

Jak żyć Z BAŁAGANIARZEM LUB PEDANTEM i nie zwariować

Pierwszy nigdy nie odkłada rzeczy na miejsce. Drugi nie ścierpi plamki na blacie. Niby bardzo się różnią, ale żyć z nimi pod jednym dachem jest tak samo trudno. I jak tu się dogadać?

Bałaganiarstwo i zamiłowanie do porządku są czymś więcej niż tylko nawykiem. To sposób patrzenia na świat, a także cecha charakteru: spontaniczność u bałaganiarza albo skrupulatność u pedanta. Nie jest więc tak, że mąż rozrzucający wszędzie skarpetki jest leniwy, a ten, który chce, żebyś układała rzeczy pod linijkę, robi ci na złość. Oni po prostu tacy są! Skoro jednak zdecydowałaś, że chcesz z nim spędzić życie, przeczytaj, jak możecie wypracować kompromis i zaoszczędzić sobie nerwów.

Pedant w ciągłym łuku

Nieustannie uładza świat wokół siebie, by poczuć się bezpiecznie. W ten sposób chroni się przed zmianami,

których się boi. Kiedy wydaje ci się, że jest już nie do zniesienia, pomyśl, że najbardziej gnębi sam siebie, ponieważ nie potrafi nigdy wrzucić na luz i w pełni odpocząć.

► **Nie daj się wciągnąć w jego obsesję.** Jeśli partner stara się zagonić ciebie do pracy, spokojnie, ale stanowczo powiedz „nie”. Stan czystości domu ciebie zadowala. Jeśli jemu nie odpowiada, musi sobie radzić sam. Miej pozytywne nastawienie: przyznawaj, że robi świetną robotę, chwal go, staraj się trochę mniej bałaganić i... to powinno wystarczyć. Żartuj często z różnic między wami, przedstawiając je jako coś, z czym oboje

się pogodziliście i co nauczyliście się tolerować. Tak pokażesz partnerowi, że nie zawsze trzeba traktować kwestię porządku śmiertelnie serio.

► **Skieruj jego energię tam, gdzie się przyda.** Wykorzystaj fakt, że masz w domu mistrza segregowania, porządkowania i układania. Skoro nie potrafisz spełnić jego wysokich standardów, od dziś to on trzyma porządek w papierach, planuje budżet, płaci rachunki oraz pilnuje terminów. A gdy ma jeszcze energię, może poprasować zawartość szaf (przecież rzeczy w nich się gniotą) lub umyć okna. Masz wyrzuty sumienia? Pamiętaj, że to go uspokaja.

► **Spróbuj zmniejszyć jego obawy.** Skoro już wiesz, że za nawykiem wiecznego sprzątnia stoi lęk, możesz postarać się go trochę złagodzić, by partner nabrał większego poczucia bezpieczeństwa. Zauważyłaś, jak często pedanci skarżą się, że wszystko jest na ich głowie? Udowodnij mu, że może powierzyć ci ważne zadanie i świat się z tego powodu nie zawali. Wyrzucić go z domu, niech się przejdzie na spacer, podczas gdy ty robisz remanent w kuchni. Podzielcie się obowiązkami i umówcie się, że nie kontrolujecie siebie nawzajem. Jeżeli nauczysz go relaksować się i odpuszczać, jego zapędy sprzątacza na pewno osłabną.



FOTO: GETTY IMAGES; MAT. PRASOWE

Bałaganiarz pan beztrocki

Zawsze, gdy chaos w mieszkaniu wyprowadza cię z równowagi, przypomnij sobie, że bałaganiarze mają jednak wiele cech pozytywnych. Są kreatywni, umieją cieszyć się życiem i z reguły bywają bardziej empatyczni. Może właśnie dzięki tym zaletom podbił twoje serce?

► **Pokonaj go jego własną bronią.** Nawet największy niedbaluch lubi tylko swój osobisty bałagan. Cudzy może okazać się dla niego nie do zniesienia. Poza tym, jeśli ty zajmujesz się porządkami – on już się tam nie pcha. Zwolnij więc miejsce sprzątacza. Nie komentuj sterty ubrań na krześle, tylko usiądź na kanapie i włącz telewizor. Uwaga: będziesz potrzebowała dużo cierpliwości, ponieważ przywykłaś do sprzątania po bliskich. Ale bądź pewna, że takie zachowanie wywrze większe wrażenie niż narzekania. Gdy wytrzymasz kilka dni, partner zgubi się w chaosie. Nie znajdzie skarpet do pary ani czystego kubka. Zacznie przeszkadzać mu góra naczyń w zlewie. A kiedy w końcu zrozumie, że nikt go nie wyręczy, sam będzie zmuszony zakasać rękawy.

► **Dawaj mu konkretne wytyczne.** Wydaje się, że dorosły mężczyzna powinien domyślić się, że nieporządek w kuchni trzeba ogarnąć. Skoro jednak dotąd nie doczekałaś się takiej reakcji, to już się jej nie doczekasz. Na szczęście mężczyźni lubią czytelne instrukcje. Jeśli poprosisz go o wykonanie jakiejś rzeczy w określonym terminie – dostosuje się. Nie zadawaj mu jednak zbyt wielu zadań naraz i opisz je krok po kroku. Na przykład nie mów ogólnie, by posprzątał po obiedzie. Wylicz, żeby zebrał talerze ze stołu, optukał je, włożył do

zmywarki i od razu ją włączył. Denerwuje cię, że musisz wyjaśniać mu wszystko jak dziecku? To nie dlatego, że jest mało inteligentny. Po prostu te rzeczy zupełnie go nie interesują.

► **Wydziel mu specjalną strefę.** Jeśli on dobrze czuje się w rozgardiaszu, może dać mu kawałek przestrzeni, w której stworzy sobie swojski świat? To wcale nie musi być duża powierzchnia, wystarczy biurko, kąt z ulubionym fotelem. Umówcie się, że tam będzie miejsce na jego bałagan. Kiedy znajdziesz rzeczy męża rozrzucone w korytarzu, po prostu zanieś je do jego rewiru (wersja trudniejsza: poprosisz, by sam je pozbiarał). Gdy partner poczuje, że respektujesz jego upodobania, zrewanżuje się tym samym.

► **Zastosuj pozytywne wzmocnienie.** Czyli zawsze, gdy on posprząta – chwal! Męskie ego jest bardziej skłonne do współpracy, gdy się je pochwyci. No i pamiętaj, by po nim nie poprawiać. Nawet jeśli widzisz niedoróbki. W ten sposób osiągasz dwie korzyści. Pierwsza: jest mu tak przyjemnie (mężczyznom najbardziej zależy na byciu docenionym), że wkrótce znowu będzie chciał usłyszeć komplement. Druga: kiedy chwaliś kogoś choćby i na wyrost, ta osoba uzna, że jest w tym całym dobrem. A wtedy bardziej tę czynność polubi.

Tekst: Agata Domańska

WARTO JESZCZE PRZECZYTAĆ



❖ „Projekt Związek”, Kinga Korska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017