

Lekcja 5 – „Jak do niego NIE mówić? Poznaj alternatywę dla nieskutecznych i negatywnych komunikatów”

1. Doradzanie

“Powinieneś zrobić to w taki sposób...”

“Zrobiłeś to źle, może spróbuj...”

Dlaczego tego typu zwroty są do niczego? Informują Twojego mężczyznę, że chcesz go poprawić i zmienić. A mężczyźni bardzo tego nie lubią.

Taki sposób mówienia do niego pokazuje również, że chcesz dać mu radę, o którą nie prosił. Mężczyźni nie lubią dostawania rad, chyba że sami się o nie zwracają.

Przykłady zdań, których lepiej nie wypowiadać:

“Widzę, że naprawdę masz problem ze skręceniem tego stolika... Nie, ta śrubka tutaj na pewno nie pasuje, weź lepiej tą!”

“Przecież GPS kazał zjechać Ci tutaj, a nie w kolejny zjazd! Powinieneś zawrócić i...”

Możesz sobie pomyśleć, że przecież masz rację, że musisz mu doradzić, bo przecież robi coś źle! Po prostu odczuwasz taką potrzebę, troszczysz się o niego i chcesz mu pomóc. Ale... chcesz być dla niego jak matka, czy jak kochanka?

Lepiej, jeśli pozwolisz mu mylić się dłużej, by albo sam doszedł do odpowiednich wniosków, albo w ostateczności poprosił o pomoc. Nie masz być dla niego mamą, która mówi mu, jak ma się ubrać, gdzie pójść i jak coś zrobić.

Mężczyźnie trzeba pozwolić “być mężczyzną”, czyli dać możliwość wykazania się i samodzielnego zrobienia czegoś. Nadopiekuńczość ze strony kobiety w związku przeszkadza w tym, by mężczyzna czuł się dobrze. Zaufaj mu.

W filmie “Brzydka prawda” na główną bohaterkę padło zabawne określenie: autorytatywna wariatka. Z takim postępowaniem właśnie mi się kojarzy - z mówieniem mężczyźnie, jaki ma być i co bezwzględnie robić, a także w czym popełnia błędy i jak powinien je naprawić.

Oczywiście nie musisz być absolutnie idealna i nie popełniać żadnych pomyłek! Jednak unikanie takiego udzielania rad i poprawiania mężczyzny poprawi Twój związek.

Najlepsze jest stosowanie się do zasady, że jeśli ktoś nie pyta Cię o radę - nie udzielaj jej.

Ta zasada ma zastosowanie na co dzień, bo ludziom naprawdę się nie podoba, kiedy mówi się im, jak mają coś robić. Mogą Ci „odpłacić pięknym za nadobne” i wytknąć Twoje błędy i niedostatki, kiedy poczują się pouczani i kiedy zauważą, że ich kompetencje są kwestionowane.

Zastosuj się do tego również w stosunku do swojego mężczyzny, bo ta zasada świetnie sprawdza się w związkach.

2. Obwinianie

“Jak mogłeś się tak zachować, przez Ciebie czuję się...”

“Jestem... przez to, że zrobiłeś...”

Takie stwierdzenia informują Twojego mężczyznę o tym, że jest do niczego. Że nie potrafi Cię uszczęśliwić, że wciąż robi coś, przez co jesteś nieszczęśliwa. A pragnieniem mężczyzn jest to, by ich kobiety czuły się przy nich i dzięki nim szczęśliwe.

Atakujesz to, co zrobił i odbiera to tak, jakbyś atakowała jego całego. Nie chcę Ci przez to powiedzieć, że nie powinnaś ukazywać mu w ogóle żadnych swoich uczuć. Trzeba jednak robić to w odpowiedni sposób, czyli skupić się na swoich uczuciach, a nie na obwinianiu.

Całkowicie inaczej to brzmi, kiedy mówisz: “Poczułam się opuszczona, kiedy wyszedłeś z pokoju” albo: “Poczułam się bardzo smutna po tym, jak się pokłóciliśmy”.

Używając negatywnych zdań, obwiniasz swojego mężczyznę. Są one przepełnione żalem i zdenerwowaniem. Na pewno nie można liczyć na pozytywną reakcję, kiedy w taki sposób odpowiada się na to, co ktoś zrobił.

