Słowo do drugiego wydania

Pierwsze wydanie „Kodeksu Miłości" ukazało się w 2019 roku. Od tamtej pory trafiło do wielu mężczyzn, a ja przez te lata dostawałem od Was wiadomości – z podziękowaniami, z pytaniami i z historiami, które potwierdzały to, o czym pisałem. Dostawałem też uwagi krytyczne. Część z nich była słuszna. A kiedy sam wróciłem do tej książki po latach, musiałem przyznać jedno: treść się broniła, ale w kilku miejscach czytało się ją jak instrukcję obsługi pralki. Dlatego trzymasz w rękach wydanie drugie.

Od razu uspokoję: zasady relacji damsko-męskich się nie zmieniły – i nie zmienią, bo taka jest ich natura. Nadal jest ich 50, nadal są ułożone w tej samej kolejności i nadal mówią to samo. Zmieniło się niemal wszystko wokół nich. Tym razem nie skończyło się na odmalowaniu ścian – przebudowałem ten dom od parteru aż po dach. Cel był jeden: żeby nikt przy tej książce nie zasypiał. Poradnik o miłości, przy którym się ziewa, to trochę jak randka, na której on przez dwie godziny opowiada o swoim kredycie. Niby wszystko się zgadza, a jednak coś nie gra.

Co konkretnie się zmieniło?

- **Motta na dobry start.** Każdy rozdział otwiera myśl kogoś, kto głowił się nad tym samym co Ty – od Sokratesa i Arystotelesa, przez Owidiusza i Szekspira, po Fromma i Emersona. Okazuje się, że mężczyźni od tysięcy lat mają podobne problemy z kobietami. To pocieszające.
- **Anegdoty i ciekawostki.** Na początku każdego rozdziału czeka krótka historia – o tym, dlaczego tak wielu ludzi nie potrafi poprawnie narysować roweru, dlaczego nie jeździmy na zebrach i co łączyło Marię Skłodowską z Pierre'em Curie. W środku rozdziałów znajdziesz ciekawostki: od szympansów Jane Goodall po konia, który rzekomo umiał liczyć. Każda z nich coś wnosi do tematu – żadna nie jest tu tylko dla ozdoby.
- **Więcej humoru i życia.** Dopisałem nowe przykłady z codziennych sytuacji, rozwinąłem fragmenty, które wcześniej urywały się w pół myśli, a potem przeszedłem przez cały tekst jeszcze raz i tam, gdzie było sucho, zrobiło się zabawniej. Poważne rzeczy można mówić z uśmiechem – a zapamiętuje się je wtedy dużo lepiej.
- **Nowe treści.** Pojawiło się kilka zupełnie nowych fragmentów, w tym rozprawa z mitem, który w ostatnich latach rozlał się po internecie: że „kobiety są dziś zepsute". Wyjaśniam, skąd się wziął i dlaczego nie warto w niego wierzyć.

- **Język.** Przeszedłem przez książkę zdanie po zdaniu. Poprawiłem błędy, uprościłem zdania, które trzeba było czytać dwa razy, rozbiłem długie bloki tekstu i wyciąłem powtórzenia. Jeśli do czegoś wracam, to po prostu odsyłam Cię do właściwej zasady.
- **Aktualność.** Świat w ciągu tych kilku lat trochę się zmienił – zmieniły się komunikatory, zmienił się sposób poznawania ludzi. Uaktualniłem przykłady, a przy fragmentach o sygnałach wysyłanych przez kobiety dopisałem to, co powinno tam być od początku: „nie" zawsze znaczy „nie".
- **Nowy wygląd.** Każda zasada ma teraz własną, wyraźną kartę, a otwarcie każdego rozdziału pokazuje, które zasady masz już za sobą, a które przed sobą. Zakończenie zbiera całą książkę w pięciu najważniejszych punktach, a pełna lista zasad na końcu jest pogrupowana według rozdziałów. Dzięki temu szybko wrócisz do fragmentu, którego potrzebujesz.

Jeśli czytałeś pierwsze wydanie, znajdziesz tu te same zasady – tylko lepiej opowiedziane i podane z przymrużeniem oka. Jeśli czytasz „Kodeks Miłości" po raz pierwszy – dobrze trafiłeś. Możesz zrobić sobie kawę, ale uprzedzam: tym razem nie będzie Ci potrzebna.

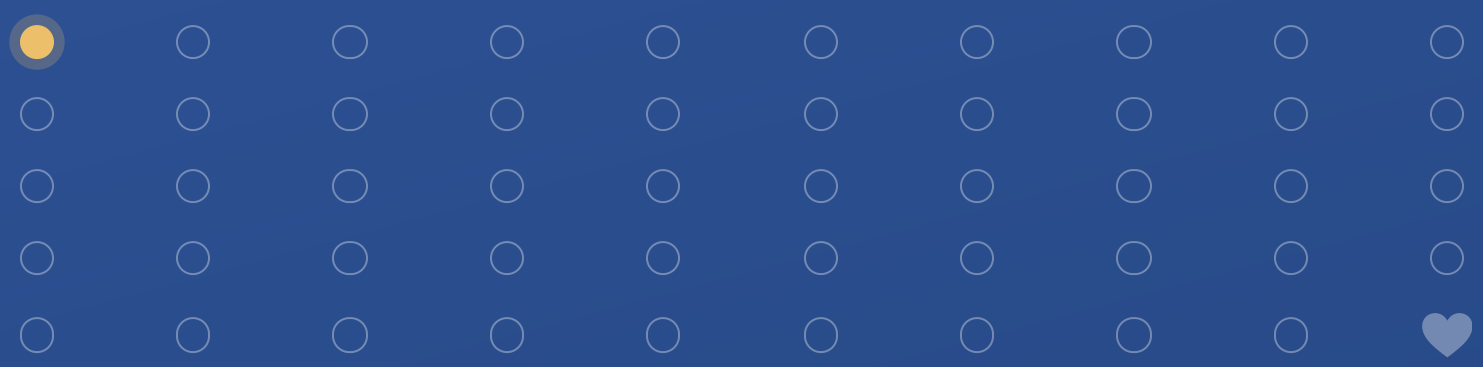
Artur Witoś

Warszawa, sierpień 2026

NA POCZĄTEK

Wstęp

> *„Wiem, że nic nie wiem.”*
>
> – SOKRATES (WG PLATONA)



