



Kiedy
wreszcie
weźmiemy
ślub?

Po co
nam ślub,
przecież
się kochamy

Lew-Starowicz rozmówki małżeńskie



WSTEP

To zadziwiające, jak często mężczyzna i kobieta, którzy są z sobą od lat, znają każdy centymetr kwadratowy swoich ciał, są kompletnie bezradni, gdy zaczynają z sobą rozmawiać. Wypowiadają słowa, które opacznie zrozumiane potrafią ranić, a przede wszystkim utrudniają, zamiast ułatwić wzajemną komunikację. Niby rozmawiają w tym samym języku, ale mam wrażenie, że każde z nich co innego słyszy.

Nasze wzajemne niezrozumienie sięga dalej niż słowne komunikaty. Sygnały pozawerbalne, które wysyłają kobiety, są bardzo często dla mężczyzn nieczytelne. Banalna rzecz: jeżeli rozmawiają kobieta i mężczyzna i on potakuje, to znaczy: „Ja się zgadzam z tym, co mówisz”. Kiedy potakuje kobieta, znaczy to tylko: „Ja cię słucham”. Z tej przyczyny biorą się nieporozumienia: on uznał, że ona wyraziła zgodę, przyznała mu rację, tymczasem ona absolutnie nie miała takiego zamiaru, a jedynie życzliwie kiwała głową.

Albo inna sytuacja: uśmiech kobiety wcale nie musi oznaczać, że jest zadowolona. Mężczyźni uśmiechają się tylko wtedy, gdy wszystko gra. Kobiety neutralizują uśmiechem spodziewaną agresję, stosują uśmiech jako samoobronę. To znowu prowadzi do spięć. Namolny mężczyzna, który napotyka uśmiech kobiety, odczytuje go jako akceptację swoich zachowań, sądzi, że wręcz budzą jej zadowolenie. Tymczasem dla kobiety to może być wyłącznie reakcja obronna. To jest automat, neutralizacja agresji samców.

Typową sytuacją jest, że kobieta zachowuje się w sposób, który budzi męskie zainteresowanie, kokietuje. Cieszy ją, że doprowadza mężczyznę do stanu, w którym jest gotów iść na całość. I wtedy nieoczekiwanie dystansuje się od niego, wycofuje się. Bo osiągnęła swój

cel: przekonała się, że jest obiektem pożądania. Niczego więcej nie chce.

Rozmówki małżeńskie to próba przybliżenia kobietom i mężczyznom świata ich partnerów. Bo z mojej praktyki jednoznacznie wynika, że dobra rozmowa, a nawet kulturalna kłótnia, są dla związku lepsze niż zakłamaną cisza. Problemy trzeba rozwiązywać, a nie zamiatać je pod dywan. Trzeba tylko mówić tym samym językiem i słuchać, co ma nam do powiedzenia druga strona. Kluczową sprawą jest zrozumienie, co dokładnie partner chce nam powiedzieć. Czy słowa, które wypowiada, znaczą dla niego/dla niej to samo co dla mnie? Kobiety i mężczyźni bardzo często pod tymi samymi pojęciami rozumieją co innego. Nieporozumienia zdarzają się nawet – a może zwłaszcza – w związkach z długim stażem. Wydaje nam się, że partner zna nas tak długo, że w lot złapie, o co nam chodzi. Tymczasem natura ukształtowała umysły kobiety i mężczyzny inaczej, a i bagaż kulturowy też ma znaczenie.

Warto poznać różnice w interpretacji najczęściej używanych w kłótniach słów. Nauczyć się odczytywania mowy ciała partnera, o czym piszę w drugiej części *Rozmówek*. Bo może tak naprawdę, choć mówimy to inaczej, chodzi nam o to samo? I może nasze nieporozumienia wynikają jedynie z niewłaściwej interpretacji?

Zbigniew Lew-Starowicz



CZĘŚĆ I

SŁOWA

BO TY

MNIE

NIE ROZUMIESZ...

Na czym polega skuteczność podrywu? Dlaczego niektórzy mężczyźni, niekoniecznie urodziwi, działają na kobiety jak afrodyzjak? Czemu niektóre panie z taką morderczą skutecznością wyławiają statecznych ojców rodzin, którym wcześniej żaden romans nie przyszedłby do głowy?

Tak, chodzi właśnie o wzajemne zrozumienie.

Jeżeli podczas małżeńskiej kłótni nasz partner zarzuci nam, że go nie rozumiemy, to warto głębiej się nad tym zastanowić. Bo historia zna niezliczone przykłady romansów, które zaczęły się od wzajemnej fascynacji rozmówców odkrywających z zaskoczeniem, że tak świetnie się rozumieją.

Większość facetów można właśnie w ten sposób uwieść. Najpierw Ona pokaże mu kawałek uda (niech zwróci uwagę na jej atrakcyjność). A potem – doceni jego męskość. Jaki On jest wspaniały, taki mądry, taki męski, taki przystojny, takie doskonałe książki czyta i pisze. O wszystkim można z nim porozmawiać. Taki błyskotliwy. I tak bardzo go ta żona nie rozumie... Mężczyźni zazwyczaj chętnie się zwierniają kobietom – nawet jeszcze zanim nawiążą z nimi jakieś głębsze relacje. Opowiadają szczerze o domu, o konfliktach, problemach. Wystarczy, że Ona kiwa ze współczuciem głową i od czasu do czasu rzuci mu jakiś komplement, da do zrozumienia, że go wspiera i rozumie. A tamta żona to w ogóle nie docenia skarbu, jaki ma...

Z kobietami jest podobnie. Większość ma głębokie przekonanie, że mężowie ich nie rozumieją, nie słuchają. A one potrzebują męskiego współczucia i zrozumienia. Jeśli On jej powie: „Jesteś taka mądra. Słusznie to tak przeżywasz. Jesteś naprawdę

niezwykła i absolutnie wyjątkowa” – to Ona automatycznie pomyśli: „On mnie rozumie!”.

A to już wstęp do romansu.

Gdy mówi to ON

W przypadku mężczyzn ten komunikat rzadko idzie w stronę uczuć. Najczęściej oznacza: „Ty w ogóle nie rozumiesz aspektu poznawczego. Ja tak bardzo angażuję się w naukę czy politykę, bo to jest moja pasja, którą powinienem realizować. To jest ważne dla świata i dla mnie osobiście”. Właściwie to już wszystko. Cały męski komunikat do tego się ogranicza.

Gdy mówi to ONA

W moim gabinecie nie ma dnia, żebym nie usłyszał: „On mnie nie rozumie, panie doktorze. Czuję się nierozumiana...”. Gdy otwieram pocztę mailową, czytam to w każdym liście. Jak zacząłem kiedyś zgłębiać ten problem, to w zasadzie jego definicja jest bardzo prosta. Kobieta chciałaby, żeby mężczyzna myślał i czuł tak jak Ona. To właśnie jest według niej tak pożądane „rozumienie”. Wymagają od mężczyzn tego współodczuwania kobiety w każdym wieku. Ona może mieć lat dwadzieścia, może być po siedemdziesiątce. Słyszę to w gabinecie, na mieście, w restauracji. Jeśli w kawiarni spotyka się grono przyjaciółek, to głównym tematem rozmowy będzie to, że mężczyźni ich nie rozumieją. Zwierzają

się sobie: „Mój Janek mnie nie rozumie. Mój Waldek też mnie nie rozumie. Mój Michał też...”.

I patrzą po sobie, głęboko wzdychają i nagle czują wspólnotę. Tak, znalazły wreszcie kogoś, kto je dobrze rozumie...

Moja rada

Warto zdać sobie sprawę z tego, że typowy scenariusz wygląda tak: Ona wraca do domu i płacze, bo miała burzliwą rozmowę z koleżanką z pracy. Jest jej przykro i ma fatalny nastrój. On się niepokoi i pyta, o co chodzi. Więc Ona tłumaczy, że ta Ela zachowała się okropnie. No to teraz On będzie próbował to analizować. Może Ela miała rację? A może nie miała? Może jest fałszywa?

Ona jest coraz bardziej wściekła. Nie chce, żeby On to racjonalnie analizował. Chce, żeby przy niej usiadł i razem z nią myślał o tym, że ta Ela ją podczas kłótni skrzywdziła. Żeby a priori stanął po jej stronie. Żeby jemu też było smutno, tak jak jej.

Albo Ona przychodzi cała roztrzęsiona, bo miała stłuczkę. On – znając jej styl jazdy – nie jest w ogóle zaskoczony. Co najwyżej jest zdziwiony, że dopiero teraz do tego doszło. Więc zaczyna ją pouczać, co ją oczywiście jedynie może rozjuszyc. Bo Ona nie chce być w tym momencie pouczana. Pragnie, żeby On ją przytulił i też poczuł, że spotkała ją krzywda, było jej źle. Ona jest teraz nieszczęśliwa i bardzo chce, żeby On w tym nieszczęściu był razem z nią.

Oczywiście ma na to nikłe szanse, bo mężczyźni do problemów podchodzą zadaniowo, a nie

emocjonalnie. Zamiast jej współczuć, będą roztrząsać przyczyny katastrofy. Dlatego Ona, zamiast mieć nierealistyczne oczekiwania, powinna od razu zadzwonić po przyjaciółki.

Przyjaciółki ją rozumieją. One nie zaczną racjonalizować tego zjawiska, tylko będą myślały i czuły tak jak ona. Kobieca umiejętność współodczuwania jest niewiarygodnie silna, a dla mężczyzn w ogóle nie do pojęcia.

Niedawno miałem w gabinecie parę, która kłóciła się zażarcie. Chodziło o to, że Ona w pracy poskarżyła się koleżankom, że mąż jej zarzucił, że jest oziębła, bo za rzadko chce się z nim kochać. Próbował wynegocjować z nią seks dwa razy w tygodniu, zamiast raz w miesiącu, jak to było do tej pory. Gdy odmówiła, zarzucił jej oziębłość. Ona przyszła do pracy, trzęsąc się z nerwów. Natychmiast opowiedziała o tym swoim przyjaciołkom i one zgodnie orzekły, że jej mąż jest po prostu erotomanem. Czyli od razu ją zrozumiały, myślały podobnie jak Ona. Chociaż tak naprawdę nie wiemy, czy te przyjaciółki rzeczywiście w swoim własnym życiu również uważają współżycie dwa razy w tygodniu za erotomanie. To właściwie nieistotne, bo w tym momencie one wchodzi w interakcję ze „skrzywdzoną” przyjaciółką, patrzą na świat jej oczami. Jej jest przykro – i im jest przykro. Ona jest smutna i one też są smutne.

Panowie, zapamiętajcie, a może i nawet zapiszcie na bransolecie od zegarka: „Myśl i czuj tak jak Ona”. Racjonalność trzeba w takich momentach odłożyć na później.



BO TY

MNIE NIGDY
NIE SŁUCHASZ!

Jedne z najczęstszych słów padających podczas kłótni małżeńskich. I świetny przykład na to, jak bardzo mężczyźni i kobiety inaczej rozumieją pewne zdania. Wynika to z tego, że zazwyczaj kobiety i mężczyźni, mówiąc to, mają na myśli zupełnie co innego. Ze strony mężczyzny: „Nie słuchasz mnie!” oznacza: „Ja do ciebie mówię, a ty nic z tego nie rozumiesz”. W przypadku kobiet częściej chodzi o to, że On nie zmienia się według wytycznych, które mu przedstawiła.

Co ma na myśli ON

Najczęściej chodzi mu o komunikat dosłowny. Mówi na przykład: „Może pójdziemy dzisiaj wieczorem do kina?”. A Ona milczy. No i dla niego sprawa jest jasna – „Ona mnie nie słucha”. On czeka na jakąś reakcję i się denerwuje.

Co ma na myśli ONA

Uważa, że On powinien się zmienić, i Ona mu to przecież często powtarza. Denerwuje się, że jej nie słucha, bo nie zmienia się, tak jak Ona sobie to wymyśliła.

Ba, ale jak ma się zmienić? Kłopot polega na tym, że w przypadku kobiet oczekiwanie zmiany dotyczy bardzo, bardzo wielu rzeczy – od sposobu bycia przez prowadzenie rozmowy czy zmianę priorytetów, by teraz np. więcej czasu poświęcał jej i jej domowi. Ważna jest też dla niej zmiana jego osobowości. Chciałaby, żeby On był mniej impulsywny, bardziej

uczuciowy, czyli oczekiwane zmiany dotyczą charakteru. Gdy Ona mówi: „Ty mnie nie słuchasz!”, ma na myśli: „Przecież często mówię ci o tym, że powinienś się zmienić, i nic się nie dzieje...”.

Moja rada

Jeżeli jemu zależy na tej partnerce i nie chce sytuacji konfliktowych, powinien obiecać poprawę. Nawet jeśli nie uznaje tego za coś priorytetowego. Powinien powiedzieć, że się przecież stara zmieniać. Jeśli Ona usłyszy, że On czyni starania i widzi taką potrzebę, to już jest bardzo dużo i Ona będzie uspokojona. Panowie, zrozumcie: to uniwersalna zasada, że właśnie kobiety marzą o tym, żeby nas zmieniać pod każdym względem.

A wy, panie, pamiętajcie, że jeśli mężczyźni mówią o zmianie, chcą zazwyczaj jedynie wynegocjować większe urozmaicenie i częstotliwość współżycia. Taka zmiana ich właśnie najbardziej interesuje. Na przykład Ona nie przepada za seksem oralnym, a On liczy na to, że tu się kiedyś coś zmieni. Albo Ona to polubi, albo przynajmniej nie będzie protestować, gdy On będzie ją do tego namawiał.

Choć zdarza się jeszcze druga grupa, tradycjoniści, którzy marzą o tym, by ich żona zmieniła się i bardziej zajęła domem, więcej uwagi poświęciła dzieciom. Przeważnie dotyczy to tych panów, którzy taki obraz wynieśli ze swojego rodzinnego domu.



KOCHASZ
MNIĘ
JESZCZE?

Deklaracja uczuciowa daje ludziom poczucie bezpieczeństwa. Szczególnie kobietom, które są często w sytuacji rozmaitych zagrożeń, bo One w związku więcej ryzykują, zwłaszcza jeśli mają dzieci. Rodzina to dla nich wielka inwestycja. Gdy On utwierdza ją w swoich uczuciach, to wzrasta jej poczucie własnego bezpieczeństwa. Ona jest spokojniejsza, wiedząc, że gniazdo będzie trwało, a On będzie z nią. To ważne, bo przecież oboje żyją w świecie, w którym wiele związków się rozpada. Dlatego zapewnienie: „Kocham cię” jest równoznaczne ze stwierdzeniem: „Nie bój się. Naszej rodzinie nic nie zagraża”.

Gdy pyta ON

On nie pyta. On wie, że tak jest. Bo przecież Ona jest jego żoną. Więc go kocha. To proste. To dla niego oczywista oczywistość.

Gdy pyta ONA

Słowa są dla niej ważne. Ma mózg bardzo ukierunkowany na bodźce werbalne. Kobiety od urodzenia artykułują więcej dźwięków. Słowa dla kobiet znaczą więcej niż dla mężczyzn.

Prawda jest też taka, że jeśli Ona często dopytuje: „Czy mnie jeszcze kochasz?”, to z tego płynie dość oczywisty wniosek, że za mało ma dowodów na tę miłość. Czyli brakuje jej jego czułości. On nie poświęca partnerce wystarczająco dużo uwagi.

Bo jeżeli nie wyznaje tej miłości – domyśla się czujnie Ona – to w takim razie jego miłość do niej słabnie. Pamiętajmy, że u części kobiet miłość męska do nich jest utożsamiana z atrakcyjnością. Jeśli On mówi, że ją kocha, to znaczy, że Ona mu się podoba, czuje do niej pociąg seksualny, pożądanie. Brak tych słów to sygnał niebezpieczeństwa. Ona zaczyna się domyślać: „Ja już go nie pociągam, już na niego nie działam. On mnie nie kocha”.

Co ONA pragnie usłyszeć?

Oczywiście to, że On ją kocha. Takie słowa są jak woda, która podlewa kwiaty. Gdy tej wody nie ma, to kwiat więdnie. Ona musi to od czasu do czasu usłyszeć. Inaczej będzie nieszczęśliwa.

Gdy ON słyszy to pytanie

Mężczyzn to oczywiście denerwuje. Bo w ich przypadku wyznanie miłości jest deklaracją tego samego typu co podpisanie umowy międzynarodowej. Po najdłuższych nawet negocjacjach podpisuje się umowę – i koniec. Nie będziemy codziennie o tej umowie dyskutować. Jest podpisana, można co jakiś czas tylko przypomnieć, że łączy nas bliska więź uczuciowa, ale stałe podkreślanie tego jest dla nich wkurzające i dlatego się irytują, gdy słyszą wciąż to samo pytanie: „Kochasz mnie?”.

Irytują się, bo podejrzewają, że Ona mu nie dowierza. Odczuwają przykrość. Myślą: „Tak mało dla ciebie robię, że wątpisz w moją miłość? Czy ty mi

nie ufasz? Przecież tyle z siebie dają. Dzwonię, staram się... A ty jeszcze mnie pytasz, czy cię kocham? Jak to tak może być?”.

Moja rada

Tak, mężczyzno. Musisz jej powtarzać, że ją kochasz. Ale uważaj! Jeżeli do tej pory tego jej nie mówiłeś, a nagle zaczniesz zapewniać o miłości codziennie, możesz przesłodzić. W takim razie jak często? Kilka razy w tygodniu będzie jak najbardziej w porządku. Ważne jest też, w jaki sposób będziesz to robił. Musisz te słowa wypowiedzieć z powagą, żeby twoje „kocham cię” nie zabrzmiało zdawkowo, jak „lubię cię” czy „szanuję cię”. Bo to nic dla niej nie znaczy. Powinno to wyglądać tak: wchodzicie z sobą w kontakt wzrokowy, przybierasz poważną minę i dopiero wtedy mówisz jej: „Kocham cię”.

Przy kontakcie wzrokowym takie słowa to deklaracja, na którą Ona czeka.

Ważne jest jeszcze to, w jakich okolicznościach On to powie. I od razu wyjaśnijmy: tuż przed seksem czy po seksie takie słowa mają o wiele mniejszą wagę.

Francuski pisarz Michel Houellebecq twierdzi, że „miłość mężczyzny to wdzięczność za otrzymane rozkosze”. To w pewnym sensie jest prawda. Dla wielu kobiet więź uczuciowa stanowi bramę do seksu, u mężczyzn odwrotnie – seks jest bramą do miłości.

Kobiety zdają sobie z tego sprawę. Dlatego wyznania tuż przed aktem seksualnym czy też po nim mają mniejszą wagę, bo mogą być spowodowane

wane nadzieją na rozkosz lub satysfakcją ze spełnienia.

Co innego, gdy On i Ona siedzą, oglądają program w telewizji, on ją łapie za rękę, patrzy w oczy i mówi: „Bardzo cię kocham”. To jest to!

Jeśli On umie ją taką deklaracją zaskoczyć, bez żadnego jednoznacznego kontekstu, to osiągnie pożądaną efekt. Szczególnie ważne będzie to w przypadku długich związków, gdy kobieta, choćby z powodu wieku, czuje się mniej atrakcyjna. Bo dopóki jest młoda, mężczyźni się za nią oglądają, wielu ją uwodzi, to deklaracja miłości od partnera nie ma aż takiego dużego wpływu na jej poczucie własnej wartości. Ale gdy zaczyna mieć zespół paniki zamykających się drzwi, sytuacja staje się zupełnie inna. Takie słowa jak „kocham cię” mogą zdziałać cuda.



JESTEŚ JAKIŚ
INNY

JESTEŚ JAKAŚ
INNA

To znaczy ni mniej, ni więcej to: „Obserwuję zmianę, której nie ja jestem przyczyną. A jeśli nie ja, no to kto?”

Dostrzegamy, że druga osoba się zmieniła, jest bardziej zamysłona, mniej wylewna, mniej czuła, zamyka się w sobie. Albo przeciwnie – to w przypadku mężczyzn – stał się nagle nienaturalnie troskliwy, czuły.

Gdy pyta ONA

Przecież nie zada tego pytania, wiedząc, że On ma kłopoty w pracy, szykują się zwolnienia, a oni zaciągnęli wspólny kredyt... Zada, gdy obawia się, że On ma jakąś miłość na boku, czyli mówiąc wprost – romans. Ta inność to często sygnał zdrady. Jedni w takim przypadku usychają, robią się bardziej zobojętniali, dystansują się od dotychczasowej partnerki. Inni z poczucia winy starają się jej ten swój skok w bok wynagrodzić: dają więcej pieniędzy, jakieś prezenty. Właściwie bez okazji kupują jej kwiaty. Jeśli wcześniej tego nie robili, to taka troskliwość budzi od razu podejrzenie. Kobiety szóstym zmysłem potrafią wyczuć zmianę emocjonalną. I tylko kobiety posiadają tę wyjątkową umiejętność. Wykorzystują ją producenci tasiemcowych seriali. Trudno byłoby sobie wyobrazić, żeby On czy jego koledzy przez te kilka tysięcy odcinków rozważali, co kto czuje, nie czuje, będzie czuł. On by się w tym pogubił. A Ona w uczuciowych sprawach radzi sobie lepiej i dlatego dostrzeże najdrobniejszą zmianę w jego zachowaniu. No, chyba że Ona chce się samooszukiwać. Co zdarza się całkiem często. Kalibabka i inni uwodzicie-

le doskonale to wiedzieli, zaspokajając kobiece oczekiwania i mówiąc im to, co One chciały usłyszeć. Spragnione miłości zdesperowane kobiety wierzą w fatamorganę. Chcą zaufać zapewnieniom o miłości, bo bardzo zależy im na utrzymaniu związku. Nieraz chwytają się jak tonący brzytwy takich komunikatów, które mają na nie uspokajający wpływ: „Aha, On jest jakiś inny, ale na pewno to w pracy coś się dzieje”. Chcą to słyszeć. Nieraz mogą podejrzewać prawdziwy motyw zmiany, ale nie chcą tego przyjąć do wiadomości. Komunikaty uspokajające działają jak miód na ich serce.

Gdy pyta ON

To jedno z tych pytań, których mężczyźni zazwyczaj nie zadają. Bo kobiety potrafią lepiej grać, także wtedy, gdy to one mają romans. Męczyzna jest bezbronny wobec kobiecego teatru, który jest dla nich bardzo słabo rozpoznawalny. Kolejna zła informacja dla panów: wy jesteście bardzo łatwi do rozszyfrowania przez kobiety.

Moja rada

Wszystko zależy od tego, na czym nam naprawdę zależy. Jeśli chcemy utrzymać związek, to przyjmijmy z góry założenie, że nawet jeśli jednemu z partnerów coś się przytrafiło, ale nie ma intencji, by zniszczyć ten związek, to wtedy lepiej nie dopytywać się zbyt mocno. Partner, któremu zależy na nas, będzie starał się zminimalizować skutki

naszej spostrzegawczości. Zapewne odpowie: „Nie, kochanie, to absolutnie nie jest tak, jak ci się wydaje”. I zapali mu się w głowie czerwone światełko: „Ona coś podejrzewa”. Podejmiemy wtedy działania obronne – mniej telefonów, mniej esemesów, rzadsze spotkania, większa kontrola, bo wie, że Ona już coś wyczuwa.

Pierwsza reakcja jest ważna. Jeśli Ona zwraca mu uwagę: „Jesteś jakiś inny”, a On macha tylko ręką i dalej ogląda telewizję, to Ona może pomyśleć, że jej ocena nie była trafna. „Może mi się tylko wydaje? Może On coś przeżywa, coś się dzieje z jego sprawami zawodowymi? Ma depresję?”. Ale jeżeli po jej pytaniu On gwałtownie zaneguje – a przeważnie tak właśnie jest – to znaczy, że ma coś na sumieniu. Bingo!

Natomiast jeżeli On ma motywację do wyjścia ze związku, to jej pytanie może przyspieszyć tę decyzję. Pomyśli: „O, zauważyła! Nadchodzi więc czas rozstania...”.

Jeśli szukał już tylko pretekstu do odejścia, to nadeszła odpowiednia chwila.



MAM

TEGO

DOŚĆ!

Czasem dochodzi się do takiego stanu, w którym wystarczy przysłowiowa kropla wody, by przelała się czara goryczy. Tak jak łuk napina się tylko do pewnego momentu, tak wszyscy mamy pewną granicę, której przekroczenie skutkuje katastrofą. I gdy czujemy, że taki moment nadchodzi, ogłaszamy: „Mam tego dość!”.

Są tacy, którzy to sformułowanie mówią kilka razy dziennie. A przecież każdy przeżywa takie chwile napięcia czy złości, że naprawdę ma wszystko serdecznie dosyć. To jest więc zdanie, które zmniejsza napięcie. Zawsze można szukać powodów, dlaczego wypowiadamy takie, a nie inne słowa, ale niekoniecznie za każdym razem musimy się bawić w psychoanalizę.

Jeśli przejawiamy skłonność do takich reakcji i często mówimy: „Mam tego dość!”, to słowa te nie mają większego znaczenia. Co innego, jeżeli wypowiadamy tę kwestię rzadko. To wtedy oznacza, że rzeczywiście dotarliśmy do granicy wytrzymałości.



MAM
CIE,
DOŚĆ!

To jest już coś innego. Gdy usłyszymy od partnera takie słowa, trzeba się zastanowić, czy nie przeholowaliśmy. Oczywiście w najlepszym nawet związku czasem się zdarza, że ktoś się zapędzi i wykrzyczy: „Mam cię dosyć!”. I to nic nie będzie znaczyło, bo było rzucone w chwili psychicznego napięcia. Jeśli coś takiego usłyszymy, warto przeprowadzić prosty test – po prostu zejść partnerowi z oczu. Przejść do drugiego pokoju. Odpocząć parę minut od siebie. Po tym czasie napięcie powinno spaść i jeśli możemy znów z sobą rozmawiać, to znaczy, że złość minęła. Natomiast jeżeli to coś poważniejszego i „Mam cię dosyć!” rzeczywiście oznacza „Mam dosyć bycia z tobą!”, to z mojego doświadczenia wynika, że takie słowa zapowiadają rozstanie.

Gdy mówi ONA

„Mam dosyć twojego spóźniania się, twoich kłamstw, mam dosyć twojego siedzenia w pracy do nocy” – to oznacza, że może się coś z ich związkiem stać. Dlatego niech On potraktuje to jako czerwone światełko. Bo to nieraz tak się zaczyna. Najpierw – „Mam cię dosyć!”, a w kolejnym kroku: „Musimy się rozstać”.

