

Lekcja 3 – „Czy narzekanie jest Twoją codziennością? Jak zamienić narzekanie w sensowne komunikowanie?”

Z tego, co wiedziałam do tej pory, kobiety potrzebują tego, by wiele mówić o jakimś swoim problemie. Aby lepiej się poczuć, wypowiadają wszystkie swoje myśli i uczucia, by lepiej zrozumieć, co się z nimi dzieje.

Sama kiedyś bardzo często użalałam się nad sobą, narzekałam albo bezcelowo drążyłam problemy. Kiedy czułam się źle i kiedy miałam wrażenie, że coś mi się nie udaje - przecież potrzebowałam tak mówić, żeby poukładać sobie wszystko w głowie.

Ale wiesz co?

Ostatecznie wcale nie prowadziło to do polepszenia mojej sytuacji. Kiedy wybierasz negatywne rozczulanie się nad problemem, to:

1. Nękaś swojego mężczyznę, który do tej pory mógł mieć dobry humor.
2. Wpływasz jeszcze bardziej negatywnie na swoje i tak już negatywne uczucia.
3. Zagłębiasz się w problem, zamiast w jego rozwiązanie.

Kobieca potrzeba mówienia na temat problemu nie usprawiedliwia narzekania.

Różnica między Tobą a Twoim partnerem jest taka, że prawdopodobnie Ty często potrzebujesz mówić o problemie, kiedy się pojawi. On jednak potrzebuje tego, by pomyśleć nad nim w samotności.

Jednak to, że Ty potrzebujesz o nim porozmawiać nie powinno dla Ciebie oznaczać, że całe swoje otoczenie ściągasz w dół. Lepiej spojrzeć na to w taki sposób, że chcesz porozmawiać o problemie, ale tak, by znaleźć jego rozwiązanie.

Mówienie: „Jest mi z tym tak źle... Dlaczego mnie to spotkało?” jest łatwe. Ale aby spojrzeć na problem z odpowiedniej perspektywy, potrzeba więcej wysiłku: „Mam taki problem, ale co można zrobić, aby go rozwiązać?”

Narzekanie jest łatwo wybrać. Jednak niekoniecznie to, co przychodzi Ci łatwo jest dla Ciebie dobre.

Najczęściej jest zupełnie inaczej: robienie tego, co wymaga wysiłku i jest trudne, poprawia jakość Twojego życia, a w tym przypadku związku.

Bezczelowe pogrążanie się w narzekaniu na swój los i swoją sytuację w życiu nie przynosi Ci rozwiązania Twojego problemu. Tak naprawdę pogrąży Cię coraz bardziej i zagłębiasz się w istotę problemu, zamiast w możliwości jego rozwiązania. Wprawiasz samą siebie w negatywny nastrój i widzisz tylko to, co jest w Twoim życiu nie takie, jak byś chciała.

Jakie zdania są narzekaniem i jakich powinnaś unikać:

“Nie mogę już wytrzymać tego, jak ona się zachowuje! Dlaczego tak robi?”

“Mam już tego dość. Jak można robić takie rzeczy? Przecież powinni...”

“Znowu mi się to przytrafiło. Czy nie mogę mieć spokoju?”

Jakie zdania mają oddźwięk manipulacji mężczyzną i karania go?

“Widzisz, jak się przez Ciebie czuję?”

“Nie powinieneś pozwalać na to, bym się tak czuła!”

“Znowu to samo. Dlaczego nie możesz być inny?”

Kiedy narzekasz na coś, z czym jest Ci bardzo źle, działasz destrukcyjnie na swoje otoczenie. Jeśli Twój mężczyzna ma normalny dzień, to Twoje narzekanie go niszczy. Brzmi to brutalnie, ale poza ściąganiem w dół innych ludzi robisz to przede wszystkim sobie.

Narzekając pogrążasz się w negatywnych myślach i nie jesteś w stanie zauważyć tego, co dobre.

Skupienie się na tym, co mogłoby rozwiązać Twój problem może dać Ci poczucie kontroli nad swoim życiem, ulgę, a także rozwiązanie. Narzekanie na swój problem nie daje Ci tych rzeczy. Możesz mieć wrażenie, że przynosi ulgę, ale tak naprawdę ściąga Cię w dół.

Nie musisz łączyć narzekania z radzeniem sobie z jakąś nieprzyjemną sytuacją. Jeśli chcesz ułożyć sobie coś w głowie albo wypowiedzieć swoje uczucia - świetnie, powiedz co czujesz i co się dzieje. Ale potrzeba mówienia, by poukładać sobie coś w głowie nie usprawiedliwia Twojego potencjalnego narzekania.

Twój mężczyzna będzie wykazywał się o wiele większą chęcią, by Cię wysłuchać, kiedy będziesz dla niego partnerką, która potrafi rozsądniej spojrzeć na życiowe sytuacje.