NA DOBRY POCZĄTEK

Narysuj rower

Narysuj rower. Proste? Jeździsz na nim od dziecka i widzisz go codziennie. Psycholog Rebecca Lawson z Uniwersytetu w Liverpoolu dawała ludziom szkic roweru i prosiła tylko o dorysowanie ramy, pedałów i łańcucha. Ponad 40% osób, które nie były zapalonymi rowerzystami, popełniło co najmniej jeden poważny błąd. Jedni prowadzili łańcuch przez oba koła, inni łączyli ramą przednie koło z tylnym, przez co roweru nie dałoby się skręcić. Jeden z uczestników podsumował to po teście: „Chyba wiem mniej, niż myślałem". Z kobietami jest dokładnie tak samo. Widzisz je na co dzień, więc wydaje Ci się, że wiesz, jak to wszystko działa. Dopóki nie musisz tego narysować.[1]

„Wiem, że nic nie wiem" – właśnie tak, słowami Sokratesa, powinni odpowiadać mężczyźni zapytani o to, czy znają się na kobietach, ich zachowaniu i relacjach damsko-męskich. Najzabawniejsze jest to, że ogromna rzesza mężczyzn uważa, że zna kobiety na wylot i czyta ich zachowania jak otwartą książkę. Do czasu, aż w tej książce zaczyna się akcja:

- Dziewczyna prosi mężczyznę o przerwę w związku.
- Kobieta, która cały czas z Tobą pisze, w ogóle nie chce przyjść na spotkanie sam na sam.
- Twoja ukochana zaczyna gorzej się zachowywać i coraz częściej wywołuje bezsensowne, uciążliwe kłótnie.
- Dziewczyna zaczyna wysyłać sprzeczne sygnały.

W takich właśnie sytuacjach cała pewność siebie i nietuzinkowa wiedza wielu mężczyzn nagle gdzieś wyparowują. Trafiają wtedy ze swoim problemem do mnie lub do innych osób zajmujących się relacjami damsko-męskimi. Opisują swoją historię z dziewczyną i – a jakże – od razu podkreślają, jak dużo wiedzą:

„Ja doskonale ją znam. Znam się też na relacjach damsko-męskich, jednak od kilku miesięcy dziewczyna zaczyna zachowywać się jakoś inaczej i ja tego kompletnie nie rozumiem…"

Ciekawe, prawda? Ekspert, który nie rozumie własnego związku. Prawda jest taka, że ten facet nie ma zielonego pojęcia o kobietach i związkach – jemu tylko się wydaje, że coś wie. Gdyby naprawdę się znał, to pewnie znalazłby jakieś rozwiązanie. Sokrates przynajmniej wiedział, że nic nie wie. Ten facet nie wie nawet tego.

I w taki właśnie sposób działa większość mężczyzn i związków na świecie. Mężczyźni kierują się instynktem albo tym, co podpatrzyli u innych, i oczywiście nazywają to ekspercką wiedzą. Dopóki nic się wyraźnie nie sypie, jest dobrze. Gdy coś powoli zaczyna się psuć, taki mężczyzna nie bierze sobie sygnałów ostrzegawczych do serca, no bo przecież:

- Czasami może się zdarzyć
- Każdy związek kiedyś się wypali
- To normalne
- Jeszcze nie jest tak źle

„Skoro wszystko jest okej i zawsze tak jest, to po co reagować? To żaden problem… Inni mają jeszcze gorzej! U mnie nie jest tak źle” – myśli wielu mężczyzn w sytuacjach przedkryzysowych.

„Dom się nie pali? Nie ma rannych? To niech bal trwa nadal!” – takie myślenie, bagatelizowanie problemów i prowadzenie relacji bez żadnego planu to początek końca. I przepis na zrujnowanie sobie życia tak prosty, że nie trzeba nawet umieć gotować.

Porównajmy zachowanie takiego nieroztropnego mężczyzny do faceta, który mieszka sam w drewnianym domku na pustyni. Uwielbia bawić się zapałkami i materiałami pirotechnicznymi. Przyjaciele i znajomi ostrzegają go, że zabawa z ogniem może skończyć się tragicznie, ale on tylko macha ręką: *„Nie ma powodów do obaw! Jestem ekspertem od ognia i nie ma najmniejszej szansy, że mój dom się zapali. To ja rządzę ogniem, a nie on mną!”*. Zostawia więc wszędzie niezabezpieczone materiały łatwopalne, bo przecież – co mu się może stać? Olśnienie przychodzi dopiero wtedy, gdy dom naprawdę zaczyna płonąć i nic nie da się już uratować. Wtedy wreszcie robi mu się jasno – niestety dosłownie. I zaczyna wołać: *„Dlaczego to mnie dopadło? Przecież znam się na ogniu! Czy da się jeszcze odbudować mój dom?”*

Niestety, ale nie! Miałeś czas na poprawę? Nie wykorzystałeś go, a więc teraz weź odpowiedzialność za swoje czyny.

Tak samo postępuje wielu facetów w związkach. Latami ignorują zwiastuny kłopotów, a o pomoc błagają dopiero wtedy, gdy z domu został sam komin.

CIEKAWOSTKA

Każdy związek powyżej średniej

Na początku lat 90. dwoje amerykańskich badaczy, Lynn Baker i Robert Emery, przepytało osoby, które właśnie składały wniosek o zezwolenie na ślub. Najpierw zapytali, jak często małżeństwa kończą się rozwodem. Narzeczeni oceniali to całkiem trafnie. Potem padło drugie pytanie: a jaka jest szansa, że rozwiedziecie się Wy? Mediana odpowiedzi wyniosła zero procent. Statystyka dotyczy innych, my jesteśmy wyjątkiem – przecież dobrze się znamy i wiemy, co robimy. Dokładnie tak myśli facet z drewnianego domku pełnego zapałek. Tylko że pewność siebie jeszcze nikogo nie uchroniła przed pożarem.[2]

Jeżeli z domu zostały same zgliszcza, to co właściwie chcesz ratować? Firanki? Tak samo jest ze związkiem, który doprowadziłeś do ruiny. Dziewczyna nabrała do Ciebie już tyle pogardy i niechęci, że nigdy w życiu nie spojrzy na Ciebie tak, jak patrzyła za pierwszym razem. Ty, po tylu błędach i porażkach, jesteś dla niej kimś nieatrakcyjnym i kimś, kto nie zasługuje na jej obecność. Zapamiętaj to sobie: nie każda historia kończy się wesołym oberkiem i nie wszystko da się naprawić! Wiele osób przychodzi do mnie w beznadziejnej sytuacji z cichą nadzieją, że znajdę jakieś rozwiązanie i przywrócę ich relację z dziewczyną do ustawień fabrycznych. Niestety, cudotwórcą nie jestem i szczerze wątpię, by ktokolwiek potrafił czynić cuda w beznadziejnych sytuacjach.

