

Dobre pary się nie kłócą? To mit! Każde małżeństwo co dzień rozgrywa swoje małe bitwy. Ważne, żeby kłócić się mądrze i nie nakręcać w gniewie.

Wojny domowe

CO ZROBIĆ, BY SPRZECZKI NIE PRZERODZIŁY SIĘ W KRYZYS



EWA KLEPACKA-GRYZ
psycholog
i terapeuta

Statystyki mówią, że kłóci się aż 94 procent par. I dobrze: związek, w którym nie dochodzi do kłótni jest pozbawiony emocji. O sprzeczkach zapomnieć mogą tylko te pary, w których już nic nie iskrzy. Jednak uwaga: choć kłótnie w związku są naturalne i potrzebne, to – aby służyły miłości i nie doprowadziły do kryzysu – trzeba umieć kłócić się we właściwy sposób. Jak to robić? Kiedy warto wytoczyć prawdziwe działa, a kiedy lepiej odpuścić? Oto rozmowa z psychologiem i terapeutą, Ewą Klepacką – Gryz, która na co dzień pomaga przeżywającym konflikty parom.

ŚK: Jak pokazują badania, często kłótnia zaczyna się od zupełnie nieistotnego drobiazgu...

Ewa Klepacka-Gryz To prawda, zapalnikami mogą być całkiem codzienne, wydawałoby się błahe, wydarzenia. „Czemu nie kupiłeś pieczywa, przecież obiecywałeś? Jak to, kupujesz piątą parę butów; po co ci tyle butów? Dlaczego pozwoliłeś dziecku grać tyle czasu na komputerze? Czy ty naprawdę nie możesz splukać wanny, kiedy z niej wychodzisz?”. Wokół takich codziennych zdarzeń krążą najczęściej nasze sprzeczkki.

Nie jeden związek zawisł na włosku z powodu remontu mieszkania i wyboru koloru ścian. Pamiętaj, że walczyście z trudnościami, a nie ze sobą.



ŚK: Czemu kłócimy się o takie drobnostki? Czy są dla którejs ze stron aż tak istotne?

EK-G: Niekoniecznie. Często traktujemy je raczej jako preteksty. Każda kłótnia ma jedno zadanie: obniżyć poziom napięcia emocjonalnego. A napięte jesteśmy z różnych powodów: może mąż nas rzeczywiście zawiodł i dotknął, bo liczyliśmy, że zdejmie z nas jakiś obowiązek – a tu nic z tego – znów same musimy np. zrobić zakupy. Ale też może być i tak, że wkurzył nas dziś szef, ktoś nam zablokował auto; w sklepie zabrakło czegoś, czego potrzebowałyśmy; coś nam bardzo nie wyszło w pracy, męcząca sąsiadka znów nam zrobiła o coś awanturę...

ŚK: Skoro nas wkurzył ktoś inny, to dlaczego krzyczymy na męża?

EK-G: Bo nas kocha! Czasem czujemy, że po prostu musimy odreagować, bo miałyśmy koszmarne dzień albo mamy taki właśnie moment cyklu, że jesteśmy niemiłosiernie spięte. To napięcie gdzieś trzeba upuścić! Bywa, że podświadomie szukamy „zaczepki” i wywołujemy sprzeczkę z partnerem. Wiemy, czujemy, liczymy, że nam „nie odda”, zniesie nasze złe humory, pozwoli posarkać i uspokoić się. Czujemy się przy nim na tyle bezpiecznie, że pozwalamy sobie na takie „oczyszczające” wybuchy. Ale tak naprawdę, w samym środku – i w głębi duszy – liczymy na to, że zamiast wejść w sprzeczkę, przytuli nas

5 ZDAŃ, KTÓRE POWSTRZYMAJĄ KLÓTNIE

1 Masz ochotę na kawę? Bez niej nie dam rady pociągnąć tej rozmowy. Wypowiedziane zniemacka podczas kłótni może uświadomić wam obojgu, że jesteście zmęczeni i że co innego (np. stres a nie brudna wanna) jest przyczyną sprzeczki. Robiąc kawę zyskujesz na czasie, wasze emocje opadają.

2 Jestem tak wkurzona, że zaraz powiem o jedno zdanie za dużo – muszę ochłonąć! Ludzie, którzy się dobrze znają, wiedzą, jak zranić partnera. To zdanie wypowiedziane na głos pomoże im tego uniknąć i zawiesić kłótnię. Przerwać walkę, nim padnie słowo, którego nie będzie można cofnąć. To może być też sformułowanie: „ja pasuję”. Oznacza, że wróćcie do tematu – bo jest to konieczne, ale już w innej atmosferze.

3 Czy my się kłócimy? Co jest ważniejsze: moje buty czy dobra atmosfera między nami? Nazwanie rzeczy po imieniu odwraca uwagę od drobiazgów i kieruje ją na to, co jest dla was istotne.

