



Daj się wykazać swojemu mężczyźnie, nie bądź ciągle dobrą wróżką. Jeśli zawsze będziesz o krok przed nim, poczuje się niepotrzebny, niedoceniony, a nawet... niemęski!

Zakochałaś się?

Nie pozwól, by miłość cię zaślepiła

Miłość to prezent od losu. Potrafi nadać życiu całkiem nowy sens. Kochaj więc, ale... nie zatracaj się w tym uczuciu. Otwierając serce, nie zagub siebie!

Stan zakochania jest super! Przynosi całe mnóstwo przeżyć, wypełnia nam serce radością, rosną nam skrzydła u ramion, chcemy tańczyć i śpiewać. Świat pięknieje, życie nabiera smaku. Chcemy wciąż przebywać z ukochanym, jak najwięcej o nim wiedzieć, a gdy na chwilę znika, tęsknimy do bólu. Jednak nawet ta miłosna udręka jest źródłem przyjemnej ekscytacji. Jesteśmy po prostu bardzo szczęśliwi!

Ale to tylko jedna strona medalu. Druga jest już mniej optymistyczna. Zakochanie potrafi nawet najbardziej inteligentną, świadomą siebie kobietę obrabować ze zdrowego rozsądku. Zakłóca trzeźwe myślenie, sprawia, że zapominamy o bożym świecie. Zaczynamy żyć wyłącznie uczuciem, w centrum uwagi stawiając ukochanego. Zapominamy o sobie, naszych przyjaciółach, o tym, kim jesteśmy i co lubiliśmy robić. – W stanie zakochania nasze mózgi są dosłownie zalewane hormonami m.in.: dopaminą, serotoniną i endorfinami – mówi Ewa Klepacka-Gryz. – Ten hormonalny koktajl dodaje energii i całkowicie zmienia sposób widzenia świata. Do tego stopnia, że psy-

chiatrzy czasem porównują stan zakochania do stanu psychozy! Dlatego powinniśmy zachować ostrożność, bo nasz mózg traci wtedy zdolność podejmowania rozsądnych decyzji.

Skutki mogą być oplakane: niemądre życiowe posunięcia, morze wylanych łez, złamane serce. Czy można tego uniknąć? Psycholog wyjaśnia, jakie najczęściej popełniamy błędy i jak się przed nimi uchronić.

Gubisz miłosną równowagę

Każdy związek polega na dawaniu i braniu. Jeśli jest harmonijny, każda ze stron daje i bierze mniej więcej tyle samo. – Jednak w stanie zakochania kobiety mają tendencję do tego, by starać się za bardzo – ostrzega Ewa Klepacka-Gryz.

● **Podajesz mu wszystko na tacy** Kochasz tak bardzo, że starasz się rzucić ukochanemu świat do stóp, spełniasz jego zachcianki, odgadujesz marzenia... Pamiętaj, że w miłości, jak w każdej dziedzinie – co za dużo, to niezdrowo! – Moje pacjentki często opowiadają: Ja tak wiele mu daję, czemu on nie odwzajemni się choć w połowie? – mówi psycholog. – Niestety, oczekiwanie wzajemności to

błędne założenie. Jeśli kobieta wypełnia przestrzeń dawania w 99 procentach, pozostawia mężczyźnie zaledwie 1 procent. To niewielkie pole do popisu. Co więc powinniśmy robić?

● **Pozwól mu na inicjatywę** Mężczyzn lubi być rozpieszczany, ale tak naprawdę spełnia się i realizuje w działaniu. – Jeśli w waszym związku nie będzie mieć pola do popisu, pokazania swej sprawczości, pozwoli ci się rozpieszczać, ale wykazywać się będzie gdzie indziej, np. w pracy – tłumaczy Ewa Klepacka-Gryz. A ty na tym stracisz! Dlatego zamiast wszystko planować, od czasu do czasu rzuć coś w stylu: „Jest wiosna, marzę o romantycznym wieczorze wśród bżów”. I poczekaj na reakcję! Niech to on obmyśli scenariusz i znajdzie magiczne miejsce, w które cię zaprosi. Możesz być pewna, że gdy wyrazisz swój zachwyt, będzie pękał z dumy!

