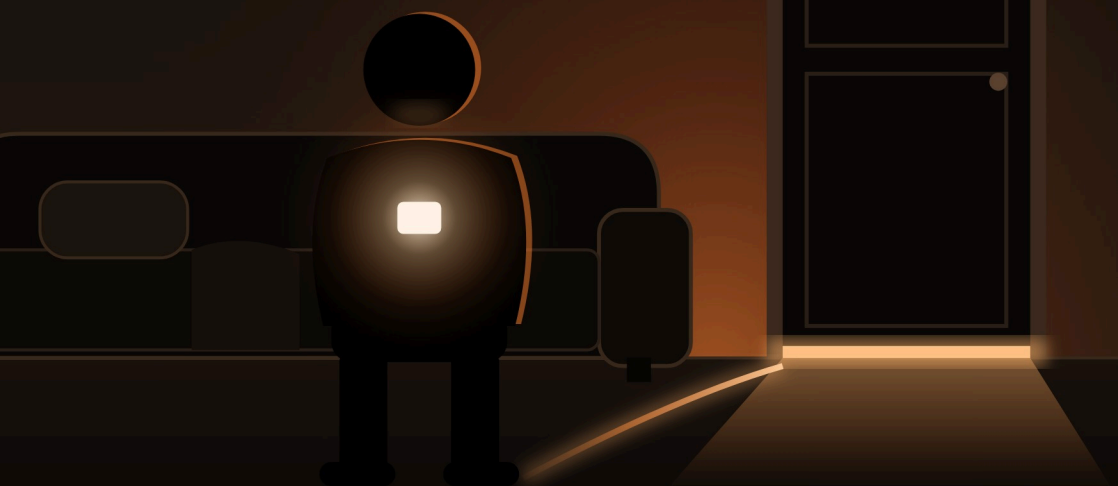


ZANIM WYBUCHNIE KOLEJNA KŁÓTNIA

*Jak zachować spokój, przejrzeć gierki
i odzyskać szacunek w związku*



Zanim wybuchnie kolejna kłótnia

Piątek wieczór. „Daj mi przestrzeń”

Piątek wieczór. Ona się szykuje. Mówi, że wychodzi z koleżankami. Pytasz, o której wróci. Słyszysz: „Nie wiem. Daj mi trochę przestrzeni”.

Drzwi się zamykają. A w Twojej głowie rusza film.

„Znowu to samo. Z kim ona tam jest? Pewnie już kogoś ma. Jestem dla niej nikim. Zawsze mi to robi.”

Po godzinie wysyłasz jej trzy wiadomości. Po dwóch godzinach jesteś wściekły. Kiedy wraca, Ty masz już całą kłótnię za sobą.

Przeprowadziłeś ją sam ze sobą. Ona weszła tylko na ostatnią scenę.

Zobacz: ona powiedziała jedno zdanie. Całą resztę dopisał Twój umysł.

Jak mówisz, tak się czujesz

Zwróć uwagę, jak mówisz o swojej kobiecie. Szczerze.

„Ona zawsze...”, „ona nigdy...”, „ona specjalnie”, „jest toksyczna”, „manipulantka”, „ale mnie wkurwia”. Jeżeli takie słowa ciągle wracają, to nie mówią o niej. Mówią o Tobie. Tak gada mężczyzna, który jest na dnie i szuka winnego.

Zrób prosty test. Przez jeden dzień zapisuj każde zdanie, które powiesz albo pomyślisz o niej. Wieczorem przeczytaj je na głos. I zapytaj siebie: czy tak mówi spokojny facet, który trzyma ster?

Nie chodzi o to, żeby zamykać problemy pod dywan. Chodzi o to, żebyś zrozumiał, że swoimi reakcjami sam napędzasz dramaty, które potem niszczą Twój spokój. **Ona odpala lont, ale to Ty dostarczasz proch. I to jest najlepsza wiadomość – skoro to Ty trzymasz ładunek, w każdej chwili możesz odciąć zapłon.**

To działa jak lustro. Ty mówisz o niej źle, ona mówi źle o Tobie. Ty kombinujesz, żeby ją zatrzymać, ona kombinuje, żeby się bronić. Nikt tu nie jest czysty. Ale zmienić możesz tylko jedną stronę lustra. Swoją.