4 Jesteś przystojny, nawet gdy się wściekasz. W mig rozbroisz tym partnera, pod warunkiem że wasza sprzeczka nie zabrnęła za daleko.

5 Czy to będzie taka awantura jaką mieliśmy na jeziorze podczas sztormu? Przywołanie czegoś, co razem przeszliście przypomni wam, że jesteście parą na dobre i na złe. Czasem przy okazji wracają radosne wspomnienia, które rozproszą gniew.





i powie „Kochana, jesteś strasznie spięta, chodź, zrobię ci herbatę, a ty opowiesz mi o swoim dniu”. To byłoby idealne rozwiązanie, ale nie zawsze jest realne...

ŚK: A może jest jakiś sposób, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami – żeby w ogóle do kłótni nie doszło?

EK-G: To nie tak. Emocje nie są po to, żeby sobie z nimi radzić – ale by je przeżywać! Ale przeżycie emocji nie oznacza wyżywania się na kimś, np. na mężu. Jeśli będziemy regularnie odreagowywać w ten sposób, on szybko będzie mieć tego dość i może dojść do kryzysu w związku. Każdą emocję można przeżyć tak, by „rykoszetem” nie oberwał nikt z rodziny. Kiedy jesteście wyjątkowo napięte, możemy wyjść pobiegać, zrobić ręczne pranie wszystkich dzinsów, wytrześć kilka dywanów czy całą pościel i wyboksować przy tym poduszkę. Aktywność fizyczna pomaga rozładować napięcie.

ŚK: Kiedy mąż się nas czepia i widać, że jego pretensje są po prostu bezsensowne, to też miał trudny dzień?

EK-G: Ewidentnie. Najlepiej byłoby powiedzieć „Chodź, misiek, siadaj i powiedz, co się dzieje. Jak ci minął dzień, o co tak naprawdę chodzi”. Jeśli się czepia zupełnie bez sensu i to w dodatku jakiegoś drobiazgu, to także szuka możliwości ujęcia dla swojego napięcia.

ŚK: Nie lepiej wtedy po prostu sprowadzić go na ziemię?

EK-G: W jaki sposób miałyby to sprowadzanie wyglądać?

ŚK: Na przykład on naburmuszony fuka w sklepie „Po co ci piąta para butów”, kiedy ja tylko sobie spokojnie buty oglądam – to wtedy mu odpowiadam „I kto to mówi, a tobie po co 20 T-shirtów”?!
EK-G: To awantura murowana! Jeśli on stosuje manewr zaczepny, a my mu równie zaczepie odpowiemy, wojna jest nieunikniona. Z małej iskry zrobi się wielka burza. Najlepiej, jeśli jedna strona jest podminowana, a druga potrafi rozładować to napięcie i potraktować zaczepkę jak coś, czym rzeczywiście jest – czyli po prostu niemądrym pytaniem.

ŚK: A może pomóc sobie poczuciem humoru?

EK-G: Doskonały pomysł. Podam przykład: pani ogląda w sklepie krem. A mąż zaczyna się denerwo-



Mądra kłótnia

Nie czekajmy, aż uzbiera się w nas wiele żalu, który się potem „wyleje” w sposób niekontrolowany. Problemy trzeba obgadywać na bieżąco, wtedy łatwiej jest opanować emocje i nie nakręcać się w gniewie.

Mówmy o swoich uczuciach i potrzebach Stosujemy komunikaty „ja” (informują, jak ja się czuję np. „gdy to mówisz, robi mi się smutno”). Unikajmy komunikatów „ty” („jesteś nieodpowiedzialny”, „czepiasz się”), bo zawsze są oskarżeniami.

wać „Co, znowu krem? Ciebie nie można wpuścić między regały z kosmetykami, żebyś czegoś nie kupiła...”. Wtedy najlepiej pocałować go w policzek i powiedzieć „Bo dla ciebie chcę być piękna”. Poczucie humoru pomaga rozładować najtrudniejsze sytuacje.

ŚK: Czy zawsze odpuszczają?

EK-G: Jeśli czujemy, że emocjonal-

nie mamy taki gest i stać nas na to – to tak. Ale jeśli uwaga męża sprawia, że czujemy się kontrolowane i strofowane jak małe dziewczynki, rozliczane z pieniędzy, które przecież same zarobiłyśmy, i traktowane „z góry”, lepiej nie udawać, że wszystko jest OK. Jak nas skręca ze złości, nie całujemy męża w czoło i nie obracamy sprawy w żart. Najlepiej jest spokojnie dopytać go, o co naprawdę chodzi. Jeśli będziemy tak traktować własne napięcie, ono skanalizuje się w ciele i albo będziemy mieć nawracające bóle głowy albo nabawimy się wrzodów.

rozmawiała Agata Domańska



Warto zajrzeć na www

Podziel się z innymi kobietami swoim doświadczeniem Zajrzyj na forum www.kobiety.interia.pl lub www.netkobiety.pl Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o zasadach mądrej, konstruktywnej kłótni, zajrzyj na stronę www.psychorada.pl.