Tu jest jeszcze jedna charakterystyczna sprawa. Dla wielu kobiet emocje wiążą się z pewnym dystansem. Jeśli Ona jest na niego zła, a On znalazł się zbyt blisko niej, to mówi mu: „Nie chcę cię widzieć! Nie dotykaj mnie!”. Dla kobiety dystans intymny to te słynne 30 centymetrów. Nie chce go teraz w swojej przestrzeni intymnej.

Bardzo wyraźnie i jednoznacznie to komunikuje: „Odejdź!”.

To nie jest zjawisko symetryczne. Nie przypominam sobie, żebym był świadkiem sytuacji, w której to mężczyzna w chwili złości powiedziałby do swojej partnerki: „Nie dotykaj mnie!”.

Jak ON to rozumie

Zazwyczaj kompletnie nie rozumie. Myśli, że ona się z nim droczy – więc gdy ją przytuli, to udobrucha. Pcha się z tym przytulaniem, chce ją pocałować. A ona jest tak spięta, że może dojść nawet do agresji fizycznej. Kobieta tego nie kontroluje. Może go odepchnąć, uderzyć. Jej ciało zareaguje obronnie na każdą próbę dotyku. Napina się, gdy On spróbuje ją objąć. Wzrastają jej ciśnienie i tętno. Tak kobieta reaguje swoim ciałem, gdy On jak intruz wdziera się w jej przestrzeń intymną. Co więc On ma zrobić?

Moja rada

Niech odejdzie z jej przestrzeni intymnej, aż Ona się uspokoi. Żadnego: „No chodź, myszko, kochanie...”. On ma odejść. Natychmiast. Bez dyskusji. Dopiero gdy Ona się uspokoi, można myśleć o powrocie. To będzie moment, w którym Ona pozwoli się dotknąć, przytulić, pocałować. Gdy opadnie adrenalina, Ona będzie bardziej skłonna do porozumienia.



BO TY

ZAWSZE!

BO TY

NIGDY!

Uwaga! Jednym z najgorszych możliwych nieczystych chwytów jest uogólnianie: „Bo ty zawsze!”, „Bo ty nigdy!”.

Znany czeski psychoterapeuta, prof. Stanislav Kratochvíl, twórca szkoły psychoterapii par, promował spór konstruktywny, czyli kłótnię, w której obowiązywały pewne reguły. Swoim pacjentom rekomendują stosowanie w sytuacjach konfliktowych tych pożytecznych zasad: na przykład tej, że będziemy się kłócić jedynie 20-25 minut, umawiamy się na rozmowę bez osób trzecich, nie kłócimy się w pierwszym gniewie, ale i nie odkładamy tego na odległy termin, albo że każdy spór ma swoje fazy: stawianie zarzutów, wyciszenie, porozumienie. A przede wszystkim – nie stosujemy ciosów poniżej pasa!

Gdy mówi to ONA

Przecież nie liczy na to, że On się z nią zgodzi. Wręcz przeciwnie – Ona doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że te słowa tylko go rozsierdzą i pogłębią ich konflikt. Bo to jest stwierdzenie równoznaczne z tym, że uważa go za niereformowalny beton, który na pewno nie ma szans się zmienić. Ona w rzeczywistości przekazuje mu informację: „W ogóle nie wierzę, że coś może z tego być, bo ty zawsze tak się zachowujesz”. Czyli On jest po prostu prymitywem, do którego nie trafiają żadne argumenty. To bardzo uderzające. Te słowa są toksyczne. Choć oczywiście kontekst sprawia, że ich waga bywa różna. Bo na przykład stwierdzenie: „Ty zawsze się spóźniasz” nie jest przecież powodem do obrazy. Mimo

że spóźnianie się nie stanowi cechy przyjemnej – wiem to, bo sam miałem kiedyś asystentów, którzy – gdy przyszli kiedyś o umówionej godzinie – to przecierałem oczy ze zdumienia i zastanawiałem się, czy przypadkiem nie było jakiejś zmiany czasu...

Możemy się zastanowić nad gradacją tego sformułowania. „Zawsze się spóźniasz”, „Zawsze czytasz gazetę przy obiedzie” – nie boli. „Ty jesteś zawsze taki zimny, bez uczuć” – jest już zarzutem znacznie grubszego kalibru. Ale najbardziej zabolą go: „Ty zawsze jesteś taki sam w łóżku!”. Słyszę to czasem podczas małżeńskich sporów w moim gabinecie terapeutycznym i za każdym razem widzę, jaki to jest dla niego straszny cios. Bo co Ona w ten sposób mu daje do zrozumienia? To, że On jest po prostu marnym kochankiem. Co gorsza, Ona już nie może liczyć, że On się zmieni. Już prędzej zmieni go na kogoś innego albo będzie szukała satysfakcji seksualnej gdzie indziej.

Jeżeli Ona ma nadzieję, że takimi słowami zmobilizuje go do zmiany, to się głęboko myli. Takie stwierdzenie to jest sąd, a nie mobilizacja. W ten sposób przemawia prokurator. To jest oskarżenie.

Gdy mówi ON

On używa słów „zawsze” i „nigdy” zazwyczaj kpiąco i z lekceważeniem. I Ona tak to rozumie. To bardzo ją rani, zwłaszcza jeśli odnosi się do jej przymiotów intelektualnych albo mankamentów urody. To jednak broń obosieczna. Kobiety mają lepszą pamięć i na męskie złośliwości potrafią znaleźć miażdżące riposty.

Moja rada

Staram się w gabinecie, by para rozmawiała swobodnie i bez tematów tabu, ale przy słownych ciosach poniżej pasa muszę zareagować, bo to powoduje zaostrenie konfliktu i oddala nas od znalezienia satysfakcjonujących obie strony rozwiązań.

Niedawno usłyszałem coś, co mną naprawdę wstrząsnęło. W dyskusji On skwitował słowa partnerki pogardliwym stwierdzeniem: „Panie doktorze, Ona ma zawsze taki toporny mózg”. Zatkąło mnie na moment, jednak – ponieważ w takich sytuacjach bywam ironiczny – zapytałem go: „Ale jesteście państwo razem od 13 lat? Jeżeli więc jest tak, jak pan mówi, dlaczego pan się związał z taką kobietą? Co pana w niej pociągało? Czy przypadkiem nie ta cecha, o której pan wspominał?”

Ponieważ mówiłem to z uśmiechem, to kobieta, która była załamana słowami męża, trochę odetchnęła, bo zrozumiała, że przecież ja nie wierzę w to, że Ona ma toporny mózg. A tymczasem On trochę wyszedł na idiotę. Atmosfera momentalnie się poprawiła i można było zacząć rozmawiać o tym, co rzeczywiście w naszym zachowaniu uwiera tę drugą osobę. Trzeba się nad tym dobrze zastanowić, tego nie można puścić mimo uszu – uczulam na to. Bo jeżeli w kłótni powtórza się jakiś motyw, to wymaga zastanowienia.

Taki duży zarzut to krytyka jakiejś naszej cechy, która ma dla partnera bardzo duże znaczenie. To może stanowić oś kryzysu w tym związku. Jeśli dobrze opiszemy ten problem, łatwiej będzie go rozwiązać.



DLACZEGO MI TO
ROBISZ?!

To sformułowanie oznacza: „Ja w tym związku jestem OK. Nie możesz mi nic zarzucić”. Osoba, która w ten sposób zwraca się do partnera, od razu ustawia relacje – „Jestem dobrą żoną lub dobrym mężem, kochanką, ojcem... A ty mnie krzywdzisz. Ja jestem ofiarą, nie poczuwam się do żadnej winy. Jeżeli doszło do jakiegoś kryzysu, to nie przeze mnie, tylko przez ciebie!”. To oskarżenie od razu ze wskazaniem sprawcy całego nieszczęścia. Oczywiście w większości przypadków pytanie: „Dlaczego mi to robisz?” pada, gdy chodzi o najcięższy kaliber konfliktu, czyli o zdradę.

Więc gdy w gabinecie słyszę to pytanie, to już wiem, że będzie burzliwa sesja. Pary, które do mnie przychodzą, na początku zazwyczaj starają się kontrolować emocje. Ale sformułowanie „Dlaczego mi to robisz?” wywołuje takie spiętrzenie konfliktu, że po chwili obecność terapeuty przestaje takiej parze przeszkadzać w awanturze. Czuję się wówczas, jakbym nie istniał. Interakcja między nimi już jest spontaniczna. Bywają takie sesje, że prawie nie jestem dopuszczony do głosu. Muszę nieraz demonstracyjnie wyjść z gabinetu, żeby przerwać kłótnię.

Prawie zawsze to ONA zadaje to pytanie

Wyrzuca z siebie złe emocje, ale chce też usłyszeć odpowiedź, jakieś wyjaśnienie. Jeśli to zdanie pada w kontekście romansu, istnieją dwa aspekty. Jeżeli romans dopiero dojrzewa, a On to neguje, jej pytanie: „Dlaczego mi to robisz?” jest komunikatem – „Wiem, że mnie zdradzasz i kłamiesz. Ja ci nie wierzę. Byłam w porządku, więc dlaczego w coś

takiego wchodzisz?”. Natomiast jeżeli jest to już romans, o którym Ona się dowiedziała, pytanie „Dlaczego mi to robisz?” wynika z wielkiego poczucia krzywdy. I stanowi wstęp do decydującej rozmowy o kryzysie w związku.

Moja rada

Dobrze, by mężczyźni zdawali sobie sprawę z tego, że kobieta stojąca w obliczu zdrady partnera, pytając: „Dlaczego mi to robisz?”, ma pewną gradację oczekiwań. Najgorsze, co może usłyszeć, to: „Już cię nie kocham”. Te słowa oznaczają koniec. Natomiast jeżeli on zaczyna mówić: „To nie było nic ważnego”, „Kochanie, przesadzasz”, są to komunikaty łagodzące. Czyli kobieta dostaje informację: „Gniazdo rodzinne nie jest zagrożone”. Wtedy może wybaczyć.

Ale krzywda wciąż jest, cierpienie i poczucie winy również. Nad powrotem do relacji opartej na zaufaniu trzeba będzie jeszcze pracować długo.

Zdradę łatwiej wybaczyć, gdy nie wiąże się ona z niebezpieczeństwem rozpadu rodziny. Gdy sytuacja była jednorazowa, niezaplanowana. Po alkoholu, więc bez sprawnie działających moralnych hamulców. Od tej reguły jest jednak wyjątek – wyjazdy integracyjne. Jeśli zdrada zdarzyła się z koleżanką z pracy, to istnieje spore prawdopodobieństwo, że może się powtórzyć.

Bardzo ważne jest także, jaką pozycję w związku zajmuje skrzywdzona kobieta. Jeżeli jest Ona silna psychicznie, niezależna, to decyzja o pozostaniu z partnerem, który zdradził – choć jest przykra, a czasem bolesna – jest jednak samodzielna.

Wtedy pytanie: „Dlaczego mi to robisz?” jest bardziej godnościowe, pełne urażonej dumy – „Jak śmiałeś to zrobić? Mnie! MNIE?! Ty wiesz, kim JA jestem?”.

Zupełnie inaczej brzmi to samo pytanie zadane przez kobietę uzależnioną od niego, z małymi dziećmi. To wówczas krzyk rozpacz.



ZACHOWUJESZ
SIĘ JAK SWOJA
MATKA

JESTEŚ
WYKAPANY
OJCIEC

Uwaga! W języku psychoterapeutycznym nazywamy ten typ wypowiedzi „cios poniżej pasa”.

Zasugerowanie podobieństwa do rodziców jest zawsze bardzo źle przyjmowane. Zastanówmy się, jaki ten komunikat ma znaczenie?

Jak rozumie to ONA

„Kocham twoją mamusię!”, „Moja teściowa jest fantastyczna!” – czy często słyszymy takie wyznania? No właśnie...

To się zdarza niezwykle rzadko. Jeśli jednak mamy to szczęście, z pewnością porównanie do takiej matki może córkę ucieszyć. Ale w większości przypadków obie strony rozumieją doskonale, że te słowa mają zupełnie odwrócone znaczenie. Bo mamusia nie za bardzo jest ideałem i Ona dobrze wie, że On nie przepada za teściową. A tak naprawdę ma z nią na pieńku.

Niezależnie, czy Ona jest z matką w dobrych stosunkach, czy nie, to negatywna postawa wobec jej rodziców – a to jest w domyśle, gdy sugerujemy, że Ona jest podobna do matki, należy odebrać jako krytykę. Im bardziej On ma na pieńku z teściową, im bardziej ją krytykuje, tym zarzut jest silniejszy. Bo jeżeli teściowa jest nielubiana tylko z powodu złośliwego jęzora, zarzucenie partnerce podobieństwa w tego typu kategorii nie jest aż tak bolesnym ciosem. Gorzej, jeżeli teściowa jest przez niego totalnie odrzucana. Wtedy takie słowa są odbierane jako superkrytyka jej osoby i nic dziwnego, że Ona się wścieka. Wścieka się, bo choćby na co dzień z matką się kłóciła, to teraz będzie jej bronić. Konflikt, który

tlił się od jakiegoś czasu, po takich słowach wybuchnie ze zdwojoną siłą. I najczęściej rykoszetem pójdzie w stronę jego rodziców. To będzie krwawy odwet. A jeżeli z jakichś względów nie da się uderzyć w jego rodziców, to Ona będzie swoich idealizowała.

To bardzo toksyczne słowa. Zwłaszcza że jest to krytyka nie wprost. Zamiast czytelnego komunikatu: „Jesteś fatalna. Masz takie i takie wady”, On mówi: „Jesteś jak twoja matka”.

Sytuację może jeszcze pogorszyć fakt, jeśli Ona ze swoją matką się nie dogadują. Są kobiety, które długo walczą, by wyjść z cienia zaborczej matki, chcą być w kategoriach psychicznych antymatką. Nie akceptują jej poglądów czy stylu życia. A co słyszą od partnera? To dla niej podwójny cios, który wywołuje jeszcze większe napięcie – no i mamy w efekcie prawdziwą wojnę domową. Takie słowa rzadko wywołują jakikolwiek rodzaj autorefleksji. Najczęściej kończy się po prostu agresją.

Jak rozumie to ON

Miałem w terapii taką parę – ojciec mojego pacjenta był typowym babiarzem, który unieszczęśliwiał matkę. Bardzo cierpiała z powodu jego romansów, ale była całkowicie od niego uzależniona – zarówno ekonomicznie, jak i psychicznie. Syn jako dziecko przeżywał w domu koszmar. Brał stronę matki i dorastając, cały czas sobie obiecywał: „Ja nie będę taki jak ojciec!”.

Nic z tego – po ponad 20 latach małżeństwa stał się takim samym babiarzem, zdradzającym swoją żonę na prawo i lewo, jak ojciec.

Gdy żona powiedziała mu z goryczą: „Jesteś wykapanym tatusiem”, postanowił przyjść po poradę, jak się zmienić. W moim gabinecie rozpoczął, że przez wiele lat walczył z tymi skłonnościami, starał się nie być tym złym ojcem, którego nienawdził w dzieciństwie. A okazało się, że te przeklęte geny dały jednak o sobie znać. Dziś nienawdził połowy siebie. Ale komunikat, który usłyszał od żony, był tylko potwierdzeniem tego, co sam już wcześniej w sobie zauważył. Zmobilizował go do wizyty u specjalisty, bo On naprawdę nie chciał iść w ślady ojca.

Moja rada

Nie możemy pozbyć się genów po przodkach. Pewne podobieństwa zawsze zostaną. Ale też nie jesteśmy skazani na powielanie schematów, z którymi się nie utożsamiamy. Możemy swoje zachowania modyfikować. Jeżeli mamy geny podatności na uzależnienia, to trudniej nam będzie uniknąć uzależnienia od kogoś, kto takich genów od rodziców nie otrzymał. Gdy się wychowujemy w rodzinie monogamicznej, kochającej się, to trudniej będzie nam zdradzić partnera. To by było prawdziwe trzęsienie ziemi. A jeżeli dojdzie do zdrady, inaczej się ją przeżywa. Dla kogoś, kto nie widział w dzieciństwie cierpienia swoich rodziców z powodu zdrady, to jest w ogóle trudne do wyobrażenia. Z kolei jeśli rodzice się zdradzają, to dzieciom też może się to łatwiej przydarzyć. Istnieje już większa naturalna na to podatność, uwarunkowana środowiskowo. Wierność więcej kosztuje. W terapii my to pacjentowi uzmysławiamy i pracujemy nad tym, by zamiast siebie

nienawidzić, zaakceptował geny ojca czy matki, ale uwierzył, że może żyć inaczej niż rodzice. Ma na to wpływ.

Ale to nie jest łatwa droga. Trzeba w terapii przejść specjalne sesje, żeby nad tym pracować. Najpierw obiektywizujemy problem. Sprawdzamy, czy rzeczywiście tak jest, jak pacjent podejrzewa. Czy podobieństwo do rodziców rzeczywiście oznacza, że kopiujemy ich złe cechy. Potem bardzo ważnym elementem terapii jest potwierdzenie, że dana osoba odpeęniła się od rodziców. Czy potrafi na nich spojrzeć obiektywnie, z lekkim dystansem. A może idealizuje rodzica i podświadomie jego wady traktuje jak cnoty? Inaczej wygląda terapia wówczas, jeżeli ktoś chce być antyrodzicem, dostrzegając w sobie podobieństwo, ale go nie akceptując.



MOJA

MAMA

MÓWI, ŻE...

To jest stwierdzenie bardzo dużego kalibru, które wywołuje silne emocje. Od razu podkreśla, kto w rodzinie jest opiniotwórczy. Powołanie się na autorytet matki (czyli dla partnera/partnerki – teściowej) może działać jak płachta na byka i otwierać nowe fronty w małżeńskiej kłótni.

Gdy mówi to ONA

To nie jest dla niego komfortowa sytuacja, ale mężczyźni na ogół do tego podchodzą z większą wyrozumiałością. Tak się już przyjmuje, że kobiety są bardziej związane z domem rodzinnym. Jest nawet takie stereotypowe powiedzenie, że to kobieta, odciągając mężczyznę od jego matki, ciągnie go do swojej rodziny. Wielu rodziców cieszy się, gdy rodzi się córka, patrząc na to nieco egoistycznie: „Będziemy mieli opiekę na starość, bo córka nas w potrzebie nie opuści”. Z synem nigdy nic nie wiadomo, może wyprowadzić się na koniec świata i przysyłać tylko życzenia na święta. Syn ma prawo odejść. Córka – nigdy.

Dlatego On zazwyczaj nie widzi zagrożenia w tym, że matka jest dla jego żony opiniotwórcza. Oczywiście, jeżeli On teściowej nie znosi, to będzie iskrzyło. Ale jeśli ma do niej stosunek neutralny albo wręcz ją lubi i ceni, to nie ma z tym żadnego problemu.

Gdy mówi ON

Kobiety, jak słyszą, że teściowa wypowiada się na temat związku swojego syna – a partner cytuje jej zdanie – to mają ochotę rozpętać prawdziwą burzę. Fakt, że według niego matka jest opiniotwórcza, stanowi już wystarczający kamień obrazy.

A w dodatku to pociąga za sobą dalsze problemy, bo wiele kobiet ma pretensje do partnerów, że w konflikcie między nią a jego matką On popiera swoją matkę, ewentualnie nie staje po żadnej stronie, starając się zachować neutralność. A Ona oczywiście uważa, że On powinien być po jej stronie, czyli przeciw własnej matce.

On zazwyczaj chce być neutralny, ale może to być dla niego bolesne, bo matkę kocha. On wie, że zarzuty żony wobec jego matki są bardzo często trafne – i jest rozdarty. Nie chce matce sprawić cierpienia, a żonę kocha. To bardzo bolesne rzeczy i trudne dylematy. A tu jedna i druga chciałyby, żeby On się opowiedział po którejś ze stron.

Rzadko się zdarza, ale spotykałem się też i z takimi przypadkami, że to kobiety powoływały się na zdanie swojej teściowej. „Twoja matka uważa, że powinieneś się zmienić!”. To jest bardzo mocny cios. Byłem kiedyś na sprawie sądowej, gdy matka występowała przeciw własnemu synowi, zeznając na korzyść synowej. Takie podwójne uderzenie kompletnie facetów rozkłada.

Moja rada

Przy mocnym konflikcie na linii żona-teściowa do akcji rzeczywiście musi wkroczyć specjalista. Po przeanalizowaniu źródeł konfliktu często trzeba zacząć intensywną terapię męża, który psychicznie nie odpepnił się od własnej matki. To ważne zagadnienie, bo praktycznie uniemożliwi mu samodzielne życie i może potencjalnie zniszczyć każdy związek, w który wejdzie. On musi wiedzieć, że czas dzieciństwa się już skończył, a jego partnerka nie może żyć pod ciągłą presją ze strony jego matki.



CZY TY
MUSISZ SIĘ
OGLĄDAĆ

ZA

INNymi

DZIEWCZYNAMI?!

Ileż razy ja to słyszałem...

Na każdym przyjęciu towarzyskim, gdy On wchodzi, natychmiast szuka dziewczyn, które mu się podobają. Ona jest przy nim, a jemu oczy latają na wszystkie strony. W końcu fiksuje wzrok na tej jednej, upatrzonej. A tamta może być tym zachwycona. Odgarnia włosy, uśmiecha się, prostuje plecy, wypina piersi, głaszcze się po nodze. To taka rywalizacja między kobietami. Gdy widzi faceta, który nagle zwraca na nią uwagę, mimo że przyszedł z inną, to promienieje z zadowolenia, że zwyciężyła.

Czemu ON to robi?

Bo w ogóle nie rozumie, że to jest niewłaściwe. I zrozumcie, panie, to jego niezrozumienie. Dla niego jest to działanie automatyczne. Na widok ładnej, kuso ubranej dziewczyny czuje przyływ energii. To jest przyjemność dla oka. Zupełnie nie zastanawia się, co jego partnerka przeżywa w tym momencie. Jest to naturalny odruch. Mężczyzna, który reaguje na bodźce wzrokowe, będzie się oglądał, będzie patrzył – w kinie, w teatrze, na ulicy, wszędzie. Chyba że nauczy się samokontroli.

Co ONA czuje?

W najlepszym przypadku nostalgię za okresem tańca godowego, gdy On nie widział poza nią świata. A teraz zastanawia się: „Czy jeśli On się rozczyta, to znaczy, że już mu się znudziłam?”. Druga rzecz to całkiem uzasadniony gniew. Jeżeli On się

odwraca i ostentacyjnie przygląda się w jej obecności innej kobiecie, to ta inna w jego oczach jest bardziej atrakcyjna. Jeśli zbiegnie się to z tym, że Ona już się starzeje, jest to dla niej bolesne. Jako kobieta czuje się upokorzona.

Moja rada

Gdy przychodzi do mnie para i Ona skarży się, że On ogląda się za wszystkimi spódniczkami, to staram się przemówić do jego sumienia: „Panie! Bądź pan kulturalny i nie rób ostentacyjnie tego, co dla partnerki jest przykre!”

Ale jej też muszę powiedzieć kilka słów prawdy: „Póki On patrzy, to znaczy, że jeszcze żyje i że wciąż jest mężczyzną. Gdy przestanie zwracać uwagę na kobiety, będzie to już oznaczało koniec jego męskości. Koniec! Czy zdaje sobie pani z tego sprawę?”

Bo to jest prawda. Jeżeli mężczyzna traci wrażliwość na atrakcyjność kobiety, traci też libido. Może ma zespół niedoboru testosteronu? Wypalił się w ogóle życiowo? Może ma głęboką depresję? Coś z nim musi być nie tak. Przecież ja znam takich mężczyzn, którzy mają 90 lat i jeszcze im się głowa kręci, gdy w pobliżu pojawi się ładna dziewczyna.

To jest zaprogramowane ewolucyjnie i to się nie zmieni. Przecież biologia i statystyka są nieubłagane. Zawsze będą pojawiać się wokół dziewczyny młodsze i ładniejsze. Tak to już jest na świecie. Wszędzie istnieją potencjalne rywalki. Co gorsza, rywalkami są nie tylko młodsze i atrakcyjniejsze, ale także – a może przede wszystkim – te, które chcą zdobywać

mężczyzn. Bo pamiętajmy, że jest wiele samotnych kobiet, które nie mogą się pogodzić z tym, że ich życie potoczyło się w taki sposób. Chcą zdobyć partnera, nawet jeśli miałyby odbić go innej kobiecie.

Mężczyzna powinien jednak mieć na tyle wyrobioną kulturę osobistą, żeby liczył się ze swoją partnerką. Niech patrzy na inne, skoro musi, ale niech, na Boga, nie robi tego ostentacyjnie.



NIE MASZ

NA MNIE

OCHOTY

Prawie zawsze to pytanie zada Ona, bo przecież w naszym kręgu kulturowym uważa się, że mężczyzna powinien mieć zawsze ochotę. I w świeżych związkach rzeczywiście – z małymi wyjątkami – zawsze jest spora ochota. Paradoksalnie – nie słyszy się też takich skarg w związkach z bardzo długim stażem. Bo partnerzy znają się już na wylot i po wielu latach są dla siebie bardziej tolerancyjni. Rozumieją, że pożądanie może zaniknąć z przyczyn zdrowotnych czy wieku. Miłość okazują sobie na wiele innych sposobów i fizycznej bliskości aż tak bardzo im nie brakuje. Natomiast to pytanie najczęściej pada w związkach, które trwają kilka, kilkanaście lat.

Co ONA myśli, zadając to pytanie

Czuje się odtrącona. Zwłaszcza że przecież Ona też ma swoje potrzeby seksualne, a nie dość, że On ich nie realizuje, to dodatkową przykrość sprawia jej fakt, że Ona musi jeszcze swój problem zwerbalizować. To jest wejście na drugi poziom cierpienia i dyskomfortu. Dla kobiety to bardzo trudna chwila. I często niepotrzebnie generalizuje: „Skoro ja ci się już nie podobam, nie działam na ciebie, nie podniecam cię, to znaczy, że nasza miłość się skończyła. A co za tym idzie? Prawdopodobnie jest ktoś inny, kogo pokochałeś. To pewnie koniec związku”.

Co ON myśli, słysząc takie pytanie

To prawda, nie mam ochoty, bo jestem tak zmęczony, zestresowany, że nie mam na nic ochoty. Błagam, nie dokładaj mi jeszcze kolejnego stresu.

