

# ZMIENIĆ GO

## w anioła

PRÓBUJESZ ZMIENIĆ SWOJEGO MĘŻCZYZNĘ. W KOŃCU TRACISZ WIARĘ, ŻE TO MOŻLIWE I ROZGLĄDASZ SIĘ... ZA INNYM. CZY WARTO? PSYCHOLODZY MÓWIĄ, ŻE NIE. MOŻE ŹLE ZABIERASZ SIĘ DO ZMIANY? ALBO WIERZYSZ, ŻE NIE WOLNO NICZEGO WYMAGAĆ. SKORO JUŻ TAKI JEST. ALE MOŻE BYĆ INNY. *Beata Pawłowicz*

**C**óż to za pomysł, żeby mężczyźnie na wszystko pozwalać – powiedziała Ela podczas babskiej imprezy. Wszystkie nas zatkało. Po chwili rzuciliśmy się na nią: dyktatorka... Przecież ten jej Jacek taki wspaniały. Siedziała, uśmiechając się. Kiedy wróciłam do domu, wiedziałam, skąd ten uśmiech Mony Lisy. Jacek po ślubie przestał palić i pić. Mopa i pampersy dla córki kupuje z takim samym zapatem jak nowy obiektyw do aparatu. Hmm... może właśnie w tym „niepozwalaniu” tkwi sekret?

„Nie powiedziałabym; nie pozwolić, raczej; nie zgadzać się – śmieje się Mariola Lelonkiewicz, psychoterapeutka z Centrum Terapii Krótkoterminowej. – Partnerowi trzeba jasno mówić, na czym nam zależy i czego nie akceptujemy”. Ale przecież! „on sam powinien wiedzieć” albo „nie wolno nikomu nic kazać”. Oba te przekonania wyrzucić przez okno. Inaczej w końcu wyrzucisz przez nie jego rzeczy. Skąd niby on ma wiedzieć, czego ci potrzeba? Stereotyp: „co powinien mężczyzna” (nie poza zarabianiem pieniędzy) podpowiada mu jedynie lenistwo. „Sam nie domyśli się, że powinien iść z tobą na spacer, zamiast surfować w internecie... W sytuacji sprzyjającej, np. po wieczornym seksie, powiedz mu jasno i szczerze, że potrzebujesz czułości, że nie dajesz rady, gdy cały dom jest na twojej głowie” – mówi Bogumiła Borowska, psychoterapeuta i pedagog.

Porozmawiaj z nim, porozmawiaj... Każda z nas by chciała. Ale statystyczny facet rozmawiając, czuje się jak ryba na piasku. Co robić? „Powiedzieć mu, że rozmowa jest dla ciebie ważna. Że bez tego wędnie, umierasz... Nie wmawiać, że jemu też da radość, nie uwierzy. Jeśli spróbuje, to tylko z miłości do ciebie” – mówi Mariola Lelonkiewicz. Ale co znaczy „pogadać”? Dla ciebie to oczywiste, dla niego nie. Mężczyzna jest łasy na konkrety jak my na nowe perfumy, więc wyjaśnij mu: „Chciałabym, żebyś mnie zapytał, jak minął mi dzień”. Do mówienia o uczuciach zachęć go, jeśli powiesz mu o swoich. Gdy usłyszy: „Kocham cię”, łatwiej mu będzie wykrztusić: „No dobrze, ja też cię kocham”. Może to nie fajerwerki, ale na początek wystarczy.

*Hasło: musimy porozmawiać, w nim budzi bunt i lęk: Co znów źle zrobiłem?!, muszę wiać. Dlatego mów: Chcę porozmawiać. I dodaj, o czym. Wtedy się nie przestraszy*

Mężczyzna do rozmowy potrzebuje zaproszenia. Ale hasło: „Musimy porozmawiać”, dla niego oznacza: „Co ja znowu źle zrobiłem? Muszę wiać!”. Powiedz: „Chcę porozmawiać” i najlepiej od razu o czym, np. „Mam problem w pracy”. Nie zniechęcaj się też, jeśli na słowo „rozmowa” nie oszaleje z radości.

### MAMA MACHO

„Mężczyzna może polubić rozmowy – stwierdza Bogumiła Borowska. – Ale kiedy zdobędzie się na szczerość i zwierzy z kłopotów, lepiej zakleić sobie usta plastrami, niż mu radzić i pouczać”. Po pierwsze – nie jesteś jego matką. Po drugie – nikt nie lubi być pouczany. Jeśli nie wytrzymasz i powiesz mu, co ma zrobić, więcej nie przyzna się do słabości. Jeśli marzysz o zwycięskim macho, zapomnij o szczerych rozmowach. I jeszcze jedno – to właśnie ci mężczyźni, którym nikt nie pozwala na bezradność, radzą sobie ze stresem za pomocą alkoholu, ucieczki w świat internetu czy telewizora. Zobaczysz ich pijanych, ale nigdy płaczących.

### POWÓD, KOTKU

Dobra Wróżko, gdybyś istniała, każda z nas wyszeptałaby do twojego ucha: „Chcę, żeby był wrażliwy, przynosił kwiaty, był namiętny i delikatny, no i żeby zmywał”. A wtedy ty, Dobra Wróżko, machnęłabyś w powietrze różdżką i... Ale ty nie istniejesz. Zamiast czarów trzeba wziąć się do pracy.





