

# Egocentryzm rozwodowych charakterów

# przyczyną niezgodności

10 września 2018

Najczęstszym powodem konfliktów w relacjach jest zazwyczaj egoizm i nadmierna emocjonalność (agresja lub płaczliwość, na dwóch biegunach). Umówmy się, że stawianie na swoim i pokazywanie argumentów drugiej strony w gorszym świetle lub nas jako ofiar, są najczęściej stosowanymi technikami pozwalającymi na uzyskanie przewagi. Używanie takich tanich form komunikacji daje dobry efekt krótkotrwały wyłącznie dla nas samych (nie licząc ponurej atmosfery). Długofalowo działając w ten sposób, budujemy mur między stronami konfliktu, który z każdą różnicą zdań staje się coraz wyższy i coraz trudniej jest się przez niego przedostać, nie dostrzegając odrębnych potrzeb osoby, która tkwi po stronie drugiej. W związkach damsko-męskich jest to na tyle częste, że zdecydowanie największa ilość rozwodów ma przyczynę w niezgodności charakterów. Czy w szkołach uczą odpowiedniej komunikacji, byśmy wiedzieli jak się zachowywać względem siebie? Nie. Czy w szkołach uczy się racjonalnego, logicznego myślenia, aby doskonale wiedzieć, która ze stron ma rację, a która mniej? Też nie. Elitom nie jest na rękę mieć racjonalne społeczeństwo – zdecydowanie lepiej jest wychowywać zagubione owieczki kierujące się tym, co im narzucano i nie umiejące wyjść „poza siebie”.



Zapominamy jak ważne są metody komunikacji, i jak bardzo w swojej niedojrzałości nie jesteśmy skłonni do poświęceń, do zrozumienia, do schowania dumy w kieszeń i przyznania się, że nasze wady i nasze zachowania wystosowane przeciw drugiej stronie mogą szkodzić związkom. Jak mogą zniszczyć nawet najlepszą miłość, ponieważ zamiast myśleć o kimś, myśleliśmy o sobie, o tym co my dostaniemy. Zamiast myśleć w miłości co można dać, to kalkuluje się co się zyska, co się straci. To kompletne wypaczenie idei miłości. Dzisiaj opiszę kilka typowych problemów, cech i różnic płciowych, które rujną rozumienie.

## **Egocentryczne pompowanie własnego ego kosztem kogoś innego**

Ewidentnie toksyczną reakcją jest, gdy ktoś np. „żali się”, odpowiadanie w sposób budujący jedynie własną samoocenę, czasem wręcz złośliwie: „mnie boli bardziej” lub „mam gorzej i nie narzekam”.

Osoba mówiąca w ten sposób jedynie dowartościowuje sama siebie i pompuje swoje ego, choć też może twierdzić, że pomaga, bo stara się być na siłę bardzo informacyjna:

„popatrz, inni mają gorzej i nie narzekają”, czyli problem

jest fikcyjny, mały, niepotrzebny, można go wyrzucić z głowy. Tyle że tak nie jest. Każdy ma swoje odczucia/problemy, każdy ma swój sposób reakcji na nie i jeśli nie rozumiemy tego, to wystąpi konflikt. Po prostu brakuje tu powiedzenia: „tak, możesz mieć, jak masz, możesz czuć jak czujesz”. Pomyślmy nad rozwiązaniami dopiero w następnej kolejności.

Jeśli zdarza się, że druga strona nam ufa i powierza swoje problemy, to w początkowej fazie powinna to być dla nas nobilitacja. Pomyślmy w ten sposób – wielu ludzi zakłada maski, ukrywa to kim są, chowa prawdziwe uczucia, nie mówi tego wszystkim i w każdej sytuacji.

Tak naprawdę ludzie rzadko kiedy są w pełni sobą, ponieważ:

- boją się odrzucenia, wyśmiania, wyszydzenia;
- nie chcą sprawiać kłopotów (np. rodzice nauczyli takie dziecko, że ma już radzić sobie w sposób dorosły, co spłyca reakcje emocjonalne i hamuje prawdziwy kontakt z samym sobą;
- jako dzieci i nastolatki jesteśmy dużo bardziej podatni na chłonięcie tego, co jest podawane ogólnie lub w grupach, w których się znajdujemy (dążenie do akceptacji) – nie jesteśmy na tyle silni mentalnie, ani nie mamy wyrobionej swojej pozycji, aby kroczyć własną ścieżką.