Dobra wiadomość jest taka, że wielu pożarom da się zapobiec. W tej książce przekażę Ci nieśmiertelną wiedzę o relacjach damsko-męskich w postaci krótkich sentencji. Podczas lektury **Kodeksu Miłości** poznasz dokładnie 50 wartościowych zasad, które powinieneś wykuć na blachę.

Pozwól, że już na samym wstępie zapoznam Cię z pierwszą i bodaj najważniejszą zasadą:

1 ZASADA NR [1](#ZASADA-1)

W życiu, a w szczególności w relacjach damsko-męskich, zdarzają się beznadziejne sytuacje, z których nie ma już żadnego dobrego wyjścia.

W wielu przypadkach można wcześniej zapobiec późniejszym klęskom czy niepowodzeniom na gruncie relacji damsko-męskich. Jeżeli jednak nie zrobimy tego w odpowiednim momencie i zaprzepaścimy swoją szansę, okienko możliwości się zamknie, a my zostaniemy w sytuacji bez żadnego dobrego wyjścia. Dopóki możemy walczyć, mamy do czynienia z dramatem: położenie jest trudne, ale bieg wydarzeń da się jeszcze odwrócić. Jeżeli zignorujemy wszystkie ważne oznaki i nie kiwniemy palcem, by poprawić sytuację, dramat zamienia się w tragedię. Nie ma już żadnego dobrego scenariusza. Zostają tylko wnioski na przyszłość – bardzo drogie i bardzo spóźnione.

Wróćmy na chwilę do naszego drewnianego domku. Dramat to moment, w którym czujesz swąd dymu. Coś się tli w kącie, firanka zaczyna się przypalać, ale wiadro wody wciąż wystarczy. Tragedia to moment, w którym stoisz przed zgliszczami i przypominasz sobie, że ubezpieczenie miałeś „kiedyś załatwić". Różnica między jednym a drugim bardzo często sprowadza się do kilku tygodni – i do tego, czy w ogóle chciało Ci się powąchać powietrze.

Problem w tym, że większość facetów nie odróżnia jednego od drugiego. Gdy czują dym, machają ręką, bo „przecież się nie pali". A gdy dom już płonie, nagle rzucają się do gaszenia z takim zapałem, jakby to wciąż był dramat. Zapamiętaj więc: im wcześniej zauważysz problem, tym mniej wysiłku kosztuje jego rozwiązanie. Później nie pomoże nawet cała straż pożarna.

Zobrazujmy to sobie na dwóch przykładach:

Randka, która trwała cały dzień

Zacznijmy od faceta, który randkuje z nowo poznaną dziewczyną. Na samym początku, kiedy ten facet bierze od niej numer, dziewczyna jest nim bardzo zainteresowana. Chłopak odpowiada jej pod względem fizycznym i zrobił na niej odpowiednio dobre wrażenie. Dziewczyna nie może się doczekać pierwszej randki. Facet popełnia jednak błąd. Zamiast krótkiego, luźnego spotkania, po którym zostałby jej niedosyt, od razu serwuje pełne menu: długą, oficjalną randkę w restauracji i niemal cały dzień razem. Przystawka, danie główne, deser i jeszcze dokładka. Ona, pod wpływem zbyt dużej presji z jego strony oraz zbyt szybkiego tempa, traci zainteresowanie i coraz bardziej dystansuje się od tego mężczyzny. W tej właśnie chwili mężczyzna powinien się zreflektować, zastanowić nad swoim zachowaniem i skorygować swoje błędy. Dziewczyna nie jest nim na razie aż tak zniechęcona i da mu jeszcze szansę na kolejnej randce.

Gdyby ten facet zauważył swoje pomyłki, z dużym prawdopodobieństwem przywróciłby zainteresowanie dziewczyny do poziomu sprzed pierwszej randki. Co się jednak stanie, gdy tego nie zrobi? Załóżmy, że ten chłopak znów zaprasza dziewczynę na spotkanie. Ona daje mu drugą szansę i przyjmuje zaproszenie na randkę. Niestety on nadal jedzie po tych samych koleinach: znów spędza z nią cały dzień na nudnej randce, a na deser wyznaje jej miłość. Ona oczywiście ucieka od niego, ponieważ facet kompletnie nie kontroluje sytuacji i jest zwyczajnym desperatem. Dziewczyna zupełnie traci zainteresowanie i przestaje przychodzić na spotkania, cały czas podając różne wymówki.

Co w takiej sytuacji ma zrobić mężczyzna?

Na 99% będzie chciał walczyć o dziewczynę, więc zacznie szukać magicznych sztuczek na odbudowanie zainteresowania. Za wszelką cenę spróbuje zmienić się o 180 stopni i wrócić do niej jako nowe „ja" – wydanie drugie, poprawione. Niestety, ale kobiety nie uwierzą w Twoją przemianę, choćbyś stawał przy tym na głowie! Ona zawsze będzie pamiętać Twoje błędy i odpychające zachowania. Nawet jeśli szczerze zechce dać Ci kolejną szansę, wspomnienia tamtych randek jej na to nie pozwolą. Jej pamięć to nie twardy dysk komputera, który możesz sobie ot tak wymazać.

Kobiety, a w szczególności te atrakcyjne, nie mają czasu na zabawę w poprawki i z całą pewnością wolą poznawać innych, nieznanych i potencjalnie bardziej atrakcyjnych mężczyzn. Jeżeli więc myślisz, że uda Ci się przywrócić zabite wcześniej zainteresowanie, to mogę Ci jedynie życzyć szczęścia, bo porywasz się na niewykonalne zadanie. Czas na zmianę skończył się w momencie, gdy dziewczyna zrezygnowała ze spotkań po drugiej randce. Do tej chwili facet mógł zmienić swoje postępowanie i sprawić, by zainteresowanie dziewczyny rosło. Gdy zapada ostateczna decyzja, pociąg odjeżdża – i żadne machanie z peronu go nie zawróci.

Żebyś nie myślał, że to czysta teoria, pokażę Ci, jak mogłaby wyglądać taka korekta w praktyce. Cofnijmy się do wieczoru po pierwszej, całodniowej randce.

Załóżmy, że facet wraca do domu i widzi, że dziewczyna odpisuje coraz krócej. Wcześniej wysyłała długie wiadomości i sama zadawała pytania, a teraz dostaje „ok" i „fajnie było 😊". To jest właśnie ten swąd dymu. Nasz bohater może w tym momencie zrobić dwie rzeczy.

Pierwsza, ta typowa: dorzucić drewna do ognia. Napisać długą wiadomość o tym, jaki to był wspaniały dzień, zaproponować od razu cały kolejny weekend i dopytywać, czy na pewno wszystko jest w porządku.