Moja rada

W większości przypadków taka reakcja mężczyzny jest prawdziwa. To mit, że w udanym związku partnerzy zawsze mają ochotę na seks. Mężczyźni w pewnym wieku stają się podatni na stres, a to natychmiast odbija się na ich życiu seksualnym. Jeśli są niewyspani, mają dużo napięć, trudną fuzję firm, kłopoty w pracy, kończą pisać doktorat itp., to całkiem prawdopodobne, że nie będą mieli ochoty na seks.

On powinien jej o tym wyraźnie powiedzieć. Niezależnie od przyczyn długiej abstynencji seksualnej powinien to próbować swojej partnerce racjonalizować. Dać jej neutralny komunikat: „To prawda, że się ostatnio nie kochaliśmy, ale jestem teraz bardzo zapracowany i zmęczony. To nie twoja wina”.

To ostatnie zdanie jest kluczowe. Uspokoi ją. Przyjmie z wdzięcznością każdą odpowiedź, która jej nie zrani.

W dobrych związkach, gdzie partnerzy są dobrani i szczerze z sobą rozmawiają, to pytanie nigdy nie padnie. Bo oboje będą dobrze rozpoznawać stany emocjonalne drugiej osoby. Jeśli Ona widzi, że On jest przemęczony, nie podejmie tego tematu. Choć dla porządku odnotujmy, że są też kobie-

ty, które traktują seks ambicjonalnie i uważają, że mężczyzna zawsze powinien przy nich odczuwać pożądanie.



DOBRZE

CI BYŁO?

Najczęściej jest to pytanie zadawane kokieteryjnie, bo wiadomo, że było i jest dobrze... Partner lub partnerka są wniebowzięci. Mimo wszystko chce się usłyszeć tę oczywistą odpowiedź. Najlepiej z odpowiednim rozwinięciem i dokładnym opisem, jak bardzo dobrze.

To pytanie wiele mówi o zadającym je partnerze. Narcyz nigdy nie zada takiego pytania, bo dla niego to oczywiste, że z nim zawsze jest dobrze. Takie pytanie byłoby poniżej jego godności. Najczęściej zapytają o to osoby, które mają trochę obniżoną samoocenę, muszą być stale dowartościowywane. Takie potwierdzenie miłego faktu na moment poprawia im samopoczucie.

Gdy pyta ON

Warto zacząć od tego, by spróbować zrozumieć to pytanie dosłownie. Jeśli reakcje partnerki podczas seksu były skąpe, to diabli wiedzą, czy jej dobrze, czy nie. Filmy pornograficzne utrwaliły u mężczyzn przekonanie, że kobiety zawsze przeżywają orgazm niezwykle ekspresyjnie. Krzyczą, rozdrapują do krwi plecy partnera, drżą jak przy ataku padaczki. A przecież jest całkiem spora grupa populacji, która satysfakcjonujący orgazm odczuwa w ciszy, z zamkniętymi oczami. Dla kogoś, kto to obserwuje – w ogóle nic się nie dzieje. Nic nie zauważy. Może kilka przyspieszonych oddechów, ale to wszystko. Jeśli podczas seksu reakcje partnerki są nieczytelne, to nic dziwnego, że On zadaje pytanie typu diagnostycznego: „Było ci dobrze? Miałaś orgazm?”. Pyta, bo się o nią troszczy. Jemu było dobrze, starał się też ją zaspokoić.

Po udanym seksie i wspólnym orgazmie partnerzy są w dobrym nastroju, czuli dla siebie. Często wykorzystują ten stan, by wspólnie planować przyszłość.

Nieco inne tło ma takie pytanie, gdy reakcje partnerki były jednoznaczne. Miała orgazm, przeżywali oboje silne emocje, ale mimo to On pyta: „Było ci dobrze?”. W tym przypadku często chodzi o seks z kobietami doświadczonymi. On jej ufa, że miała z nim orgazm, ale skoro Ona uprawiała już kiedyś seks z innymi mężczyznami, to dręczy go myśl, że z tamtymi mogło być jej lepiej. Więc może to, co właśnie przeżyli, nie jest na miarę jej oczekiwań? Może z tamtymi miała – w skali od zera do dziesięciu – dziewięć, dziesięć, a z nim tylko trzy? Pytanie: „Czy było ci dobrze?” można w takim przypadku przeformułować: „Czy było ci dobrze jak z poprzednimi, czy ze mną było ci lepiej?”. Ale przecież On takiego pytania nie zada. Nie pozwoliłaby mu na to jego duma. Pyta więc: „Czy było ci dobrze?” z nadzieją, że Ona powie mu, że było jej z nim najlepiej w życiu. To go uspokoi.

To, czego On nie wie, a nawet się nie domyśla – że dla kobiet orgazm i satysfakcja to są zupełnie inne kategorie. Mogą się łączyć, ale nie muszą. Kobieta może mieć satysfakcję z kontaktu z partnerem łóżkowym bez orgazmu. Nie miała orgazmu, ale ma satysfakcję. Może być też tak, że ma orgazm, ale w ogóle nie czuje żadnej satysfakcji z seksu. No bo orgazm pojawił się u niej w wyniku zwykłego odruchu. Kobieta, która jest zmysłowa, reaguje po prostu na bodziec. Jeśli był bodziec w postaci pieszczoty czy ruchów członka w pochwie, to odruchowo mógł powstać orgazm, a ona wcale tego seksu nie chciała i nie ma z tego stosunku żadnej satysfakcji. Zdarzają się nawet orgazmy w trakcie gwałtu. Taki orgazm

może wywołać u kobiety złość i frustrację, a nie satysfakcję.

W łagodniejszej formie – co słyszę czasem podczas sesji terapeutycznych w moim gabinecie – kobiety skarżą się na partnerów, z którymi nie są już związane emocjonalnie, ale okazjonalnie jeszcze z nimi współżyjają. Nawet jeśli podczas seksu z nimi mają orgazm, nie czują już żadnej satysfakcji. Taki stosunek, nawet okraszony orgazmem, nie daje im przyjemności. Bo nie jest im dobrze z tym partnerem. Ani w łóżku, ani w życiu.

Bywają też sytuacje, w których pytanie: „Dobrze ci było?” może kobietę rozzłościć. Zdarza się to w przypadku partnerek, które uważają, że On powinien to po prostu wiedzieć. Czyli jeżeli ją pyta, to oznacza, że nie jest odpowiednio wnikliwy. Doświadczony, dobry kochanek nie pyta o sprawy oczywiste, więc „dobrze ci było?” zmniejsza jego wartość w oczach partnerki.

Gdy pyta ONA

No, to znowu może mieć kilka poziomów.

Całkiem możliwe, że Ona tego nie zauważyła. Jeśli On miał dość anemiczny orgazm, a dodatkowo używał prezerwatywy, to ona nie wie, czy on miał wytrysk, czy nie.

Inne zabarwienie ma takie pytanie, gdy Ona wie, że partner prowadził bogate życie erotyczne. No to teraz – „Czy było ci dobrze w porównaniu z twoimi poprzednimi kochankami? No to jak ci było ze mną?”. To bardzo często sprawa więzi uczuciowej: „Czy ja mu się podobam?”.

„Było ci dobrze?”, czyli – „Czy jestem dla ciebie atrakcyjna, czy budzę w tobie pożądanie?”. To jest test. Test własnej atrakcyjności. Kobiecej. „Jeżeli mu się podobam, to budzę w nim pożądanie”. Może być tak, i Ona myśli słusznie. Bywają w moim gabinecie pary, które prowadzą bardzo uregulowane życie seksualne. Zawsze kochają się w piątek wieczorem. Odbywa się to w podobny sposób. On ma erekcję, orgazm. Wszystko jest w porządku. Ale ona ma wątpliwości. Bo skąd może wiedzieć, czy jemu z nią jest naprawdę dobrze? A może to jedynie naturalna reakcja organizmu wynikająca z przyzwyczajenia? Więc Ona pyta, czy rzeczywiście było mu z nią dobrze, ale tak naprawdę martwi się, czy On jeszcze na nią reaguje, czy Ona mu się podoba.

Istnieje też trzeci poziom. Nie możemy wykluczyć, że takie pytanie to po prostu czysta kokieteria. Bo Ona wie, że było mu dobrze. Wie, że jest świetną kochanką. Że jest atrakcyjna. I to pytanie właściwie niczemu nie służy poza potwierdzeniem oczywistego faktu.

Moja rada

Osoby z obniżoną samooceną i mniejszym poczuciem własnej wartości oczekują często potwierdzenia. W różnych okolicznościach, nie tylko w kontekście seksualnym. Bywa, że ktoś bardzo dobrze gotuje – nieważne, czy to On, czy Ona. Jego/jej kuchnia powszechnie uchodzi za smaczną. Tak mówi rodzina, tak mówią znajomi. A mimo to po każdym posiłku On lub Ona patrzy na nas z obawą i dopytuje się: „Smakowało ci?”.

Pewnie! Na pewno smakowało. Przecież nie mogło nie smakować. Ale mimo wszystko zawsze pada to pytanie. To jest właśnie obniżona samoocena.

Warto sobie z tego zdawać sprawę, choć zdecydowanie radzę, by takim osobom mówić jak najczęściej komplementy, nie bawiąc się w psychoanalityka.

Oczywiście warto by rozpoznać problem, który dręczy taką osobę, ale my, w gabinecie terapeutycznym, mamy większe spektrum działania i możemy dojść do tego, dlaczego ta osoba ma obniżoną samoocenę. Później w gabinecie próbuję odbudowywać poczucie własnej wartości tej osoby, bo takie notoryczne potwierdzanie może być dla jej bliskich po prostu męczące. Takie historie zdarzają się bardzo często.

Niedawno miałem w poradni kobietę, która była stale dołowana w domu rodzinnym. Nikt jej nie chwalił, gdy osiągała ewidentne sukcesy, za to na każdym kroku wytykano jej błędy. To już tak bardzo jej się utrwaliło, że cokolwiek zrobiła, czekała na krytykę. Jej mąż w ogóle nie rozumiał, o co tutaj chodzi. W końcu partnerzy nie robią przecież wywiadów środowiskowych. A nawet jeśli co nieco rozumieją z mechanizmów psychologicznych, to nie chcą się pogodzić z tym, że sytuacje z zamierzchłej przeszłości mogą rzutować na ich codzienne życie. Było, minęło... Co ma piernik do wiatraka? W ogóle nie widzą tego związku.

A on jest bardzo silny. Do tego stopnia, że nawet pracując z pacjentami o obniżonej samoocenie, co i rusz słyszę od nich pytania: „Jakie postępy robię, panie doktorze?”

Jestem traktowany jak rodzic, na którego pochwałę tak bardzo pacjentowi zależy.

KIEDY

WRESZCIE

DOJDZIESZ?

Uwaga, to jedno z tych pytań, od których może się zacząć kryzys w związku. Zadanie go może oczywiście świadczyć o tym, że partnerzy mają do siebie duże zaufanie i otwarcie komunikują swoje potrzeby. Ale w tak drażliwych kwestiach lepiej czasem nie posuwać się ze szczerością i otwartością zbyt daleko.

Gdy pyta ONA

Jeśli kobieta podczas stosunku pyta mężczyznę: „Kiedy wreszcie dojdiesz?”, powinien to być dla niego ważny komunikat – już ją to męczy, seks trwa zbyt długo i zaczyna sprawiać ból zamiast przyjemności. Śluzówka pochwy jest bardzo wrażliwa, więc tu granica pomiędzy fantastycznym seksem a torturą jest cienka.

Jeśli stosunek zaczyna wywoływać dyskomfort i Ona czuje szczypanie czy pobołowanie – to nie ma żartów. Trzeba kończyć, bo później Ona może być obolała przez kilka dni.

W jego własnym interesie jest, by Ona była zadowolona.

Zdarzają się też sytuacje bardziej skomplikowane.

Taki komunikat może przekazać mężczyźnie kobieta, która nie jest z nim związana uczuciowo i nie ma z tego seksu satysfakcji, bo np. związała się z rozsądku. To nie jest mężczyzna w jej typie – ani kochanek, ani kandydat na męża.

Istnieje jeszcze inna okoliczność, ostatnio bardzo często spotykana – leczenie niepłodności. Ona wie, że mają odbyć dzisiaj stosunek. Tak

wychodzi z kalendarzyka i ten stosunek ma dać im dziecko. Seks się przedłuża i Ona zaczyna się niepokoić, że On może nie dojść. A tu przecież chodzi o dziecko. O plemniki, które dziś mogą ją zapłodnić, a nie o jakąś wyuzdaną przyjemność. No więc kiedy On wreszcie dojdzie? To seks zadaniowy, który mężczyźni fatalnie znoszą. Jeśli to nie jest ich pierwsze tego typu zbliżenie, to On rzeczywiście może nie dojść i jej obawy są uzasadnione. Bo przecież On wie, że dzisiaj powinien mieć wytrysk i ona, pytając: „Kiedy dojdiesz?”, tak naprawdę chce się dowiedzieć, kiedy w końcu ma szansę zostania matką.

Gdy pyta ON

Najczęściej chodzi o kobiety, które mają wydłużoną pobudliwość seksualną. To są partnerki, które trzeba długo rozgrzewać. Pieszczoty trwają i trwają. Jeśli w końcu On ją rozbudził, może dojść do stosunku. No i ten stosunek trwa w nieskończoność. To samo może dotyczyć stymulacji łechtaczki, aby Ona osiągnęła orgazm łechtaczkowy. W takich sytuacjach orgazm jest nie tyle osiągnięty, co wymęczony. „Już koniec, bo nie mam siły!” – prosi On.

Moja rada

Jeżeli On już dostaje zadyszki, a Ona jest dopiero w połowie drogi do orgazmu, często jest to efektem tego, że mężczyźni nie potrafią nauczyć się sztuki oddychania podczas stosunku. To naprawdę można wytrenować. Podczas seksu On powinien od-

dychać wolno, tak jak sportowiec, olimpijczyk. Nawet przy dużym wysiłku, jeśli tętno jest wolne, można znacznie efektywniej pracować. A spowolnienie oddechu powoduje, że uda się długo współżyć. Na tym polega taoistyczna sztuka miłości. Można mieć stosunek przez pół godziny, nie tracąc z wysiłku przytomności.

Gdy to Ona chce już jak najszybciej zakończyć przedłużający się stosunek, zadawanie wtedy pytań mężczyźnie jest jednym z gorszych pomysłów. Przykro mi to mówić, ale mieszałam pacjentki, które same nie wpadają na taki prosty pomysł, żeby przyspieszyć orgazm mężczyzny. Może to wynikać z lenistwa, a może z niewiedzy. A wystarczyłoby poruszać biodrami czy pomasować mu penisa i osiągnęłyby swój cel bez zadawania pytań.

Bo jednak pytanie: „Kiedy wreszcie dojdiesz?” bardzo rani partnera.

Odbierane bywa na dwa sposoby. Może wywołać w nim poczucie winy – „bo jestem taka chłodna, trzeba nade mną długo pracować”. Jeżeli partnerka ma dobrą samoocenę i uważa się za doskonałą kochankę, to za długi czas dochodzenia do orgazmu wini partnera. Twierdzi, że szybciej by doszła, gdyby to On wykazał się większą wiedzą i umiejętnościami.



ZRÓBMY
TO DZIŚ
JAKOŚ

INACZEJ

W takich wypadkach zawsze ważny jest kontekst. Jeśli wyobrazimy sobie parę mającą udane życie seksualne, w którym dużo się dzieje, jest to komunikat całkowicie bezpieczny. Oni i tak robią różne rzeczy, i tak są pomysłowi, ale np. przez pięć ostatnich kontaktów było tak samo. Gdy jedno z nich wtedy proponuje: „Zróbmy to troszeczkę inaczej”, to jest całkowicie naturalne. Potrzeba urozmaicenia jest jasna. Ale niestety, takich par nie spotykam zbyt wielu.

Gdy mówi ONA

To może oznaczać, że On się nie domyślił, czego ona potrzebuje. A to zdarza się nagminnie. On się powinien domyślić, że sposób, w który uprawiają seks, już jej nie satysfakcjonuje. Ona zamiast powiedzieć wprost, co o tym myśli i czego oczekuje, poddaje się i mówi: „Może zróbmy to dzisiaj inaczej”. Przekazuje mu ten komunikat z poczucia bezradności.

Gdy mówi ON

Najczęściej mają udane życie seksualne, choć kochają się wciąż w tej samej pozycji czy tych samych dwóch pozycjach. To ich satysfakcjonuje, ale On czuje, że ma ochotę na nieco więcej pikanterii. Rzuca więc taką propozycję. Ona odbiera to zazwyczaj dobrze i rozumie: „Dzisiaj będzie taki inny deser...”.

To wersja optymistyczna. Zdarzają się jednak sytuacje trudniejsze. Bywa, że para jest już z sobą od jakiegoś czasu, ale wciąż ich związek jest *non consumatum* – nie doszło jeszcze do odbycia stosunku. Próby są nieudane, jedna, druga, trzecia... I wtedy mogą paść słowa: „Zróbmy to dziś jakoś inaczej”. Czyli zastosujemy inną technikę, bo tak jak to do tej pory robiliśmy, nam nie wychodzi. To będzie kolejna próba. Kochajmy się w inny sposób. Może teraz się uda.

Moja rada

W większości związków, jeżeli kobieta prosi: „Zróbmy to dziś inaczej”, On się nie domyśla, że Ona chce zmiany. Nie mieści mu się w głowie, że może On coś robi źle. Ona może mu podsuwać lektury. Artykuły z prasy kobiecej o urozmaiceniu życia. I wszystko na nic. On nic z tego nie chwytą. Czasem kobiety posuwają się zbyt daleko. Ostentacyjne podsuwanie materiałów szkoleniowych to jakby powiedzieć mu w twarz: „Rusz się, ty analfabeto!”.

To jest dla niego pejoratywne i zamiast go zmobilizować, by podczas stosunku zmienić pozycję czy rodzaj pieszczot, On może poczuć się zablokowany. Często muszę tłumaczyć niecierpliwym pacjentom, że mężczyźni nie znoszą takiej mobilizacji. Jeśli usłyszy to wprost, będzie to przeżywał niezwykle ambicjonalnie.

Jeszcze jeden szkolny błąd popełniany zarówno przez niego, jak i przez nią to propozycja odmiiany w łóżku tuż po powrocie jednego z partnerów z wczasów lub pracowniczego wyjazdu integracyjne-

go. No, to już jest tak jasny komunikat, że wypowiedzenie go stanowi zwykłą głupotę. Trzeba to nazwać po imieniu. Nie używam tego słowa zbyt często, ale naprawdę wiele problemów w związku wynika z głupoty. Gdy coś takiego słyszę w gabinecie, to dosłownie łapię się za głowę.

No bo co ma powiedzieć ta druga osoba? Przecież to jasne: proponuje odmianę, bo ktoś ją/jego tego nauczył. I zamiast urozmaicenia pożycia mamy kryzys w związku. Na własne życzenie.



PRZECIEŻ
KOBIEȚA
ZAWSZE
MOŹE

Bardzo często mężczyznom wydaje się, że kobieta może uprawiać seks nawet przez sen. Przecież – według nich – chodzi tylko o to, żeby wprowadzić penisa do otworu. No, niech Ona tylko wyrazi zgodę, a wszystko będzie dobrze.

To, że kobiecie także potrzebne jest podniecenie psychiczne czy genitalne, nie przyjdzie mu nawet do głowy. Kłótnie o sprawy łóżkowe wybuchają z przekonania mężczyzny, że niechęć do uprawiania z nim seksu wynika tylko ze złej woli partnerki, bo Ona przecież nie musi robić nic poza rozłożeniem nóg. To przecież On musi mieć erekcję, a to nie zawsze się udaje. A gdy już mu się uda, to Ona może, a nawet musi mu ulec.

Co na to ONA

Takie podejście ją rozjusza, bo uważa – całkiem słusznie – że jest traktowana jak przedmiot, jak seksualny gadżet. A to ją deprecjonuje. Jeśli kobieta doświadczy takiego traktowania, nic dziwnego, że później będzie przekonana, iż mężczyznom chodzi tylko o jedno. To stereotyp, który potwierdza jej doświadczenie.

Moja rada

Jest to niedopuszczalne podejście mężczyzny.
Kobieto, zbuntuj się!



MUSIMY

OD SIEBIE

ODPOCZAĆ...

Bądźmy poważni... Co to znaczy „odpocząć od siebie?”. Jedyna zasadna sytuacja, w której mogłyby paść takie słowa, jest wówczas, gdy związek przechodzi naprawdę burzliwą fazę. Kiedy On i Ona się codziennie kłócą albo nawet biją. Te konflikty są już dla obojga nie do wytrzymania. Wtedy się oboje zgadzają, że powinni się przeprowadzić do różnych pokojów, nie rozmawiać, nie dyskutować albo wyjechać osobno na urlop. Natomiast częściej się spotyka wariant inny.

Gdy mówi to ON

Te słowa to elegancka zapowiedź rozstania.

Gdy mówi to ONA

Patrz wyżej.

Moja rada

Najczęściej tak mówią ludzie kulturalni, którzy nie chcą przesadnie się ranić i stopniowo od siebie odchodzą. Nie pakują walizek w pięć minut i wyprowadzają się, wiedząc, że między nimi koniec – rozstają się na raty. Patrząc sobie w oczy, zapewniają, że chcą tylko trochę odpocząć, mieć czas na przemyślenie ich związku. Jednak tak naprawdę te słowa oznaczają: „Żegnaj!”.

Ale uwaga, inaczej jest, jeśli On lub Ona mówią: „Dajmy sobie trochę więcej czasu”. Mogłoby się

wydawać, że po takim stwierdzeniu też nic już nie można zrobić i związek na pewno się rozpadnie. Ale to nieprawda. Właśnie po takich słowach pary bardzo często przychodzą po pomoc do gabinetu terapeuty. I codziennie jestem świadkiem tego, jak wielką metamorfozę można przejść. Jak wiele można z siebie dać, żeby zatrzymać drugą osobę. Można wyjść z najcięższego kryzysu, jeśli ktoś, kto nas zranił, ale kogo wciąż kochamy, udowodni nam, że jest w stanie zrobić wszystko, byśmy z nim pozostali.

Właściwie najważniejsze to przekonać partnera, że jesteśmy zdolni do zmiany. Gdy to się uda, reszta jest już łatwiejsza. Miałem niedawno taki przypadek – całkiem typowy. Ona miała już dość życia z facetem, który był kłótniwy, reagował impulsywnie na najmniejszy cień krytyki. Zdecydowanie za dużo pracował w tygodniu, a w weekendy grał z kumplami w karty. Jakby tego było mało, z natury był skąpy i ciągle żonie wypominał, że jest rozrzutna, bo zamiast kupować wszystko na promocji, robiła normalne zakupy.

Nawet mi trudno było uwierzyć, że tak łatwo uda się ich związek postawić na nogi. Ale ten facet rzeczywiście wszystko przemeblował. W ciągu dwóch tygodni przeprowadził życiową rewolucję: zmienił pracę, odciął się od kumpli, przestał kontrolować wydatki żony, zapanował nad swoim temperamentem i nauczył się słuchać.



CO BYŚ

BEZE

MNIE

ZROBIŁ?

To pytanie często rzucają w twarz nie-
szczęśliwe, zdradzone żony swoim wiarołomnym mę-
żom. I nie czekając na ich opinię, same natychmiast
sobie odpowiadają: „Beze mnie nic byś nie zrobił!”.

Co ON z tego rozumie?

Że Ona go totalnie krytykuje. Deprecjonuje
jego osobiste osiągnięcia. Sugeruje, że On ma takie
cechy i zachowania, które wręcz uniemożliwiają ży-
cie z nim komuś innemu niż tylko Ona. Uważa, że
Ona przypisuje sobie jego zasługi i jest przekonana,
że żadna inna kobieta by sobie z nim nie poradziła.
Wręcz – że żadna by go nie chciała, gdyby wiedziała,
jaki jest. Czuje, że Ona myśli, iż jest mu niezbędna,
bez niej zginie. To oczywiście rodzi u niego potrze-
bę buntu i sprawdzenia, czy aby tak jest naprawdę,
że żadna inna go nie zechce i nie będzie potrafiła
z nim żyć.

Czemu ONA to mówi?

Bo w to głęboko wierzy. Jest absolutnie
przekonana, że On wszystko jej zawdzięcza. Bez niej
nie zrobiłby kariery. Osiągnął coś tylko dlatego, że
Ona udzieliła mu wsparcia. A żadna inna by tego nie
zrobiła, nie zdobyłaby się na takie poświęcenie. „Je-
stem dla niego bezcenna – myśli Ona. – Tak dużo za-
inwestowałam, tyle dałam z siebie”.

Ona od zawsze miała potrzebę wycho-
wywania partnera. Kupowała mu koszule, bo wie-
działa najlepiej, w którym kolorze mu ładnie.

Przygotowywała mu posiłki – bo bez tego umarłby z głodu. Mówiła, kiedy ma chodzić spać, a kiedy pójść na spacer. Wydaje jej się, że to, że On w ogóle żyje, zawdzięcza tylko jej.

Moja rada

Starajcie się, drogie panie, nie używać takiego sformułowania. To zresztą często prawda, niejednokrotnie kobieta fajnie wspiera swojego partnera. Chodź na rozprawy habilitacyjne moich kolegów i na publicznych obronach często słyszę: „Drogę naukową zawdzięczam cierpliwości mojej żony, która wiele poświęciła”. Jeżeli On to powie, Ona się czuje dowartościowana. Wszystko jest w porządku. Mężczyzna bezwzględnie powinien doceniać swoją partnerkę i mówić o tym głośno.

Ale bardzo wiele rzeczy słyszę na sali sądowej jako ekspert powoływany przy niektórych skomplikowanych sprawach rozwodowych. Kobiety, stawiając zarzuty, generalizują z żalu swoje pretensje. Są przekonane, że On musi spłacić wobec niej ogromny dług wdzięczności. Chodzi o to, żeby On poczuł się winny. Dowalić mu dodatkowe poczucie krzywdy, że nie spłacił długu wdzięczności.

Jeśli w domowej awanturze Ona używa tego sformułowania, sporo ryzykuje. Jeżeli się zapędzi – a o to w gniewie nietrudno – to po słowach: „Co byś beze mnie zrobił?” padną następane: „Widzisz, jak się dla ciebie poświęciłam?! Byłam głupia! Bo kto by cię chciał?”.

A to już jest tak deprecjonujące, że On może to odebrać jako wyraźną zachętę, sprowokować po-

trzebę dowartościowania. Bo może jednak ktoś go będzie chciał...? Jeśli On nie jest totalną ofermą, łatwo może się sprawdzić, choćby na portalach randkowych. Trzeba mieć pecha, żeby tam nikogo nie znaleźć. W ten sposób On może się spokojnie dowartościować.



