

Święta bez planu?
Niemożliwe! Już
kilka tygodni
wcześniej masz
wszystko kupio-
ne, ustalone. W tym
roku trochę odpuść.
Planuj, ale nie daj
sobie wszystkiego
z walić na głowę.



Muszę mieć wszystko pod kontrolą Jak nauczyć się odpuszczać

Poczucie kontroli daje ci poczucie bezpieczeństwa? To złudne! Choćbyś bardzo się starała, wszystkiego kontrolować się nie da. Wyluzuj, a będziesz szczęśliwsza.

Kobiety często czują, że muszą nad wszystkim panować. W końcu od ich zapobiegliwości zależy dobro całej rodziny! To one dbają o potrzeby innych, to one organizują wszystkim życie. – Kobiety muszą myśleć trochę inaczej, niż mężczyźni, bo w naszej kulturze to one odpowiadają za zdrowie i dietę członków rodziny oraz sprawne funkcjonowanie domu. Mężowie coraz częściej włączają się w ten proces, ale wciąż bardziej na zasadzie pomocników. Szefem i organizatorem dbającym o rodzinę wciąż pozostaje kobieta – mówi Katarzyna Platowska, psycholog i socjoterapeuta. Rodzina to jednocześnie błogosławieństwo, pozwala bowiem kochać i czuć się kochanym. Ale to też wielkie obciążenie. Bo gdy otaczają nas osoby, które kochamy, tym bardziej staramy się kontrolować świat, by nic im nie zagrażało. Psycholog mówi, kiedy ta nasza kobieca zapobiegliwość jest dobra, a jakie sygnały świadczą o tym, że warto trochę odpuścić.

Zapobiegliwość nie jest zła

Przezorność, ostrożność i dalekowzroczność, typowa dla kobiecego myślenia o świecie, mają wiele pozytywnych aspektów. Kobiety z nim podejmą decyzję, starannie przemyślą wszystkie za i przeciw. Dzięki swej przezorności i dalekosiężnej perspektywie, mamy zawsze plan B, który nierzadko ratuje sytuację!

● **Potrąfimy wychodzić cało z opresji** To się przydaje zarówno podczas planowania

wakacji (jeśli się okaże, że zarezerwowana kwatery jest okropna, wiemy, gdzie szukać innej), jak i na co dzień: gdy zniemacka znacznie cieknąć rura, mamy w szufladzie sterkę ulotek z telefonami do specjalistów.

● **Wszystko planujemy z góry** Dzięki temu potrafiemy organizować nawet skomplikowane logistycznie zadania. W końcu przygotowanie świąt dla całej rodziny (czasem to kilkanaście osób!), z dwunastoma daniami, wyczarowaniem miejsc do spania dla gości i prezentami dla każdego to nie lada wyczyn.

● **To, co potrzebne mamy pod ręką** Kto wie, gdzie co leży? Kto planuje, gdzie każdy przedmiot powinien mieć swoje miejsce? Oczywiście my! Przykład? Gdy jedziemy na działkę czy do lasu zawsze mamy przy sobie płyn przeciw kleszczom i komarom, w sklepie – centymetr krawiecki, a na stoku narciarskim – krem ochronny przed mrozem czy wiatrem. Nasi bliscy zawsze, gdy czegoś potrzebują, zwracają się właśnie do nas, np. „Mamo nie widziałas mojego stroju do ćwiczeń”, „Kochanie nie wiesz, gdzie są moje klucze?”.

● **Myślimy z wyprzedzeniem** Jak tylko nasze dziecko zaczyna chodzić, już walczymy o miejsce w przedszkolu – tylko dzięki temu będzie na nas czekało, kiedy trzeba. Widzimy życie swoje i najbliższych w naprawdę długiej perspektywie.

Kiedy kontrola przeszkadza

Niestety, kobieca zapobiegliwość czasem niepostrzeżenie zmienia się w kontrolę i staje się bardzo męcząca. I zaczynamy bacznie przyglądać się każdemu działaniu dzieci i męża. Sprawdzamy, co robią, poprawiamy. I czujemy się przez to wykończone, ale nie potrafimy się z tego wyzwolić... Oto sygnały świadczące o tym, że coś jest nie tak i najwyższa pora odpuścić.