Czasami ludzie zaczynają być sobą dopiero jak mają 40, 50, może 60 lat (a może nigdy!), wcześniej będąc cały czas są tworem społecznych wymagań wobec nich. Nie chcą zejść z tej ścieżki. Boją się. Nie widzą już innego wyjścia. Niekiedy jednak mogą się przełamać i w końcu stają się wolni od narzuconych presji. Oznacza to ni mniej ni więcej, że mówią „pas” temu wszystkiemu, mówią sobie, że nie muszą już się przejmować jak zostaną odebrani, jakie są ich poglądy, nie obawiają się już oceny wyglądu, bo nie jest tak ważny w „słusznym wieku”. W tym wieku też ci ludzie mogą być o wiele bardziej niezależni. Nie obawiają się utraty pieniędzy, ponieważ wiedzą, że znajdą inną pracę. Nie obawiają się utraty

miłości, bo wiedzą... to co piszę w innych artykułach. I tak można wymieniać.

Tyle że dojrzeć można zdecydowanie szybciej, konfrontując się z samym sobą, mając osobiste refleksje, próbując oceniać świat z pozycji kogoś kto żyje na tym świecie, ale jest obok owczego pędu. Jak to mówią: rozsiąść się wygodnie w bujanym fotelu, zapalić cygaro, postawić sobie szklaneczkę whisky i zacząć na spokojnie myśleć kim jesteśmy, czy po co zostaliśmy stworzeni i dlaczego system karmi nas kłamstwami.

Wracając do egocentryzmu. Bardzo często jest to wynik braku empatii, ale jest to umiejętność wykształcana na bazie oczekiwań wobec płci. Jeśli chłopcu się mówi, że jego problemy nie istnieją, że ma być twardy, to równie surowo będzie postępował z innymi. Trudno o zrozumienie, kiedy nie szanujemy odrębności innych. Mianowicie, to że MNIE coś nie spotkało, że JA sobie poradziłem, nie znaczy, że wszyscy muszą równać do mnie. Bo kim jestem, by tak mówić? Czy nigdy nie zdarzył i nie zdarzy mi się błąd? I właśnie, dopiero wraz z uzyskiwaniem porażek nabieramy pokory (choć nie wszyscy – niektórzy całe życie winią innych). Możemy to jednak osiągnąć szybciej, przebudowując swój system działania, poczynając od umiejętności słuchania i nie stawiania siebie przed szereg. JA, MOJE.

Nie. Relacje mają być grą drużynową, która ma wspólny cel i wspólną ścieżkę. Nie mogą opierać się na „JA”, bo wtedy 1+1 wyniesie zero, zamiast dwa.

Inne błędne egocentryczne postawy:

- wiem lepiej jak ważne jest to uczucie (potrzeba) dla Ciebie;
- wiem lepiej co jest dla Ciebie dobre;
- wiem lepiej ile dla Ciebie dane zdarzenie znaczy;
- wiem lepiej jaką decyzję podjąć, dlatego z Tobą się nie

konsultuję.

Nigdy nie wiemy lepiej od kogoś tego, co dotyczy jego samego. Od tego trzeba zacząć.

## **Insynuowanie nieprawdy, by prowokować i testować granice**

Taka forma komunikacji zawsze zrodzi konflikt z osobą świadomą. Osoba bez wiedzy zawsze nabierze się na prowokację, czy też test. Niestety problem polega na tym, że osoby testujące zawsze wybierają osoby naiwne, czyli sprawca znajduje ofiarę. Dlatego raz, że musimy wybierać osoby, które stoją za nami murem, dwa, że powinniśmy być świadomymi czym są takie testy, jak się objawiają i jak na nie reagować.

Przykład rozmowy dwóch koleżanek (autentyczny):

„Jak liczyłaś, że przyjdę z jakimś kołesiem na domówkę byle tylko mieć do kogo się odezwać, to jesteś w błędzie... Wolałabym się do Ciebie i Kuby (jej faceta) odzywać, chyba jestem dziwna.”

„Potem jej powiedziałam, że jak mają mnie zapraszać na jakieś wyjścia gdzie są same pary, to ja na to się nie piszę.”