JUŻ NIE JESTEŚ
TAKI JAK
KIEDYŚ

To łagodniejsza wersja pytania: „Co się z tobą dzieje?”. Oboje pamiętają dobrze wspaniały czas, gdy się poznawali, byli szczęśliwi, upojeni miłością i hormonami. Po jakimś czasie orientują się, że teraz wygląda to inaczej. Czują się rozczarowani, bo wyobrażali sobie, że gdy będą z sobą, to może być już tylko lepiej. Ich uczucie będzie kwitło i coraz bardziej się umacniało. Seks co noc wydawał im się jedyną opcją. Nieustanne uwodzenie, kolacje przy świecach i długie wspólne wieczory pełne intrygujących dyskusji i fantastycznego seksu. A codzienność zweryfikowała ich oczekiwania... Chcieliby powrócić do tamtych emocji, ale winą za ten stan rzeczy obciążają wyłącznie partnera, a nie siebie.

Gdy mówi ONA

To oznacza, że On nie zachowuje się już tak adoracyjnie jak kiedyś. Mówiąc wprost: mniej się stara. Rzadziej chodzi o zmianę wyglądu zewnętrznego. Kobiety łatwiej wybaczą to, że urósł mu brzuch, niż – że przestał być atrakcyjnym rozmówcą. W gabinecie terapeuty często kobiety się skarżą, że kiedyś z mężem było o czym porozmawiać. Podziwiałały w nim to, że ma pasję, a teraz nic go nie interesuje. Nie rozwija się. To poważny zarzut, kompletnie ignorowany przez mężczyzn. Wiele kobiet ma poczucie, że stale się rozwijają. Widzę to również i potwierdzam jako nauczyciel akademicki. Wszędzie na studiach podyplomowych czy na kursach są kobiety. Wiek tu nie ma nic do rzeczy, bo nawet na uniwersytecie trzeciego

wieku spotykam głównie kobiety. One mają naturalny pęd do rozwoju.

Wiedzą o tym dobrze dziennikarze. W prasie kobiecej znajdziemy nie tylko fotografie ciuchów, kosmetyków czy porady, jak leczyć cellulit, ale także artykuły rozwijające osobowość, treningi umysłowe, reportaże z podróży po świecie, felietony zmuszające do refleksji. Kobiety mają poczucie, że się rozwijają. A partner stanął w miejscu. Nie nadąża za nimi. A nawet się cofnął, bo kiedyś jeszcze miał zainteresowania. Przed pójściem do łóżka rozmawiali o kinie, teatrze. Te dyskusje nie słychanie ją kręciły. A teraz nigdzie nie wychodzą. O niczym istotnym nie rozmawiają. On się realizuje w pracy, a wieczorem przychodzi zmęczony do domu i ewentualnie ogląda w telewizji kłótnie polityków. A to dla niej kompletna strata czasu. Ona go wyprzedziła. I podkreśla to coraz częściej. Bo kobiety w gabinecie terapeuty, zwłaszcza reprezentujące młodsze pokolenie, mówią już wprost: „Ja się samorealizuję, panie doktorze”. To jest modne słowo – „samorealizacja”. Ja się rozwijam, a on za mną nie nadąża.

A On? Cóż... Specjalnie się tym nie przejmuję. Uważa, że to jest takie babskie gadanie.

Nie czuje w tych słowach zagrożenia dla związku czy dla siebie. To takie męskie myślenie: „Babie nigdy nie dogodzisz!”. On to bagatelizuje.

Przecież odnosi sukcesy, zarabia, awansuje w pracy. Więc o co jej chodzi?

Nie docenia wagi tego typu komunikatów. Nie zdaje sobie sprawy, że nie powinien ich bagatelizować. Bo „już nie jesteś taki jak kiedyś” to komunikat, że jego atrakcyjność jest mniejsza. Jeżeli

to zlekceważy, za moment może się okazać, że Ona znajdzie kogoś, z kim znów poczuje się intelektualnie inspirowana.

Gdy mówi ON

Najczęściej chodzi o to, że Ona się zaniedbała, nie przykłada już wagi do swojej atrakcyjności fizycznej. Ona to doskonale rozumie i dlatego te słowa są dla niej bardzo bolesne. Bywa, że reaguje na nie bardzo agresywnie.

Stwierdzenie nawet oczywistego faktu, że z wiekiem musimy bardziej o siebie dbać, bywa przez kobiety odbierane jako atak. Wielokrotnie doświadczyłem tego w moim gabinecie. Gdy podczas analizy problemów związku sugeruję, by Ona nieco więcej się postarała i od czasu do czasu przypomniła sobie, jak wyglądała i ubierała się, gdy byli świeżo zakochaną parą, to reakcje pacjentek bywają skrajne. Jednym nagle coś się w mózgu zaświeca – faktycznie trzeba coś zmienić, lepiej wyglądać, a drugie są na mnie wściekłe. Krzyczą: „To ja jeszcze mam w domu starać się o to, żeby dobrze wyglądać? Niedoczekanie! Lubię chodzić w wygodnych ubraniach, a nie stroić się we własnym domu! Co te chłopy sobie myślały?! On mnie powinien kochać taką, jaką jestem!”.

Cierpliwie tłumaczę, że oczywiście Ona może być rozzłoszczona, ma do tego prawo. Ma prawo nie zgadzać się z moimi słowami, ma prawo nie stosować się do moich rad. Ale znamy konsekwencje tego stanu rzeczy. Jeżeli On daje jej klarowny komunikat: „Już nie jesteś taka jak kiedyś. Zmieniłaś się”, to chodzi mu w zasadzie zawsze tylko o dwie sprawy.

Albo o siebie nie dbasz, nie starasz się być atrakcyjna dla mnie. Albo nie jesteś już tak chętna do uprawiania ze mną seksu. W każdym razie dziś mnie nie satysfakcjonujesz jako partnerka, co mnie boli, bo wciąż cię kocham.

Moja rada

Szanowny czytelniku, mówię teraz do mężczyzn. Tak, to prawda, twoja wspaniała partnerka, która mocno cię pożądała na początku związku, inicjowała zbliżenia i nie mogła się doczekać waszych wspólnych nocy – zmieniła się. Ale to było nieuniknione.

Niestety już taka jest rzeczywistość, że u 75 procent kobiet w długotrwałym związku spontaniczne pożądanie jest tylko reaktywne. Występuje jako reakcja na bodziec. Jeśli jest bodziec, to jej ciało reaguje. Oczywiście w okresie tańca godowego wystarczy czasem przelotna myśl, jeden dotyk, by wywołać u niej pożądanie.

Jeżeli on mówi do niej: „Już nie jesteś taka jak kiedyś” i ma na myśli nie wygląd, ale seks, to być może ma nierealistyczne oczekiwania, że uda się oszukać biologię. To, że Ona po kilku latach przestaje inicjować zbliżenia seksualne, nie musi oznaczać spadku zainteresowania partnerem. Ona będzie prawidłowo reagować, ale czeka na inicjatywę z jego strony. Stereotyp uwodzającego mężczyzny i zdobywanej kobiety ma biologiczne uzasadnienie.

Medycznie udowodnione jest też, że kobiety mają mniejsze libido niż mężczyźni.

Ale powiedzmy sobie szczerze to: gdyby kobiety miały takie samo libido jak my, to monogamia w ogóle nie byłaby możliwa.



POCZĄŁUJ

MNIE!

To jest wieloznaczny komunikat, bo „pocałuj mnie” oznacza: „Potrzebuję bliskości”. To może być również sygnał: „Kocham cię”, a także sprawdzenie, swego rodzaju test, czy druga osoba również żywi do nas ciepłe uczucia.

Gdy mówi ONA

Kobiety, które są z natury rzeczy pieszczochami, mają większą potrzebę potwierdzania uczuć. „Pocałuj mnie” może oznaczać – „Chcę cię”, „Mam na ciebie ochotę”. Albo po prostu: „Jest mi z tobą dobrze”.

Gdy mówi ON

Jeżeli nie jest to wstęp do seksu, a te słowa padną, gdy On i Ona razem np. oglądają telewizję, to jest to z pewnością wyraz bardzo dużej bliskości. I z pewnością zostaną odebrane prawidłowo. Tu między nami – kobietami i mężczyznami – nie ma różnicy.

Moja rada

Choć prośba o pocałunek jest jednoznacznie pozytywnym komunikatem, to warto przez moment się zastanowić, czy nie ma ona drugiego dna. Bo jeżeli partner lub partnerka prosi nas o to, to być może dawno już tego nie robiliśmy – spontanicznie jej/jego nie przytulaliśmy, nie okazywaliśmy

bliskości. Warto o takich gestach pamiętać, by nie budzić podejrzeń, że oddalamy się emocjonalnie (a może i szukamy bliskości z kimś innym?). Fatalną reakcją na prośbę: „Pocałuj mnie!” byłoby odsunięcie się partnera i odmowa pocałunku. Taki opór jednoznacznie zostanie odebrany: „On/ona mnie już nie kocha”.



CZY UWAŻASZ,
ŻE JESTEM ZA
GRUBA?

On nigdy o to nie zapyta, nawet jeśli jest grubasem. Bo to w ogóle nie jest dla niego problem, chyba że zaczną się kłopoty zdrowotne. Ona to pytanie zadaje często, nawet jeśli jej figura jest znakomita. (Pożądana odpowiedź: „Ależ skąd, kochanie! W żadnym wypadku!”).

A moja teoria na ten temat jest taka, że generalnie niewiele kobiet przejmuje się tym, czy ich waga odpowiada partnerowi, czy nie. Oczywiście zadają to pytanie, ale mają już na ten temat wyrobioną własną opinię i nie zamierzają jej zmienić. Najczęściej taki dialog wygląda w ten sposób: Ona: „Muszę się odchudzić”. On: „Nie, wyglądasz ładnie”. Ona: „Ale ja muszę się odchudzić!”. On: „Ale dlaczego, skoro mówię, że wyglądasz ładnie”.

Po co ONA o to pyta?

Robią to zazwyczaj kobiety, których partner jest bardzo atrakcyjny, stale otoczony wianuszkami zachwyconych pań, które go uwodzą. Pytają o to także kobiety z kompleksami, które z góry zakładają, że są za grube. To również należy do żelaznego repertuaru pań, które przeszły anoreksję. Przybranie pół kilograma to dla nich prawdziwy dramat.

Po co więc pytają?

Bo chciałyby, żeby On zwrócił na nie uwagę.

W większości przypadków mają swój obraz ciała i nie zmieniają tego dla niego. Jeśli nie czują się ze swoim ciałem komfortowo, to żadne zapewnienia, że jest w porządku, jej nie uspokoją. Więcej – czasem się zdarza, że On by chciał, żeby Ona choć trochę przytyła, choćby pięć kilogramów, ale jego opinia

nie ma dla niej znaczenia. Dla niego na pewno nie przytyje.

Pytanie: „Czy uważasz, że jestem za gruba?” Ona zada w momencie, gdy już podejmie dietę. A On ma tylko potwierdzić, że zauważył zmianę.

Bywają też kobiety niezwykle samokrytyczne, które są generalnie niezadowolone ze swojego wyglądu. Mogą zadać mu to pytanie niezależnie od tego, czy Ona myśli, że rzeczywiście przytyła, czy też jest to jej ogólna refleksja na własny temat.

(Pożądana odpowiedź: „Ależ skąd, kochanie! W żadnym wypadku!”).

Takie sytuacje zdarzają się w każdym normalnym związku.

Są jednak też sytuacje patologiczne, gdy kobieta zadaje to pytanie z obawą, a jej partner, zanim odpowie, surowo ją taksuje wzrokiem, a nawet waży. To związki, w których Ona jest uzależniona od zachciewajek partnera, który narzuca jej warunki. Na przykład arbitralnie uznaje, że jej waga nie ma prawa przekroczyć 50 kilogramów (miałem w swojej praktyce zawodowej taką parę). Oczywiście nie ma również mowy o tym, by Ona zaszła w ciążę. Bo przytyje. Domowy satrapa wszystko kontroluje. I takie jej pytanie w związku patologicznym oznacza: „Czy wciąż ci się podobam? Czy jestem OK?”.

Jak ON ma zareagować?

W normalnym, dobrym związku pomiędzy kochającymi się i szanującymi ludźmi takie pytanie mężczyzna musi potraktować jako formę kokieterii. Ale nie ma mowy o tym, by starał się je w jaki-

kolwiek sposób racjonalizować. Nawet jeśli Ona rzeczywiście przytyła, to chce od niego usłyszeć, że On tego absolutnie nie zauważył. Mimo że jeśli przytyła, to Ona doskonale sobie z tego zdaje sprawę.

Tak więc jego odpowiedź może być za każdym razem tylko jedna: „Ależ skąd, kochanie! W żadnym wypadku!”.

Moja rada

Mamy w naszym kraju mozaikę rozmaitych związków. Ale w większości, co wynika z badań, to związki udane. Aż dwie trzecie Polaków uważa, że ich relacja rodzinna jest dobra. Możliwe, że mają po prostu małe wymagania, ale na pewno nie wymagają żadnej pomocy. Nie trzeba ich na siłę uszczęśliwiać, bo są ze swojego życia zadowoleni. Lecz w mojej praktyce zawodowej zajmuję się częściej tymi relacjami, które z różnych względów są zaburzone. Jednym z problemów, z którymi się stykam, są despoci. Domowi dyktatorzy, którzy tak tresują partnerki, by im były we wszystkim posłuszne. Często zdarza się, że przychodzą do mnie same, w tajemnicy przed swoim tyranem, i popłakując, skarżą się, że mają już 35 lat, pragną mieć dziecko, a tyran nie pozwala im przytyć. Nie chce mieć z nią dziecka, a Ona czuje, że jej zegar biologiczny tyka i za chwilę będzie już dla niej za późno. Musi to jakoś odreagować, cierpi z tego powodu. Buntuje się przeciwko temu okrutnemu zarządzeniu, ale nie na tyle, żeby odstawić na bok swojego despotę. Oczekuje od terapeuty, by dał jej siłę do rozstania się z tym dyktatorem.

Moim zadaniem jest przede wszystkim uświadomienie jej, że nie jest ubezwłasnowolniona i skazana na wieczne podporządkowanie egoistycznemu tyranowi. I choć mitem jest wyniesione z lektury kobiecych magazynów przekonanie, że cała Polska usiana jest związkami, w których panują całkowita równość i partnerstwo, to jednak patologię trzeba nazwać po imieniu.

Układy kat-ofiara zdarzają się i są niezwykle toksyczne i destrukcyjne. Dlatego zanim kobieta podejmie decyzję o wyrwaniu się z takiego związku, często przechodzi psychoterapię, żeby uświadomić sobie, dlaczego wpadła w taką patologiczną relację (niejednokrotnie źródła tego tkwią głęboko w dzieciństwie) i co zrobić, by następnym razem nie związać się z kolejnym despotą.

Psychoterapia da jej siłę, by uwolniła się, a w następnym związku, gdy zada pytanie: „Czy uważasz, że jestem za gruba?”, powinna już usłyszeć zawsze: „Ależ skąd, kochanie! W żadnym wypadku!”.



NIE SĄDZISZ,
ŻE MAM

ZA MAŁE

PIERSI?

Wiele kobiet zamartwia się różnicą pomiędzy własnym wyobrażeniem o tym, jak ich ciało powinno wyglądać, a rzeczywistością. I najczęściej nie ma to nic wspólnego z pragnieniem zadowolenia partnera. To samoocena na podstawie trendów mody i chęci zaimponowania koleżankom. Bo większy wpływ na ich wyobrażenie perfekcyjnego ciała mają opinie innych kobiet niż jakiegokolwiek mężczyzny, nawet jeśli jest ich mężem.

Gdy ONA pyta

To oznacza, że partner jest jej potrzebny jako lustro. Baśniowe zwierciadło, w którym zawsze będzie wyglądać piękniej niż w rzeczywistości.

Niestety, jego pocieszające słowa Ona potraktuje co najwyżej jako niezobowiązującą opinię. Jeśli na przykład Ona chce powiększyć piersi, to choć On mówi, że podoba mu się taka, jaka jest teraz, to nie ma to dla niej szczególnego znaczenia. Wysłucha, ale i tak zrobi po swojemu. Bo w jej obrazie własnego ciała piersi są za małe. Może dlatego, że koleżanki mają ciut większe albo akurat teraz jest moda na większe piersi, niż to było kiedyś. Gdy modna była chłopczyca, chciała mieć mniejsze piersi. Teraz moda się zmieniła i pragnie czegoś innego.

Jak ON ma zareagować?

Spokojnie. Bo jest w sytuacji, w której wszystko, co powie, będzie albo złe, albo nieistotne. Jeśli podejdziesz do jej pytania poważnie, zaczniesz

analizować sytuację i dojdzie do wniosku, że Ona w gruncie rzeczy ma rację: mogłaby mieć te piersi ciut większe – to popełni błąd. Ona nie oczekuje od niego takiej szczerości. Chce usłyszeć, że mu się podoba i lubi ją taką, jaka jest. Nie oznacza to oczywiście, że Ona potraktuje tę jego opinię poważnie i przestanie się zamartwiać swoim wyglądem. On nie ma na to żadnego wpływu.

Powinien więc jej powiedzieć komplement i nie wnikać zbyt głęboko w ten temat. Koniec. Kropka.

Moja rada

Kobiety bardzo identyfikują się ze swoim wyglądem. Niezadowolenie partnera z jakiegokolwiek mankamentu urody natychmiast interpretują jako brak akceptacji dla siebie w całości. Dlatego, choć szczerość i otwartość w komunikacji między partnerami jest zazwyczaj w związku ważna i pożądana, tu trzeba zachować się dyplomatycznie. Bo zbyt łatwo można kobietę zranić. Potwierdzenie: „Tak, wydaje mi się, że masz za małe piersi” zostanie przez nią odebrane jako: „Nie podobasz mi się. Nie kocham cię”.



BŁAGAM,

NIE PŁACZ!

To zawsze jego błaganie. To jeden z największych lęków mężczyzn – żeby Ona się tylko nie rozpłakała!

Co ON czuje

Totalną bezradność. Jest przekonany, że zbliża się jakaś katastrofa. Uczuciowa apokalipsa. Jest wykończony tym lamentem. Nie wie, jak go powstrzymać. Najchętniej uciekłby jak najdalej, zaszyłby się w drugim końcu domu i przeczekał.

Moja rada

Wielu mężczyzn płacze zaledwie kilka razy w życiu. Kobiety bardzo często, wystarczy najmniejszy stres. Czy przynoszą jej ulgę. Niech więc Ona do woli się wypłacze, a On da jej wtedy święty spokój. Wystarczy przytulić, a pytać dopiero wtedy, gdy szloch się skończy.

CIĄGLE
SIEDZISZ W
PRACY!

Ależ ja to często słyszę w moim gabinecie!
Na 99 procent z jej ust.

Ta skarga wynika z tego, że Ona nie czuje, że zajmuje pierwsze miejsce w hierarchii ważności. A przecież tego chce! Nie może się pogodzić z tym, że dla niego najważniejsza jest praca. Tak to, niestety, w życiu mężczyzn często wygląda. Oni odbierają swoją rolę zawodową jako niesłuchanie ważną. Zobaczymy chociażby, co się dzieje z mężczyznami i kobietami po przejściu na emeryturę. Kobiety nadal funkcjonują w swoich rolach towarzyskich, a mężczyźni po ukończeniu pracy przechodzą bardzo silny kryzys. Ze swoimi partnerkami nie potrafią jakoś odnaleźć się w domu, bo przez wiele lat rola zawodowa była dla nich priorytetowa.

Jak ON to odbiera?

Żeby wyczerpująco odpowiedzieć na to pytanie, trzeba najpierw zrozumieć, dlaczego mężczyźni tak długo siedzą w pracy.

Możemy rozróżnić trzy powody. Jeden to oczywisty pracoholizm, który widzą też inni, i jej zarzut ma tu wagę obiektywnej opinii. Bo stwierdzają to także jego koledzy z pracy, znajomi czy rodzina. Dla niego siedzenie w pracy jest prawdziwą pasją. Taki facet nawet w okresie świąt Bożego Narodzenia nie może wytrzymać, że trwają tak długo. Jedzie z rodziną na wczasy i oczywiście ma z sobą laptopa. Załatwia firmowe sprawy, telefonuje pod palmą. On cały czas tą pracą żyje. I kompletnie nie rozumie jej pretensji. Przecież dzięki jego pracy Ona ma

wszystko, czego zapragnie. A to, że Ona pragnie jego czasu i uwagi, irytuje go.

Drugi powód jest taki, że On siedzi w pracy zbyt długo, bo relacje w ich związku są złe. Firma sobie świetnie radzi, jego zastępca wszystko dobrze robi, współpracownicy są w porządku. On nie musi tak dużo siedzieć w pracy, ale nie ma ochoty wracać do domu. A Ona to zauważa. Tylko wtedy, gdy naprawimy relacje pomiędzy partnerami, zniknie chęć przesiadywania w pracy. I nie stworzymy pretekstu do trzeciego powodu.

Bo trzeci powód ponadprzeciętnego przesiadywania w pracy to chęć odejścia. Tego najbardziej obawiają się kobiety, gdy podejrzewając męża o romans, narzekają, że zbyt dużo czasu poświęca pracy zawodowej.

Dlatego w czasie rozmów na ten temat bywa tak wiele emocji.

Istnieje jeszcze inny aspekt tej skargi. To powszechna pretensja młodych matek. Zanim zdecydowali się na dziecko, Ona była przekonana, że podzieli się obowiązkami rodzicielskimi po równo. Takie są przecież oczekiwania młodych kobiet, podbijane dodatkowo publikacjami o związkach partnerskich w kolorowej prasie kobiecej. Tymczasem On, zamiast przewijać, karmić i wstawać w nocy – ucieka w pracę. Nie pomaga w domu.

Mężczyźni nie zdają sobie kompletnie sprawy, jak bardzo destrukcyjne dla związku jest dziś przyjęcie tradycyjnego podziału ról. Kobiety czują się takim rozwiązaniem poszkodowane.

Moja rada

Na sesjach w gabinecie lekarskim omawiamy w detalach szczegółowy plan dnia obojga małżonków. Ale tak wnikliwie, godzina po godzinie. Zastanawiamy się nad charakterem jego pracy – czy naprawdę jest zmęczony po powrocie do domu? A jak bardzo Ona czuje się zmęczona? Jakie są możliwości zmiany tej sytuacji? Po przeanalizowaniu takiego planu czasami kobieta przyznaje, że On nie za bardzo ma możliwość, żeby jej pomóc. Ale co z tego, skoro czuje się tak przeciążona obowiązkami, że już po prostu nie daje rady.

Panowie często uderzają się podczas takiej rozmowy w piersi i zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że ich zaangażowanie w pracę niekorzystnie wpływa na relacje osobiste. Choć początkowo większość mężczyzn reaguje oburzeniem. Przecież to On haruje dla dobra rodziny, siedzi po nocach, żeby zapewnić żonie i dzieciom odpowiedni standard życia!

Czy to sytuacja bez wyjścia?

Na szczęście nie, choć kompromis musi polegać na tym, że każda ze stron nieco ustąpi ze swojego skrajnego stanowiska.

Kobiety muszą sobie uświadomić, że czasem On po prostu nie może wrócić wcześniej z pracy. Proszę sobie wyobrazić ordynatora oddziału chirurgicznego, który patrzy na zegarek i przerywa operację, bo żona prosiła, by dziś był wcześniej w domu. Albo maszynistę pociągu czy pilota samolotu pasażerskiego. Co On niby ma zrobić, żeby wrócić

wcześniej do rodziny? Rzucić pracę? Przejść na pół etatu?

To są oczywiście przykłady skrajne, ale przecież nawet w zwyczajnej pracy urzędniczej nie można sobie pozwolić na ciągłe wcześniejsze wyjścia.

Kobiety zawsze w takim przypadku mówią: „Dobrze, rozumiem, że nie może przyjść wcześniej, ale jak już przyjdzie, to niech mi pomoże w obowiązkach domowych”.

Powiem teraz coś politycznie niepoprawnego: rozumiem mężczyzn, którzy po całym dniu pracy, gdy wrócą o 20 do domu, już nie mają siły na sprzątanie, zmywanie i bawienie się z dziećmi. Oczekiwania kobiet wynikają z niezrozumienia mechanizmów psychologicznych różnicujących płęć.

Kobiety można i trzeba podziwiać za to, jak łączą rolę zawodową z pracą na rzecz rodziny. Ona wychodzi z pracy, robi zakupy, odbiera dzieci z przedszkola, a po przyjściu do domu jeszcze robi pranie i ugotuje obiad. Dla mężczyzny to jest kompletnie niewyobrażalne. Gdyby On ją w tym zaczął naśladować, toby się wykończył. Silna płęć tak naprawdę jest słabsza.

Mądre kobiety to rozumieją. Co wcale nie oznacza, że muszą pozwolić się wtłoczyć w ten kierat.

Co więc proponuje?

Przede wszystkim szczerze postawienie problemu i przedyskutowanie go, jeszcze zanim się ożeni. Byłoby wspaniale, gdyby rozmowy o podziale obowiązków rozpocząć z chwilą, gdy para dopiero planuje dziecko. Należy sobie dokładnie omówić, na

co można liczyć. Fatalne są wszelkie niedopowiedzenia – Ona uważa, że jak urodzi dziecko, to w sposób oczywisty On się bardziej skupi na rodzinie i zdejmie z niej inne obowiązki. Taka umowa prawie że bez słów. Przecież On to powinien wiedzieć. Sam tego chce. To żadna umowa. Umowa bez słów nie istnieje.

On musi jej szczerze i jasno powiedzieć: „Moje obciążenie zawodowe jest, jakie jest. Nie mogę wziąć urlopu na cały czas wychowywania dziecka”. Wtedy niech rozpiszą sobie wszystkie obowiązki i wspólnie zdecydują, czy poprosić o pomoc dziadków, czy może zatrudnić nianię? Wziąć kogoś do sprzątanania?

Pamiętam takie pary, dla których ratunkiem okazała się pięciogodzinna opieka nad dzieckiem. Zatrudniali raz w tygodniu nianię i wychodzili do kina i na kolację. To ich uratowało. Naprawdę. Nagle wyszli z tego całego napięcia. Znowu odkryli, że przyjemnie być razem.