W taki sposób zrzucaś na swojego partnera odpowiedzialność za swoje uczucia. A wiesz, jak jest naprawdę? To Ty jesteś za nie odpowiedzialna.

Mogło to zabrzmieć dla Ciebie niezbyt miło, bo możesz uważać, że przecież to on zachował się źle, a to wywołało u Ciebie takie uczucia. Jednak to Ty wybrałaś swoją reakcję. Mogłaś zareagować na to zupełnie inaczej.

Uważam, że najlepszym, co można zrobić jest to, by nie brać wszystkiego tak mocno do siebie. Uznaj, że mężczyzna, z którym jesteś jest dorosłym, odrębnym człowiekiem i że to jego sprawa, jak się zachowuje. Ty nie musisz pozwalać na to, by jakieś jego niepożądane przez Ciebie zachowanie psuło Twój nastrój i cały dzień.

Skupiając się bardziej na sobie i na tym, byś to Ty dobrze się zachowywała, stajesz się silna. Okażesz samej sobie szacunek, kiedy nie pozwolisz wyprowadzić się z równowagi.

Jeśli postanowiłabyś wyeliminować zdania, które wymieniłam (a do tego komunikować mu w odpowiedni sposób to, co czujesz) - o wiele bardziej prawdopodobne stałoby się to, że sam zauważyłby, co zrobił źle.

Czy nie lepiej pozwolić na to, by on sam był w stanie dostrzec to, że coś w jego zachowaniu było nieodpowiednie zamiast tego, by czuł się obwiniany i był bardziej zajęty bronieniem się przed Twoimi zarzutami?

3. Oskarżanie

“Nie zrobiłeś dla mnie...”

“Myślałam, że zależy Ci na mnie na tyle, by nie zachowywać się...”

W tym przypadku zauważasz jedynie to, czego Twój mężczyzna dla Ciebie nie robi, zamiast zwrócić swoją uwagę na to, co robi dla Ciebie dobrego. Nawet, jeśli miałyby to być małe rzeczy - zawsze lepiej jest zauważyć i pochwalić coś dobrego, niż skupiać się i krytykować coś złego.

Jeśli używasz tego typu zdań w stosunku do swojego mężczyzny - dla niego w ogóle nie zauważasz jego zasług.

Dlaczego w takim razie miałby robić dla Ciebie coś miłego? Skoro i tak widzisz tylko to, co złe, to po co robić coś dobrego?

W taki właśnie sposób się to pogłębia. Mężczyźni robią coraz mniej dla kobiet, które ich nie doceniają, a kobiety nie są w stanie już znaleźć czegokolwiek, co mogłyby docenić, bo jest tego coraz mniej.

Wiesz, jak temu zapobiec?

Najprostszy sposób polega na wyeliminowaniu takich zdań z Twojego codziennego porozumiewania się. Czasami można nie zdawać sobie sprawy, jak to, co mówisz może wpływać na innych ludzi. Kiedy już wiesz, co wywołuje niechęć do dawania od siebie u Twojego mężczyzny, możesz się do tego zastosować i zacząć wszystko zmieniać.

Ja wiem, że możesz uważać, że to niczego nie zmieni, ale nigdy tego typu zdania nie przynoszą dobrych rezultatów, prawda? Po co używać czegoś, co tylko pogarsza Twoje życie?

Zamiast oskarżać, lepiej zamienić to, co najchętniej byś powiedziała na prośbę o konkretne zachowanie w przyszłości. Jeśli cisną Ci się na usta słowa: "Nigdy nigdzie mnie nie zabierasz", zamień to na: "Będę czuła, że mnie kochasz, kiedy zabierzesz mnie w tym tygodniu na kolację do restauracji".

Poza tym, kiedy tylko z własnej inicjatywy, albo nawet dzięki Twojej prośbie zrobi dla Ciebie coś dobrego - zauważ to. Powiedz mu: "Bardzo doceniam to, że zabrałeś mnie do tej restauracji. Poczułam, że jestem dla Ciebie ważna".

Doceniony mężczyzna zyskuje świadomość, że dostrzegasz jego wysiłki i chce robić dla Ciebie więcej. Czuje się także kochany. Dodatkowo, kiedy nie wypominasz mu braków i tego, czego dla Ciebie nie robi (czyli po prostu nie nazywasz tego w taki sposób, tylko zamieniasz na konkretną prośbę), on chce robić dla Ciebie jeszcze więcej.

Patrycja Misiewicz