Druga, ta rozsądna: zwolnić. Przestać zasypywać ją wiadomościami, dać jej kilka dni oddechu, a potem zaproponować coś krótkiego i lekkiego: *„Masz ochotę na kawę w czwartek po pracy? Mam godzinkę przed treningiem”*. Godzina zamiast całego dnia. Luz zamiast presji. Spotkanie, po którym to ona czuje niedosyt, a nie on.

Czy to gwarantuje sukces? Nie. Ale daje mu realną szansę, bo dziewczyna jeszcze nie podjęła decyzji. Pierwsza droga – ta, która kończy się wyznaniem miłości na kolejnej całodniowej randce – tej szansy już nie daje.

Związek, który powoli stygnie

Kolejny przypadek to sytuacja w długoletnim i „typowym” związku. Na samym początku relacji wszystko było świeże i nowe – kobieta była niesamowicie zainteresowana. Mężczyzna korzystał z tej sposobności, codziennie spotykał się ze swoją wybranką i zasypywał ją mnóstwem prezentów oraz komplementów.

Z czasem mężczyzna zaczyna zauważać, że dziewczyna gorzej się zachowuje i powoli traci swój entuzjazm. Zamiast podjąć odpowiednie kroki, lekko wycofać się z relacji i dać dziewczynie trochę przestrzeni, facet uznaje taki stan rzeczy za coś normalnego i ignoruje oznaki spadającego zainteresowania. Mijają miesiące, a potem lata, a dziewczyna zachowuje się coraz gorzej. Facet, zamiast zwolnić i zastanowić się nad jej i swoim zachowaniem, jeszcze bardziej naciska i przytłacza partnerkę. W końcu kobieta zbiera wystarczająco dużo pogardy dla mężczyzny i od niego odchodzi.[3,4,5]

Wtedy właśnie facet zaczyna się poważnie zastanawiać nad skorygowaniem swoich błędów. Refleksja wreszcie dotarła. Z kilkuletnim opóźnieniem, ale dotarła. Niestety jest już za późno! Kobieta usunęła go ze swojego serca i nie chce go już widzieć na oczy. Tak samo jak w poprzednim przypadku nie wymaże ze swojej pamięci negatywnych wspomnień z nim związanych. Mężczyzna miał mnóstwo czasu na poprawę, a mimo to notorycznie nie zwracał uwagi na jej zainteresowanie i ignorował wszelkie zasady rządzące relacjami damsko-męskimi. Teraz, gdy dom już spłonął, nie ma żadnego dobrego wyjścia z sytuacji.

Nie czekaj więc, aż ona spakuje walizki, żeby zrobić rachunek sumienia. Samochód oddajesz na przegląd, choć jeździ bez zarzutu. Z relacją, na której zależy Ci o wiele bardziej niż na aucie, możesz zrobić to samo – i to bez wizyty w warsztacie.

Raz na jakiś czas usiądź sam ze sobą i szczerze odpowiedz na kilka pytań:

- Czy ona zachowuje się wobec mnie lepiej, czy gorzej niż pół roku temu?
- Kiedy ostatnio sama z siebie okazała mi czułość albo zaproponowała wspólne wyjście?
- Czy kłótnie o drobiazgi zdarzają się częściej niż kiedyś?
- Kiedy ostatnio zrobiliśmy razem coś nowego, zamiast kolejnego wieczoru przed serialem?
- Czy nie naciskam na nią bardziej niż kiedyś – nie dopytuję, nie kontroluję, nie zabiegam na siłę?

Jeżeli przy dwóch albo trzech pytaniach coś Cię ukłuło, to jeszcze nie powód do paniki. To swąd dymu. Masz czas, żeby się zastanowić, co zmienić w swoim zachowaniu. Facet z naszej historii tego czasu nie wykorzystał. Ty możesz.

Działaj, póki możesz

Jak widzisz, nie każda historia kończy się jak komedia romantyczna, w której on w ostatniej scenie dobiega na lotnisko. Nieraz, gdy coś zawalimy, dobrego wyjścia po prostu nie ma. Takie jest życie i nic na to nie poradzimy. Wiem, że niejeden z Was myśli teraz: „No dobrze, ale przecież zawsze jest jakieś wyjście". **Niestety, ale nie**. Chcę, abyś miał tego pełną świadomość. Z obu przykładów płynie jednak druga, znacznie ważniejsza lekcja: w każdym z nich był moment, w którym wszystko dało się jeszcze odwrócić. Facet z pierwszej historii miał czas do drugiej randki. Mężczyzna z drugiej – całe miesiące, w których dziewczyna wyraźnie dawała mu znać, że coś jest nie tak. Obaj przespali swoją szansę.

„Uncja zapobiegania jest warta funta leczenia."

– BENJAMIN FRANKLIN, LIST O OCHRONIE MIAST PRZED POŻARAMI, „THE PENNSYLVANIA GAZETTE", 1735

Nie chcę, abyś Ty, Drogi Czytelniku, znalazł się w takiej sytuacji. Dlatego przygotowałem dla Ciebie tę książkę, która w przekrojowy sposób pokaże Ci najważniejsze zasady rządzące relacjami damsko-męskimi – tak, żebyś reagował na czas, a nie wtedy, gdy dom już płonie. Ogromnie się cieszę, że nie zostawiasz tej sfery przypadkowi i chcesz się edukować. Mam wielką nadzieję, że wyciągniesz z lektury wiele pożytecznych wniosków, zrozumiesz świat relacji damsko-męskich, a swąd dymu będziesz odtąd wyczuwał na kilometr.