POMOCNE WWW

Będziesz tam mogła spotkać się z innymi kobietami, porozmawiać, wymienić poglądy na temat naszej nadmiernej potrzeby kontroli:

www.forum.interia.pl, www.forum.kobiet.pl, www.netkobiety.pl oraz forum.gazeta.pl

(zwłaszcza wątek „Wszystko na mojej głowie”).

WARTO WIEDZIEĆ

Co mówią badania?

KOBIECA KONTROLA MA DOBRE STRONY

Nasza zapobiegliwość sprawdza się w wielu codziennych sprawach – przede wszystkim gdy w grę wchodzi finanse. Jak pokazują badania „Portret finansowy Polki 2013” jesteście wyjątkowo przezorne, zapobiegliwe i myślimy długoterminowo. 76,9 proc. Polek żyjących w rodzinach o stałych dochodach skrupulatnie kontroluje wydatki.

CIĄGŁA KONTROLA MĘCZY I OSŁABIA

Człowiek zbikowany na punkcie kontroli (tzw. control freak) jest z reguły perfekcjonistą. Psychologowie uważają, że gdy control freak traci kontrolę nad sytuacją lub osobą, cierpi i odczuwa bezsilność. W badaniu opublikowanym w „British Journal of Medical Psychology” psycholog dr Alistair Ostell wykazał, że ludziom kontrolującym częściej dokucza bezsenność, wysokie ciśnienie i chroniczne zmęczenie. Zamartwiają się, gdy coś nie idzie po ich myśli, a to z kolei obniża ich zdolność do radzenia sobie z problemami. Osoby mniej zafiksowane na punkcie kontroli cieszą się lepszym zdrowiem, są mniej zestresowane i mają większą satysfakcję ze swej pracy.





Czytelniczki pytają

„Jak sprawić, by święta były udane?”

Niedługo święta, a ja zamiast się tym cieszyć, na samą myśl czuję chęć ucieczki. Gdziekolwiek, do sanatorium czy na bezludną wyspę... Byle daleko od obowiązków i ciężkiej pracy, która mnie czeka. Na rodzinę nie mogę liczyć, bo ich pomoc jest do niczego. Delegowanie obowiązków nie ma sensu: niedokładnie zlepią pierogi, a jeśli dam im odkurzacza, zostawią kurz pod łóżkiem. Znikąd pomocy... Co zrobić? „