„Jeśli chcesz go zmienić, przekonaj go, że jego zachowanie jest dla ciebie problemem” – mówi Mariola Lalonkiewicz.

Jeśli on wciąż gra w paintball, jeździ na rajdy starych motocykli itp., powiedz mu: „Często nie ma cię w domu. Czuję się samotna. Brakuje mi ciebie” – mów tylko o sobie. Nie krytykuj go. Nie mów mu, jak rozwiązać ten problem! To ważne: wybór broni i miejsce walki zostaw jemu. W głębi duszy pragnie być twoim rycerzem i jeśli kocha, znajdzie sposób, żeby zabić w sobie smoka, który niszczy waszą miłość.

## ROBISZ PROBLEMY

Każdą wolną chwilę spędza na meczu, z kolegami. Pieniądze wydaje na sprzęt do nurkowania... Spytaj, czy wie, że macie problem z jego powodu? Jeśli stwierdzi „tak” – nawet nieszczercze – jest szansa na zmianę. Powiedz mu, czego ci brakuje. „Czuję się jak skrzyżowanie kucharki z opiekunką do dzieci. Wciąż martwię się, skąd wziąć pieniądze”. Jeśli rozmowa nie wychodzi, idźcie do psychologa, przyjaciela, kogoś, kto pomoże wam dojść do konkretów.

„Kobiety często poświęcają się dla swoich mężczyzn i zgadzają się na wszystko – mówi psycholog dr Mirosława Huflejt-Lukasik. – Ale jeśli on nic nie daje, związek nie ma przyszłości. Jeśli chcesz mimo to z nim być, wyznacz granice, do których możesz się poświęcać. I minimum, które on musi dawać, np.

placisz połowę rachunków i spędzasz ze mną przynajmniej co drugi weekend”.

## WYCHOWAJ GO

„Najtrudniej zmienić te przyzwyczajenia, które są dla mężczyzny wygodne. Trzeba dać mu jasno odczuć, że to nie jest dobry pomysł zostawiać skarpetki na środku pokoju” – mówi socjolog Tomasz Szlendak. Jak?

Naucz go, że brudne ubrania zamieniają się w czyste tylko wtedy, kiedy trafią do pralki. A więc nie zbieraj ich za nim i w żadnym wypadku nie pierz. Jeśli kilka razy na pytanie, gdzie są, pokażesz mu środek pokoju, zrozumie, że musi je wkładać do pralki.

„Mężczyźni zmieniają się tak długo, jak długo się z nim mieszka” – śmieje się Bogumiła Borowska. Kiedy dwoje ludzi spotyka się, zmieniają się pod swoim wpływem. Para to system naczyń połączonych. Dlatego jeśli chcesz go odmienić, zacznij od siebie. On jest nieodpowiedzialny i nie pomaga ci w domu – nie czekaj. Alina (29 lat) z Krakowa wynajęła małą pracownię krawiecką do spółki z koleżanką. Tomek (30 lat) po miesiącu spytał Alinę, czemu wciąż jej nie ma? „Chciałabym projektować w domu, oześcić się z tobą widzieć, ale nie daję rady. Albo masz do mnie o coś pretensje, albo zadania do wykonania”.

Poskutkowało, nie od razu. Po dwóch miesiącach Tomek przestał co drugi dzień chodzić do pubu i pomógł Alinie odmalować pracownię.

przecież różowy to kolor!

## JEŚLI MĘŻCZYŻNA KOCHA

Założmy, że każda z nas ma to, co lubi. Rzykosowne? Psycholodzy upierają się jednak, że tak. Jak to możliwe, przecież tyle chcielibyśmy w nich zmienić?! Właśnie, kiedy naprawdę tego chcemy, tak jak Alina, znajdujemy sposób.

Dlaczego więc akceptujemy mężczyznę, który nie pomaga, nie wspiera?

Może budujemy swoje poczucie wartości na tym, że same sobie ze wszystkim radzimy? Dzięki swojej „ciapie” czujemy się silniejsze, pewniejsze siebie? Czemu tolerujemy alkohol, hazard? Może dlatego, że on wciąż stwarzając problemy, daje nam alibi, powód, byśmy nie zajmowały się sobą, własnymi sprawami?

Harville Hendrix, autor książki „Znajdziesz miłość, jakiej pragniesz”, twierdzi, że następny ukochany będzie podobny do poprzedniego. Dlaczego? Każdy z nas ma w głowie obraz idealnego partnera – imago. Powstał on, kiedy w dzieciństwie obserwowaliśmy swoich opiekunów. Jeśli byli dla ciebie i dla siebie dobrzy oraz kochający, masz szczęście. Jeśli nie, czeka cię praca. Bo tylko przemiana w nim i tobie da wam szczęście. Nie rezygnuj więc z niego zbyt pochopnie. Jeśli mu na tobie zależy, będzie walczył.

„Jeżeli mężczyzna kocha kobietę i dowie się, że wyrządza jej krzywdę, zmieni się – mówi Lalonkiewicz. – Jeśli nie, to sygnał, że związek nie ma przyszłości”. □