Trzy gierki, w które gracie oboje

Gra	Jak to wygląda	Kiedy robi to ona	Kiedy robisz to Ty	Co czujesz po
Odwracanie kota ogonem	Rozmowa o jej zachowaniu zamienia się w rozmowę o Twoim.	„A Ty? Pamiętasz, co zrobiłeś w zeszłym roku?”	„No tak, a Ty to niby jesteś święta?”	Miałeś rację, a jesteś winny.
Wmawianie, że źle pamiętasz	Twoje odczucia i wspomnienia są podważane.	„Nigdy tak nie powiedziałam.” „Przesadzasz, jesteś przewrażliwiony.”	„Wymyślasz.” „Znowu robisz z siebie ofiarę.”	Zaczynasz wątpić we własną głowę.

Gra	Jak to wygląda	Kiedy robi to ona	Kiedy robisz to Ty	Co czujesz po
Ciche dni	Kara milczeniem zamiast rozmowy.	Odpowiada „ok”, „obojętnie”, nie patrzy, śpi osobno.	Obrażasz się i czekasz, aż ona przyjdzie pierwsza.	Napięcie, lęk, ciągłe zgadywanie, co jest nie tak.

Ta trzecia gra często jest Twoja. Facet, który nie umie powiedzieć, co czuje, milknie na trzy dni i nazywa to „mam swoją dumę”. To nie jest spokój. To jest kara.

„Dlaczego nie odpisałeś?”

Ona pyta: „Dlaczego nie odpisałeś mi przez całe popołudnie?”.

A Ty zaczynasz. „Bo miałem spotkanie, potem szef mnie zatrzymał, potem telefon mi padł, a jak go naładowałem, to akurat jechałem, i wiesz, nie chciałem pisać w samochodzie, bo...”.

Mówisz przez dwie minuty. Im dłużej mówisz, tym bardziej brzmisz, jakbyś coś ukrywał. Ona już nie słucha. Patrzy na Ciebie i widzi faceta, który się tłumaczy.

A wystarczyło: „Miałem zawałony dzień. Przepraszam, że nie dałem znać. Jak Twój dzień?”.

Skąd bierze się tłumaczenie

Tłumaczysz się, bo się boisz. Że się wkurzy. Że Ci nie uwierzy. Że znowu będzie awantura. W głowie masz jedno: „Muszę jej to wyjaśnić, muszę ją przekonać”.

Każde kolejne zdanie ma uspokoić ją. A tak naprawdę uspokaja Ciebie. Im bardziej się boisz, tym dłużej mówisz. I tym trudniej Ci przestać.

Ona tego nie analizuje. Ona to czuje. Czuje Twój poziom energii, zanim usłyszysz treść. Długie tłumaczenie to sygnał: „Boję się Twojej reakcji”. A kobieta przy facecie, który się boi, nie czuje się bezpiecznie.

PEWNY FACET

Za kilka tygodni ta sama sytuacja wygląda inaczej.

Ona mówi „daj mi przestrzeń”, a Ty spokojnie: „Jasne. Jak będziesz chciała pogadać, jestem”. Nie piszesz piątej wiadomości. Nie tłumaczysz się przez pół wieczoru. Mówisz krótko, co postanowiłeś, i robisz swoje.

Jej humor nie rządzi już Twoim dniem. Masz siłę na trening, plany i ludzi. I zaczynasz budzić szacunek, nie walcząc o niego.

Tej drogi uczy cały e-book „Zanim wybuchnie kolejna kłótnia”.

CHCĘ CAŁY E-BOOK

Pewny Facet

pewnyfacet.pl