> *„Światem nie rządzą przypadki, lecz stałe i niezmienne prawa, które należy poznać i się do nich dostosować. Jeżeli chcesz odnieść sukces w relacjach damsko-męskich, musisz koniecznie poznać prawa rządzące tą sferą.”* – Artur Witoś

Przypisy

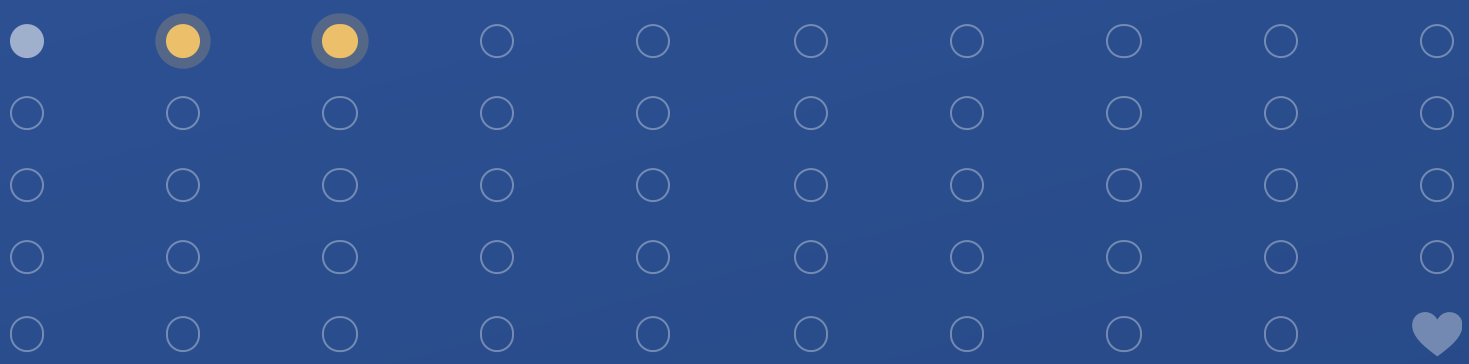
1. Lawson R. (2006). The science of cycology: Failures to understand how everyday objects work. Memory & Cognition, 34(8), 1667–1675. https://doi.org/10.3758/BF03195929 – ponad 40% osób, które nie były zapalonymi rowerzystami, popełniło co najmniej jeden poważny błąd, dorysowując ramę, pedały lub łańcuch. ↩
2. Baker L.A., Emery R.E. (1993). When every relationship is above average: Perceptions and expectations of divorce at the time of marriage. Law and Human Behavior, 17(4), 439–450. https://doi.org/10.1007/BF01044377 – osoby składające wniosek o zezwolenie na ślub trafnie oceniały częstość rozwodów w populacji, ale miały idealistyczne oczekiwania wobec własnego małżeństwa; mediana szacowanej szansy własnego rozwodu wyniosła 0% (za: Arocho R., Purtell K.M. (2020). Will I stay married?: Exploring predictors of expectations to divorce in unmarried young adults. Emerging Adulthood, 8(2), 118–132. https://doi.org/10.1177/2167696818790826). ↩
3. Gottman J.M. (1994). What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. https://doi.org/10.4324/9781315806808 – krytyka, pogarda, defensywność i wycofanie („czterej jeźdźcy") zapowiadają rozpad małżeństwa, a szczególnie destrukcyjne okazały się pogarda (zwłaszcza ze strony żony) i defensywność. ↩
4. Gottman J.M., Levenson R.W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. Journal of Marriage and Family, 62(3), 737–745. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x – negatywne emocje w kłótniach przewidywały wczesne rozwody, a brak pozytywnych emocji – późniejsze; model trafnie przewidział rozwód w 93% przypadków. ↩
5. Rosenfeld M.J. (2018). Who wants the breakup? Gender and breakup in heterosexual couples. W: D.F. Alwin, D.H. Felmlee, D.A. Kreager (red.), Social Networks and the Life Course (s. 221–243). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-71544-5_11 – w reprezentatywnej próbie z USA kobiety chciały 69% rozwodów, natomiast w związkach niemałżeńskich odejścia chciały równie często kobiety i mężczyźni. ↩

ROZDZIAŁ

01

Logika relacji damsko-męskich

> *„Nie od życzliwości rzeźnika, piwowara czy piekarza oczekujemy obiadu, lecz od tego, że dbają oni o własny interes.”*
>
> – ADAM SMITH, „BOGACTWO NARODÓW”



NA DOBRY POCZĄTEK

Darwin i lista „żenić się czy nie”

Lipiec 1838 roku. Karol Darwin, 29-latek, który niedawno wrócił z rejsu dookoła świata, bierze kartkę i dzieli ją na dwie kolumny: „Żenić się” i „Nie żenić się”. Po jednej stronie: dzieci, stała towarzyszka i przyjaciółka na starość, ktoś, kogo można kochać – „w każdym razie lepsze niż pies”. Po drugiej: strasznie dużo straconego czasu, koniec z czytaniem wieczorami, mniej pieniędzy na książki, groźba tycia i lenistwa. Bilans? Na dole kartki zapisał: „Żenić się – żenić się – żenić się. Co było do udowodnienia”. Cztery miesiące później oświadczył się kuzynce, Emmie Wedgwood. Śmieszy Cię ta tabelka? Niepotrzebnie. Robisz dokładnie to samo, tylko w głowie i znacznie szybciej. Ona też.[1]

Skoro wiesz już, że nie każdą sytuację da się uratować, czas wylać fundamenty. Poznasz teraz zasadę, na której stoi cała reszta tej książki i dzięki której zrozumiesz niemal każde zachowanie kobiety. Rządzi ona zresztą nie tylko relacjami damsko-męskimi, ale całym naszym życiem.

Korzystasz z niej każdego dnia, zupełnie nieświadomie – od wyboru bułki w sklepie po decyzję o ślubie. Chodzi o to, jakimi kategoriami ludzie myślą, kiedy dokonują wyborów.

Otóż według racjonalnego podejścia do zachowań ludzie postępują tak, jakby cały czas kalkulowali i działali we własnym interesie. Jak zauważył laureat Nagrody Nobla z ekonomii Gary Stanley Becker, dzieje się tak nawet wtedy, gdy nie robimy tego świadomie.[2,3] Ja dodam od siebie: w relacjach damsko-męskich widać to na każdym kroku – ludzie niemal zawsze wybierają to, co w ich odczuciu jest dla nich dobre.[4,5,6]

Możesz zapytać: co to właściwie zmienia w praktyce? Bardzo wiele! Zanim jednak wszystko Ci wytłumaczę, ubierzmy tę zasadę w krótką sentencję:

2 ZASADA NR [2](#ZASADA-2)

Kobiety – tak jak wszyscy ludzie – kierują się w relacjach damsko-męskich własnym interesem i dążą do zapewnienia sobie jak największych korzyści.

Mówiąc po ludzku: kobieta działa tak, żeby zawsze było jej dobrze i żeby wynosiła z tego wymierne korzyści. Od razu podkreślam – nie ma co wieszać za to psów na kobietach, ponieważ w taki sposób zachowuje się niemal każdy człowiek – nawet Ty! Najlepszy dowód masz właśnie przed oczami. Kupiłeś tę książkę, bo chcesz lepiej rozumieć kobiety i relacje – a więc zadbać o własne dobro. Zanim ją kupiłeś, z całą pewnością dokonałeś kalkulacji i zapytałeś sam siebie: *„Czy ta książka wniesie coś do mojego życia? Czy inwestycja moich pieniędzy się zwróci?”*. Może nie rozrysowałeś tego w dwóch kolumnach jak Darwin, ale bilans w głowie był. Gdybyś nie był zainteresowany moją publikacją, to pewnie byś jej nie kupił, prawda? Tak samo jest z kobietami. Jeżeli kobieta czegoś chce, to – uwierz mi – dołoży wszelkich starań, aby to zdobyć! Jeżeli jednak czegoś nie chce i nie bardzo wie, jak Ci to powiedzieć, to zaczyna kręcić i zachowywać się pozornie irracjonalnie. Czy już wiesz, o co mi chodzi?