● **Nie przyzwyczajaj go do nadmiernego komfortu** Jeśli rozpieszczysz go od początku, potem bardzo trudno będzie to zmienić. Mężczyźni są z natury wygodnicy, wcale nie palą się do tego, by poświęcać czas na nudne obowiązki. – Jeśli normą stanie się, że to ty bierzesz na siebie wszelkie problemy, a jemu pozostawisz tylko przyjemności, nie ludź się, że będzie chciał to zmienić – ostrzega psycholog. Chyba nie chcesz, żeby wszystko w przyszłości było na twojej głowie? Zamiast więc być spełniającą życzenia wróżką, zadbaj o własne oczekiwania. Angażuj go w codzienne sprawy, poproś o pomoc na przykład w umyciu samochodu, przesunięciu szafy itp.

WARTO WIEDZIEĆ

Co mówią badania?

PANOWIE TEGO NIE LUBIĄ...

Shawn T. Smith, psychoterapeuta specjalizujący się w psychologii klinicznej na University of Denver, przeprowadził badania na grupie mężczyzn i zapytał, czym kobiety najbardziej ich irytują. Wśród powtarzających się zarzutów były: „One nie rozumieją, że my potrzebujemy trochę побыć w samotności i ciszy, przynajmniej kilka minut dziennie” i „Są kobiety, które jak koszarne mamusi pytają, gdzie byłem i co robiłem.”

... A ZA TO NAS KOCHAJĄ

Ten sam psychoterapeuta zapytał w innych badaniach, za co panowie nas kochają. Oto odpowiedzi: „Podoba mi się, że pozwalają nam się chronić”, „Kobietami należy się opiekować, są tak bezbronne w swojej uczuciowości. Wzruszają mnie tym”, „Kocham je za ich łagodność, ciepło, empatię...”



POMOCNE WWW

Jeśli chcesz podzielić się swoim doświadczeniem z innymi kobietami, zajrzyj na forum www.kobieta.interia.pl lub www.netkobiety.pl. Nawet gdy jesteś zakochana, nie zapominaj o sobie!

Ciekawe warsztaty dla kobiet znajdziesz np. na www.akademiazwierciadla.pl. Odkryj coś dla siebie.



Czytelniczki pytają

Dlaczego on nie chce ze mną zamieszkać?

Kocham swojego mężczyznę i chciałabym, żebyśmy razem zamieszkali. Większość wolnego czasu spędzamy razem, więc po co nam dwa mieszkania? Ale on się opiera. Czy to znaczy, że nie odwzajemnia mojego uczucia?

Ekspert odpowiada



EWA
KLEPACKA-GRYZ
PSYCHOLOG

«Nie wpadaj w panikę, czekaj»

Jego odmowa nie ma nic wspólnego z brakiem miłości. Mężczyźni są po prostu inaczej skonstruowani. Mają ogromną potrzebę wolności, nawet w sensie wolności przestrzennej: posiadania własnego miejsca, w którym nikt od nich nic nie chce, nie wydaje poleceń, nie wtrąca się. Szczególnie przywiązani do swojego własnego kąta są panowie, którzy mieli zaborcze, wtrącające się we wszystko matki – i teraz się boją, że partnerka zachowa się podobnie. Powyrzuca im ukochane ołowiane żołnierzyki i nie pozwoli na wygodny, swojski bałagan. Daj mu po prostu więcej czasu, obserwuj go i spokojnie poczekaj, aż dojrzeje do tej decyzji. Jeżeli jednak nadal będzie to dla niego problemem, to może oznaczać, że unika głębszych relacji.



Nie bądź dla niego dostępna non stop! Pielęgnuj przyjaźnię, nie porzucaj zainteresowań, które miałaś do tej pory.

Fot.: Fotochannels/Corbis (2), A. Domańska, mat. prasowe

● **Sprawdź, czy on też potrafi dawać** Przez tydzień, dwa przestań się o niego troszczyć. Nie pytaj, jak się czuje, na co ma ochotę, nie obmyślaj przyjemności. Przekonasz się, czy on będzie umiał zapelnąć pustą przestrzeń. Na początku może być zaskoczony, potem jednak powinien zareagować i zacząć proponować coś od siebie. Może się jednak zdarzyć, że trafiłaś na klasycznego biorcę, który nie umie dawać, a nawet zacnie protestować przeciwko zmianie sytuacji między wami. Wtedy poważnie zastanów się, czy chcesz żyć z takim podziałem ról.