Ekspert odpowiada

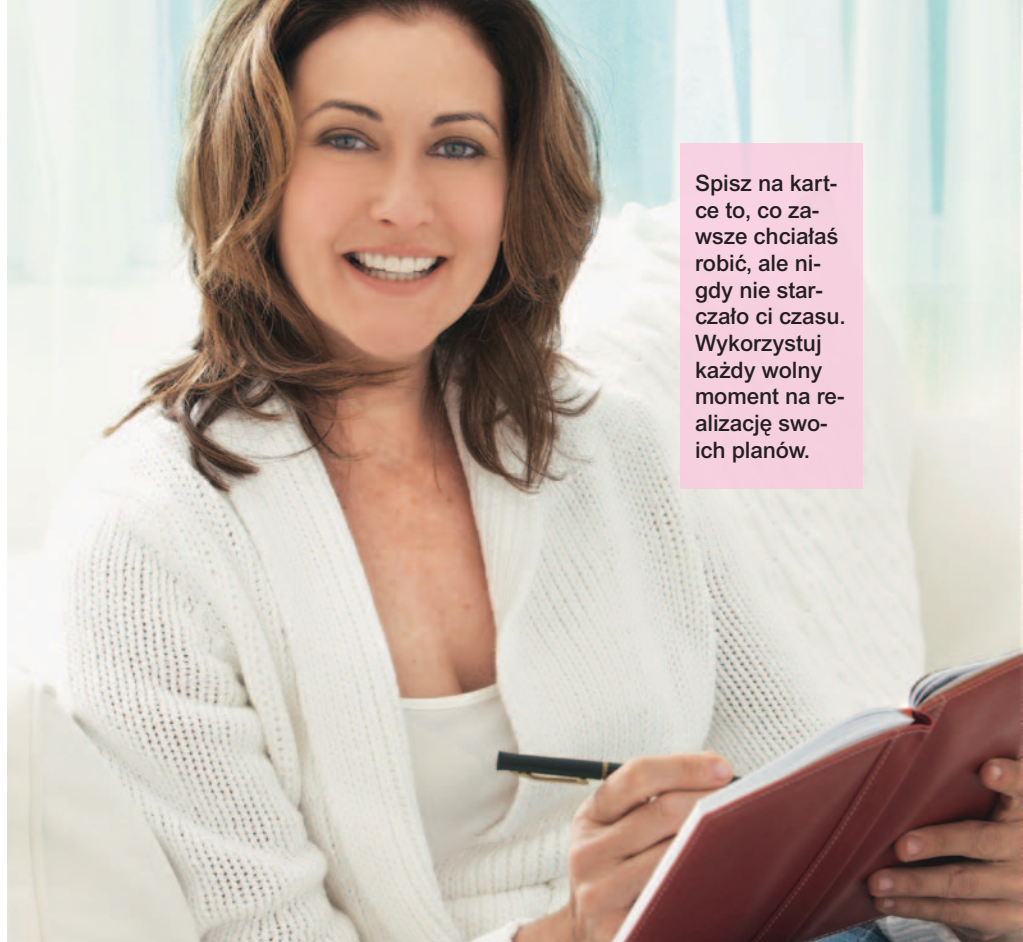


**KATARZYNA
PLATOWSKA**
PSYCHOLOG

«Najważniejsza jest rodzinna atmosfera»

Zapytam przerwotnie: po co komu nieskazitelny, wykrochmalony obrus na stole, skoro nikt nie chce przy tym stole siedzieć? Pomyśl, czy brak kurzu pod łóżkiem jest naprawdę taki ważny? Czy może atmosfera podczas świąt jest ważniejsza – nawet, jeśli podczas wigilijnej kolacji mieszkanie nie będzie idealnie wysprzątane? Niedokładnie zlepione pierogi mogą być przy stole powodem do awantury albo – do wspólnej, rodzinnej wesołości.

Wszystko zależy wyłącznie od podejścia, od sposobu patrzenia na sprawę. I jest kwestią decyzji, co jest dla Ciebie ważniejsze. Domy, w których wszystko idealnie funkcjonuje, są z reguły domami chłodnymi. A tam, gdzie czasem znajdzie się kurz w kątach ludzie czują się swobodnie i dobrze im razem. Zmiana może się zacząć od Ciebie: wyciągnij rękę do bliskich, zaproponuj im wspólną zabawę. Dzięki temu, że postarasz się mniej wszystko kontrolować, w relacji z całą rodziną pojawi się więcej uśmiechu, więcej lekkości i zwykłej sympatii. A zamiast napięcia pojawi się bliskość.



Spisz na kartce to, co zawsze chciałaś robić, ale nigdy nie starczało ci czasu. Wykorzystuj każdy wolny moment na realizację swoich planów.

● **Pojawia się zmęczenie i problemy ze zdrowiem** Nadmiernie wszystko kontrolująca i nadopowiedzialna kobieta nie potrafi się odprężyć. Jak mogłaby pozwolić sobie na odpoczynek i relaks, jeśli wciąż musi czuć, pilnować, strzec i kontrolować? Wieczne napięcie sprawia, że pojawiają się problemy ze snem. – Wieczorem kobieta kręci się w łóżku i rozpamiętuje, co zrobiła, czego nie zrobiła, co mogłaby zrobić lepiej, a co zrobić lepiej powinni jej bliscy – tłumaczy Platowska. I jakby trawiącego nas przez cały dzień napięcia było mało, dobija nas brak porządnego, nocnego wypoczynku.