Co tu widzimy? Insynuację. „Jak liczyłaś na...”. Insynuacja, to tylko nasze myśli, które nie są prawdą. To nasz domysł, który nie jest faktem. Dyskutować można tylko z faktami. Insynuacje tworzą konflikt i są próbą zracjonalizowania sobie tego, że ktoś nas potraktował nie tak, jak sobie WYOBRAŻALIŚMY.

Czyli ludzie najpierw zakładają, że ktoś się zachowa w dany sposób wobec nas, a dopiero potem oceniają, jeśli to zachowanie nie będzie zgodne z ich wyobrażeniem. Gdzie leży problem? W tym, że nie dajemy wolności wyboru zachowania takiej osobie, nie usprawiedliwiamy jej, ponieważ chcieliśmy, by ktoś zareagował idealnie tak, jak istnieje to w naszej

głowie.

Niestety, ale takie zachowanie jest z reguły problemem w osobie, która żąda takich form domyślania się. Głębiej w to wchodząc to problem rodziców traktujących dziecko w ten sam sposób. Rodziców, którzy z obaw przed tym, że dziecko nie zachowa się jak uznają, zaczęli je kontrolować. Jest to wygodna postawa, ale w dorosłym życiu nie możemy opierać komunikacji o słuźalstwo ktorejkolwiek ze stron. Ludzie to nie roboty, nie postępują cały czas w taki sposób, bezpieczny akurat dla nas sposób. Często sami siebie zaskakujemy, więc nie możemy żądać, by ludzie traktowali nas w taki sposób, jak sobie wyobrazimy. Co innego, jeśli to zakomunikujemy wprost.

„Chyba jestem dziwna” – czekamy na zaprzeczenie tego, na potwierdzenie, że mamy rację. Jeśli ktoś nam nie potwierdzi racji, znowu możemy się czuć skrzywdzeni, gorsi.

„Nie piszę się na spotkania z parami” – nie jest tu powiedziane DLACZEGO. Druga strona mogłaby pytać, być troskliwa, dociekać, ale wiele osób tego nie robi, szybko się denerwuje i następuje konflikt, wypominanie, wyśmiewanie, lekceważenie i rzeczywiście rozmowa stoi w martwym punkcie.

Co należałoby zrobić i co mówić, aby uniknąć konfliktu?

„Czułam się źle, gdy mnie lekceważono, gdy mnie zbywano, gdy o coś pytałam”.

I teraz pałeczka jest po stronie drugiej: jaka będzie reakcja?

Jeśli negatywna – nie chcemy mieć takich znajomych.

Jeśli zrozumiała – nie ma konfliktu, a do tego ktoś ZNA NASZE REALNE POTRZEBY. Nie ma ataku, a jest wyrażenie się wprost.

**Brak wyrażania się wprost – domena**

# kobiet (półśłówka, półprawdy, intrygi, gierki)

Kobiety często czepiają się rzeczy w ogóle nieistotnych do poprawnego rozwiązania problemu, jak np. nieodkurzenie mieszkania, czy o jakieś inne sprawy poboczne, gdy często myślą: nie kocham cię, nie zaspokajasz mnie w łóżku, nie ma emocji. Kobieta nie jest uczona wyrażać się wprost, tworzy gierki, półśłówka, półprawdy, a mężczyzna, który w końcu zawsze musi być logiczny, spójny, zdecydowany i konkretny, jest w kropce.



Nie ucząc kobiet tych samych wartości tak naprawdę przyzwalamy na to, by prowokować konflikty i na dodatek uważać, że winnymi tych konfliktów są mężczyźni, którzy „powinni znać rozwiązania” i którzy nie rozumieją „skomplikowanej natury kobiet”. Jest to bzdura. To wszystko da się zrozumieć, tylko trzeba mieć wiedzę i nie taplać się w narzuconych nam stereotypach natury płci.

Jeśli mężczyźni zachowują się tak samo (osobiście nie znam takich przypadków), należy tak samo przestać akceptować i nagradzać ich zachowania, by mogli dojrzeć.