Zapominasz o sobie i własnym świecie

Kolejny typowy błąd kobiet: kiedy się zakochują, ich świat kurczy się do osoby ukochanego. Zapominają o sobie, dotychczasowym życiu, znajomych, przyjaciółkach. Porzucają własne pasje i zainteresowania, by każdą chwilę dzielić z NIM.

● **Tracisz niezależność** Na początku związku chcesz być z nim najbliższą jak się da, tak samo jak on myśleć i czuć. – Kobiety szukają miłości symbiotycznej, takiej, w której stopią się z partnerem w jedno – potwierdza psy-

cholog. – Są w stanie poświęcić dla związku swoją niezależność, np. kontynuować tylko te zainteresowania, które mogą dzielić z ukochanym. Mężczyźni widzą to zupełnie inaczej. Chcieliby trochę pobyć z kobietą, a potem zająć się swoim życiem. To wydaje się im bardziej naturalne. Kobiety szukają bliskości, mężczyźni – przestrzeni. I im bardziej kobieta stara się ich zawiązać, tym bardziej oni mają ochotę uciekać.

● **Nie zaniedbuj własnych pasji i przyjaciół** W przeciwnym razie pewnego dnia możesz poczuć się... samotna! Z facetem nie porozmawiasz o wszystkim, tak jak np. z przyjaciółką. Nie

daj się romantycznym mrzonkom, głoszącym, że ukochany to cały twój świat – bo to nieprawda. Jest mnóstwo ciekawych rzeczy, które możesz robić, nawet gdy go nie ma przy tobie. – Nie zamykaj sobie drzwi do samorealizacji na innych płaszczyznach. Każdy z nas ma różne potrzeby i nie jest możliwe, by zaspokoiła je jedna osoba – mówi psycholog. Potrzebujemy zarówno ukochanego, jak znajomych, przyjaciół, rodziny i kolegów z pracy, bo każda z tych osób spełnia w naszym życiu inne funkcje.

● **Pozwól się gonić** Jak mówi porzekadło: nie chodzi o to, by złapać króliczka, ale by go ści-

gać. Choć kobietom wydaje się to niemądre, dla mężczyzn to istotny element w relacjach. – Facetów najbardziej interesuje to, co im umyka sprzed nosa. Oni szaleją nie za kobietami, które są dostępne 24h na dobę, ale za takimi, które na propozycję spotkania powiedzą: „Nie mogę, mam swoje plany” i nie będą się tłumaczyć! – mówi Ewa Klepacka-Gryz. Gdy kobieta raz na jakiś czas znika z horyzontu, w mężczyźnie rośnie potrzeba zdobywania.

● **Daj mu zażyć tęsknoty** Mężczyźni uwielbiają tęsknić. – Kobiety tego nie cierpią, ale mężczyźni tęsknota fascynuje – uważa psycholog. – Zdziwili ich to, że np. coś robią, pracują, prowadzą samochód – i tęsknią! To dla nich przeżycie. Dlatego znikaj mu raz na jakiś czas, np.

wyjedź na weekend z koleżanką i przekonaj się, co on wtedy zrobi. To jedyna metoda, by sprawdzić, czy mu na tobie zależy.

Chcesz go kontrolować

Gdy jesteśmy zakochane, wydaje się nam, że każda chwila z dala od ukochanego to czas stracony. Nic nas bez niego nie cieszy. A jeśli już nie możemy z nim być, chcemy przynajmniej... wiedzieć, gdzie jest i co robi! Najchętniej wszczepiłbyśmy mu odbiornik GPS, który pozwalałby nam nieustannie śledzić jego ruchy. – Niewiedza napelnia nas niepokojem, a czasem wręcz przerażeniem. Nie rozumiemy, jak to możliwe, że on nie odwzajemnia naszego przywiązania i np. nie dzwoni po kilka razy dziennie – dodaje psycholog. – Jesteśmy w stanie wymyślić wtedy najczarniejsze scenariusze: może coś mu się stało, miał wypadek. Albo... może nas zdradza lub w ogóle przestał kochać?

