zdrowie związku i rodziny mogą zależeć od rozwijania przez kobietę opartych na działaniu oksytocyny relacji z innymi kobietami (...), z którymi może ona pełniej doświadczać uczuć, co odciążą jej emocjonalną relację z partnerem¹⁴.

Michael Gurian

Czytanie między wierszami

Kobiety nie mówią tak dosłownie jak mężczyźni. Dla nich precyzyjne definicje są nieistotne – najważniejsze jest to, co czują. *Licentia poetica* i skłonność do wyolbrzymiania nierzadko występują w kobie-

¹⁴ Gurian, *What Could He Be Thinking?...*, s. 93.

cym repertuarze. Kobiety są tak naprawdę specjalistkami w mówieniu nie wprost – w rozmowach przesyconych emocjami i znaczeniem.

Mowa nie wprost praktycznie nigdy nie stanowi problemu w rozmowie z drugą kobietą. Język ten zawiera takie sformułowania jak „tak jakby”, „jakieś”, „coś w rodzaju”, „czy mógłbyś”, „troszkę”, „zawsze” i „każdy” – i wiele innych. Kobiety instynktownie rozpoznają prawdziwe znaczenie tego typu wypowiedzi. Takie słowa budują porozumienie i relacje wśród kobiet. Dla mężczyzn mogą okazać się jednak zgubne.

Mężczyźni są o wiele bardziej bezpośredni, konkretni i w komunikacji werbalnej opierają się na faktach. Ponieważ mężczyźni zazwyczaj posiadają i używają tylko jednego ośrodka mowy, który jest na dodatek słabo połączony z ośrodkiem emocji, zwykle posługują się mniejszą ilością słów i krótszymi zdaniami. Mężczyźni rozumieją wypowiedzi dosłownie. „Mów, co myślisz, i myśl, co mówisz” to mantra, którą kieruje się większość facetów. Język ten prawie nigdy nie stanowi problemu w męskiej rozmowie. My używamy takich sformułowań jak „żaden”, „absolutnie”, „nigdy”, „czy zrobisz?” i „kiedy to zrobisz?”. Taki język może sprawiać problemy w rozmowie z kobietą.

CO KOBIETY MÓWIĄ, A CO MYŚLĄ

Mężczyźni, którzy szcycą się tym, że mówią, co myślą, często są zdezorientowani i zadziwieni językiem kobiet. Żartobliwe spojrzenie na różnice między tym, co kobiety mówią, a tym, co naprawdę mają na myśli, prowadzi do następujących obserwacji:

- ♦ Kiedy kobieta mówi: „w porządku”, jest to jeden z najgroźniejszych komunikatów skierowanych w stronę mężczyzny. „W porządku” oznacza, że chce ona dobrze przemyśleć zemstę za cokolwiek, co zrobiłeś nie tak. W niedalekiej przyszłości znajdziesz się w poważnych tarapatach¹⁵.
- ♦ Kiedy kobieta mówi: „świetnie”, jest to słowo, którego używa, by zakończyć kłótnię, gdy jest przekonana, że ma rację i powinieneś się zamknąć.
- ♦ Kiedy kobieta mówi: „pięć minut” oznacza to „pół godziny”. Równa się to pięciu minutom, po których skończy się mecz i dopiero będziesz mógł wynieść śmieci, więc to uczciwy interes.
- ♦ Kiedy kobieta mówi: „nic”, oznacza to „coś”, a ty powinieneś zachować czujność. „Nic” jest zwykle używane w sytuacji, gdy kobieta ma ochotę cię udusić. „Nic” zazwyczaj oznacza kłótnię, która potrwa „pięć minut” i zakończy się słowem „świetnie”.