Naprawdę, jeśli jeszcze nie działają na nas silne emocje, to można się dogadać. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcą być razem. Jeżeli On widzi, że to już jest poważny kryzys, Ona jest pełna determinacji i jego oddanie pracy może mieć daleko idące reperkusje, czyli po prostu straci partnerkę – to niektórzy mężczyźni potrafią zrobić w swoim życiu prawdziwą rewolucję. Czasem trzeba nawet zmienić pracę. Miałem pacjentów, którzy rezygnowali z udziału w radach nadzorczych wielkich firm, żeby nie musieli przesiadywać do nocy na zebraniach. Inni decydowali się na kilkumiesięczny urlop bezpłatny i wyruszyli z żoną w podróż dookoła świata. Wszystko po to, żeby jej nie stracić.

WRÓCISZ

TU JESZCZE

DO MNIE

NA KOLANACH

To typowo kobiece sformułowanie. Ona wykrzykuje te słowa, gdy On podczas kryzysu postanawia od niej odejść.

Czemu ONA to mówi?

Czuje ból i desperację, a jednocześnie urażoną dumę. Szybko jednak pojawia się poczucie: „Jestem lepsza od tych innych. Ty nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, kogo tracisz!”. Chodzi jej o zdolowanie drugiej osoby.

Co ON czuje?

Pojęcie „na kolanach” go upokarza. To jest uderzenie w męską ambicję. Gdyby to było sformułowane i powiedziane: „Jeśli ode mnie odejdziesz, to na pewno będziesz żałował” – mogłoby sprawić, że On rzeczywiście się zacznie nad tym zastanawiać. A tak, w zasadzie nie ma wyjścia. Ona tak mówi, bo ma się to mu kojarzyć z pójściem do Canossy – przecież w Canossie też chodziło o upokorzenie, więc dlatego on sobie to zapamięta. Znam takie powroty na kolanach, gdy On orientuje się, że odejście było jednak wielkim błędem. W kolejnym związku miało być tak pięknie, ale wszystko się tam powikłało i rzeczywiście uznał swój błąd. I znam przypadki, że przed drzwiami domu padał na kolana i błagał o przebaczenie. Więc to nie jest tak, że to nigdy się nie zdarza, ale w zasadzie to sformułowanie najczęściej zamyka powrót.

Moja rada

Nie lubię się wtrącać w kłótnię pary, ale zawsze staram się reagować, gdy widzę, że jest przekroczona pewna granica i trzeba bronić godności człowieka. Gdy On ją obraża, pytam: „Czy pan się nie zapędził?”. Tak samo nie pozwalałam, by Ona zagalopowała się w swojej furii. Próbuję zatrzymać kaskadę insynuacji. Deptanie ludzkiej godności czy sugerowanie, że bez niej/niego partner sobie nie da rady w życiu, jest przede wszystkim nieprawdziwe. Jest nawet takie brzydkie powiedzenie: „Kaźda potwora znajdzie swojego amatora”. I to jest głęboka życiowa prawda. Nie ma człowieka, który nie znalazłby kogoś, kto go pokocha. Prawdopodobieństwo równa się zeru. Mówię to z perspektywy mojej długiej praktyki. Wiele rzeczy widziałem. I osoby, których – zdawałoby się – nikomu nie uda się pokochać. Prędzej czy później udawało im się. Znam ludzi przedziwnych, po których rzeczywiście można było się spodziewać, że nie znajdą nikogo – a znaleźli.

Im bardziej będziemy kogoś wdeptywać w błoto, im bardziej będziemy toksyczni, tym większa będzie jego ochota, żeby udowodnić, że się grubo pomyliliśmy w swojej ocenie. Chce to przede wszystkim udowodnić sobie samemu – że jest wart tego, by go ktoś pokochał. Ale nie mniej istotny będzie tu słodki smak zemsty.

I w ten sposób, chcąc upokorzyć partnera, możemy wepchnąć go w ramiona kogoś, kto go rzeczywiście pokocha.



PÓJDZIEMY NA
KOLACJĘ?

Miłe słowa zapowiadające ekscytujący wieczór. Bo kolacja jest wielkim testem inteligencji, kokieterii i męskości. Choć nieco inaczej ten komunikat będzie odbierany w stałym związku, a inaczej w momencie pierwszej fascynacji, gdy miłość dopiero rozkwita.

W parach z pewnym stażem zaproszenie na kolację to informacja, że w ich życie wkradła się pewna rutyna i jest potrzebna rozrywka, bodźce, coś się musi dziać.

Dla nowych par zaproszenie na kolację to propozycja zmiany statusu związku z „niezobowiązującego flirtu” na „większe zaangażowanie”.

Jak to rozumie ONA

To częściej kobiety potrzebują przełamania rutyny, więc Ona będzie bardziej zainteresowana wyjściem na miasto. I nie chodzi tylko o sam fakt zjedzenia czegoś w restauracji. Chodzi o rytuał. Powiedzmy to sobie szczerze: na diabła miałyby kupować sobie wystrzałowe ciuchy, gdyby w nich nigdzie nie wychodziła?! A przecież każda kobieta lubi sobie od czasu do czasu kupić coś nowego. A jak już kupi, to musi się w tym gdzieś pokazać.

Jeszcze większe znaczenie ma dla niej zaproszenie na kolację na początku znajomości.

Gdy coś zaczyna iskrzyć, On i Ona są już po pierwszej wymianie spojrzeń, mają oboje nadzieję, że do czegoś może dojść – to pierwszym krokiem będzie zaproszenie na kawę.

Bo zaproszenie na kawę znaczy: „Poświęcę ci swój czas”. Dla kobiety pójście na kawę z mężczyzną

to już przekroczenie pewnego progu relacji, pewne zbliżenie. Kobiety odczytują ten komunikat jako: „Jestem tobą zainteresowany!”. Różnie to się może zakończyć, bo pierwsza kawa może być ostatnią. Ale z drugiej strony kawa może być początkiem rodziny, z pełną lodówką i gromadką dzieci. Może, ale nie musi. Dla kobiety zaproszenie na kawę jest w sumie niezobowiązujące i mają poczucie, że jemu łatwo będzie przeżyć odmowę następnego spotkania. Nie zaboli, jeśli ona powie „nie”, dodając jeszcze: „Jestem w najbliższych dniach, niestety, zajęta, może innym razem?”. Wiadomo, że „innego razu” już nie będzie, ale to mu daje szansę wyjścia z tej sytuacji z twarzą.

Zaproszenie na kolację to już jest przekroczenie pewnej poważnej bariery, to duża rzecz. Bo podczas tej pierwszej kolacji można dużo się o partnerze dowiedzieć. Prawdopodobnie w ten wieczór Ona podejmie intuicyjnie decyzję, czy związać się z nim, czy grzecznie podziękować i szukać dalej.

Dla kobiety niezwykle ważnym kryterium – niesłusznie bagatelizowanym w dzisiejszym świecie – jest to, czy On podczas kolacji będzie hojny. Jeśli Ona lubi wino, to czy On zadba o to, by dostała dobry trunek. Oczywiście hojność podczas tańca godowego nie musi zawsze oznaczać, że i w małżeństwie On będzie z gestem zaspokajał jej wszystkie potrzeby, ale skąpstwo podczas pierwszej kolacji jest zawsze złym komunikatem.

W przeciwieństwie do kawy kolacja z zasady może trwać długo. Przy stoliku można spędzić nawet kilka godzin. W tym czasie będzie okazja wzajemnie się wybadać. Szczególnie Ona – jako z natury bardziej spostrzegawcza – zdobędzie wie-

le informacji. Jeśli On okaże się interesującym rozmówcą, to kolacja może się zakończyć miłym spacerem, odprowadzeniem do domu albo nawet wejściem do tego domu. W wielu przypadkach kolacja może stanowić już wstęp do seksu. Zresztą w wielu kulturach, tak jak np. wśród ludów kaukaskich, jeżeli kobieta zgadza się na kolację, to zgadza się też na łóżko. Słowo „kolacja” jest tam jedynie eufemizmem „pójścia na całość”. Tam nie mówi się wprost: „Chcę iść z tobą do łóżka”, tylko: „Chodźmy na kolację”. Ale jeśli Ona się zgadza, to wiadomo, że jest gotowa i na kolację, i na seks. Byłem osobście świadkiem nieporozumień kulturowych na tym tle. Nasze panie były tym zaskoczone i oburzone. Bo na kolację były jak najbardziej chętne, a później wracały do hotelu z podbitym okiem – gdy rozsierdzony Gruzin czuł się wystrychnięty na dudka. W naszym kręgu kulturowym, choć kolacja oznacza bliższe, bardziej intymne relacje, to jednak kobieta wciąż ma jeszcze możliwość podjęcia decyzji, czy do domu wróci sama, czy już z partnerem.

Jak rozumie to ON?

Wracając do kawy – dla mężczyzny tak naprawdę takie zaproszenie znaczy niewiele. Mężczyźni potrafią się na kawę umawiać z kilkoma dziewczynami: z jedną o 16, z drugą o 18, a z trzecią następnego dnia. To jest sondowanie, czy do siebie pasujemy.

Kolacja to już jest wyższy próg. Trwa dłużej i daje większe szanse wykazania się. Także pokazania swoich możliwości finansowych. Kawa, nawet

z ciastkiem, to wydatek tak niewielki, że nie daje szans na olśnienie partnerki. Kolacja – to już zupełnie inna bajka. On będzie mógł spokojnie ocenić jej wygląd, kobiecość, sposób zachowania. Dlatego wieczór w restauracji dla niego ma takie same znaczenie jak dla niej. I jest wstępem do dłuższej relacji.

Moja rada

Jeśli chodzi o stałe związki, ten temat w moim gabinecie wraca wciąż jak bumerang. Bardzo wiele problemów małżeńskich może rozwiązać zwyczajne wspólne wyjście raz w tygodniu wieczorem na miasto. On na ten czas wyłączy telefon i zostawi w domu laptopa. Ona założy elegancką sukienkę i buty na wysokim obcasie. Pójdą razem do teatru albo kina, a potem na kolację. Jeśli para dba o to, by regularnie otrzymywać takie bodźce, to ma większe szanse na długie, harmonijne życie.

Natomiast sposób zachowania się na pierwszej kolacji ma kluczowe znaczenie dla przyszłości związku. W ostatnich latach doszła jeszcze jedna sprawa, której nie było w poprzednich pokoleniach. Kiedyś zaproszenie na kolację wychodziło ze strony mężczyzny, kobieta się godziła albo nie, ale nie wychodziła z inicjatywą. Taka była konwencja. Skoro mężczyzna zapraszał, to także płacił. W czasach emancypacji, aktywizacji zawodowej kobiet zaczął się okres przejściowy, w którym kobieta deklaruje gotowość partycypowania w rachunku. Natomiast z tym trzeba bardzo uważać i absolutnie nie polecam testowania tego na pierwszej kolacji.

Byłem niedawno świadkiem takiej sytuacji. I to był ewidentny zgrzyt. Zdarzyło się to przy sąsiednim stoliku w restauracji, więc miałem doskonały widok na całe zdarzenie. On i Ona podczas romantycznej rozmowy. Jeszcze bez zażyłości typowej dla par ze stażem. Raczej taniec godowy, uwodzenie. Pierwsze nieśmiałe spojrzenia, muśnięcia dłoni. A gdy przyszło do płacenia rachunku, On łapie się za kieszeń i mówi jej, że zapomniał portfela.

Ona w jednej chwili zmienia się z flirtującej, uwodzącej nimfy we wściekłą złośnicę. I już wiadomo, że to była ich pierwsza i najprawdopodobniej ostatnia kolacja. Ona oczywiście wyjmuje pieniądze i reguluje rachunek, ale robi to z taką miną, że nie chciałbym być w tym momencie w jego skórze.

Emancypacja to jedno, ale nie ma co eksperymentować na pierwszej randce. Chyba że jesteście absolutnie pewni, że druga strona tego właśnie oczekuje. Wiem, że są kobiety tak wyemancypowane, że absolutnie nie zgodzą się na to, by On za nie płacił. Będą zażarcie walczyć o podział rachunku na pół. Dlaczego? Bo jeżeli jest to właśnie rachunek pół na pół, to ona mu daje sygnał: „Jestem za partnerstwem pod każdym względem. Czyli nie licz na to, że ja zajmę się niańczeniem dziecka, a ty będziesz chodził do pracy, a potem zalegniesz przed telewizorem”. To już jasna zapowiedź: „Będziemy razem sprzątać, razem gotować. Żebyś sobie przypadkiem nie myślał, że istnieją jakieś prace kobiece i męskie”. Czyli to pół na pół oznacza partnerstwo, podział ról i obowiązków na pół. A dosłownie: „Jestem niezależna. Nie można mnie kupić”.

Taka postawa jest lansowana przez kolorowe magazyny kobiece, ale na szczęście większość kobiet zatrzymuje się w pół drogi. Wykonują gest w stronę partnera, proponując podział rachunku, ale z ulgą i zadowoleniem przyjmują jego stanowczą odmowę.

I jeszcze jedna sprawa. Jak się zachowywać w czasie pierwszej wspólnej kolacji?

To pytanie zadaje sobie większość ludzi, idąc na randkę. Czy być sobą? A może grać kogoś innego? Pokazać się z jak najlepszej strony – to oczywiste. Ale czy pokazać swoje prawdziwe oblicze, czy udawać, że jest się kimś lepszym? W czasie długiej kolacji może się bardzo wiele wydarzyć. Tak naprawdę w ciągu kilku godzin można opowiedzieć drugiej osobie cały życiorys. Lubię obserwować pary podczas takich kolacji i czasem czuję się jak widz w teatrze. Tutaj widzę świetną grę, a tutaj – totalną amatorszczyznę. Jedno z nich na pewno udaje kogoś, kim nie jest, ale czy drugie udaje?

Niewielkie podrasowanie rzeczywistości nie jest niczym złym.

Gdyby ludzie zawsze obnażali przed potencjalnymi partnerami swoją duszę, nagą psychikę, to większość związków w ogóle by nie powstała. Dyplomacja i taktyka są konieczne. Ale w życiu, tak jak w teatrze, liczy się jakość aktorstwa.

Są aktorzy, którzy potrafią grać genialnie, tak się identyfikują z rolą, że są bardzo przekonujący. Ale nieraz widać, że ta gra jest fatalna.

Podczas takiej wspólnej kolacji dochodzi też często do jeszcze jednego ciekawego psychologicznego zjawiska. Wzajemna fascynacja sprawia, że ludzie odczuwają to, czego oczekuje od nich druga osoba. To się zdarza, gdy dwie strony się spotykają, obu

zależy na tym, żeby coś z tego było, ale jeszcze siebie dobrze nie znają. Ponieważ im zależy na sobie, chcą przekazywać takie komunikaty, które będą się podobały drugiej stronie. Jeżeli Ona powie: „Bardzo lubię kaczkę”, On to podchwyci: „Świetny pomysł! Zamówimy kaczkę! Do kaczki weźmiemy wino”. Ona w życiu wina nie piła, ale okazuje się, że już wino lubi.

Kolacja to gra. Oboje chcą się sobie spodobać, być przez siebie nawzajem zaakceptowani.

Nieco inaczej to może wyglądać, jeżeli co najmniej jedna z tych osób to postać z dorobkiem, znana, rozpoznawalna. Ona nie musi grać. Będzie sobą przez cały czas, bo właśnie ta jej ciekawa osobowość jest magnesem, który przyciągnął do niej partnera. To w pewnym sensie luksusowa sytuacja. Osoba, która się z nią umówiła, już wie, z kim ma do czynienia. Ale w kategoriach statystycznych mała jest grupa ludzi, która może sobie pozwolić na coś takiego.

Jest jeszcze jedna grupa ludzi, którzy podczas kolacji zachowują się niestandardowo. To ci, którzy po prostu zawsze mieli powodzenie. Podobają się innym i bardzo dużo takich kolacji już zjedli. Takim osobom można zaimponować niekonwencjonalnym zachowaniem. Bo gdy się zna wiele osób, to już doświadczenie podpowiada, że w czasie pierwszej randki istnieje pewna przewidywalność tych wszystkich miłosnych gier. One z góry domyślają się, jak druga osoba się zachowa. Bo większość z nas w takich sytuacjach zachowuje się tak samo. Jeśli taki doświadczony człowiek trafia na kogoś, kto go będzie umiał zaskoczyć, to może być początek związku. A to, co ich połączy, to właśnie będzie inność.

JESTEŚ

NAJPIĘKNIEJSZA

NAJPIĘKNIEJSZY

NA ŚWIECIE

Piękne stwierdzenie. Ale wcale nie takie jednoznaczne, jak nam się na pierwszy rzut oka wydaje. Bo – poza Miss World i nieuleczalnymi narcyzami – nikt przecież na poważnie czegoś takiego do siebie nie weźmie.

Gdy to mówi ONA

To jest dla niego prosty komunikat: Ona mnie kocha. Mężczyzna nie będzie w tym wypadku dzielił włosa na czworo, wietrzył podstępny czy dogłębnie analizował wszystkich podtekstów. Ucieszy się, nawet jeśli zdaje sobie sprawę z tego, że tak obiektywnie patrząc, jest przeciętniakiem, a może i nawet brzydalem.

Gdy to mówi ON

Przyjemnie jej się tego słucha. Ona dobrze wie, że nie jest najpiękniejsza na świecie. Ale potrafi zaakceptować ewentualność, że jest najpiękniejszą kobietą, z którą On się związał. Na pewno czuje zadowolenie z faktu, że jest dla niego najpiękniejsza.

Chyba że jest mocno zakompleksiona. Wtedy może to odebrać jako typowe pocieszenie. Może nawet pomyśli o nim: „O, dobry człowiek”. Ale to jej kompleksów nie zneutralizuje.

Jeżeli On powtarza jej te słowa dość często, to dobrze. Z pewnością chciałyby je słyszeć i utwierdzać się w przekonaniu, że On jest nią zachwycony. Ale gorzej, jeśli On to powiedział pierwszy raz od lat, i to bez jakiegoś logicznego powodu. Wtedy Ona

będzie w tym węższy podstęp. Jest takie stare porzekadło, że jeśli nagle mężczyzna przynosi żonie kwiaty, daje jakiś prezent i mówi: „Kochanie, jesteś najpiękniejsza!” – to na bank ma kochankę. W dodatku często okazuje się, że to prawda. Bo mężczyźni działają schematycznie. Gdy mają poczucie winy wobec żony i mocno przeżywają swój romans – dają żonie kwiaty i prezenty, żeby zagłuszyć wyrzuty sumienia.

Moja rada

Warto swoją partnerkę utwierdzać w przekonaniu, że jest dla nas najpiękniejszą kobietą na świecie. Ale niekoniecznie trzeba to robić codziennie, bo dla związku dobra jest pewna doza niepewności. Ona też lubi walczyć i wygrywać. Jeśli uda nam się ją przekonać, że jesteśmy wpatrzeni tylko w nią, to ją zdemotywuujemy. Dobrze, by wiedziała, że są też na świecie inne ładne kobiety. Jeśli On się interesuje kobietami i widać, że reaguje na te atrakcyjne, to Ona musi się trochę starać, bo istnieją rywalki. Wtedy jego słowa: „Jesteś najpiękniejsza na świecie” – brzmią dla niej jak muzyka. Co za ulga, że te wszystkie atrakcyjne dziewczyny są dla niego nieinteresujące!

Moi znajomi – małżeństwo z 20-letnim stażem – poszli kiedyś do eleganckiego klubu w Warszawie. Dostali od kogoś zaproszenie i wybrali się razem, żeby wypić drinka i zobaczyć, czy będzie im się tam podobało. W środku głośno grała muzyka techno i kręciła się cała masa dziewcząt – fantastycznie ubranych, pachnących, roztańczonych, rozbawionych. Mojemu znajomemu oczy latały na wszyst-

kie strony. Jego żona poczuła się szalenie zagrożona. Zwłaszcza że jakaś półnaga seksbomba bardzo śmiało tańczyła prawie przy ich stoliku. On wyczuł zbliżającą się burzę – uprzedzając atak, odwrócił się do żony i powiedział: „Kochanie, ty jesteś najpiękniejsza na świecie!”.

Wielu kłopotów mężczyźni by uniknęli, gdyby zawsze mieli taki instynkt, refleks i klasę.



ZRÓB
COŚ!

Kobieta oczekuje, że On rozwiąże problem. Podejmie stanowczą decyzję. Będzie władczy i odpowiedzialny. Czeką na jego inicjatywę. To „Zrób coś!” może odnosić się do wszystkiego. „Zrób coś, bo dziecko płacze!”. „Zrób coś, bo dzieci się biją!”. „Interweniuj, bo syn ma złe oceny w szkole”. „Nie siedź z założonymi rękami, tylko zrób coś, wykaż się! Rozwiąż problem!”.

Co ONA ma na myśli

Po prostu: jesteś mężczyzną, to nim bądź. Nawet w tak sfeminizowanym świecie nie tylko w tradycyjnych rodzinach panuje silne przekonanie, że do męskich obowiązków należy rozwiązywanie bieżących problemów. Zwłaszcza jeśli chodzi o sprawy techniczne. Zepsuł się samochód? Lodówka nie działa? Światło zgasło? Kobiety oczekują, że to właśnie On przejmie inicjatywę i wybawi je z kłopotów. Dlatego na drodze, zamiast dzwonić po pomoc drogową, telefonują do swojego partnera. Nie chcą pouczeń, tylko żądają, żeby przyjechał i załatwił wszystko, jak należy.

Jak ON to odbiera

Stawia go to do pionu. Czasem się zachnie, ale zazwyczaj wchodzi w tę męską rolę. Czuje, że to test na jego męskość.

Moja rada

Jeśli Ona jest zdenerwowana, to lepiej, żeby On nie podejmował dyskusji czy – nie daj Boże – filozofował, tylko naprawdę zajął się problemem. Oczywiście nie musi być mechanikiem, elektrykiem czy hydraulikiem, ale dobrze by było, gdyby umiał zorganizować akcję ratunkową. Wezwał fachowca na pomoc i zdjął z jej głowy ten problem. Jeśli nie stanie na wysokości zadania, okaże się w jej oczach fajtlapą. To dla ich związku może mieć fatalne reperkusje. Ona chce wierzyć, że związała się z facetem, który wie, czego chce, i umie sobie w życiu poradzić. Ma być dla niej wsparciem. I właśnie tego od niego wymaga.



ILU
MIAŁAŚ
MEŹCZYŹN
PRZEDE MNA?

W dzisiejszych czasach, może z wyjątkiem krajów islamu, trafić na dziewicę nie jest już tak łatwe. Mówimy o tej grupie ludzi, którzy tworzą stałe związki. Jeszcze sto, dwieście lat temu wiązali się z sobą ludzie bardzo młodzi. Szczególnie dziewczęta wydawano za mąż, gdy miały 16-17 lat. Dziś w związki wchodzimy później, bo teraz modny jest styl życia singla. Racjonalnie rzecz biorąc, mężczyzna już raczej wie, że jeżeli poznaje kobietę np. 27-letnią, to raczej nie będzie ona dziewicą. I wtedy włącza się naturalna, archetypiczna ciekawość męska. I pada to pytanie, na które odpowiedź jest kłopotliwa dla obojga.

Czego ON chce naprawdę się dowiedzieć

Ważniejsza dla niego od liczby kochanków jest jakość tamtych związków. Mówiąc po ludzku: czy jej było z tamtymi dobrze. Ale cokolwiek Ona powie, wszędzie czają się pułapki. Bo jeśli tych mężczyzn miała mało, to znaczy, że mogły to być związki fantastyczne. Nie zmieniała partnerów, bo tak jej było z nimi dobrze, że nikogo innego już nie szukała. A On poczuje się dobrze jedynie wtedy, gdy usłyszy, że jest lepszy od tamtych. Kobiety, uciekając od odpowiedzi, często popełniają błąd relatywizowania. Mówią: „Oni byli dobrzy, ale ty też jesteś dobry”. Zrównuje ich. Taka sytuacja nie jest dla niego komfortowa. On chce być lepszy! To jest męski pęd do zwycięstwa. Chce lepiej kopać piłkę, pędzić szybciej samochodem, wypić więcej alkoholu i się nie upić. Przecież widzimy to na co dzień. Sam niejednokrotnie wręcz się śmieję, bo gdy szybciej wystartuję au-

tem spod świateł, to wiem, że kierowca samochodu, który jedzie sąsiednim pasem, zaraz mnie przegoni. Faceci są pod tym względem szalenie dziecinni. Ale winien jest właśnie duch rywalizacji.

Kobiety często tego nie rozumieją. Dlatego zdarza im się powiedzieć prawdę: „Tak, tamten facet, z którym byłam, to fantastyczny kochanek. Godzinami nie wychodziliśmy z łóżka. Kochaliśmy się na wszystkie sposoby...”.

To jest dla niego tortura. Będzie go teraz gryzł robak zazdrości. Na szczęście większość kobiet intuicyjnie zdaje sobie z tego sprawę i dlatego bez namysłu zapewniają partnera: „To z tobą jest mi najlepiej w łóżku!”. Te słowa spływają mu na duszę jak balsam. On właśnie to chce usłyszeć. Wtedy już nie będzie dociekał, co, jak i ile razy. Jednak jeśli Ona zacznie się wdawać w szczegóły, On może zamęczać ją pytaniami na poziomie ginekologicznym: „Co? Jak? Ile razy? A czy miał szerszego? Dłuższego?”.

Dla niej te sprawy mogą być już zupełnie nieistotne. Bo teraz liczy się tylko to, że związała się właśnie z nim. Tamci partnerzy mogli być wspaniali, ale Ona traktuje to po prostu jedynie już jako wspomnienie. Ale dla niego jej przeszłość jest terazniejszością zagrażającą ich związkowi.

A co, jeśli Ona odpowie, że miała wielu partnerów? Co mu się wówczas pojawia w głowie?

„Łatwo jej to szło. Nie dochowa mi wierności, bo bez trudu można ją uwieść”. Dalej: „Musi mieć olbrzymi temperament. Jakie ona ma potrzeby, skoro miała tylu kochanków. Przecież ja jej nie zaspokoję!”.

Gdy pyta ONA

Jeśli Ona pyta go o liczbę kobiet, to trochę inna historia. Dlaczego inna? Bo Ona może być z tego bardzo... zadowolona. Skoro On wiązał się wcześniej z innymi kobietami, a teraz jest z nią, to znaczy, że Ona zwyciężyła w tej rywalizacji. Jeśli byłaby jego pierwszą kobietą, to gdzie smak zwycięstwa? Nie ma. Przed nią jego związki trwały pół roku, rok, a teraz, z nią – już dwa lata. Najwyraźniej Ona jest lepsza od tamtych. Jeżeli On był w dwóch, trzech kilkuletnich związkach, to też dobrze, bo świadczy to o tym, że jest zdolny do stworzenia stałego związku. To jej zapewnia poczucie bezpieczeństwa.