● **Przyjrzyj się swoim lękom** – Potrzeba kontroli zawsze wypluwa z lęku – wyjaśnia Ewa Kle-

packa-Gryz. – Zastanów się, czego naprawdę się boisz? Zdrady, odrzucenia, samotności? Okiełznaj czarne wizje. Jak to zrobić? Najlepsza jest metoda konfrontacji: jeśli wyobrażasz sobie różne straszne rzeczy – „podkreśl” te myśli. Wyobraź sobie ze szczegółami najgorszy scenariusz. Lęk skumuluje się i pęknie. – Nie mnoż obaw, np. rozmawiając o nich z przyjaciółkami – radzi psycholog. – Przeżyj je sama, płacz, złość się i pozwól im odejść”.

● **Daj mu przestrzeń, której potrzebuje** Kobiety bywają zazdrosne o pasję faceta, których nie mogą z nim dzielić. Porzucają własne dla miłości i liczą, że on zrobi tak samo. – Tymczasem mężczyźni odbierają bli-

dobnie dla niego ten związek ma inne znaczenie, niż dla ciebie. Ty słyszysz już weselne dzwony, ale dla niego to wygodny, weekendowy układ bez zobowiązań. – Pamiętaj: pierwsze miesiące zakochania powinny być najpiękniejsze – podkreśla psycholog. – Wszystko powinno być wtedy na dwieście procent. Jeśli w tym okresie masz poczucie, że jesteś zaniedbywana, a partner cię nie słucha, uciekaj!

Nie dostrzegasz jego wad

Miłość jest ślepa, widzimy w ukochanym ósmy cud świata. Warto jednak zachować przytomność umysłu



REKLAMA

za. To może zabrzmieć brutalnie, ale naprawdę warto. – Wyobraź sobie, że będzie wtedy jeszcze bardziej skąpy oraz że pokrzykiwać będzie już nie na sprzedawcę – ale... na ciebie! Niestety, wady z czasem się pogłębiają, a skłonność do agresji prędzej czy później trafia w partnerkę – ostrzega Ewa Klepacka-Gryz. Zastanów się, czy o taki układ ci chodzi.

● **Pomyśl, co cię w nim najbardziej pociąga** Podobieństwa czy różnice? W pierwszym przypadku łatwiej będzie wam razem, w drugim – przeciwnie. Prawdopodobnie to, co cię tak urzekło, będzie w przyszłości powodem problemów. Na przykład tobie brak energii, a on jest jej wulkanem. Dziś cię

to fascynuje, ale za jakiś czas poczujesz się zmęczona koniecznością nadgania i dotrzymywania mu kroku.

● **Nie licz, że on się zmieni** – To ważne! Kobiety mają takie tendencje, a to wielki błąd! – ostrzega psycholog. Ludzie się nie zmieniają, raczej krzepną w swoich charakterach. Chyba, że sami chcą zmiany, ale na to raczej nie warto liczyć.

● **Włącz nałogowy radar** Są wady kardynalne, które powinny sprawić, że od razu powiesz sobie: stop. – Taką wadą jest skłonność do uzależnień – ostrzega psycholog. – Jakiekolwiek oznaki, że twój partner może być nałogowcem, powinny sprawić, że natychmiast przetrzujesz relację. Inaczej będziesz się z nim męczyć przez całe życie. Jeśli wraca z każdego przyjęcia pijany i często sięga po alkohol, gra w gry hazardowe lub karty za pieniądze, jeździ na wyścigi lub odwiedza kasyno, nie lekceważ tego. To może świadczyć o nałogu.

Agata Domańska,
konsultacja Ewa Klepacka-Gryz,
psycholog

Warto przeczytać

P. Drożdźiak, R. Mazurowska „Bliżko, nie za blisko...”, Wyd. Sensus

● Paweł Drożdźiak, doświadczony psycholog i psychoterapeuta w rozmowie z Renatą Mazurowską, dziennikarką specjalizującą się w tematyce psychologicznej, rozmawiają o tworzeniu dobrych i trwałych relacji. Podpowiadają, jak rozkochać i zatrzymać przy sobie partnera, stworzyć z nim trwałą więź.