# Słowa ułatwiające zrozumienie nas przez kogoś innego (praktyka)

„Lubię, kiedy ty...”, „nie wiem, co robić, gdy...”, „zależy mi na tym, żeby...”, „czy dla ciebie jest ważne, że...?”, „co byś powiedział(a), gdybym...?”, „zastanawiam się nad tym, czy moglibyśmy...?”, „chciałbym cię prosić o...”, „co sądzisz o tym, żeby...?”, „czy dobrze rozumiem, że tobie chodzi o to, żeby...?”.

Za słowami oczywiście musi iść też odpowiednie zachowanie (czyn), a więc spójność, chęć wysłuchania, wzięcie pod uwagę zdania drugiego i umiejętność nagięcia swojego egoizmu, dla uzyskania satysfakcji strony drugiej. Często to powtarzam, ale musimy to utrwalić: jeśli w momencie czytania tego tekstu myślicie, że TAK, INNI POWINNI TAK SIĘ WOBEC MNIE ZACHOWYWAĆ, to tkwicie w szkodliwym egocentryzmie. Egocentryzm odrzucamy myśląc: TAK, MOGĘ SIĘ W TYM POPRAWIĆ, ZACHOWAŁEM(AM) SIĘ NIEDOSTATECZNIE DOBRZE.

W sytuacji próby dyskusji, należy także być odpowiedzialnym, wymagać od siebie więcej, niż od kogoś innego:

– jeżeli ja mam rację, to on(a) tam pewnie też dotrze, na drodze własnych poszukiwań, własnego rozwoju

– jeżeli nie mam racji, to być może ja potrzebuję rozwoju...

Najważniejsze jest, by nie wiedzieć lepiej od kogoś innego, co dla niego jest ważne. Bo słuchać, to niekoniecznie to samo, co słyszeć, a już na pewno nie być posłusznym.

## **Żądania i krytyka, to wyrażanie wprost, że czujesz się kimś zdecydowanie lepszym**

Jeśli chcemy zdrowej atmosfery nikt nie może być traktowany



jak osoba gorsza (dzieci i ryby głosu nie mają), czy piąte koło u wozu. Żądania i krytyka nie przynoszą dobrych rezultatów, ponieważ stawiają nas w centrum uwagi, jako osobę lepszą. Krytykować należy tylko konstruktywnie, a więc podając konkretne rozwiązania, a nie jedynie wyrzucać swoje emocje, swój stosunek do danej rzeczy, czy opisywać je.

Co innego gdy stwierdzamy fakt istnienia danych potrzeb. Niestety tutaj też często my mężczyźni mamy zakodowane, że jeśli się odśtonimy, to możemy dostać w przysłowiową czapę, więc w ciszy sami realizujemy swoje potrzeby nie roszcząc za wiele. Ale kto nie ryzykuje, nie pije szampana! Przynajmniej będziemy wiedzieli kogo mamy w związku, czy miłość, czy udawaną miłość...

Wymiana informacji o potrzebach zawsze daje łagodniejszą formę rozwiązania problemu, niż atak personalny: mówię „potrzebuję obiadu, jestem głodny”, kobieta mówi „potrzebuję obiadu, jestem głodna”. Rezultatem nie jest złość na siebie i jesteśmy bliżej celu w postaci... zrobienia obiadu razem.

Inna sprawa, że przewrażliwione na swoim punkcie osoby odbiorą Twoje słowa jako żądanie, nawet gdy to żądaniem nie jest, a więc:

Zdanie „jestem głodny” zostaje odebrane jako „żądam byś zrobił(a) mi obiad, bo ja tu jestem kimś lepszym”. I ta osoba zadaje pytanie „to ja mam ci zrobić obiad? a rączek to nie masz?”. Z takimi osobami na pewno się nie dogadamy, ponieważ wszystko odbierają tak, jakbyś wymagał od nich więcej, niż wymagasz (lub oczekujesz). Oni sami prowokują konflikt, widząc prowokację konfliktu w Tobie.

Krytyka i uszanowanie naszych potrzeb. Dla przykładu mówisz: „nie chce byś krytykowała mnie w towarzystwie” (choć tak szczerze – kobieta powinna o tym wiedzieć, jeśli jest dobrze wychowana). Jeśli kobieta odrzuci twoją prośbę, wyśmieje, powie że masz sobie z tym poradzić, masz nie „płakać”, albo

zmienić kobietę, jeśli taka ci nie pasuje – wiesz co robić i wiesz kim jest twoja partnerka! Partner zawsze musi chcieć nas wysłuchać, zauważyć, że może postępować błędnie wobec nas i uszanować nasze potrzeby, czy uczucia. Oczywiście podałem tutaj zachowanie narcystycznej kobiety, która jest pozbawiona empatii – w założeniu mizoandryczki.