Wielu mężczyzn robi jednak głupstwo i przechwala się, że kobiet w ich życiu było bardzo, bardzo wiele. To błąd. Jeśli Ona usłyszy, że miał ich kilkadziesiąt, a nawet ponad sto, odbiera to jako komunikat, że to był seks ginekologiczny. Nie odczuje wówczas satysfakcji ze zwycięstwa w rywalizacji, bo Ona z seksem prostytuującym się nie rywalizuje.

Moja rada

Nawet jeśli Ona miała wcześniej wielu kochanków, to lepiej się tym przesadnie nie chwalić. Bo partner może zacząć się zadręczać: „Skoro Ona ma tak wybujałe libido, to łatwo mnie zdradzi”. Kilkakrotnie już wypowiadałem się i pisałem na ten temat. I zawsze budziło to gwałtowny sprzeciw feministek, które uważały, że tego rodzaju stres jest wyłącznie problemem mężczyzny. Kobieta nie powinna grać, tylko być sobą, należy szcze-

rze i otwarcie mówić prawdę, a On, jeśli ma z tym problem, może go przepracować z psychologiem. Dla wielu mężczyzn przepracowanie tego tematu wiąże się ze zbyt dużym stresem. Silniejsza jest męska obsesja: „Kto miał większego członka? Kto jej bardziej dogodził? Kto bardziej rozbudził?”. Ponieważ takim torem idzie męskie myślenie, lepiej minimalizować niebezpieczeństwo. W tym przypadku modę na asertywność radzę zawiesić na kołku.



PRZESTAŃ

JUŻ TYLKO
GADAĆ!

Podczas domowych dyskusji zazwyczaj dochodzi do takiego momentu, gdy On mówi coraz mniej, a Ona dopiero się rozpędza. Ilość słów, która pada, zaczyna go przytłaczać. On przestaje je absorbować, zaczyna ją sprawiać fizyczny ból. I wtedy próbuje ją powstrzymać. Zebrać myśli.

Co ON czuje

Zmęczenie. Nie może się skoncentrować. Wyraźnie przegrywa w dyskusji. Marzy, żeby Ona już skończyła. Tęskni za ciszą. Nie wiąże się to zupełnie z uczuciami. Chce po prostu trochę odpocząć.

Co ONA czuje

Bardzo źle odbiera próbę zamknięcia jej ust. Jej pierwsza myśl: „On mnie w ogóle nie chce słuchać. On mnie w ogóle nie rozumie. To, co mówię, w ogóle nie jest dla niego ważne, więc On mnie już w ogóle nie kocha”.

Moja rada

Kobietom bardzo trudno uwierzyć, że On nie ma podzielnej uwagi. Ta zdolność jednoczesnego mówienia, słuchania, analizowania i robienia drobnych czynności to fenomen mózgu kobiecego. Jeśli On ogląda mecz czy film, to jest tak skoncentrowany, że nie umie robić w tym momencie niczego innego. Ona potrafi jednocze-

śnie rozmawiać i oglądać. Zasada „albo to, albo tamto” w ogóle jej nie dotyczy. Często się zdarza, że wspólnie oglądają film, a Ona w tym samym momencie chce nagle porozmawiać o problemach dzieci, wybrać z nim miejsce na urlop czy uzgodnić jakieś sprawy finansowe. On kompletnie sobie z tym nie radzi, bo nie ma podzielności uwagi. Chce obejrzeć film. Jeśli jest kulturalny, to proponuje, że wyłączą telewizor i porozmawiają. Ale Ona chciałaby zerkać na film i rozmawiać. To jest ta różnica, która kobiety wkurza i z której powodu często dochodzi do scysji.

A przecież jest to neurofizjologicznie uzasadnione. Póki co... Dlaczego póki co? Bo nasze struktury mózgowie jeszcze mogą się zmieniać. Już teraz obserwujemy duży postęp, a nie wiadomo, co będzie z mózgami ludzi za sto lat. Jak one się zmienią pod wpływem warunków życia i jakie wówczas będą różnice między kobietami a mężczyznami. Na razie jest tak, że już małe dziewczynki mówią więcej, i to ich mówienie w całym życiu jest generalnie bogatsze w porównaniu z męskim. To sprawa umiejętności nawiązywania relacji. Kobiety też uważniej wsłuchują się w ton głosu, doskonale wychwytyją wszelkie niuanse. Odgadują nastawienie rozmówcy. Wiedzą, która przyjaciółka jest wobec niej nieszczerą, która ją lubi, a która ma dziś trudny dzień.

Dla mężczyzny jest to czarna magia. Dlatego gdy podczas kłótni Ona zalewa go potokiem słów, On nie jest w stanie dotrzymać jej pola. Stąd to brutalne: „Nie gadaj tyle!”. Oczywiście, nie ma usprawiedliwienia dla braku kultury. Mężczyzna powinien powiedzieć to inaczej: „Kochanie, je-

stem już zmęczony naszą rozmową. Nie mów teraz przez minutę, bo ja już po prostu nie przyjmuję więcej słów”.



MAŻ MONIKI
ZAWSZE MA
DLA NIEJ
CZAS

Zdarza się, że w kłótniach powołujemy się na przykłady innych związków. Czyli nie stawiamy naszemu partnerowi zarzutu wprost, tylko pośrednio, pokazując mu model wzorcowy.

Co ONA chce osiągnąć

Przede wszystkim chce uwolnić emocje. Czuje się sfrustrowana, bo On poświęca się pracy, hobby czy innym ludziom, a Ona przez to jest głęboko nieszczęśliwa i niedowartościowana. Zwłaszcza że w pobliżu funkcjonuje inny związek, który jej się podoba i o którym ma bezkrytyczną opinię.

Co czuje ON

Słyszy, że jest porównywany na swoją niekorzyść z kimś innym. Ale jego odczucia będą w dużej mierze zależały od tego, czy jest to rozmowa w cztery oczy, czy na forum publicznym. Jeśli jest prowadzona bez świadków, to On nie musi się specjalnie tym wkurzyć. Będzie racjonalizował tę krytykę, tłumacząc na przykład, że mąż Moniki ma więcej czasu, bo ma inną pracę, inną odpowiedzialność. Przejdzie nad jej uwagami do porządku dziennego. Jednak jeżeli taka pretensja zostanie wypowiedziana publicznie, na przykład na przyjęciu towarzyskim, zapamięta ją na długo. Porównanie na niekorzyść do innego mężczyzny w obecności obcych – bardzo boli.

Moja rada

Takie porównanie jest często chwytem poniżej pasa i w kłótni może eskalować konflikt. Oczywiście jeżeli Ona porównuje swego partnera do jego najbliższego przyjaciela, to nie będzie to aż takim problemem. Ale jeżeli wychwala kogoś, kogo On uznaje za swojego rywala, albo kogoś, kogo On nie znosi, to może poczuć się zagrożony. Zwłaszcza jeśli dośpiewa sobie, że ten facet podoba się żonie. Jeśli On często słyszy te słowa, to się wkurzy. Może wtedy odpowiedzieć: „No to zwiąż się z nim albo znajdź sobie podobnego. A mnie daj już spokój”.

Jeśli nie chcemy dać partnerowi powodu do rozstania, to lepiej unikajmy porównań do osób trzecich.



DZWONIŁEM

KILKA

RAZY

On wraca do domu zdenerwowany i od progu ma pretensje. Bo przez parę godzin nie mógł się do niej dodzwonić. Próbował kilkanaście razy, a Ona nie odbierała. Jest wściekły i podejrzliwy. Co Ona wtedy robiła?

Czemu ON to robi

Oddzielając sytuacje, w których takie pretensje są jak najbardziej uzasadnione – np. gdy stało się coś w pracy albo On miał stłuczkę i chciał powiedzieć, że się spóźni do domu – chodzi o coś innego: o sprawowanie kontroli.

Choć tego typu zachowanie zdarza się zarówno mężczyznom, jak i kobietom, to statystycznie częściej taką potrzebę ma On.

Co pewien czas dzwoni i sprawdza – gdzie Ona jest, co robi? Szczególnie często takie telefony potrafią wykonywać mężczyźni niepracujących żon, które są atrakcyjne. „Co Ona ma do roboty, że nie odbiera? Pewno z kimś flirtuje!” – piekli się zazdrosny mąż. Oczywiście dobrze zdaje sobie sprawę z tego, że Ona podoba się mężczyznom. Dlatego ma tak silną potrzebę kontroli. Jeśli nie mógł się do niej dodzwonić, jest zły, bo jego kontrola przez jakiś czas była zawieszona. Nie ufa partnerce, więc ma jak najgorsze przeczucia.

Co czuje ONA

Zaciskającą się na szyi pętlę. W pewnym momencie będzie chciała się wyrwać z tej

niewoli. Zbuntuje się i w końcu jego najgorsze obawy się potwierdzą, jak samospełniająca się przepowiednia.

Moja rada

Najpierw musimy zinterpretować tę potrzebę kontroli. Z czego wynika? Czy ma racjonalne podstawy, czy też nie? Ludzie sobie tego kompletnie nie uświadamiają. Jeżeli przyczyna obsesyjnej potrzeby kontroli wynika z jego zaburzenia osobowości, to nad tym trzeba pracować, bo inaczej związek prędzej czy później się rozpadnie. Żeby mężczyznę przekonać do terapii, trzeba użyć spokojnych, racjonalnych argumentów. Najlepiej w tym przypadku skutkuje uświadomienie mu, że nikt nie lubi niewoli.



GDYBY

NIE TY...

„Gdyby nie ty, moje życie byłoby inne. Z kimś innym na pewno byłoby mi lepiej”. W gabinecie słyszę to codziennie. Ciekawe, że stosunek mówiących w ten sposób kobiet do mężczyzn to sto do jednego. Ona lubi idealizować siebie albo swój poprzedni związek. A jeśli On jest jej pierwszym mężczyzną, to Ona idealizuje po prostu wizję związku, którą ma w głowie.

Co ONA chce powiedzieć

Ma żal do losu. Nie czuje się odpowiedzialna za swoją decyzję. Jeżeli On miał kilku konkurentów, to Ona ma do niego pretensję, że choć wszyscy się starali, to On wygrał. A gdyby wygrał inny, jej życie byłoby lepsze. Z tym drugim oczywiście.

Co ON czuje

Najprawdopodobniej wie, kogo Ona ma na myśli. I to go niepomiernie irytuje. Gdy Ona wspomina tamten były albo niedoszły związek, to On już go sobie w myślach personalizuje. Taka sytuacja w żaden sposób nie może być dla niego mobilizująca. Ma za to poczucie bezsilności, bo przecież nie może cofnąć czasu. A świadomość, że ją unieszczęśliwił, nie ma dobrego wpływu ani na jego samopoczucie, ani na ich wzajemne relacje. To co im zostaje? Wegetacja albo uwolnienie się od siebie. Wiele związków wybiera pierwszy wariant. Mówią: „Już nie możemy się rozstać, bo tak jest wszystko poukładane. Dzieci,

kredyty, dom, wiek...". To bolesne stwierdzenie dla tego, który został gorzej oceniony.

Moja rada

Mężczyźni powinni sobie uświadomić, że kobiety mogą całymi latami żyć marzeniami. Wyświetlają sobie w myślach komedię romantyczną, harlequina, w którym fantazjują, że życie potoczyło im się inaczej. Taka fatamorgana daje im poczucie, że to nie one są odpowiedzialne za obecny stan rzeczy, tylko partner. Ona może mieć tendencję do uciekania w przeszłość. Coś, co już dawno się wydarzyło, stanowi dla niej bezpieczny świat przez to, że już tego nie ma. Nie można zweryfikować, czy rzeczywiście byłoby jej lepiej. I to ją satysfakcjonuje.



DLACZEGO
WSZYSTKO
MUSZĘ

ROBIĆ JA?

Na szczęście rzadko się zdarza, by takie stwierdzenie było całą prawdą. Choć przyznać muszę, że w swojej praktyce miałem do czynienia z takimi związkami, w których facet absolutnie nic nie robił w domu, nie przybił nawet gwoźdźca. Nie ruszył palcem, żeby wymienić przepaloną żarówkę. Żona była cierpliwa – przez miesiąc siedzieli w ciemnościach, ale On to wytrzymał i w końcu Ona musiała wziąć się do tej żarówki sama.

Jasne, że to już jest patologia.

Mężczyźni mają, niestety, skłonność do brania na siebie wielu obowiązków, a potem o tym zapominają. Ale też – powiedzmy to szczerze – On zdaje sobie sprawę z tego, że w większości związków to Ona ma poczucie, że wykonuje więcej obowiązków domowych.

Dlaczego ONA to mówi

Bo choć mamy XXI wiek i w kobiecych magazynach czytamy o fantastycznych związkach partnerskich, w których On i Ona dzielą się obowiązkami po równo, to statystycznie właśnie kobiety czują się bardziej odpowiedzialne za organizację życia codziennego. Utrzymywanie czystości domu, dekorowanie wnętrza, układanie... Nawet jeśli On mógłby się tym zająć, to najczęściej Ona uważa (i pewno ma rację), że i tak sama robi to lepiej. On myśli, że jest świetnym mężem, bo umył naczynia. A Ona uważa, że partner zmywa byle jak i Ona i tak musi po nim wszystko poprawić. Ona by chciała, żeby On zmywał i sprzątał, ale denerwuje ją to, że On nie dość się stara. Skar-

ży się więc, że wszystko musi robić sama – co męż-
czyzną oburza, bo On ma poczucie, że to jawna
niesprawiedliwość.

Co czuje ON

Czuje się w domu jak mebel.

Na początku związku to nie jest tak widocz-
ne, bo partnerzy poświęcają sobie dużo więcej czasu
i uwagi, chętniej idą na kompromisy, ale po jakimś
czasie jego irytuje to, że według niej gniazdo jest
ważniejsze od niego. Najbardziej liczą się dla niej
czystość i porządek.

Ważniejsze jest posprzątanie pokoju niż to,
żeby zjeść wspólnie kolację. Awantura wybucha naj-
częściej w sobotę albo niedzielę, gdy On po całym
tygodniu pracy chce dłużej pospać, a Ona czeka nie-
cierpliwie przez cały tydzień, by wreszcie rano w so-
botę pogonić go do sprzątania. Bo ważniejsze jest dla
niej gniazdo, a nie rodzina.

Moja rada

W przyrodzie nie występują idealne związ-
ki partnerskie, w których byłby doskonały podział
praw i obowiązków na zasadzie 50:50. To jest utopia.

Z kolei uporczywe przypominanie o swo-
im poświęceniu na rzecz rodziny może wynikać
z poczucia wyższości. Daje to samozadowolenie – bo
udało się odnaleźć obszar, w którym jest się od part-
nera lepszym. To mocno dowartościowuje. Oczy-
wiście, pod warunkiem że partner to zauważy. Stąd

potrzeba nieustannego przypominania mu o tym fakcie. To rodzaj rywalizacji. Warto zdawać sobie z tego sprawę, nim kolejny raz będziemy się skarżyć na nasz ciężki los.



NIE

Kiedy mężczyzna mówi „nie”, zawsze ma na myśli „nie”. Natomiast przyjęło się uważać, że gdy kobieta mówi „nie”, to znaczy „być może”.

Co słyszy ON

Mężczyźni na pewnym etapie gry damsko-męskiej nie traktują kobiecych słów wprost. Co więcej – wydaje im się, że kobieta często mówi „nie” wyłącznie z poczucia winy. Czyli doprowadza do sytuacji łóżkowej, zachowuje się nawet prowokacyjnie, po czym zaczyna się wycofywać, podświadomie licząc, że On jednak przełamie jej opór. Po takim seksie Ona będzie miała poczucie, że nie jest winna, że została przymuszona. I z takim przekonaniem będzie się czuła lepiej.

Na poziomie emocjonalnym dla mężczyzny komunikat prowokującej kobiety jest jasny: chce iść do łóżka. Tak samo jak jasne jest, że jeśli on zaprasza ją do siebie na wieczór, by pokazać jej kolekcję płyt, i ona zaproszenie przyjmuje – to oznacza: godzi się na seks. Dla niej wcale to nie musi być oczywiste. Zdarza się, że na pierwszej randce u niego będą siedzieć na kanapie, trzymać się za rękę, a On później odprowadzi ją do domu. Ale w grę wchodzi tylko dwa warianty. Albo On doskonale wie, że jest to typ kobiety, która ceni sobie galanterię, i chce jej się w ten sposób przypochlebić; albo On się boi i czeka na jej inicjatywę. On stworzył warunki – wieczór, puste mieszkanie – ale zacząć musi Ona. On nie zrobi pierwszego kroku. Jeden i drugi wariant

sprowadza się do tego samego: kobieta zgadza się przyjść do mężczyzny, On tak czy inaczej traktuje to jako zgodę na seks.

Moja rada

Podobnie jak feministki uważam, że kobieta na każdym etapie nawiązywania relacji z mężczyzną ma prawo powiedzieć: „Nie”. Wielu mężczyzn wciąż twierdzi, że po przekroczeniu pewnej granicy Ona to prawo niejako traci. Nie i jeszcze raz nie!



ALE

Z CIEBIE

PIERDOŁA...

Uwaga, to zdanie nawet wypowiedziane niewinnie, ot tak sobie, może mocno zranić!

Co ONA ma na myśli

Przeważnie nic szczególnie agresywnego. Raczej lekkie lekceważenie, często zaprawione pobłażliwością.

Co słyszy ON

Jego to bardzo boli, zwłaszcza że ma wręcz przeciwny obraz samego siebie: jest zaradny, dużo pracuje, z powodzeniem prowadzi firmę, ludzie go postrzegają jako męskiego, zdecydowanego. Ale z perspektywy domowej jego partnerka widzi w nim osobę słabą, niezdecydowaną, która większość decyzji pozostawia jej. Kobieta wybaczy, jeśli powiemy jej czułe: „Mój ty słodki głupolku”. Jeśli powiemy mężczyźnie: „Moja ty słodka pierdoła”, on nie usłyszy czułego tonu, ale tylko komunikat ocenny: jesteś pierdołą.

Moja rada

Nawet po wielu latach trwania w udanym związku jedno zdanie potrafi diametralnie zmienić wzajemne relacje. Są słowa, o których musimy wiedzieć, że ranią – tę konkretną osobę albo w ogóle mają charakter pejoratywny. Między

innymi dlatego około dekady temu seksuolodzy na świecie zrezygnowali ze stosowania pojęcia „impotencji”, a zastąpili je „zaburzeniami erekcji”. Bo „ty impotenciel!” stanowi dziś jeden z najgorszych epitetów, jakimi można zranić męską dumę. Słowa, które mężczyznę ranią najbardziej, to te, które odnoszą się do jego sprawności seksualnej, budowy genitaliów i umiejętności jako kochanka. Słowa potrafią też zranić kobietę, ale różnica polega na tym, że dla niej bardziej liczy się forma wypowiedzi, jej ton – czy słyhać w niej pogardę, lekceważenie, czy agresję. Mężczyzna zaś zwraca uwagę na treść, konkretne sformułowanie.

Najgorsze jest publiczne odślanianie łóżkowych tajemnic, a to się kobietom niestety zdarza. W paplaninie, zwłaszcza po alkoholu, potrafią np. palnąć: „Mój nigdy nie bisuje” albo „Jest krótkodystansowcem”. Kobiety na ogół powiedzą to mimochodem, niechcący, ale są też takie, które w ten sposób karzą partnera za swoją seksualną frustrację, za niezaspokajanie jej potrzeb w tej mierze. W naszym slangu terapeutów mówimy o takich zdaniach „toksyczne słowa”. Tych wypowiedzianych publicznie mężczyzna długo nie zapomni. One mu się palą w mózgu jak neony i partnerce niezwykle trudno jest to odkręcić.

Kobietę najbardziej ranią komunikaty dotyczące jej atrakcyjności fizycznej typu: „Nikt cię nie będzie chciał”, „Nikt na ciebie nie poleci”, „Zbrzydłaś, zestarzałaś się”, ale też: „Jesteś zimna jak kłoda drewna”. To są te toksyczne słowa.



CHCIAŁBYŚ,
ŻEBYŚMY
MIELI
DZIECKO?

To pytanie niemal zawsze zadaje kobieta i jest ono sprawdzianem postawy rodzicielskiej partnera. Jeżeli związek trwa długo i istnieją już warunki do posiadania dziecka, to cisza z jego strony w tej kwestii ją niepokoi. On absolutnie nie wysyła żadnych komunikatów, czy chce mieć z nią dziecko, czy nie. A Ona pragnie wiedzieć, czy On jest w ogóle tym zainteresowany. Zadaje więc to pytanie i z niepokojem czeka na odpowiedź partnera.

Trzy warianty sytuacyjne

Wersja optymistyczna: nie przyszło mu do głowy, że jej na tym zależy. Sam o tym czasem myślał, ale czekał na jej inicjatywę. On jest jak najbardziej za, ale nie chciał na nią naciskać, bo to przecież Ona więcej musi poświęcić i to jej życie ciąża zmieni bardziej. Cieszy się, że Ona dojrzała do tej decyzji, bo marzy mu się pełna rodzina. Od razu chce też przegadać wszystkie ważne kwestie: jej urlop macierzyński, jego – tacierzyński. Przerwa w pracy, modyfikacja planów na najbliższe lata. Wspólnie zgadzają się, że to już najwyższy czas, że nie ma co dłużej zwlekać z tą decyzją. Oboje są wzruszeni i szczęśliwi. To się często zdarza i jest rzeczywiście scenariuszem idealnym.

Wersja realistyczna: od lat mieszkają razem. Kochają się. Lubią wspólnie spędzać czas, szczególnie cenią sobie wyjścia do klubu, do kina, oglądanie telewizji. Seks sprawia im dużo przyjemności. Standard życia mają nie najgorszy. Ona się coraz częściej zastanawia, dlaczego On nic nie mówi o tym, że chce mieć z nią dziecko. Co go powstrzymuje? Co

jakiś czas aluzjami stara się naprowadzić go na właściwy temat. Ale On się nie spieszy, oddala zasadniczą rozmowę, udaje, że nie rozumie, o co jej chodzi. Cieszy się, gdy Ona nie naciska. On już wie, że jej zależy na dziecku, ale dla niego to nie jest priorytet. Uważa, że spokojnie mogą jeszcze z tym poczekać. I gdy w końcu Ona zadaje to pytanie wprost, nie jest zachwycony tą sytuacją, bo musi się teraz jasno zadeklarować. Coś powinien jej odpowiedzieć. Trudno mu wydusić: „Wiesz co, jestem przyzwyczajony do wygodnego życia bez dziecka. Tyle mamy fajnych rzeczy do zrobienia, że nie chcę z tego zrezygnować”. Nie powie jej tego wprost, bo czuje, że Ona byłaby wtedy bardzo rozczarowana. Zamiast tego kluczy, daje jej do zrozumienia, że jest to dla niego niemiły temat. Oboje po takiej rozmowie czują niesmak.

Wersja pesymistyczna: Ona jest kompletnie zdezorientowana, bo są razem już od dawna, a On nie wspomina ani o małżeństwie, ani tym bardziej o dziecku. Wszystko pomiędzy nimi jest niby dobrze. Nie zdradzają się, związek trwa, seks jest udany, mają o czym rozmawiać. Ale On ucieka od tematu małżeństwa i dziecka. Ona ma poczucie własnej wartości, jest dumna, więc nigdy go nie zapyta: „Słuchaj, kiedy ty się wreszcie ze mną ożenisz?”. Zamiast tego pyta go o dziecko. Ale tak naprawdę chodzi jej i o dziecko, i o ślub.

Co ONA czuje

Jeżeli On powie jej wprost albo wyraźnie da do zrozumienia, że nie jest zainteresowany posiadaniem potomstwa, to nieraz bywa to spektakularny

koniec związku. Jego brak zainteresowania małżeństwem i dzieckiem Ona praktycznie tłumaczy sobie w taki sposób: „Ja w ogóle nie jestem dla niego nikim istotnym”. Kobieta jest urażona, bo jego reakcję odbiera jako przekaz: „Nie jesteś dla mnie tak wartościowa, żebym cię widział w roli żony i matki”. To mocno działa na dumę kobiecą.

Co ON czuje

Jest zaszokowany jej silną reakcją, bo jej nie rozumie. Przecież było im dobrze bez zobowiązań...

On zazwyczaj później bardzo żałuje, gdy ten związek się rozpada. Zastanawia się, czy ją źle ocenił. Bo oczywiście jego pierwsza reakcja to często bezduszna, prymitywna sugestia, że Ona „chce złapać męża na dziecko”. Takie modliszki też się zdarzają, ale to zaledwie niewielki procent kobiet.

Moja rada

W każdym związku, który z założenia nie jest przelotny, prędzej czy później padnie kwestia dziecka i ślubu. On, wiążąc się z kobietą, nie może udawać, że nie wie o sile instynktu macierzyńskiego. Najgorsze jest uciekanie od problemu. Mężczyzna powinien mieć sprawę od początku przemyślaną. Najlepiej byłoby od razu przegadać tę kwestię, np.: „Wiesz, dobrze mi z tobą, nie spieszmy się jednak z dzieckiem, skorzystajmy na razie z wolności, za jakiś czas będziemy lepszymi rodzicami”. Ale jeśli On mimo jej nacisków faktycznie nie zamierza zo-

stać ojcem, związek prawie na pewno się rozpadnie. Pierwszym symptomem, który On dostrzeże, będzie mniejsza ochota kobiety na seks. Ona wcześniej żyła nadzieją, że razem stworzą pełną rodzinę. Kochała się z nim, bo myślała, że On też pragnie być z nią, że wiąże z nią swoją przyszłość. Jego zdystansowanie się w najważniejszej dla niej kwestii kompletnie zmieniło nastawienie kobiety do partnera. Zaczyna więc z tego związku wychodzić, bo pojęła, że z tym facetem marnuje czas. Czuje się upokorzona. Gdy On to zrozumie, najczęściej jest już za późno.



CHCIAŁABYM
MIEĆ Z TOBĄ
TRÓJKĘ
DZIECI...

Dziś tego typu deklaracji nikt już specjalnie nie bierze na poważnie. I raczej – w optymistycznym wariacie – oznaczają jedynie wyznanie miłości i akceptację partnera. Ale może się w tym stwierdzeniu kryć także coś innego.

