

Bądź świadoma, że mężczyzna „z odzysku” nie wymaże swojej przeszłości. Ta przeszłość ma wpływ na teraźniejszość i będzie miała wpływ na całe wasze wspólne życie

Gdy jego... była zatrzuwa wam życie

Twój mężczyzna to „facet z odzysku”? Jego zaletą jest doświadczenie: był już w związku i sporo się nauczył. Ale ma też jedną wadę: była żoną...

**WARTO
WIEDZIEĆ**

Kiedy związek się kończy, teoretycznie każde z partnerów mówi drugiemu: „dziękuję za wspólny czas” i odchodzi, by wieść własne życie. W praktyce to nie wygląda tak różowo. Często się zdarza, że choć on założył już kolejną rodzinę – albo jest

ku temu na dobrej drodze – „była” wciąż go potrzebuje. Dzwoni o różnych porach, pisze smsy. Regularnie wzywa do drobnych napraw, często szuka u niego pomocy i wsparcia. Ma argument nie do odparcia: „Przecież mamy dzieci!”. Wyraźnie widać, jak manipuluje byłym mężem. A nowa partnerka? Czuje się

ustawiona na drugim planie. Trochę jak w arabskiej rodzinie: choć mąż woli spędzać czas i sypiać z drugą żoną, to pierwsza ma status ważniejszej kobiety i wciąż pociąga za wszystkie sznurki! Jeśli jesteś w takiej sytuacji, wiesz, że nie jest lekko. Psycholog podpowie, jak można uzdrowić wasze relacje.

Dwie strony medalu

ROZWÓD BOLI NAS DŁUGO

Według badań psychologa, profesor uniwersytetu w Berkeley Judith S. Wallerstein, w życiu ponad 50 proc. rozwiedzionych kobiet trauma rozwodowa trwa jeszcze po 10 latach. Są poranione, niektóre szukają jakiegokolwiek kontaktu z byłym mężem. Nie potrafią rozwiązać związku, wciąż łudząc się, że rozstanie nie jest ostateczne.

„BYŁE” NIE DAJĄ NAM ŻYĆ

Internetowe fora są pełne skarg na byłe żony. Oto jeden z cytatów: (Karmelkowa) „Była żona to Zło Najgorsze, bo obudne. Takie, co nie pozwoli odejść, a jednocześnie mówi z niewinną miną „ja cię przecież nie trzymam”. Takie, co wszystko potrafi samo, ale korzysta z pomocy. Takie, co zeruje na wyrzutach sumienia, a to już prawdziwa podłość”.

Obecna kontra była

Masz wrażenie, że żyjesz w trójkącie: twoje potrzeby są ostatnie w kolejności, daleko za potrzebami „byłej” i dzieci z poprzedniego związku. Czujesz się z tym niekomfortowo.

Boli cię, że nic nie możesz zaplanować, bo pół godziny przed wyjściem do znajomych dzwoni telefon. To „była” prosi twojego partnera: „Jasiek musi iść do dentysty, nie ma go kto zawieźć” czy „Za chwilę przyjdzie fachowiec naprawić lodówkę, a ja nie mogę być w domu. Dopilnuj go, proszę”. Była żona nie tylko ustawia mu życie, dezorganizuje plany i narzuca decyzje, ale też szantazuje go emocjonalnie, niejednokrotnie dając mu do zrozumienia, że jest teraz sama z dziećmi, biedna, nieszczęśliwa i na pewno sobie z niczym nie po-

radzi... Zastanawiasz się: czy on tego nie widzi? Czy nie rozumie, w jakiej cię to stawia sytuacji? Powoli zaczynasz być tym zmęczona. I słusznie! Masz prawo zawalczyć o swoje szczęście.

● **Motywy działania „byłej”**
Czasem nie chce pogodzić się z rozstaniem, a czasem po prostu chce, by mąż zapłacił za nie wysoką cenę. – Wiele kobiet nieświadomie chce ukarać partnera za to, że rodzina się rozpadła. Inne się boją, że gdy on zwiąże się z nową kobietą, będzie w nią inwestował czas i środki – a więc

mniej ich będzie dla „starej” rodziny” – wyjaśnia psycholog Katarzyna Płatowska. Jeszcze inne utrudniają życie „nowej” z zazdrości lub ratują swoją samoocenę, pokazując, kto tu naprawdę rozdaje karty. Pierwsze żony uważają, że zawsze są pierwsze...