O zachowaniach mężczyzn w takich przypadkach pisać powinny kobiety. Zapraszam do kontaktu!

## Seks, a komunikacja

Stereotypowo uznaje się, że dla mężczyzny najważniejszy jest seks i o niczym innym nie myśli. Oczywiście jest to półprawda. Seks uzdrawia, seks jest instynktem, seks daje docenienie i potwierdzenie atrakcyjności.



Jeśli dla kobiet najważniejsze są emocje, chcą być akceptowane, kochane, adorowane, czuć się przyjemnie, to dlaczego powinniśmy słuchać tylko potrzeb kobiet? Seks też jest emocją, może nawet silniejszą, ale dla mężczyzn, dla których dziesięć razy wyższy poziom testosteronu oznacza bardziej aktywne libido i większe potrzeby, nawet gdy nie są w stanie zakochania (oczywiście ten stan zwiększa chęć na bliskość). Dla kobiet seks częściej jest zwińczeniem innych emocji, rezultatem nagromadzenia ich. I te dwie postawy ze

sobą walczą. Kobiety by chciały, by mężczyźni uprawiali seks tylko z miłości, po nastrojeniu kobiety, po tym jak będą dla nich najlepsi na świecie i kobiety w „nagrodę” uprawiają seks, bo się dobrze czują dzięki mężczyźnie. Mężczyzna chciałby nie musieć odstawiać cyrku po to, by kobieta seksu chciała, tylko by była to jej naturalna potrzeba, a także by chciała sprawiać przyjemność samemu mężczyźnie. Mężczyzna by chciał, żeby kobieta nie myślała tylko o sobie i swojej przyjemności, cały czas odwracając kota ogonem i mówiąc, że jednak to mężczyzna myśli tylko o sobie, bo inaczej robiłby to, czego ona sobie zażyczy.

Dla mężczyzn seks to potrzeba instynktowna, jak głód, więc jeśli mężczyzna jest tresowany by nie chciał seksu, by miał go tylko w nagrodę, albo wmawiane mu jest, że jego potrzeba jest „zła”, to staje się wypruty z chęci bycia mężczyzną. Dotyka to go bardziej, niż niewolnika, któremu wydziela się posiłki i jego żołądek jest skurczony do minimum. Społeczeństwo aktualnie promuje postawy nadające kobietom kontrolę nad wszelkimi sferami związków. Jeśli kobiety chcą by ich mężczyźni byli lepsi, same muszą stać się lepsze dla nich. Muszą przyjąć postawę inną od tej, której uczone są w procesie wychowania i zaabsorbowania sobą.

Ciekawostki o kobietach w seksie:

- Około 15 proc. mężatek w łóżku myśli o kłopotach finansowych.
- Około 22 proc. kobiet woli iść kupić nowe buty, niż uprawiać seks.
- Około 65% par cierpi na brak regularnego seksu (m.in. raz na tydzień) i to kobiety są odmawiającymi częściej (szybciej przestają traktować partnera jak mężczyznę, tylko prędzej jako ojca dzieci, lokatora, lub niestety manipulują uznając seks w nagrodę)

Jeśli kobieta nie kocha mężczyzny, to seks z nim powoduje u

niej odczucia podobne do tego, jakby była gwałcona, a przynajmniej ten seks ją brzydzi. Dlatego nie ma seksu tylko wtedy, gdy kobieta nie kocha mężczyzny. Mężczyzna nie powinien być naiwny. Kobieta nie powinna tresować w jakikolwiek sposób mężczyzny, ponieważ sama ogranicza jego zdolności łóżkowe. I mężczyzna też nie może do seksu przymuszać, tylko po prostu – być z kobietą, która go kocha, nauczyć się selekcji kobiet. I tego uczymy na mojej stronie...

Autorstwo: Swiadomosc-Zwiazkow.pl

Zdjęcia: Pixabay.com (CC0)

Źródło: WolneMedia.net