Kiedy będziesz potrzebować jego uwagi, pomocy lub po prostu zrozumienia - będzie mu o wiele łatwiej Ci to dać. Nie będziesz odczuwać potrzeby, by ściągać kogokolwiek w dół, bo będziesz w stanie radzić sobie z nieprzyjemnymi sytuacjami z wyższej perspektywy.

Zwłaszcza wtedy, kiedy to np. inni ludzie wprowadzili Cię w zdenerwowanie i przez to, co zrobili masz ochotę uzalać się nad sobą i na nich narzekać w stylu: "Jak oni mogli?!".

Nie pozwól na to, by inni ludzie (których być może nawet nie lubisz) wpływali na to, że tracisz swój cenny czas. Że tracisz go na skupianie się na tym, co ktoś wcześniej Ci powiedział, a o czym już przecież może nawet nie pamiętać!

Po co masz pozwalać innym ludziom, albo sytuacjom, na które nie masz wpływu, by to one wpływały na to, jak spędzasz swój dzień?

Czas Twojego życia jest najcenniejszym, co masz. Dlatego warto nauczyć się odpowiednio podchodzić do takich sytuacji, by wykorzystywać go na o wiele przyjemniejsze i sensowniejsze rzeczy.

O wiele lepiej wybrać ubieranie słów w zdania z perspektywy siły, a nie z perspektywy ofiary.

To sprawia, że Twoje myśli obierają zupełnie inny kierunek niż zwykle. I myślenie w odpowiednim kierunku prowadzi Cię do innych rezultatów: szybszego rozwiązania problemu; zrobieniu dla siebie czegoś świetnego; poczucia, że jesteś silna i sobie radzisz; częstszego wysłuchiwanie Cię przez Twojego mężczyznę, ponieważ nie zasypujesz go jedynie wyrzutami.

Przekażę Ci teraz zwroty, które wypowiadam w trudniejszych sytuacjach (w których np. wiem, że za chwilę dojdzie do kłótni, nieprzyjemnej wymiany zdań lub kiedy coś mnie przytłoczyło):

"Spójrzmy na to racjonalnie: z jednej strony... a z drugiej..."

"Jak by tu rozwiązać ten problem?"

"Co mogę zrobić, żeby już się tak nie czuć?"

“Tak naprawdę mam kontrolę nad moimi reakcjami i w rezultacie nad moim życiem. Mogę je zmienić.”

“Co mogłabym zrobić dla siebie, aby poczuć się lepiej?”

“W porządku, powstała taka sytuacja. Jednak czy denerwowanie się na nią coś mi da, czy tylko straci mój czas?”

“Czy człowiek, który mnie zdenerwował zasługuje na to, bym poświęcała mu swoją uwagę?”

“Czy mam wpływ na tę sytuację na świecie, która mnie zdenerwowała?”

“Mogę to zmienić? Jeśli tak - jak mogę to zrobić?”

“Spójrzę teraz na to chłodno i logicznie”

“Spotkało mnie to, ale czy ma to duże znaczenie?”

“Czy za 10 lat będę o tym pamiętać?”

“Czy gdybym spojrzała na moją obecną sytuację z perspektywy przyszłości: mówiłabym sobie, by się smucić, czy raczej by znaleźć sobie jakieś wesołe zajęcie?”

Oto, jak możesz mówić, aby lepiej było Ci zrozumieć swoje uczucia i przy okazji nie ranić ani nie pogrążyć samej siebie i ludzi wokół Ciebie (w tym Twojego ukochanego):

“Mam wrażenie, że w moim życiu jest coś, co muszę zmienić, bo przytłoczyła mnie ta sytuacja”

“Poczułam się wykończona, kiedy tak późno skończyłam pracę”

“To sprawia, że jestem smutna. Mam prawo do smutku, ale chcę to zmienić”

“Czuję się samotna, kiedy spędzam sama wieczór”

“Zdenerwowało mnie to. Naprawdę mocno wkurzyło”

“Wyprowadzili mnie z równowagi, ale nie pozwolę na to, by mieli wpływ na moje życie”

Takie zdania nie mają na celu ani manipulacji Twoim mężczyzną, ani ukarania go za coś, co zrobił.

Jak widzisz, zmiana słów, które wypowiadasz w reakcji na jakąś sytuację mogą całkowicie zmienić Twój sposób komunikowania swoich uczuć. Mogą również sprawić, że zmienisz swój sposób myślenia, by udać się bardziej w kierunku rozwiązania problemu, niż skupiania się tylko na tym, że jest. Dzięki temu możesz uniknąć wielu kłótni. Twój sposób mówienia będzie emanował siłą, zamiast słabością.

Patrycja Misiewicz