To „kręcenie” tylko wygląda na brak logiki. Kobiety, wbrew opiniom wielu facetów, zachowują się w pełni racjonalnie. To bardzo proste:

- Jeżeli dziewczyna jest Tobą zainteresowana i po prostu jej się podobasz, to w jej interesie będzie leżało spotykanie się z Tobą.
- Jeśli natomiast dziewczyna nie jest Tobą zainteresowana, to spotkania nie będą dla niej ważne i wystarczy jej samo pisanie z Tobą na czacie.

Obie decyzje są racjonalne – nawet jeśli dziewczyna nie ma pojęcia, że cokolwiek kalkuluje. Ty też nie liczysz kroków do lodówki, a jakoś zawsze do niej trafiasz.

Aby jeszcze bardziej naświetlić Ci sytuację, pozwól, że posłużę się kilkoma przykładami z życia:

1. Poznanie dziewczyny

Załóżmy, że jesteś na jakimś wydarzeniu i wpadłeś w oko pewnej dziewczynie. Ona Cię zauważyła i coś w Tobie dostrzegła. Co prawda nie myśli jeszcze o Tobie w kategoriach partnera, a tym bardziej przyszłego męża, ale podobasz jej się fizycznie i chętnie poznałaby Cię bliżej.

Jaki interes w tym momencie ma ta dziewczyna?

Jej zadaniem jest ściągnięcie Twojej uwagi oraz sprawienie, abyś ją zauważył i dostrzegł jej piękno. Dlatego podświadomie będzie poprawiać swój wygląd, podkreślać przy Tobie swoje atuty i robić wszystko, aby wyglądać jak najatrakcyjniej. Dlaczego? Ponieważ w jej interesie leży to, żebyś zwrócił na nią uwagę, zainteresował się nią i po prostu zagadał! Gdyby tak nie

było, to nie ruszyłaby nawet palcem. No bo niby po co? Po co ma się narażać na Twoje odrzucenie lub ośmieszenie, skoro nie ma ku temu żadnego logicznego powodu? Jeżeli zaczyna przejawiać wobec Ciebie oznaki zainteresowania, to najprostszym i najlogiczniejszym wyjaśnieniem jest jej pozytywny stosunek do Ciebie – pewność zyskasz jednak dopiero wtedy, gdy te sygnały się utrzymają.[7,8] Mówiąc najprościej: chce Ci zaimponować i zachęcić Cię, żebyś podszedł i wziął od niej numer. Ona swój ruch już wykonała. Teraz kolej na Ciebie.

2. Dlaczego ona w ogóle się ze mną spotyka?

Weźmy na tapetę kolejną sytuację: już randkujesz z dziewczyną. I właśnie wtedy w głowie wielu mężczyzn rusza nocny seans pytań, który potrafi trwać do trzeciej nad ranem:

- Czy ona jest mną zainteresowana?
- Czy jej się podobam?
- Co ona do mnie czuje?
- Jaki status ma nasza relacja?

Odpowiedź na te pytania kryje się w zasadzie, którą omawiamy w tym rozdziale. Gdy nie wiesz, na czym stoisz, zadaj sobie z pozoru głupie pytanie – nieraz to właśnie ono daje najbardziej konkretną odpowiedź:

– Dlaczego ona się ze mną spotyka i cały czas chce kontynuować relację?

A mówiąc językiem tej książki:

Jaki interes w tym momencie ma dziewczyna?

Wysoce prawdopodobne jest to, że dziewczyna jest Tobą zainteresowana i zależy jej na tym, aby Wasza relacja powoli się rozwijała. W jej interesie leży spotykanie się z Tobą i spędzanie razem czasu, ponieważ najwyraźniej sprawia jej to przyjemność i jest dla niej czymś dobrym. Wyjaśnienie proste, wręcz dziecinne. Robi się jednak bardzo pouczające, gdy spojrzymy na tę samą sprawę z drugiej strony.

Wielu mężczyzn drapie się po głowie, gdy dziewczyna chętnie z nimi pisze, ale spotkać się nie chce. Na pierwszy rzut oka wszystko wskazuje na to, że ona jest zainteresowana:

- Dziewczyna przecież cały czas pisze
- Uśmiecha się do Ciebie w pracy
- Jest przyjaźnie wobec Ciebie nastawiona

Jednak gdy Ty ją zapraszasz na spotkanie, ona odmawia i nie podaje innego terminu. Pewnie myślisz: „Jak to? Przecież pisze codziennie!”. Już wyjaśniam.

Teraz zamieńmy się z dziewczyną rolami i przez chwilę wejdźmy w jej skórę. Załóżmy, że jesteś mega zainteresowany pewną dziewczyną, która wręcz zniewala Cię swoim charakterem i wyglądem. Akurat tak się składa, że ta dziewczyna wychodzi do Ciebie z propozycją spotkania. Chce się z Tobą spotkać w najbliższą niedzielę w pobliskim parku i spędzić razem trochę czasu. Okazja jak z marzeń. Jest tylko jeden haczyk: na tę niedzielę jesteś już umówiony z najlepszym kumplem na piwo. Co robisz?

- Odmówisz dziewczynie i powiesz, że jesteś już umówiony?
- Czy może odmówisz kumplowi i z wielką radością i podekscytowaniem przyjmiesz propozycję tej dziewczyny?

Nie musisz odpowiadać. Znam już odpowiedź na to pytanie. Kumpel dostanie SMS-a „Stary, sorry, wypadło mi coś ważnego”, a Ty w niedzielę będziesz w parku – ogolony, pachnący i dziesięć minut przed czasem. A kumpel? Kumpel zrozumie. Od tego jest kumplem.

Jasne jest, że jeżeli ktoś jest naprawdę zainteresowany i chce się spotkać, to nie ma wtedy dla niego ŻADNYCH przeszkód. Powtarzam – ŻADNYCH!

3 ZASADA NR [3](#ZASADA-3)

Jeżeli ktoś jest naprawdę zainteresowany, to nie ma dla niego żadnych przeszkód i żadnych wymówek!