W jaki sposób ta walka komunikacji wprost i nie wprost rozgrywa się w naszym życiu? Oto przykład wzięty z naszego małżeństwa. We wtorkowe poranki wywozi się u nas śmieci. Przedstawiamy wam listę komunikatów, które mogłabym skierować do męża każdego poniedziałkowego wieczoru. Lista ta zawiera wypowiedzi nie wprost (używane i rozumiane przez mnie) oraz wprost (używane i rozumiane przez Walta). Być może przywoła ci to na myśl rozmowy zasłyszane w twoim domu:

¹⁵ Na podstawie: *What Women Say and What They MEAN*, „Funny 2”, <http://www.funny2.com/women.htm> (dostęp 1 sierpnia 2007 r.).

- ♦ *Czy zechciałbyś dziś wieczorem wynieść śmieci?*
- ♦ *Czy nie lepiej byłoby wynieść śmieci dziś wieczorem?*
- ♦ *Czy nie uważasz, że śmieci powinny być wyniesione dzisiaj?*
- ♦ *Czy wyniosłbyś śmieci?*
- ♦ *Wyniesiesz śmieci?*
- ♦ *Wynieś te śmieci, w tej chwili!*

Walt byłby w stanie odpowiedzieć „tak” na każde z trzech pierwszych pytań i nadal nie ruszyć się z miejsca, żeby wynieść śmieci – choć zwykle z chęcią wyświadcza mi tę przysługę.

Kiedy Barb zadaje mi pytanie: „Czy mógłbyś wynieść śmieci?”, zwykle rozumiem jej wypowiedź dosłownie. Oczywiście, że m o g ę wynieść śmieci. Mam tyle siły. Wiem, jak to zrobić. A zatem moja twierdząca odpowiedź na jej pytanie nie oznacza tego samego, co ma na myśli ona.

Mam do wyboru wściec się, zdenerwować, zacząć zrzędzić albo posługiwać się komunikatami, dzięki którym on zrozumie, o co mi chodzi. Dla mnie najprostszym sposobem jest konstruowanie bardziej bezpośrednich wypowiedzi.

Przerzucanie mostu nad przepaścią komunikacyjną krok po kroku

Dobra wiadomość dla mężczyzn jest taka, że kobieta zwykle nie oczekuje od nas, byśmy odpowiadali na jej potrzebę mówienia w inny sposób niż przez wysłuchanie. Kiedy kończy mówić, czuje się lepiej – ze światem, ze swoimi problemami, ze sobą i z tobą! Możecie za-

pytać: „Skąd mam wiedzieć, czy prosi mnie o pomoc, czy mam po prostu słuchać?”. Cóż, daj z siebie wszystko. Bądź bezpośredni! Zapytaj ją! Kiedy zaczyna wylewać na ciebie wszystkie swoje żale, zapytaj: „Kochanie, chcesz, żebym cię wysłuchał, czy coś ci doradził?”. Ona z przyjemnością odpowie ci na pytanie!

Drogie żony, pamiętajcie, że wasi mężowie najlepiej rozumieją bezpośrednie komunikaty. Czasami mówię Waltowi: „Chcę, żebyś mnie wysłuchał, tak jak robią to Jennifer, Marian, Kathleen albo Penny”.

Nawet ja jestem w stanie to pojąć!

Kiedy pracuję w gabinecie, Barb po prostu oznajmia mi, kiedy chce porozmawiać i jak długo. Mówi coś w stylu: „Hej, kochanie, czy mógłbyś zrobić sobie jakieś pół godzinki przerwy?”. To genialne z jej strony. Podanie mi czasu, miejsca i planu pasuje do projektu mojego mózgu i sprawia, że czuję się doceniany. Ponieważ mój umysł ma skłonność do systematyzacji i kategoryzacji, a najlepiej radzi sobie z jedną rzeczą naraz, pierwszym krokiem do sukcesu w rozmowie z mężczyzną jest 3 x BEZ – bez aluzji, bez ceregieli, bez ogródek!