Gdy mówi to ONA

Najczęściej wynika to z tego, że wychowywała się w rodzinie wielodzietnej. Dla takiej osoby rodzina nie kończy się na 2+1. Choć spotkałem też przypadki odwrotne – kobiety, które silnie przeżywały jedynactwo i było to dla nich tak przykre doświadczenie, że swojemu dziecku chciałyby tego oszczędzić. Bywa też tak, że dla pewnej grupy kobiet rola rodzicielska jest źródłem wielkiej satysfakcji. Naprawdę – trudy porodów czy karmienia to jest nic w porównaniu ze szczęściem i spełnieniem, które im daje macierzyństwo. One zawsze wiedziały, że będą mieć dużo dzieci. Wyżywają się w rodzicielstwie i jest im dobrze. Inna sprawa, czy to koresponduje z oczekiwaniami ich partnera.

Gdy mówi to ON

Mężczyźni, którzy fantazjują o gromadce dzieci, najczęściej boją się, że partnerka ich opuści. Myślą: „Jak cię zrobię w co najmniej trójkę dzieci, to już będziesz ze mną na zawsze”. Szczególnie jeśli kobieta jest bardzo atrakcyjna i budzi duże zainteresowanie innych mężczyzn. No bo jak inaczej ją przy sobie przytrzymać? Taką kobietę? Tylko gromadką

dzieci. I to jest w dużym stopniu racja, bo rzadko się zdarza, żeby kobieta z trójką dzieci skoczyła gdzieś w bok i zostawiła rodzinne gniazdo. Wiadomo jednak, że to nie działa w drugą stronę. Mężczyźni nie mają skrupułów, by odejść od matki trójki dzieci. Są dużo mniej związani z gniazdem rodzinnym.

Moja rada

W rozmowach o tak poważnych sprawach jak liczba dzieci trzeba kierować się empatią i zdrowym rozsądkiem. Jeśli kobieta robi karierę zawodową, realizuje się w pracy, a On snuje wizję trójki dzieci, to na pewno nie zrobi jej tym przyjemności. Ona jest nastawiona na karierę, samorealizację. Jedno dziecko to już jest przeszkoda w karierze, a trójka? Mowy nie ma.

Ze strony mężczyzny też może się pojawić opór. Szczególnie jeśli Ona, odkąd urodziła pierwsze dziecko, z pełnej pasji kochanki zmieniła się w pełną pasji matkę na cały etat. Wtedy On włącza racjonalne myślenie: „Przecież nas nie stać na trójkę dzieci! Mamy za małe mieszkanie, a nie dostaniemy kredytu na większe. Co z tego, że dojdzie 500 złotych na drugie i trzecie dziecko. Co to jest tysiąc złotych miesięcznie przy takich kosztach?!”. I zaczyna się kłótnia.



WIDZIAŁEŚ?
SĄSIAD
KUPIŁ
ŻONIE NOWY
SAMOCHÓD

Byłem niedawno na uroczystości 30-lecia pewnego małżeństwa. W kulminacyjnym momencie przyjęcia mąż ostentacyjnie, przy wszystkich gościach, wręczył żonie kluczyki do nowego samochodu. Z jednej strony tym gestem sam siebie pochwalił. Pokazał, jakim jest dobrym mężem. Z drugiej strony żona była bardzo szczęśliwa, bo trudno byłoby jej sobie wyobrazić większy dowód miłości niż taki spektakularny gest. Hojność mężczyzny to dla kobiety bardzo istotna sprawa.

No ale proszę sobie wyobrazić, co się potem działo u pozostałych uczestników tej imprezy po powrocie do domu...

Co czuje ONA

Oczywiście porównuje się do tamtej rodziny. I to porównanie wypada zazwyczaj na niekorzyść jej męża. On nie wpadłby na taki pomysł. Nie czyni żadnych starań, żeby taki prezent jej zrobić, chociaż może i byłoby go na to stać. A jeśli jeszcze go nie stać, to mógłby przecież wziąć jakiś mały kredyt...

Najgorsze jest to, że o ile przeciętnemu Polakowi trudno jest się porównać do rodzin z pierwszej dziesiątki listy najbogatszych – o nich się co najwyżej czyta w kolorowych pismach – o tyle bez trudu porównujemy się do tych, którzy są do nas podobni. Jeśli ktoś nie ma od nas dużo więcej pieniędzy, a stać go na taki gest jak podarowanie żonie nowego samochodu, to Ona dostaje komunikat: „W tamtym małżeństwie mąż się bardziej stara, bardziej o swoją żonę dba, ofiarowuje lepsze prezenty”. Czyli jaki z tego można wyciągnąć wniosek? Bardziej ją kocha,

jest bardziej zaangażowany. A to jest już komunikat pośredni: „Ty się tak nie starasz”. To może być również poczucie żalu, pewna krytyka, że tamta partnerka jest dobrze traktowana, dowartościowana – ja tak nie mam.

Co czuje ON

Boże, ale żona mi będzie suszyć głowę w domu...

Moja rada

Zazdrość o wyższy standard życia czy bogactwo jest uczuciem naturalnym, fizjologicznym. Przecież gdy się patrzy, że sąsiedzi jeżdżą lepszym samochodem, z fotelami ze skórzaną tapicerką czy napędem 4x4, to czujemy, że chcielibyśmy być na ich miejscu. To oczywiste – lepiej jeździć lepszym samochodem niż gorszym.

Jednak jeśli jedno z małżonków zwraca na to drugiemu uwagę, to ma to być komunikat mobilizacyjny. Przekaz jest jasny: „Zależy mi na tym, byśmy nie mieli gorzej od innych. Musisz się, mój drogi, bardziej postarać. Urozmaicić mi jakoś życie, zabrać na wycieczkę, kupić coś nowego”. To może oznaczać, że w małżeństwie nastąpiła stagnacja i warto sprawić, by związek znów chwycił wiatr w żagle.



NIE CIERPIĘ
TWOICH
PRZYJACIÓŁ

Taki zarzut pada z ust i mężczyzny, i kobiety. To kolejne sformułowanie, które ma kilka znaczeń. Pojawia się zwłaszcza w nowych związkach, w które On i Ona wchodzi, będąc już w pewnym wieku, z bagażem swoich doświadczeń i gronem znajomych. To może się okazać źródłem wielu konfliktów. Najczęściej występują trzy sytuacje, gdy w kłótni pada to sformułowanie. Co tak naprawdę się za nim kryje?

ON/ONA – niepokój i zazdrość

Na przyjęciach, na które chodzi się w parach, bardzo często jest tak, że wśród zaproszonych gości znajdzie się nasz potencjalny rywal lub rywalka. Obiektywnie patrząc, częściej to będzie rywalka – atrakcyjna kobieta, która podoba się wielu panom, skupia na sobie uwagę. To całkiem naturalne, że staramy się uciekać od takich sytuacji. Zwłaszcza jeżeli wiemy, że coś naszego partnera z tą osobą kiedyś łączyło. Zdanie: „Nie cierpię twoich przyjaciół”, to w takim przypadku jedynie eufemizm. Bo tak naprawdę powinno brzmieć: „Nie lubię tej Joanny” albo „Nie znoszę tego Kazimierza, przystojnego drania, którego wszystkie kobiety uwielbiają, a ty patrzysz na niego maślanymi oczami!”. Czyli On lub Ona nie chcą iść na przyjęcie, bo źle się tam czują i wydaje im się, że spadają na dalsze miejsce, są niedoceniani przez partnera. Może też po prostu się boją, że dawna miłość znów się rozpali i w ten sposób stracą swojego partnera/partnerkę. Oczywiście zapytani wprost nigdy się do tego nie przyznają. Będą to negować, wypierać, ale niechęć – choćby na poziomie podświadomości – pozostanie.

ON/ONA – brak akceptacji

Instynktownie czujemy niechęć do ludzi, którzy nas lekceważą, nie lubią, nie akceptują.

Może być tak, że Ona czy On weszli do grona, które zna się od lat. Niekoniecznie i nie od razu muszą sobie wzajemnie przypaść do gustu. Proszę sobie wyobrazić sytuację, że On od lat ma cztery pary znajomych. Czy jego nowa żona musi się im podobać? Mogą ją zaakceptować, bo jest żoną ich przyjaciela, ale istnieje pewien dystans, który się wyczuwa. Zwłaszcza jeżeli woleli poprzednią. Ona czuje ten dystans, niechęć i odwzajemnia się tym samym.

ON/ONA – złodzieje czasu

W trzecim wariantcie – chyba najczęściej spotykanym – jedno z partnerów ma pretensje, że jej/jego przyjaciele zabierają czas, który powinno się poświęcić rodzinie. On lub Ona zaczyna się wściekać, że przyjaciele są ważniejsi od współmałżonka. To z nimi chce się spotykać w weekendy, dla nich zawsze ma czas, im nie odmawia. To prowokuje poważne kryzysy w związku.

Moja rada

Jeżeli problemem jest rywalizacja naszego partnera z kimś z grona przyjaciół, to jest to bardzo trudny przypadek. W prosty sposób się tego nie wyeliminuje. Zwłaszcza jeżeli obiektywnie patrząc, jest

tam bardzo atrakcyjna kobieta postrzegana rywalizacyjnie albo bardzo ciekawy facet. Owszem, można to przegadać z partnerem, spróbować wyjaśnić problem, rozwiązać wątpliwości i uspokoić emocje, ale to jest trudne. Rozwiązaniem powinno być ograniczenie spotkań albo próba spotykania się tylko z częścią znajomych. Bo – przyznajmy szczerze – nie jest to komfortowa sytuacja, jeżeli na każdym spotkaniu z powodu tej rywalizacji skacze nam ciśnienie. Po co się tak męczyć? Raz na miesiąc można jeszcze przeboleć. Dziesięć razy w roku mały rzut adrenaliny może mieć nawet wartość terapeutyczną. Ale przecież są ludzie, którzy lubią się spotykać co weekend i spędzają z sobą wiele godzin. Jeśli w tym gronie znajdzie się ktoś, kogo postrzegamy jako rywala, to sytuacja może się zrobić nie do zniesienia.

Jeżeli jest to świeży związek i partnerka lub partner ma obawy przed wejściem w nowe dla siebie środowisko, to dobrą wiadomością jest to, że naprawdę niewiele trzeba zrobić, by te relacje się poprawiły i przestały nas stresować. Czasem wystarczy zaproszenie na kolację i miłe potraktowanie gości. Jeżeli postaramy się powiedzieć każdemu coś miłego, a dodatkowo w naszym zasięgu jest okraszenie słów uśmiechem czy sympatycznym gestem, to w łatwy sposób zmienimy nastawienie tej osoby do nas. To naprawdę działa.

Zdarzają się oczywiście sytuacje trudniejsze, gdy wchodzimy w czyjś świat, zajmując miejsce byłego partnera. Nieraz byłem tego świadkiem. Od razu się wtedy wyczuwa, że ktoś traktuje cię jedynie jako następczynię czy następcę. I od razu wiemy, że tamta osoba była bardziej lubiana.

Jeden z moich znajomych kilka miesięcy po śmierci żony wprowadził do swojego grona przyjaciół nową kobietę. Choć była Ona fantastyczna, bardzo sympatyczna i inteligentna, to sytuacja okazała się psychologicznie bardzo trudna. Podziwiałem jej odwagę, bo to było prawdziwe towarzyskie wejście smoka. Wówczas się udało, ale nierzadko dochodzi z tego powodu do zgrzytów. Szczególnie że obawa przed odrzuceniem może sprawić, iż będziemy wybierać komunikaty pod tym właśnie kątem, nie dostrzegając innych. To będzie potwierdzenie naszych obaw.

Jeśli partner lub partnerka sygnalizują nam takie rozterki, powinniśmy przygotować nasze grono przyjaciół do przyjęcia nowej dla nich osoby. Czasem wystarczy powiedzieć: „Słuchajcie, Joasiu i Janku... Związałem się z nową partnerką. Może niekoniecznie musi się wam podobać w porównaniu z moją poprzednią, ale bardzo mi na niej zależy. Proszę was, możecie to trochę ułatwić?”. Neutralizujemy w ten sposób naturalny odruch swojego towarzystwa do pokazania nowej osobie jej miejsca. Można nawet powiedzieć więcej: „Moja nowa partnerka na pewno będzie miała trudności przy naszym pierwszym spotkaniu, bo wie, że byliście bardzo związani z moją byłą żoną. Pomożecie?”. Przecież nikt, kto uważa się za naszego przyjaciela, takiej prośby nie odrzuci.

W sumie najprostsza jest recepta na sytuację, w której On lub Ona mają do siebie pretensje, że poświęcają zbyt wiele czasu przyjaciołom zamiast rodzinie. Podczas terapii siadamy z kartką papieru i planujemy spotkania z jego lub jej przyjaciółmi. Jeśli jest ich rzeczywiście zbyt wiele, to dla dobra

związku warto nieco przestawić priorytety. Niekoniecznie trzeba kierować się zasadą „wszystko albo nic”. Mediacja terapeutyczna to najczęściej właśnie szukanie kompromisu, na który zgodzą się obie strony.



MUSIMY
ZMIENIĆ
NASZE ŻYCIE

To jest bardzo ważny i groźny komunikat. Oczywiście nie mówimy o sytuacji, w której ktoś stracił pracę, obniżono mu pensję itp. Jeśli On lub Ona informuje nas, że musimy zmienić nasze życie, to oznacza, że ich związek przechodzi bardzo głęboki kryzys i teraz już tylko „albo w prawo, albo w lewo” – czyli rozstajemy się albo musimy przeprowadzić jakąś rewolucję, bo nasz związek nie przetrwa.

ON/ONA – znaki, które zapowiadają kryzys

Każde rozstanie poprzedzają znaki przygotowujące grunt pod decyzję osoby, która pragnie odejść. „Ty mnie nie rozumiesz” – może powiedzieć On lub Ona. Oznacza to oczywiście to, że znalazł się ktoś, kto ich lepiej rozumie. Do tej samej kategorii należy stwierdzenie: „Musimy coś zrobić w naszym życiu, bo mam już tego dość. Tak dalej już nie można żyć!”.

To nie jest przeważnie puste gadanie. Należy natychmiast podjąć dialog. Broń Boże nie odsuwać go w czasie! Trzeba kuć żelazo, póki gorące, bo dla wielu związków na tym etapie jest jeszcze szansa na przetrwanie. Choć samego przetrwania nie można nazwać sukcesem związku. Jeśli trwałość jest jego jedyną zaletą, to trochę mało. Bo chyba chodzi nam jeszcze o jakość życia. Ale faktem jest, że na tym etapie można jeszcze ocalić niejednego związek.

Moja rada

Gdy w takim momencie para pojawia się w moim gabinecie, zazwyczaj słyszę wciąż te same

skargi: „Musimy zmienić nasze życie, żeby On mniej pracował”. Albo: „Chciałabym, żebyśmy mieli więcej czasu dla siebie, bo tak, jak jest teraz, to już nie chcę”, „Widujemy się tak rzadko”, „Nie chcę czuć się samotna”, „Nie chcę być samotny”.

Partnerzy mają do siebie pretensje o to, że któreś z nich tak oddaje się jakiejś swojej pasji, że w ogóle już nie myśli o rodzinie. Dochodzą emocjonalnie do ściany i wtedy wybuchają: „Tak dalej być już nie może!”. Czasem nie potrzeba żadnych dramatycznych sytuacji, zdrady czy przemocy, by małżeństwo stanęło na granicy rozpadu. Wystarczy nuda. Słyszę to w moim gabinecie co kilka dni: „Panie doktorze, u nas jeden dzień podobny jest do drugiego. Nigdzie nie chodzimy. U nikogo nie bywamy, taka wegetacja. Nic się nie dzieje, a przecież czas ucieka, powinniśmy coś z tym fantem zrobić”.

Jeśli w tym momencie zaczniemy energicznie terapię i ratowanie związku, to stosunkowo łatwo można osiągnąć sukces. Musimy tylko wspólnie zaplanować codzienne życie od nowa.

Jest trudniej, gdy okazuje się, że mówiąc o codziennej nudzie, para przyznaje się, że od dwóch, trzech lat nie uprawiała z sobą seksu. Wtedy komunikat „Musimy zmienić nasze życie!” nabiera innych barw, bo seks niezwykle scala związki. Ale wszystko można jeszcze naprawić, jeśli partnerzy mają wolę i chęć, by usiąść razem do stołu obrad i poważnie porozmawiać.



MARTWIĘ SIĘ

O CIEBIE

Bardzo ciekawe zdanie, w którym mogą być zawarte rozmaite uczucia i postawy – od altruizmu do egoizmu. Nie ma tu różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami. Natomiast różny bywa podtekst tych słów. Inaczej brzmią wypowiedziane przez żonę, której mąż dowiedział się, że wysyłają go z batalionem GROM-u do Afganistanu, a inaczej, jeśli dostał nową pracę, w której otoczą go młode i piękne kobiety.

Kiedy to wynika z bezinteresownej troski

Najczęściej można to usłyszeć od kobiety. Ona mówi: „Martwię się o ciebie”, czyli „Jesteś mi bliski, troszczę się o ciebie”. Martwię się, bo widzę, że jesteś przepracowany. Martwię się, że źle wyglądasz. Martwię się o ciebie, bo zazwyczaj jeździsz bardzo szybko obwodnicą i możesz mieć wypadek. Martwię się, bo za bardzo przejmujesz się pracą. Martwię się, bo za mało jesz. Martwię się, bo nie masz czasu pójść na spacer. Martwię się, bo nie dbasz o leczenie... To jest dla niego miłe.

Kiedy to troska z podtekstem

„Martwię się, że wylatujesz na konferencję do Madrytu” – może już być rozumiane dwojako. Oczywiście dla wielu osób oznacza to po prostu, że martwią się, czy wszystko pójdzie dobrze, a samolot nie spadnie. Czy ich ukochany nie struje się podłym, hotelowym jedzeniem. Czy go tam nie spotka coś złego.

Ale to samo zdanie, powiedziane nawet tą samą barwą głosu, może oznaczać: „Martwię się o ciebie, bo na tej konferencji możesz poznać kogoś ciekawego i wdać się w romans. Ja tu będę na ciebie czekała i tęskniła, podczas gdy ty będziesz się tam dobrze bawił. Martwię się o ciebie, bo ty sobie wyjeżdżasz i będziesz gdzieś w atrakcyjnym miejscu, a ja zostaję w domu, z dziećmi i zepsutym kranem”. Pojawia się tu więc cień krytyki.

Kiedy to wynika z braku zaufania

„Podobno masz nową sekretarkę. To młoda i ładna dziewczyna. Martwię się o ciebie...”. Taki komunikat oznacza: „Martwię się o ciebie, bo ta baba może cię skompromitować. Jesteś zbyt łatwowski, martwię się o ciebie, bo jesteś dobrym człowiekiem, ale nie znasz kobiet. To są takie sprytcie, że cię owiną wokół palca”. To jest pomieszanie komunikatów, bo jednocześnie pobrzmiwa w tym „dbam o ciebie”, ale zaraz potem następuje ukryty komunikat: „Nie ufam ci, bo jesteś słaby, mało odporny na takie pokusy, możesz sobie nie dać rady”.

Egoizm – co ludzie powiedzą?

„Martwimy się o niego” – tak najczęściej mówią rodzice, gdy przychodzą do gabinetu z synem, który przejawia orientację homoseksualną. To dla nich bardzo bolesne, ale tak naprawdę wcale nie martwią się w tej sytuacji o niego, tylko myślą o sobie. Bo jeżeli On jest szczęśliwy, jemu jest z tym do-

brze, to dlaczego mają się o niego martwić? Że nie będzie miał żony? Dzieci? Ale On tego nie potrzebuje. Martwią się więc o siebie, bo to im przejdzie koło nosa radość z wnuków. No i będą musieli się zmierzyć z pytaniem – „Co ludzie powiedzą?”. Jak widać „Martwię się o ciebie” może być nawet sformułowaniem bardzo egoistycznym.

Moja rada

Miałem pacjenta, który chciał zapanować nad bardzo silną zazdrością. Jego piękna żona pracowała zawodowo, a jednocześnie zajmowała się domem. Zaproponowano jej awans, który wiązał się z dużą liczbą wyjazdów i spotkań. Zazdrosny mąż miał dylemat, bo wiedział, że Ona wiąże z tą pracą duże nadzieje. Martwił się jednak, że ją tam zbałamucą. W końcu się zgodził i solidnie pracował nad sobą, żeby pozbyć się niezdrowej podejrzliwości. Po kilku miesiącach okazało się, że miał rację, martwiąc się – żona poznała kogoś na wyjeździe i od niego odeszła.

Jednak nadmierna kontrola, o czym już mówiłem, troska podszyta fałszem, może zniszczyć związek. Dajmy drugiej stronie więcej wolności.



PRZECIEŻ SIĘ

KOCHAMY

Często używane, też typowo kobiece sformułowanie.

Co kryje się za tymi słowami

To się tłumaczy na język polski tak: „Jakoś się ułoży. Jakoś to będzie. Nasza miłość rozwiąże wszystkie problemy”.

Najczęściej wypowiadamy te słowa po to, żeby załagodzić kłótnię. Obie strony przeżywają ją mocno, obu już jest przykro, ale jeszcze nie znaleziono rozwiązania. Stąd wiara, że jeżeli się kochamy, to jakoś się między nami ułoży.

Jest to również prośba: „Nie bądź przeciwko mnie. Nasza relacja jest najważniejsza i nadrzędna w stosunku do wszystkich innych relacji” – z rodzicami, z rodzeństwem, a nawet z własnymi dziećmi.

Moja rada

To jest mit, że miłość rozwiązuje wszystkie problemy. To nie zadziała, to tylko samouspokojenie się. A miłość mogła zostać podkopana. Konflikty same się nie rozwiążą, choć jeszcze przez pewien czas może wszystko jakoś działać. Bo przecież ci, którzy teraz wojują z sobą w sądach na rozprawach rozwodowych, też się kiedyś kochali.



ZOBACZ,
CO ZROBIŁ
TWÓJ
SYN!

Takie słowa oznaczają spychanie odpowiedzialności na partnera. „Twój syn” – czyli ty odpowiadasz za jego zachowanie. To jest twoje dziecko! Złe je wychowałeś, to wyłącznie twoja wina!

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mają skłonność do takich słów, a dotyczy to najczęściej związków, w których istnieje różne podejście do modeli wychowawczych. Dobrze, żeby to czytelnicy wiedzieli, bo temat ten niejednokrotnie wstydliwie się przemilcza, a jest on szalenie istotny, jeśli chcemy zrozumieć tło częstych nieporozumień w rodzinie.

Moja rada

Zrobię trochę dłuższy wykład, bo kwestia wychowywania dzieci to ważny problem. Otóż zgodnie z obowiązującą dziś poprawnością polityczną nie powinno się o tym mówić, ale jest tak, że kobiety i mężczyźni mają zazwyczaj odmienne podejście do wychowania dzieci. Kobiety często na dużo im pozwalają, szybciej przebaczą winy. Są łagodniejsze – szczególnie dla synów. Mężczyźni są mniej skłonni do pobłażliwego kursu, choć trochę inaczej zachowują się wobec swoich córek – są dla nich bardziej wyrozumiali niż dla synów. To znane zachowania, o których w ostatnich latach mówić nie wypadało.

Jeżeli w małżeństwie występuje mocny konflikt pomiędzy wychowaniem bardzo rygorystycznym a łagodnym, to na tym tle zaczynają się waśnie.

Zwłaszcza że te modele wychowania partnerzy wynoszą z własnych domów rodzinnych. Wią-

żą się one również z osobowością – bo jeżeli ktoś ma w sobie dużo agresji, to rzecz jasna będzie skłonny do stosowania siłowych, agresywnych metod. Rygorysta będzie zwolennikiem kar, zamykania w pokoju, zabrania zabaw i gier. Bardzo wstydlivym tematem, który w rodzinach wywołuje duże napięcia, jest kwestia bicia dzieci.

Generalnie wiadomo, że dzieci nie wolno bić, są na to nawet odpowiednie przepisy prawne. Zakaz bicia stał się powszechnym dogmatem. Nikt o zdrowych zmysłach nie powie publicznie, że bije swoje dzieci. To byłoby właściwie moralne samobójstwo. Cóż z tego, skoro nieoficjalnie istnieje całkiem spore grono rodziców – zarówno kobiet, jak i mężczyzn – którzy uważają, że klaps nie jest niczym złym. Słynny „klaps w mięką pupę”. Dla jednych to całkiem dopuszczalny sposób karcenia niegrzecznego dziecka, a to całe bezstresowe wychowanie jest bzdurą wymyśloną przez nawiedzonych pacyfistów. Inni być może pamiętają czasy, w których normą było bicie dzieci nie tylko w „mięką pupę”, ale i po twarzy. I właśnie oni są zagorzałymi zwolennikami wychowania swoich dzieci bez traumatycznych doświadczeń i bicia. Jeśli dla jednego z rodziców horrorem jest informacja, że w Norwegii za klapsa odebrano rodzicom dziecko i pozbawiono ich praw rodzicielskich, a z kolei u drugiego odrazę wywołuje myśl, że ktoś w ogóle uderzył dziecko, to mamy duży problem i źródło wielu konfliktów w związkach.

Jeżeli zwycięży model bezklapsowy, ale jedno z rodziców tego nie akceptuje, to przy najmniejszej niesubordynacji dzieciaka wybucha awantura. „Protestowałeś przeciwko klapsom, to teraz widzisz! Masz owoc tego bezstresowego, łagodnego trakto-

wania dziecka! Proszę bardzo. Doczekałaś się. Twoje metody wychowawcze zawiodły i teraz są tego konsekwencje!”. Na szczęście takie sytuacje nie zdarzają się w związkach, które przyjęły wspólny model wychowawczy i występują zawsze solidarnie jako para.



KIEDY

WEŹMIEMY

ŚLUB?

To pytanie pada ze strony osoby, która zajmuje słabszą pozycję w związku. Tej, której bardziej zależy. Niekoniecznie musi to być kobieta. Jeżeli jego partnerka jest atrakcyjna i podoba się innym mężczyznom, to do ślubu może dążyć właśnie On, bo obawia się, że bez papierka ktoś inny łatwiej ją chapnie. Jeśli Ona nie wspomina o ślubie, to może oznaczać, że jest otwarta na różne propozycje.