● **Jak powinien wyglądać zdrowy podział ról w takim trójkącie?** Tak widzi go psycholog: Nowa partnerka przyznaje – „Wiem, że masz dzieci. Jesteś superojcem. Będę cię wspierać. To naturalne, że masz za sobą przeszłość i będzie ona miała wpływ na nasze życie, ale postaraj się, by nie zniszczyła naszej przyszłości”. Mąż – „Cieszę się, że to rozumiesz, postaram się, żeby moje dawne obowiązki nie kolidowały z naszym życiem. Chcę dbać także o ciebie”. Była żona – „Nasze dzieci zawsze będą nasze, współpracujemy dla ich dobra, ale poza tym niech każde z nas żyje swoim życiem”.



POMOCNE WWW

Jeśli masz podobny problem i chcesz porozmawiać z innymi kobietami, zajrzyj koniecznie na forum www.forum.interia.pl, f.kafeteria.pl albo na www.netkobiety.pl – wątek „Była żona mojego ukochanego i jego dzieci”.

Jeśli czujesz, że ta sytuacja cię przerasta, zwróć się o pomoc do psychologa. Ważne adresy na www.psychologia.net.pl.





Czytelniczki pytają

„Była żona nastawia dzieci przeciw mnie...”

Dzieci mojego partnera mają 11 i 13 lat. Są nie tylko w trudnym wieku, ale też są do mnie źle nastawiane przez matkę. Są nieuprzejme, brzydko się odnoszą, źle o mnie mówią, są opryskliwe. Jak powinienam reagować?

Ekspert odpowiada

KATARZYNA PLATOWSKA
PSYCHOLOG,
SOCJOTERAPEUTA

«Postępuj bardzo delikatnie»

Przede wszystkim nie odpowiadaj im tym samym! Nie traktuj ich zachowania tak, jakby rzeczywiście wychodziło od dzieci. Jeśli poczujesz się przez nie skrzywdzona, w naturalny sposób im „oddasz”. Niestety, jeśli im się od ciebie „dostanie”, to może przekreślić wasze relacje, a relacje z partnerem uczyni trudniejszymi. Pamiętaj, że dzieci są tu tylko ofiarami i same sobie tego nie wymyśliły! Lepiej przez bycie miłą osobą pokaż, że jest inaczej. Możesz im powiedzieć: „Jest mi przykro, kiedy coś takiego słyszę. Dajmy sobie najpierw trochę czasu, by się poznać nawzajem, bo mamy szansę się polubić”. Warto też powiadomić męża, z czym dzieci przyszły do domu i powiedzieć: „To chyba temat dla ciebie; pomyśl, co można z tym zrobić, proszę porozmawiaj z nimi”.

Kochanie, czemu dajesz sobie wejść na głowę?

Co sprawia, że mężczyźni są tak podatni na wpływ swojej byłej żony i pozwalają sobą manipulować? Czy to możliwe, że tego nie widzą? Czego tak bardzo się boją?

– Wielu ma głębokie przekonanie, że ślub jest na całe życie; że skoro złożyli kobiecie przysięgę, to związali się z nią po wsze czasy – wyjaśnia psycholog. Po rozwodzie to poczucie odpowiedzialności za drugą osobę nie znika. Znaczenie ma również to, dlaczego i w jakich okolicznościach się rozstali...

● **Po rozpadzie małżeństwa mężczyzna ma poczucie winy** Im bardziej uważa, że to z jego powodu nie wyszło, tym poczucie winy jest silniejsze. Spełnianie poleceń, wyświadczenie przysług i ciągła opieka w trudnych sytuacjach, to rodzaj haraczu, płaconego kobiecie, której „zmarował życie”. I obok emocji dla nowej partnerki, wciąż odczuwa szereg powinności w stosunku do tej poprzedniej.

● **Emocjonalnie tkwi w starej relacji** Wielu mężczyzn nie zakończyło jeszcze poprzedniego

związku. Chcieliby mieć i to, i to. Często pochlebia im fakt, że są potrzebni aż dwóm kobietom naraz! Czasem grają rolę sentymenty: kiedyś coś fajnego łączyło go z tą kobietą, więc dalej chce jej pomagać. Nie rozumie, że rani emocje nowej partnerki.