● **Gubimy radość życia i satysfakcję ze współdziałania** To widać najlepiej przy takich okazjach, jak święta. W poczuciu, że tylko my potrafimy wszystko zrobić jak trzeba, delegowanie obowiązków znamy tylko z opowieści. Bierzymy na siebie cały ciężar przygotowań. I gdy zamyślnie już gwiazdka... padamy na nos! Brakuje nam energii, by cieszyć się ze świąt. I albo chcemy, by już wszyscy sobie poszli, albo z tego napięcia z byle powodu robimy bliskim awanturę. – Takim postępowaniem ograbiamy całą rodzinę z przeżycia poczucia wspólnoty, która płynie z możliwości bycia razem i wspólnego działania – ostrzega Katarzyna Platowska.

● **Tracimy poczucie proporcji** Życie w sztywnym, wiecznie ograniczającym nas same pancerzem kontroli nad życiem powoduje czasem... chęć ucieczki. – Może się okazać, że ta chęć ucieczki znajdzie odbicie w jakimś nieprzewidywalnym zachowaniu, np. nagle

pójdziemy do sklepu i wydamy połowę pensji na coś niepotrzebnego – ostrzega psycholog. – Wszystko po to, by choć przez chwilę wyjść z pancerza, poczuć powiew wolności.

● **Zaczynamy żyć we frustracji** Nadmiernie kontrolująca sytuację kobieta czuje cały czas na sobie ciężar, nie tylko swojego życia, ale też życia wszystkich bliskich jej osób. I choć bardzo kochamy swoich bliskich, czasem budzi się w nas potwór, który protestuje: dlaczego to ciągle ja mam dźwigać ten ciężar? Dlaczego to, co wspólne, spada tylko na mnie? I w dodatku nikt mnie nie ceni... – To się zwykle kończy rodzinną kłótnią i oskarżeniami, rzucanymi pod adresem pozostałych członków rodziny – w końcu to my nie pozwalamy im wziąć części odpowiedzialności za sytuację – mówi psycholog.

Dlaczego kontrolujemy?

Jest wiele powodów, dla których u kobiety rozwija się nadmierna potrzeba kontroli. Najczęściej taki wzorec wnosimy z domu. Jeśli dorosła dziś kobieta była wychowywana przez kontrolującą matkę, nasiąkała przez całe dzieciństwo modelem takiego postępowania. Na nic przysięgam sobie „nigdy nie będę taka, jak moja matka”. – Żyjemy tak, jak nas życie nauczyło, powtarzamy wyuczone mechanizmy, bo to najprostsze – tłumaczy psycholog. Są też inne przyczyny. ● **Pamięć o przeszłości** Jeśli same w młodości buntowałyśmy się i eksperymentowałyśmy z życiem, obawiamy się, by nasze dzie-

ci nie poszły podobnym tropem – wyjaśnia Platowska. W takim przypadku możemy kontrolą objąć głównie nasze potomstwo.

● **Druga skóra** Kobieta, która była w dzieciństwie najstarsza z całego rodzeństwa i była przez rodziców obarczana funkcją pilnowania pozostałych dzieci niemalże na pewno wyrośnie na nadmiernie kontrolującą osobę. – Szczególnie najstarsza dziewczynka, której przypisywano różne funkcje i zrzucano odpowiedzialność za pozostałe dzieci może wyrobić w sobie taką potrzebę kontroli – mówi psycholog.

Jak odzyskać równowagę

Dobra wiadomość – jeśli czytasz ten tekst, już zczytnaś pierwszy krok w kierunku wolności! – Pierwszy krok jest z reguły najtrudniejszy. Dopiero, gdy zrozumiemy i przyznamy, że mamy problem z nadmiernym kontrolowaniem i że to nas męczy, możemy zacząć pracę, która pozwoli się nam wyzwolić – uważa psycholog.