I vice versa – On w ogóle nie mówi nic na ten temat, czyli daje sobie zielone światło dla ewentualnego nowego związku. To jest dość symetryczne, choć częściej to kobiecie zależy na ustabilizowaniu sytuacji. Szczególnie jeśli czuje zagrożenie płynące z mijającego czasu. To ten słynny graniczny wiek 35 lat. Jeśli zbliża się data jej 35. urodzin, a Ona wciąż nie ma męża i dzieci, to może się denerwować, że za chwilę będzie już na wszystko za późno. Milczenie partnera w tej kwestii z pewnością ją irytuje.

Moja rada

Polska wciąż jest krajem bardzo konserwatywnym i religijnym. Szczególnie rodzicom trudno się pogodzić z tym, że ich dorosła córka czy syn żyją na kocią łapę. W Warszawie, Krakowie czy Gdańsku to dziwi mniej i z perspektywy centrum te obawy wydają się mocno anachroniczne. Ale są mniejsze miasta, gdzie to się bardzo liczy. Zwłaszcza jeśli rodzice zajmują jakąś towarzyską pozycję – należą do miejscowej elity, o której się plotkuje, którą się podziwia albo zwyczajnie jej się zazdrości. I wtedy rodziny naciskają: „Kiedy wreszcie weźmiecie ślub?!”. Oni czują ten przymus, mogą mieć inne zdanie, ale

w końcu któreś z nich mówi: „Słuchaj, moi rodzice stale mnie męczą z tym ślubem, może warto o tym pomyśleć?”. Ten komunikat, jeśli jest podany w taki właśnie sposób, nie zawiera całej gamy emocji i pozwala podejść do problemu po partnersku. Druga strona, jeśli naprawdę nie ma poważnego powodu, by się nie zgodzić, zazwyczaj odpowiada: „No dobrze, co nam szkodzi wziąć ten ślub. Może twoi rodzice trochę się uspokoją, a moi pewno też tak samo myślą”.



PO CO

NAM ŚLUB?

PRZECIEŻ

SIE KOCHAMY

Wspólne życie bez papierka na początku związku to norma – w końcu minęło sporo lat od czasów, gdy małżeństwa aranżowano, a narzeczeni spotykali się pierwszy raz w dniu ślubu. Ale jeśli po kilku latach, gdy rozmowa schodzi na sformalizowanie związku, nasz partner zaczyna się dziwić, że namawiamy go na pójście do ołtarza (albo chociażby urzędu), to może to oznaczać co najmniej dwie rzeczy.

Niebezpieczne związki

Całkiem sporo ludzi ma złe doświadczenia rodzinne. Jeśli w dzieciństwie bardzo przeżyli rozwód rodziców albo rodzice mimo ślubu wciąż zmieniali partnerów i oszukiwali się wzajemnie, to nic dziwnego, że później nie ceni się instytucji małżeństwa. Jeśli obrączka nie zabezpiecza przed zdradą, to po co się wiązać? Takie osoby same często są w długoletnich, satysfakcjonujących je związkach i podkreślają, że ich trwałość zawdzięczają temu, że to był ich osobisty wybór. Potem mówią mi w gabinecie: „Przecież znamy tak wielu ludzi, którzy wzięli ślub, a potem to małżeństwo rozbili. A my, panie doktorze, nie wzięliśmy ślubu i jesteśmy razem już od 15 lat”. Takie osoby boją się, że ślub wszystko zepsuje. Przestaną się o siebie codziennie starać, zdobywać się, uwodzić. Uznają, że mają pełne prawo żądać, by partner był dla nich na wyłączność. A to zabije ich związek. Już wolą utrzymywać go w takiej niepewności. To jest ich zdaniem gwarancja sukcesu.

Otwarta furtka

Niektórzy nie chcą się wiązać z bardziej prozaicznej przyczyny. Nie są do końca przekonani, że osoba, z którą się związali, jest tą właściwą – docelowym portem. Jest im z sobą dobrze, wygodnie i fajnie, ale wolą poczekać. Może się jeszcze trafi ktoś lepszy?

Dla partnera albo partnerki taka postawa to bardzo bolesny cios. Strasznie uderza w ich poczucie własnej wartości. „Co? Nie jestem na tyle atrakcyjna, żeby On uznał, że chce być ze mną na zawsze?”. Niejeden związek rozpadł się dlatego, że On lub Ona dali drugiej stronie do zrozumienia, iż chcą być z nią na chwilę, do momentu poznania kogoś lepszego. Po takiej informacji właściwie nie ma co ze związku zbierać, a zawiedziona partnerka/partner szybko wiąże się z kimś innym. Kto może i nie jest tak przystojny, inteligentny i zabawny, ale zaproponuje ślub. Czyli to, na czym tej osobie w tym momencie zależy.

Moja rada

Statystyka mówi, że ślub jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn. Ale to tylko statystyka. W życiu bywa różnie. Jeśli jedna osoba pragnie ślubu, a druga się przed tym broni, to prędzej czy później ten konflikt wybuchnie. Być może dlatego, że ludzkość nie wymyśliła jeszcze związków kontraktowych. Proszę sobie wyobrazić, co by się działo, gdyby małżeństwa były zmuszone z urzędu, by co pięć lat odnawiać ślub. Ile związków przetrwałoby próbę czasu? Obawiam się, że całkiem sporo par już by tego

kontraktu nie odnawiało. A może się mylę? Może ludzie by się bardziej starali i związki byłyby trwalsze?

O ile jednak sam ślub nie daje nam gwarancji, że pozostaniemy z sobą do końca życia, to jasne postawienie sprawy, że ślubu nie chcemy, może być dla naszego partnera upokarzające. Nikt nie chciałby od ukochanej osoby usłyszeć: „Nie jesteś aż tak dla mnie ważna. Dzisiaj się kochamy, jutro możemy się nie kochać. Miłość może się zmniejszyć, zniknąć. Właściwie to nie wierzę, że będziemy się kochać do końca życia”.

To jest jak policzek.

Jeśli partner chce ze mną wziąć ślub, to daje mi – jeśli nie gwarancję – to przynajmniej poczucie, że chce być ze mną, nawet gdy przyjdą jakieś kryzysy. To jest ta deklaracja, na którą czekam.

Ale zaznaczam, że są ludzie, którzy mają po prostu awersję do małżeństwa, bo przekonali się, że ślub nic nie zmienia. Ich też trzeba rozumieć.



NIENAWIDZĘ
CIE!

Jako biegły często muszę stawiać się w sądach – i te słowa często padają na sali rozpraw. Zawsze się wtedy zastanawiam, że przecież ci ludzie, którzy dziś toczą z sobą wojnę i są strasznie zajadli, kiedyś się kochali, spali razem, mówili sobie coś miłego, trzymali się za rączkę... Co się takiego stało, że teraz walczą z sobą i traktują siebie nawzajem jak najgorszych wrogów. Jak zapiekłe są te ich uczucia.

Co ONA ma na myśli

„Nienawidzę cię!” – przeważnie wykrzykuje kobiety. Jeśli robią to spontanicznie, w gniewie, w sytuacji skrajnych emocji, to może być kompletnie bez znaczenia.

Jeśli para się kocha, istnieje między nimi silna więź, to taki krzyk traktujemy spokojnie. Ona to potem tak tłumaczy: „Zdenerwowałam się i nie panuję nad emocjami”. Powiedziała w złości coś takiego, co w ogóle nie powinno przejść jej przez gardło. Ale było – minęło. Ona może nawet nie pamiętać, że to powiedziała. Natomiast co innego, gdy widzimy, że to nie jest spontaniczna wypowiedź, że te słowa padają po pewnym przemyśleniu. Tak może zareagować kobieta, gdy odkryła, że jej mąż ma romans. I rzeczywiście Ona go w tej chwili nienawidzi. Nastąpiło przebiegowanie uczuć. To się zdarza. Te pozytywne uczucia, które żywiła do męża, w ciągu jednej sekundy zmieniły swój bieg. Tak jak go mocno kochała, będzie go teraz nienawidzić.

Moja rada

W awanturycznym zaciętrzewieniu padają różne słowa. W chwili gdy kłótnia wygasa, przypomnijmy sobie słowo „przepraszam”. Ono ma magiczną moc...



CZĘŚĆ II

MOWA CIAŁA



Muszę kontrolować swoje wypowiedzi.

Nie mogę powiedzieć niczego,
co mogłoby wpędzić mnie w kłopoty.
Czuję się jak na przesłuchaniu u prokuratora.
Cokolwiek powiem, może być wykorzystane
przeciwko mnie.

Męczy mnie ta rozmowa.

Już chciałbym wyjść.

W ogóle nie chciałem tu przychodzić
i intuicja mnie nie zawiodła.

Czuję się fatalnie. Niech ten koszmar
wreszcie się skończy!





**Wie, że to będzie trudna,
ale owocna dyskusja.**

Siada głęboko w fotelu.

Zakłada nogę na nogę. Szykuje się na długie
posiedzenie. Swoją postawą mówi:

„Porozmawiajmy!”.

**To ja jestem tutaj
terapeutą.**

Mów, co chcesz, śmiało.

A ja cię potem surowo ocenię.

Mam do tego odpowiednie przesłanki. Jestem
urodzonym mentorem.





**Nie ma ochoty
tu być. Nie chce tej**

rozmowy. Uważa, że to strata czasu.

Boi się jedynie tego, że wypsnie
mu się coś, co potem może
być użyte przeciwko niemu.

Postawa zamknięta, obronna.

Bardzo charakterystyczna.

**Luzak.
Bardzo zadowolony
z siebie.**

Kompletnie nie ma pojęcia
co On tu robi w gabinecie terapeuty.
Ona go tu skierowała. Zmusiła go, więc przyszedł.
Ale nie ma najmniejszego zamiaru zmieniać
niczego w swoim życiu.





Jest zakłopotany, bo kłamie.

Zastanawia się, jaką wersję
opowieści zaserwować, żeby
nie przyłapano go na zmyślaniu,
ale za żadne skarby nie chce,
by prawda wyszła na jaw.

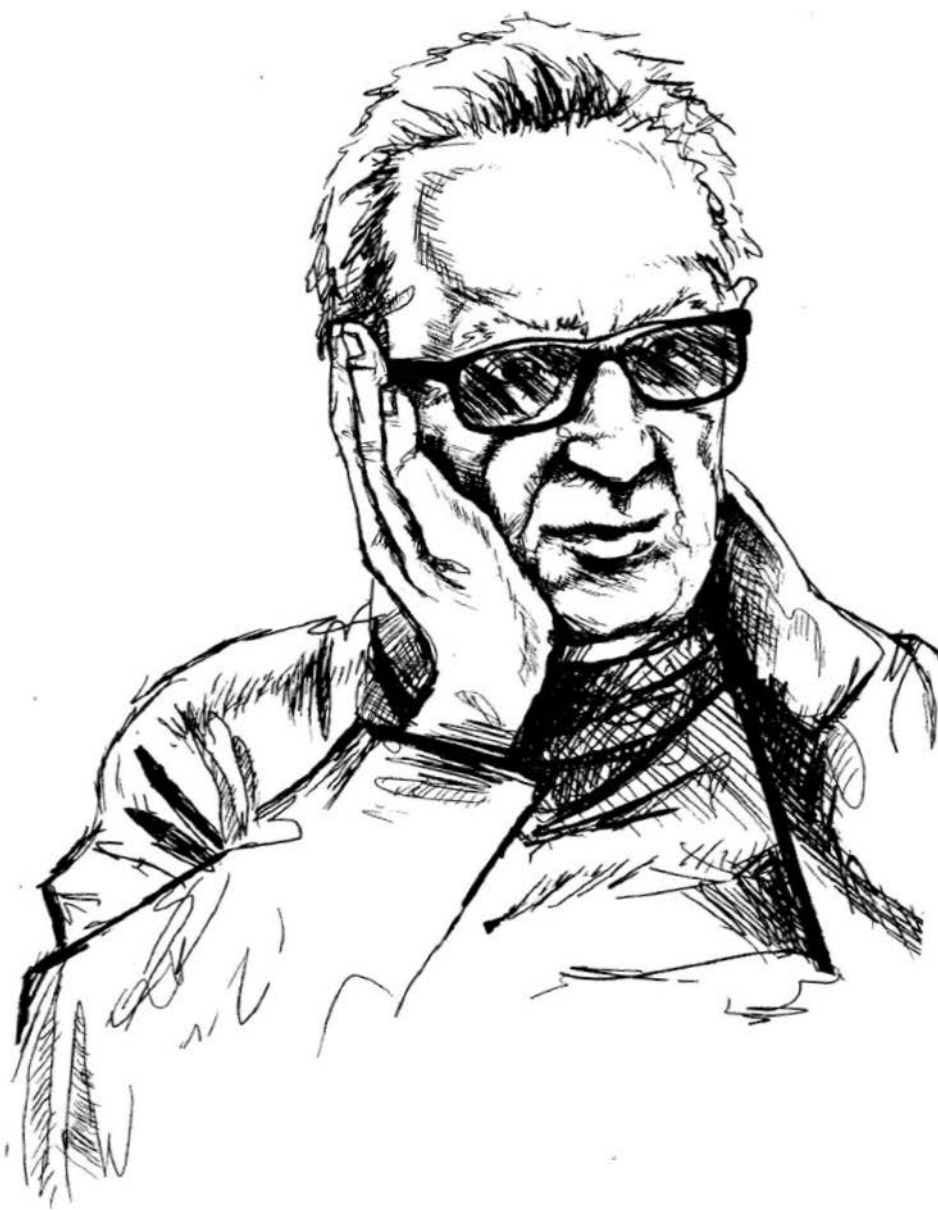
Figę dostaniesz!

Nic ci nie dam! Myślisz, że pozjadałaś wszystkie rozumy? Nie ma mowy, żebyś się dała na to nabrać. Musisz obejść się smakiem!

Jestem tak wściekły,

że hamuję się resztką sił i nie wiem, czy za parę chwil nie wybuchnę. A jak wybuchnę, to nie ręczę za siebie.





Maminsynek.

Niczym małe dziecko potrzebuje nieustannego kontaktu z ukochaną. Lubi robić to, co się mu mówi, nie wychodzi przed szereg. Raczej zachowawczy.

Jestem wściekły.

Najchętniej natychmiast ukarałbym osobę,
która mnie tak mocno zirytowała, ale ponieważ
w tej chwili jest to niemożliwe,
agresję przenoszę na siebie.

Przysięgam, że mówię prawdę, i błagam, wysłuchaj mnie.

Modłę się o to, byś okazała mi miłosierdzie.
To dla mnie bardzo trudny czas i boję się,
że na wszystko jest już za późno, ale mam wciąż
cień nadziei, że wszystko się jakoś ułoży.





Nawet nie próbuj mnie

oszukać! Przejrzałem cię! Wiem,
że teraz kłamiesz, ale nie ujdzie ci to na sucho.
Zaraz zedrę z ciebie tę maskę obłudy!

Czuję, że to mnie zabija.

Schudłem i się od tego wszystkiego rozchorowałem.
Fatalnie się z tym czuję. Bardzo mi ten
konflikt nie służy.

Dajemy się robić w konia.

Ktoś nam wciska ciemnotę, a my to łykamy jak pelikany. Co jeszcze mogę usłyszeć, zanim skończy się ta okropna rozmowa?

Doskonale! Wszystko idzie po mojej myśli. Wręcz należy mi się nagroda. To jest mój dzień i zamierzam go wykorzystać w pełni i do końca.





Poświęcam ci uwagę.

Słucham, co mówisz, i traktuję cię z szacunkiem.

Ta rozmowa, choć trudna, może być konstruktywna. Dlatego będę starał się ze wszelkich sił doprowadzić do jakiegoś kompromisu.

FILARY
DOBREGO
ZWIĄZKU

Po pierwsze – MIŁOŚĆ

Jeżeli w czasie kłótni zapędzimy się do tego stopnia, że zaatakujemy lub wręcz zanegujemy uczucia, to będzie nam już bardzo trudno z tego się wycofać i przywrócić status quo. Najgorsze, co możemy usłyszeć od osoby, z którą chcielibyśmy być na dobre i złe, to: „Nie Kocham cię!”. To jest cios w samo serce. Po takich słowach właściwie nie ma już o czym dalej rozmawiać.

Po drugie - PRZYJAŹŃ

Jeżeli bez miłości związek raczej nie powstanie, to bez przyjaźni nie przetrwa. Namiętność, zakochanie to stany umysłu, które nas uskrzydłają, ale po każdym wzbiciu się w niebo, trzeba kiedyś powrócić na ziemię. I jeśli w związku nie pojawiła się przyjaźń, to mało prawdopodobne, by udało się razem przejść przez życie. Atak na przyjaźń, choć wydaje się mniej zabójczy, w konsekwencjach może być równie dramatyczny. Przyjaciół się nie zdradza, nie obmawia za plecami, nie wpędza w pułapki, nie drwi z nich, nie upokarza. Jeśli w czasie kłótni będziemy pamiętać o tym, że nasz partner to najlepszy przyjaciel, z pewnością powstrzymamy się przed zapędzeniem o jeden krok za daleko.

Po trzecie – NAMIĘTNOŚĆ

Albo mówiąc wprost – seks. Bardzo wiele problemów w związku zaczyna się w łóżku. Seks lub – częściej – odmowa seksu może być bronią dużego kalibru. Seks jest papierkiem lakmusowym dla związku. Jeśli jest udany i satysfakcjonujący obie strony – to najczęściej jest i wola, by inne problemy rozwiązać w sposób pokojowy. Z drugiej strony kłopoty i niesnaski natychmiast odbijają się na życiu seksualnym. Warto dbać o tę sferę życia i chronić ją przed negatywnymi emocjami.

Po czwarte – SZACUNEK DLA ODRĘBNOŚCI

Jesteśmy mężczyznami i kobietami, mamy nie tylko inaczej zbudowane ciała, ale i odmienną psychikę, niekiedy inne potrzeby i umiejętności. Natura wyposażyła nas inaczej. Gdy przez setki tysięcy lat łowcy – mężczyźni – w ciszy skradali się do płochliwej zwierzyny, w jaskiniach kobiety komunikowały się nawzajem, wychowując dzieci, podtrzymując więzi towarzyskie i rodzinne. W związkach plemiennych to gwarantowało udzielenie wsparcia w trudnych chwilach. Do dziś żeńskie niemowlaki mają lepiej wykształcony aparat mowy, a mężczyźni szybciej podejmują ważne decyzje (ucieczka czy atak). W długotrwałych związkach warto pamiętać, że druga osoba to oddzielny byt.

Po piąte - GOTOWOŚĆ NA NOWE WYZWANIA

Bo nie można zmienić swoich złych nawyków, jeśli nie jest się w ogóle gotowym na jakiegokolwiek zmiany. I to dotyczy obu stron.

Po szóste - BEZPIECZEŃSTWO

Rodzina od tysiącleci temu właśnie służy – daje nam oparcie i poczucie bezpieczeństwa. Nie można, nawet w najbardziej ostrym sporze, spowodować, by druga strona odczuła, że nie jesteśmy już dla niej oparciem. To może osłabić więź pomiędzy partnerami bardziej, niż nam się wydaje.

Po siódme - DOBRE RELACJE Z NAJBLIŻSZYMI

Nikt nie jest samotną wyspą. Na początku związku często zakochani alienują się, odsuwają od otoczenia, by nacieszyć się własną miłością. Ale potem trzeba wrócić do społeczeństwa, odbudować więzi z rodziną, przyjaciółmi. Zarówno mężczyzna, jak i kobieta powinni sobie zdawać sprawę z tego, że wiążą się nie tylko z nim lub nią, ale i z całą jego/jej rodziną, układem przyjaciół, znajomych. Jeśli to ignorują, popełniają błąd. A jeśli chcą z tym walczyć – mogą zniszczyć związek. Dlatego podczas kłótni uderzenie w rodzinę czy przyjaciół może być równie destrukcyjne, co podważanie miłości lub poczucia bezpieczeństwa.

Po ósme - PIENIĄDZE

Mówi się, że nic tak nie wiąże małżonków jak wspólny kredyt. I coś w tym jest. A na pewno sprawy finansowe są jednym z najczęstszych punktów zapalnych w związku, który przechodzi kryzys, szczególnie przy rozwodzie. Zgoda na nierówności finansowe – kiedyś powszechna, dziś jest już coraz mniejsza. Choć bywają szczęśliwe związki, w których podział ról jest tradycyjny: On zarabia, a Ona w tym czasie zajmuje się domem i dziećmi, to najmniejszy kryzys powoduje, że zaczyna się bezwzględna walka o każdy grosz. Dlatego może lepiej ustalić wszystkie kwestie finansowe na początku związku, gdy wydają się nam mniej istotne, a miłosne uniesienia skutecznie osłodzą nam gorzkość niewygodnego kompromisu.

Po dziewiąte - CZAS

Mam wrażenie, że większości kryzysowych sytuacji udałooby się uniknąć, a problemy rozwiązywane byłyby na bieżąco, zamiast się nawarstwiać, gdyby partnerzy poświęcali sobie więcej czasu.

Po dziesiąte – **ROZMOWA I WZAJEMNE ZROZUMIENIE**

To jest chyba najtrudniejsze. My, mężczyźni, i my, kobiety, nie umiemy z sobą rozmawiać.

Mężczyźni zazwyczaj nie rozumieją kobiecej potrzeby wymiany emocji. Oni do rozmowy podchodzą zadaniowo. Coś trzeba omówić, podjąć jakąś decyzję, skonsultować. A potem można, już w ciszy, zabrać się do realizacji zadania. Tak ich zaprogramowała natura.

Kobiety zaś za pomocą rozmowy podtrzymują więzi społeczne. Ale dla nich rozmowa to nie tylko słowa. Ważniejsza czasem od tego, co się mówi, jest forma wypowiedzi. Może dlatego, że kobiety są bardziej wyczułone na mowę ciała. Mają doskonałą orientację we wszystkich subtelnościach i odcieniach barwy głosu. To

dlatego mężczyźni tak trudno jest okłamać kobietę. W starciu z jej intuicją stoi na z góry straconej pozycji. Z kolei dla niej wprowadzenie go w błąd czy ukrycie czegoś przed nim to sprawa banalnie prosta. Ale to dopiero jedna z przeszkód dobrej komunikacji. Kolejną są nierealistyczne oczekiwania. Szczególnie kobiety mają zbyt optymistyczne mniemanie o męskiej zdolności „jasnowidzenia”. Dlatego odczuwają zawód, gdy On znów czegoś się nie domyślił. Trzecia przeszkoda we wzajemnym zrozumieniu to inna interpretacja swoich wypowiedzi. Kobiety i mężczyźni inaczej rozumieją znaczenie słów. Używają ich także w innym kontekście. Różnice są tak znaczne, że można chyba niekiedy mówić o tym, że mężczyźni i kobiety mówią dwoma różnymi językami. A to już poważny problem. Gdy rozmowa odbywa się w obecności

terapeuty, to może on służyć jako tłumacz, przekładając kobiecy język emocji na racjonalną i bezpośrednią mowę mężczyzn. Ale przecież większość istotnych rozmów pomiędzy mężem a żoną odbywa się w sytuacji face to face. I nie ma takiej szansy, by uczestniczył w nich specjalista od komunikacji. Właśnie z myślą o takich chwilach powstała ta książka.

SPIS TREŚCI

WSTĘP (7)

CZEŚĆ I. SŁOWA (11)

BO TY MNIE NIE ROZUMIESZ... (12)

BO TY MNIE NIGDY NIE SŁUCHASZ! (18)

KOCHASZ MNIE JESZCZE? (22)

JESTEŚ JAKIŚ INNY/INNA (28)

MAM TEGO DOŚĆ! (32)

MAM CIĘ DOŚĆ! (34)

BO TY ZAWSZE! / BO TY NIGDY! (38)

DLACZEGO MI TO ROBISZ?! (42)

ZACHOWUJESZ SIĘ JAK SWOJA MATKA / WYKAPANY
OJCIEC (46)

MOJA MAMA MÓWI, ŻE... (52)

CZY TY MUSISZ SIĘ OGLĄDAĆ ZA INNYMI
DZIEWCZYNAMI?! (56)

NIE MASZ NA MNIE OCHOTY (60)

DOBRZE CI BYŁO? (64)

KIEDY WRESZCIE DOJDZIESZ? (70)

ZRÓBMY TO DZIŚ JAKOŚ INACZEJ (74)

PRZECIEŻ KOBIETA ZAWSZE MOŻE (78)

MUSIMY OD SIEBIE ODPOCZAĆ... (80)

CO BYŚ BEZE MNIE ZROBIŁ? (84)

JUŻ NIE JESTEŚ TAKI JAK KIEDYŚ (88)

POCAŁUJ MNIE! (94)

CZY UWAŻASZ, ŻE JESTEM ZA GRUBA? (98)

NIE SĄDZISZ, ŻE MAM ZA MAŁE PIERSI? (104)

BŁAGAM, NIE PŁACZ! (108)

CIĄGLE SIEDZISZ W PRACY! (110)

WRÓCISZ TU JESZCZE DO MNIE NA KOLANACH (116)

PÓJDIEMY NA KOLACJĘ? (120)

JESTEŚ NAJPIĘKNIEJSZA NA ŚWIECIE (128)

ZRÓB COŚ! (132)

ILU MIAŁAŚ MĘŻCZYŹN PRZEDE MNA? (136)

PRZESTAŃ JUŻ TYLE GADAĆ! (142)

MAŻ MONIKI ZAWSZE MA DLA NIEJ CZAS (146)

DZWONIŁEM KILKA RAZY (150)

GDYBY NIE TY... (154)

DLACZEGO WSZYSTKO MUSZĘ ROBIĆ JA? (158)

NIE (162)

ALE Z CIEBIE PIERDOŁA... (166)

CHCIAŁBYŚ, ŻEBYŚMY MIELI DZIECKO? (170)

CHCIAŁABYM MIEĆ Z TOBĄ TRÓJKĘ DZIECI... (176)

WIDZIAŁEŚ? SĄSIAD KUPIŁ ŻONIE NOWY
SAMOCHÓD (180)

NIE CIERPIĘ TWOICH PRZYJACIÓŁ (184)

MUSIMY ZMIENIĆ NASZE ŻYCIE (190)

MARTWIĘ SIĘ O CIEBIE (194)

PRZECIEŻ SIĘ KOCHAMY (198)

ZOBACZ, CO ZROBIŁ TWÓJ SYN! (200)

KIEDY WEŹMIEMY ŚLUB? (204)

PO CO NAM ŚLUB? PRZECIEŻ SIĘ KOCHAMY (208)

NIENAWIDZĘ CIĘ! (212)

CZĘŚĆ II. MOWA CIAŁA (217)

FILARY DOBREGO ZWIĄZKU (245)

SPIS TREŚCI (259)