Sam miałem do czynienia z takimi sytuacjami wiele razy i uwierz mi: jeżeli dziewczyna jest naprawdę Tobą zainteresowana i chce się z Tobą spotykać, to nie ma na świecie przeszkody, której by nie ominęła! Może się walić i palić, a zainteresowana dziewczyna przyjdzie na spotkanie albo da Ci znać, kiedy będzie wolna – choćby nie wprost, pytając, co robisz w przyszły weekend. O tym, jak kobiety mówią między wierszami, przeczytasz więcej w rozdziale „Mężczyźni i kobiety”.

Specjalnie podejmuję temat spotkań, ponieważ to olbrzymi problem wielu mężczyzn. Sporo facetów błędnie sądzi, że skoro kobieta z nimi pisze i jest miła, to na pewno jest nimi zainteresowana. Niestety, ale tak pięknie to na tym świecie nie jest. Gdyby uprzejmość oznaczała zauroczenie, zakochana byłaby w Tobie każda kasjerka, która życzy Ci miłego dnia.

CIEKAWOSTKA

Rowerem z Delhi do Szwecji

Grudzień 1975 roku, Delhi. Uliczny portrecista Pradyumna Kumar Mahanandia rysuje szwedzką turystkę, Charlotte von Schedvin. Zakochują się, biorą ślub według plemiennej tradycji jego rodziny, po czym ona wraca do Szwecji. On nie ma pieniędzy na samolot. Sprzedaje więc wszystko, co ma, kupuje rower i 22 stycznia 1977 roku rusza. Przez Afganistan, Iran i Turcję pokonuje około 70 km dziennie, a za jedzenie i nocleg płaci portretami. Pod koniec maja jest w Europie. Po latach powiedział BBC: „Nie miałem pieniędzy, ale musiałem się z nią zobaczyć". Zainteresowany człowiek przejedzie pół świata. Niezainteresowany nie znajdzie czasu na kawę.[9]

Dziewczyna zainteresowana relacją z Tobą musi bez żadnych wymówek przychodzić na spotkania – to warunek konieczny! Zadajmy więc ponownie moje ulubione pytanie. Przyzwyczajaj się – będzie wracać jak refren:

Jaki interes ma dziewczyna w tym, że spotyka się z Tobą?

Spotyka się z Tobą, ponieważ najprawdopodobniej jest Tobą romantycznie zainteresowana i zależy jej na wspólnych spotkaniach, czułości i Twojej obecności! Zapamiętaj jednak: spotkania to warunek konieczny, ale nie wystarczający. W kolejnym rozdziale pokażę Ci, że niektóre kobiety przychodzą na randki z zupełnie innych powodów. A jeśli dziewczyna w ogóle nie chce się spotkać? Tu nie potrzeba lupy – jej po prostu na tym nie zależy.

3. Dziewczyna pisze, ale nie chce się spotkać

Wróćmy jeszcze na chwilę do dziewczyny, która pisze, ale nie chce się spotkać. Wiesz już, że nie jest Tobą zainteresowana. Zostaje jednak zagadka: po co w takim razie w ogóle do Ciebie pisze?

Załóżmy, że od jakiegoś czasu piszesz z dziewczyną, która przejawia wobec Ciebie pewne oznaki zainteresowania. Zapraszasz ją na randkę, ale ona odmawia. Wymówek może być cały katalog. Kobieta może Ci mówić na przykład, że:

- Jest zapracowana i nie ma czasu
- Musi uczyć się do egzaminów
- Jest już z kimś umówiona

To nie ma znaczenia! Zainteresowana kobieta zawsze znajdzie dla Ciebie czas – przyjdzie na spotkanie albo sama zaproponuje inny termin, nieważne, jak bardzo byłaby zajęta. Badania pokazują zresztą, że „brak czasu" to jedna z ulubionych wymówek, którymi ludzie maskują prawdziwy powód odmowy.[10,11]

Zobacz, jak to wygląda na przykładzie dwóch wiadomości. Zapraszasz dwie różne dziewczyny na kawę w sobotę i obie odmawiają.

Pierwsza odpisuje: *„Oj, w sobotę nie dam rady, mam urodziny babci 🙈 Ale w niedzielę po 16 jestem wolna, pasuje Ci?"*

Druga odpisuje: *„Oj, w sobotę nie dam rady, mam strasznie dużo na głowie 🙈 Ale kiedyś na pewno się spotkamy!"*

Na pierwszy rzut oka to prawie to samo. Ta sama emotka, ten sam żal w głosie, ta sama sobota. A jednak między tymi wiadomościami jest przepaść. Pierwsza dziewczyna ma przeszkodę, ale od razu szuka sposobu, żeby ją obejść – podaje konkretny dzień i godzinę. Druga podaje wymówkę i zamyka temat. Jej „kiedyś" to w kalendarzu termin na świętego Nigdy.

Zwróć uwagę, że w obu przypadkach wymówka może być prawdziwa. Babcia naprawdę może mieć urodziny, a druga dziewczyna naprawdę może mieć dużo na głowie. Tylko że to nie ma znaczenia. Liczy się to, co ona robi z przeszkodą: szuka dla Ciebie miejsca w kalendarzu albo nie.

W takiej sytuacji możesz zadać sobie pytanie: *„To dlaczego ona tak się zachowuje? To przecież nielogiczne!"*.

Mylisz się! Jej zachowanie jest jak najbardziej logiczne. Aby to dostrzec, musimy popatrzeć na to z nieco innej strony. Zadajmy sobie zatem ponownie nasze nieśmiertelne pytanie:

Jaki interes w tym momencie ma dziewczyna?

Ona nie chce się z Tobą spotkać, a więc nie jest Tobą zainteresowana. Mimo to pisze z Tobą i utrzymuje „bezpieczny" kontakt – trzyma Cię w rezerwie, co zresztą robią obie płcie.[12] Dlaczego?

Powodów może być naprawdę bardzo dużo. Oto najczęstsze z nich:

- Dziewczyna (najczęściej młoda) ma mnóstwo wolnego czasu i z braku innych zajęć pisze z Tobą, żeby jakoś go zabić i się nie nudzić.
- Chce się Tobą dowartościować i pisze, aby uzyskać od Ciebie trochę komplementów i atencji. Męska uwaga to dla wielu kobiet bardzo smaczny pokarm. Lubią karmić się naszą uwagą i energią – to sprawia im ogromną przyjemność. Dlatego niektóre dziewczyny będą z Tobą pisać dla własnej frajdy i egoistycznej satysfakcji.
- Dziewczyna szuka adoratorów i frajerów, którzy będą cały czas do niej pisać i się przymilać. Mając takich gości w garści, może chwalić się koleżankom i karmić swoje EGO.