● **Stosuj metodę małych kroków** Nie możemy oddać puścić kontroli nad dużym kawałkiem życia z dnia na dzień, to nie jest takie proste. Ale małe kroczki pozwolą nam każdego dnia powiedzieć sobie, że jesteśmy bliżej celu. – Metoda małych kroczków polega na tym, że rozdajemy rodzinie czy współpracownikom niewielkie zadania; powstrzymujemy się od kontrolowania ich wykonania w trakcie, ale umawiamy się z ludźmi, że skontrolujemy efekty na końcu – tłumaczy psycholog. – Oddanie władzy nad małym kawałkiem rzeczywistości i świadomość, że ostatnie słowo i tak będzie należało do nas pomoże się nam odprężyć.

● **Nagradzaj się za odpuszczenie kontroli** Najpierw usiądź i spisz na kartce to wszystko, co zawsze chciałaś zrobić, a na co nigdy nie starczyło ci czasu. I ilekroć odde-

legujesz komuś jakiś obowiązek, wykorzystaj wolny moment na realizację marzeń. – To pozwoli zobaczyć, że jest coś, co warto robić bardziej, niż patrzeć innym na ręce i że będziesz z tego miała profit – podsumowuje Platowska. To rodzaj pozytywnego wzmocnienia, nagradzającego fakt, że odważyłyśmy się zrezygnować z kontroli. Ale to także okazja, by się zrelaksować.

● **Funduj sobie codziennie kwadrans sam na sam ze sobą** Usiądź w ciszy i samotności. Obserwując swój oddech: jak wdychasz powietrze, jak je wydychasz przyglądaj się myślom, które cię nawiedzają. – To okazja, by zobaczyć swoje lęki i przekonania o rzeczywistości – a także by doświadczyć, jak się pojawiają i jak... odchodzą! Nadmierna potrzeba kontroli często bierze się bowiem z nawyków w myśleniu, które możemy zmienić, jeśli je sobie uświadomimy.

● **Wyłącz krytyka** To głos w twojej głowie, który podszeptuje „okropnie wyglądasz” „trzeba się było bardziej postarać”. Albo: „Mój mąż na pewno o tym zapomni”, „mój syn nie da rady” itp. Kiedy tylko zdamy sobie sprawę, że coś nam w głębi duszy tak szepce, powiedzmy temu głosowi „zamilcz”. Dzięki temu możemy próbować oceniać sytuację według jej rzeczywistych cech, a nie w rytm starej, zdartej płyty wpojonych przekonań i nawykowego braku zaufania.

● **Stawiaj pytania** Kiedy tylko zaczynamy myśleć, że ktoś sobie z czymś nie da rady i same zrobimy to lepiej, zapytajmy same siebie: „Czy jestem szczęśliwsza dzięki takiemu myśleniu?”, „Dokąd mnie zaprowadzi takie podejście?”. Szczerza odpowiedź na te pytania pozwoli nam sobie uświadomić, że na końcu tej drogi czekają nas tylko kolejne obowiązki i odpowiedzialność. I że nie będziemy przez to ani trochę szczęśliwsze... A więc czy warto?

Agata Domańska

Wszystko się przyda. Pełna torebka daje nam poczucie bezpieczeństwa!

● **Dlaczego zawsze jest wypchana po brzegi?** Ewolucja tak ukształtowała kobiety, że mają potrzebę gromadzenia różnych przedmiotów i trzymania ich pod ręką w razie potrzeby – mówi psycholog. Dawniej zbierały wszystko, na

co natrafiły w pobliżu domu, wiedziały, że w trudnych warunkach wszystko może się przydać. Ta zapobiegliwość (a nie – jak uważają mężczyźni – bałaganiarstwo) jest powodem gromadzenia w torebkach rozmaitych przedmiotów! Są w niej

plastry – bo wszędzie można się skaleczyć; nożyczki – na wszelki wypadek; stare rachunki – gdyby trzeba było coś zwrócić. Mężczyźni często się z tego śmieją, ale gdy czegoś potrzebują – zwracają się z pytaniem o tę rzecz właśnie do kobiety!