Czasami pomagam Waltowi mnie wysłuchać. Mój sekret? To bardzo proste:

- ♦ *Umawiajcie się. Ja przy śniadaniu pytam na przykład: „Kochanie, czy dziś po obiedzie moglibyśmy porozmawiać o planach na wakacje?”.*
- ♦ *Podaj mu plan. Na przykład: „Chciałabym ustalić termin naprawy naszego samochodu”.*
- ♦ *Daj mu znać, ile potrwa rozmowa. „Czy byłbyś w stanie zrobić sobie dziesięciminutową przerwę na pogawędkę?”.*
- ♦ *Daj mu do zrozumienia, czy oczekujesz rozwiązania problemu, czy chcesz, by po prostu cię wysłuchał.*

- ♦ *Upewnij się, że wokół nie ma innych sygnałów dźwiękowych (żadnych dzieci, telewizji czy radia).*

Jeśli chcesz porozumieć się z mężem, nie przerywaj mu, kiedy mówi. Wiele kobiet nie zdaje sobie z tego sprawy, ale mężczyzna przerywa drugiemu mężczyźnie tylko wtedy, gdy rywalizują lub są agresywni.

Kobietom może to sprawiać trudność, ponieważ kiedy rozmawiamy z przyjaciółkami, poruszamy jednocześnie kilka wątków. Takie zachowanie pobudza nasze umysły, przyczynia się do nawiązywania przyjaźni i umacnia nasze relacje. Aktywne uczestnictwo w dyskusji stanowi dla innych kobiet sygnał, że lubię je i akceptuję. To nie działa, kiedy rozmawiam z Waltem. Wśród kobiet posługuję się kobiecym językiem; przy Walcie nauczyłam się mówić jego językiem.

I wreszcie, kobiety powinny zrozumieć, że kiedy mężczyzna nie mówi, niekoniecznie jest to oznaka czegoś złego. Dobra wiadomość dla kobiet jest taka, że kiedy mężczyzna milczy, zazwyczaj między wami wszystko jest dobrze. Pozwalanie mu na te chwile ciszy może wzmocnić wasze relacje. Kiedy będzie gotów, zacznie mówić.

Gdy zaczęliśmy z Barb rozumieć różnice między naszymi mózganami, nauczyliśmy się, jak skuteczniej się komunikować. Odkryliśmy, czego każde z nas potrzebuje i jak sprostać tym potrzebom. Nauczyliśmy się doceniać i pokonywać przeszkody w naszych wyjątkowych metodach komunikacji. Ponieważ pracowaliśmy nad tym jako para małżonków, problemy komunikacyjne, które osłabiają tak wiele związków tak naprawdę pomogły nam umocnić nasze małżeństwo.

Zdrowa komunikacja i udane życie seksualne to podstawy każdego dobrego małżeństwa. Przyjrzeliliśmy się różnym sposobom komunikacji; przejdźmy teraz do związków między seksem a mózgiem.

Spis treści

PRZEDMOWA	7
PODZIĘKOWANIA	11
WSTĘP.....	13
Część I	
JEJ MÓZG, JEGO MÓZG. NAUKA	19
1. Różni przez Boży projekt	21
2. Podobni jak dzień do nocy	41
Część II	
JEJ MÓZG, JEGO MÓZG. RÓŻNICE.....	63
3. Różnice w postrzeganiu świata	65
4. Różnice w przetwarzaniu sygnałów ze świata zewnętrznego ...	79
5. Różnice w komunikowaniu się ze światem	103
6. Odczytywanie różnic komunikacyjnych	115
Część III	
JEJ MÓZG, JEGO MÓZG. WPŁYW NA RELACJE	129
7. Seks w wielkim mózgu	131

8. Seks zaprojektowany przez Boga.	153
9. Jego mózg – podboje, jej mózg – opieka	167
10. Jego mózg – zapewnienie bytu, jej mózg – bezpieczeństwo ...	191
11. Jego mózg – szacunek, jej mózg – miłość	211

Część IV

JEJ MÓZG, JEGO MÓZG. PIĘKNO BOŻEGO PROJEKTU	227
12. Stworzeni do jedności według Bożego projektu	229
13. Umiłowanie, cześć i wychowanie według Bożego projektu ...	241