● **Ma trudności w odróżnieniu potrzeb byłej żony od potrzeb dzieci** Choć czasem wolałby odmówić, sprawa jest mu przedstawiana jako potrzeba dzieci. Bo jeśli trzeba popilnować malucha, gdy była wychodzi z domu do teatru – potrzebuje go dziecko, czy kobieta? Dziecko się oczywiście zawsze ucieszy, widząc tatusia. Ale to nie znaczy, że pod nieobecność mamy nie może popilnować go niania. Zwłaszcza gdy wy w tym czasie także mieliście jakieś plany... Jednak byłe żony często przedstawiają to jako okazję do spotkania z dzieckiem: „Jak to, nie chcesz spędzić z nim trochę cza-

su?!”. Gdy pytanie jest stawiane w ten sposób, mało który ojciec zastanawia się: „czy w tej sytuacji pomóc musi ojciec dziecka, czy wystarczyłby ktoś inny? Przyjaciółka, opiekunka?”. Jeśli wystarczy niania – to wezwanie ojca dziecka zaspokaja potrzeby byłej żony – ma jej ułatwić życie i zdając z niej jakiś problem.

● **Działa automatycznie** Mężczyźni są przyzwyczajeni, że choć byli głową rodziny, to żony były szyją – i to one rozdawały zadania i role. Działają więc automatycznie, z przyzwyczajenia: dostają zadanie? To je wykonują. I czasem dobrze, gdy nowa kobieta wytrąci go z tego automatyzmu i pokaże, że jego pomoc nie jest konieczna, a czasem zwyczajnie nie ma sensu.

● **Boi się, że jeśli „stanie okoniem”, straci dzieci.** Jest zatem gotowy na każde wezwanie i stara się, jak może – niestety kosztem własnego życia. Obawia się, że gdy odmówi żonie, ta nie będzie chciała pozwalać mu na spotkania z dziećmi lub będzie oczerniać go w ich oczach. Kobieta, która pogrywa w tak nieczysty sposób dobrem dzieci, wystawia sobie złe świadectwo!

To twój partner powinien wyznaczyć granice. On się rozwiódł i on powinien zadbać o dobrą atmosferę między wami.

Skończcie z rządami byłej

Była żona nie przestanie istnieć, tym bardziej, jeśli z poprzedniego związku są dzieci. Ale relacje z nią można sobie w sposób satysfakcjonujący ułożyć. Spróbujcie!

Przede wszystkim musisz pogodzić się z tym, że choć twój partner przestał być mężem innej kobiety – nie przestał i nigdy nie przestanie być ojcem! I będzie miał zobowiązania w stosunku do swoich dzieci. A dobro dzieci jest zawsze na pierwszym miejscu. – Ale to nie znaczy, że musisz się zgadzać na to, co dyktuje była żona – radzi psycholog Katarzyna Platowska. – Przeciwnie, twoim prawem jest mówić, z czym masz problem. Umiejętnie.

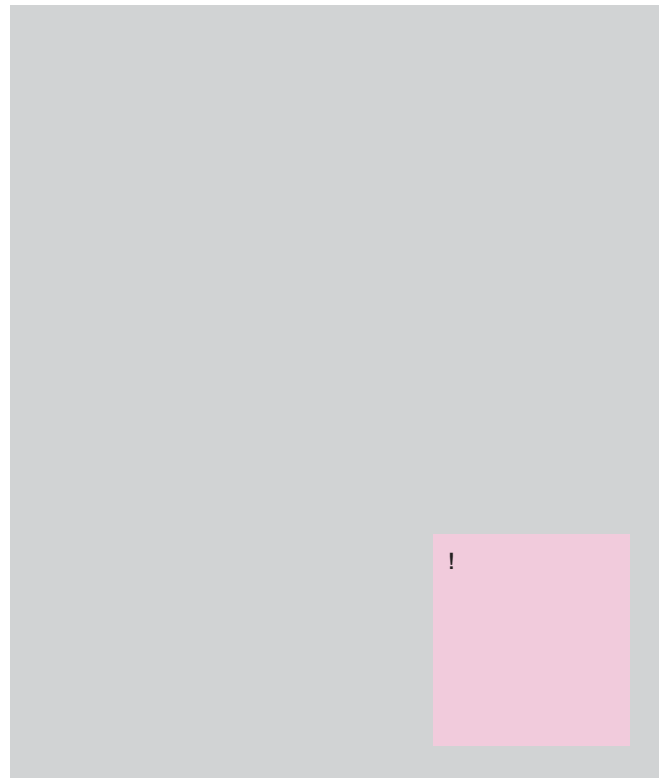
● **Nie daj się wciągnąć w przepychanki między nimi** – Nowe relacje ustalają ze sobą mężczyzna i jego była żona – podkreśla psycholog Katarzyna Platowska. – Nie ty! Nie dzwoń do niej, nie pisz smsów, zachowaj chłodny dystans. Nigdy nie zgadzaj się na to, by partner wykroczył się słowami: „Załatwcie mi między sobą, dziewczyny”.

