

En sammanfattning till män om hur de kan stötta en kvinna

Kom ihåg att om en kvinna inte tvingas att koncentrera sig på att få en man att lyssna på henne, kan hon göra det som faller sig naturligast för henne – lufta sina känslor för att genom det förändra sin *egen* inställning. Här följer sammanfattningsvis några råd till män hur de hjälper sin kvinna att bli mer kärleksfull och accepterande:

1. När du misstänker att hon är ur gängorna, vänta då inte på att hon ska inleda samtalet (när du börjar, försvinner 50% av hennes emotionella laddning).
2. Medan du låter henne tala, påminner du hela tiden dig själv om att det inte är någon hjälp att bli arg eller ledsen på henne för att hon är arg eller ledsen.
3. När du får ett intensivt behov av att avbryta eller korrigera henne, så gör det inte.
4. När du inte vet vad du ska säga, så säg ingenting. Om du inte kan säga något positivt eller respektfullt, håller du tyst.
5. Om hon inte vill prata, ställer du mer frågor tills hon gör det.
6. Vad du än gör, korrigera inte hennes känslor och kom inte med omdömen om dem.
7. Var hela tiden så lugn och samlad som möjligt, och behåll greppet om dina starka reaktioner. (Om du tappar kontrollen och "talar rent ut" ens för ett ögonblick, förlorar du och måste börja om igen ur underläge.)