Powody bywają różne, ale gdy przyjrzysz się im bliżej, zobaczysz ten sam wzór. Kobiety w tych przykładach, niezależnie od sytuacji, zawsze kalkulowały i działały tak, żeby zrobić sobie dobrze. I podkreślam: chodziło o ich WŁASNY INTERES i ich WŁASNE DOBRO – nie TWOJE!

Jeżeli ona z Tobą pisze, to – najzwyczajniej w świecie – ma w tym jakiś interes. Jeżeli jednak przy tym nie chce się z Tobą spotkać, to pamiętaj: jej interesem nie musi być romantyczna relacja, tylko coś innego, egoistycznego!

Dobrze, wiesz już, co się dzieje. Pytanie brzmi: co z tym zrobić? Zamiast łamać sobie głowę i analizować każdą jej emotkę, jakby to był tajny szyfr, zrób kilka prostych rzeczy.

1. **Zaproponuj konkret.** Nie „Spotkamy się kiedyś?", tylko „Kawa w czwartek o 18 w tej knajpce przy rynku?". Na mgliste pytanie łatwo dać mglistą odpowiedź. Na konkretne już trudniej.
2. **Przyjmij odmowę z luzem.** Jeżeli odmówi i nie zaproponuje innego terminu, odpisz krótko: „Jasne, nie ma sprawy. Jak znajdziesz chwilę, daj znać". Bez wyrzutów, bez dopytywania o powody i bez kolejnych zaproszeń na każdy dzień tygodnia.
3. **Oddaj jej piłkę.** Od tego momentu nie podtrzymuj czatu na siłę. Jeżeli ona naprawdę chce się spotkać, to wie, gdzie Cię szukać – pamiętasz zasadę nr 3?
4. **Wróć do swojego życia.** Treningi, znajomi, praca, inne dziewczyny. Tam, gdzie coś się naprawdę dzieje, a nie tylko wyświetla na ekranie.

Taka postawa ma dwie zalety. Po pierwsze, oszczędzasz swój czas i nerwy. Po drugie, zachowujesz się z klasą – nie naciskasz na kogoś, kto najwyraźniej nie chce się spotkać. A jeśli okaże się, że ona jednak była zainteresowana i miała po prostu gorszy tydzień, to sama odezwie się z terminem. Zainteresowane dziewczyny tak właśnie robią.

4. Dziewczyna chce związku

Na potrzeby tego przykładu załóżmy, że randkujesz już od jakiegoś czasu z dziewczyną i Wasza relacja powoli zaczyna się rozwijać. Po kilkunastu spotkaniach sam na sam dziewczyna coraz częściej krąży wokół tematu związku. Pyta o Twoją rodzinę, o plany na przyszłość, o to, jak wyobrażasz sobie najbliższe lata.

Dlaczego ona się tak zachowuje? Czy ona Ci coś sugeruje?

Oczywiście, że tak! Takim działaniem kobieta, będąc z natury istotą niebezpośrednią, komunikuje Ci swoją gotowość do związku i do wejścia z Tobą w ścisłą, zażyłą relację.

Jaki interes w tym momencie ma dziewczyna?

Ona już tak bardzo się w Tobie rozkochała, że pragnie z całych sił być tylko z Tobą, ponieważ taki związek będzie zgodny z jej interesem. Dziewczyna chce czuć się kochana i być z atrakcyjnym mężczyzną. Gdyby tak nie było, to nie randkowałaby z Tobą i – co najważniejsze – nie wypytywałaby Cię o plany na najbliższe lata.

Interes na pierwszym miejscu

Widzisz już wspólny mianownik? Ludzie – a więc także kobiety – działają w relacjach damsko-męskich w zgodzie ze swoim interesem i niemal zawsze wybierają to, co daje im najwięcej dobra.

Kobiety podejmują takie same decyzje jak my, z tą tylko różnicą, że wyrażają to w inny sposób. Zobacz sam:

Jeżeli podoba Ci się dziewczyna, to po prostu do niej zagadujesz i bierzesz numer. A ona, jeżeli Ty też podobasz jej się fizycznie, podaje Ci swój numer i przychodzi na spotkania, które proponujesz.

Dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ oboje działacie w zgodzie z własnym i wspólnym interesem. Patrząc w taki sposób na relacje damsko-męskie, unikniesz wielu nieporozumień i nie dasz się nabrać wszelkiej maści uwodzicielom, którzy obiecują, że poderwiesz każdą dziewczynę – nawet taką, która nie jest Tobą zainteresowana.

Słowo „interes" może brzmieć zimno, jakby każda kobieta chodziła na randki z kalkulatorem w torebce. Nic z tych rzeczy. Interes to po prostu wszystko, co sprawia, że człowiekowi jest dobrze. Dla jednej dziewczyny będzie to poczucie bezpieczeństwa, dla innej śmiech do łez na każdej randce, dla jeszcze innej facet, który wie, czego chce, i ma plan na życie. Najczęściej wszystko po trochu. Ona nie liczy tego w tabelce – po prostu czuje, że przy Tobie jest jej dobrze albo że nie jest.

I jeszcze jedno: ta sama zasada działa w drugą stronę. Ty też masz swój interes i masz do niego pełne prawo. Dlatego co jakiś czas zadaj to pytanie nie tylko o nią, ale też o siebie: *„Jaki interes mam ja w tej relacji? Czy ona sprawia, że moje życie jest lepsze, czy tylko dokłada mi nerwów?"*. Wielu facetów tak bardzo skupia się na tym, czy są wystarczająco dobrzy dla niej, że zapomina sprawdzić, czy ona jest dobra dla nich.

Relacje damsko-męskie i zachowania kobiet są bardzo logiczne, a do ich zrozumienia nie potrzeba ani tęgiej głowy, ani Nobla z ekonomii. Jeżeli chcesz zrozumieć niezrozumiałe dotąd zachowanie dziewczyny, zadaj sobie pytanie:

Jaki interes w tym momencie ma dziewczyna?

Postaw się na jej miejscu i zastanów się, co Ty byś zrobił, gdybyś był zainteresowany. Pamiętaj! Ona niemal zawsze będzie działać logicznie i dążyć do realizacji swojego interesu. Dlatego jeżeli widzisz, że dziewczyna nie inwestuje w relację i jest wobec Ciebie zimna, to jest to oznaka jej niezainteresowania. Zainteresowana kobieta nie będzie przecież działać wbrew sobie i zaprzepaszczać swoich szans na udany związek z Tobą. A jeśli jakaś tak robi – to czy naprawdę chcesz z nią być?