● **Stopnij swoje reakcje** Gdy była żona po raz pierwszy krzyżuje wasze plany, wywołując twój partnera np. tuż przed wyjściem do znajomych, bądź współczująca i rozumiejąca. Reaguj zgodnie z jego oczekiwaniami, powiedz „tak, kochanie, oczywiście, że musisz jechać”. Ale też daj komunikat: „rozumiem, że to sytuacja wyjątkowa

i nadzwyczajna, i ty jako ojciec nie możesz inaczej”. Przy drugim razie daj mu ostrzeżenie i zapytaj wprost: „słuchaj, czy to jest rzeczywiście takie ważne? Sytuacja typu straż pożarna, pogotowie i naprawdę musisz?”. Jeśli to go nie zatrzyma – niech jedzie. – Po trzecim takim wypadku po prostu przestań być kreatywna: zachowaj dystans, nie mów nic – radzi Platowska. – On szybko zauważy, że się wycofałaś i zapyta, co się dzieje. To dobry wstęp do rozmowy, podczas której wyznasz, że robisz to po to, by chronić siebie.

● **Mów o tym, co cię boli** Twój partner może się nie domyślać, że taka sytuacja cię rani! Mężczyźni nie są mistrzami w rozumieniu emocji. – Nie kryj więc, że jest ci trudno. Ale też nie dyktuj partnerowi, co ma robić i jak się zachować, a co powinna lub nie powinna jego była. To nie twoja sfera – podkreśla Platowska. – Mów przede wszystkim o sobie: jaki masz kłopot i jak sobie wyobrażałaś ten związek. Tylko tak masz szansę wygrać. Masz prawo nazywać swoje emocje i proponować pewne rozwiązania.

● **Poproś partnera, by wytyczył granice** Zadaniem mężczyzny jest zamknąć poprzedni



związek, zerwać emocjonalne zależności. Jeśli były mąż wytyczy granice, do których byłej żonie wolno się posunąć, ona będzie musiała je respektować. Poproś męża, by więcej wagi przywiązywał do waszych planów – żadnego zmieniania ich na pół godziny przed. Umówcie się, że zmieniacie plany tylko wtedy, kiedy macie do czynienia z prawdziwym kryzysem. Reszta ojcowskich powinności planowana jest z wyprzedzeniem i ty też masz prawo głosu podczas tego planowania!

● **Powiedz mu, że ty też go potrzebujesz** Obarczaj partnera odpowiedzialnością także za wasz związek. WY też jesteście

ważni! I uświadom mu, że jeśli czymś się nie zajmie i czegoś nie zrobi, wasze wspólne życie na tym poważnie ucierpi.

● **Ustal nowy podział ról** Spokojnie pomóż mu zrozumieć, że pewne sprawy są zadaniem dla... nowego partnera jego byłej żony. Pewne rzeczy może zrobić tylko ojciec, np. opieka nad chorym dzieckiem, praca nad malcem, który przynosi kolejną jedynkę z matematyki, czy też obejrzenie przedstawienia, w którym gra córeczka. Inne, np. zajmowanie się samochodem, czy dogłębnie krzątających się przy lodówce fachowców, to zadanie partnera. Ale już nowego!

Agata Domańska

Książka dla ciebie i dla niego

● **„Związek z mężczyzną po przejściach”** Christie Hartman Fakty, mity, przestrogi i cenne wskazówki dla kobiet. Mężczyzna z przeszłością to dla kobiety spore wyzwanie. Ma za sobą nie tylko małżeństwo, ale często również dziecko, ali-

menty i niejednokrotnie pogmatwaną sytuację emocjonalną. Sprawdź, jak się w tym odnaleźć.

● **„Ojciec po rozwodzie. Przeprogramowanie życia w rodzinie”** Phil Clavel To poradnik, który podpowie twojemu partnerowi, jak może dać swoim dzieciom

poczucie bezpieczeństwa w tej zmienionej, niełatwej sytuacji. Jak na nowo zbudować życie i dom, w którym dzieci znajdą miejsce dla siebie, nawet jeśli będzie mógł mieć je przy sobie tylko w weekendy lub podczas krótkich wakacji.