Czuję się samotna w związku – on jest ciągle w pracy

Temat tego odcinka podcastu - „Czuję się samotna w związku – **on jest ciągle w pracy**”.

Zacznę od przykładu pary, w którym być może się odnajdziesz. Potem omówię konkretne kroki. Pierwszy to zwrócenie uwagi, co tak naprawdę mówisz do partnera w tych rozmowach dotyczących problemu i jakie to powoduje konsekwencje. Drugi krok to uświadomienie sobie swoich potrzeb w kontekście tego problemu. Trzeci pomoże Ci zrozumieć sposób myślenia Twojego męża. Czwarty to zauważenie tego, co już (mimo wszystko i na bardzo malutkim poziomie) dzieje się dobrego w Waszej relacji, aby stworzyć dobrą atmosferę do zmiany. Ostatni krok to przeprowadzenie rozmów, dzięki którym naprawdę zrozumiecie siebie nawzajem i dojdziecie do wspólnych rozwiązań, które są możliwe dla Was obojga. Praca do późna przestanie być problemem. Zaczynamy?

Magda i Marek - każde z nich na życiowym zakręcie. On po rozstaniu z narzeczoną, która go zdradziła, a ona zostawiła ukochanego chłopaka, który zniknął nagle na tydzień, by wrócić stęsknionym po niezapowiedzianej męskiej wyprawie. Spotkali się w przełomowym momencie i… coś zaskoczyło. On od razu uznał, że jest „atrakcyjna, inteligentna i ładna”. Ich znajomość rozwijała się powoli. Każde z nich stopniowo stawało się coraz bardziej ufne, gotowe na nową miłość. Po kilku miesiącach nie wyobrażali sobie życia bez siebie. Po dwóch latach Magda i Marek stali się małżeństwem.

Od tego czasu minęło 10 lat. Mają dwoje dzieci, każde z nich ma udane życie zawodowe, mieszkają w ekskluzywnej dzielnicy. Do tej pory w miarę dobrze radzili sobie z problemami. Teraz jednak Marek bardzo dużo pracuje.

Jest to praca naukowa, więc kiedy wreszcie wraca do domu, brakuje mu już sił nawet by bawić się z dziećmi. Rzeczywiście są bardzo angażujące, bo mają cztery i sześć lat. W weekendy Marek najchętniej przesiedziałby przed komputerem albo pojechałby sam na dłuższą rowerową wycieczkę. Wieczorem albo pada i zasypia od razu, albo pracuje nad kolejnym artykułem. Magda częściowo to rozumie, ale czuje się coraz bardziej samotna. Brakuje jej uwagi i czułości ze strony męża. Sama dźwiga większość obowiązków domowych. Mówi mu o tym przy wielu okazjach, ale chyba w nieodpowiedniej formie, bo nie przynosi to oczekiwanej zmiany. Ich rozmowy są coraz trudniejsze i głośniejsze. Marek czuje, że Magda nie docenia tego, co on robi dla rodziny i jak ciężko pracuje, by zarobić pieniądze. Chciałby mieć więcej czasu dla siebie, by odpocząć w samotności. Zaproszenie ze strony żony do bliższej relacji, spędzania większej ilości czasu razem na rozmowach i czułych gestach nie spotykają się z pozytywnym odzewem, ale z jeszcze większym wycofaniem się.

Ten związek jest w dość trudnej sytuacji. Drobne sprzeczki przeradzają się w zajadłe kłótnie. Między małżonkami narasta dystans, pojawiła się nawet wrogość. Magda zastanawiała się, co stało się z facetem, który był kiedyś taki ciepły i romantyczny. Czuje się bardzo samotna i bezsilna. Jej propozycje zmiany, uwagi, sygnały, że źle się dzieje pogarszają jedynie atmosferę, w jakiej żyją. Nie wie, co mogłaby zrobić inaczej, co jeszcze powiedzieć, aby nastąpiła jakaś zmiana.

Być może i Ty jesteś w podobnej sytuacji. Czujesz się samotna, bo Twój partner pogrążony jest w swoim świecie, nieobecny dla Ciebie. Późno wraca z pracy, choć jego zwierzchnicy tego nie wymagają. Przychodzi zmęczony, więc marzy tylko o tym, by mieć święty spokój. Wieczorem natomiast, zamiast położyć się o rozsądnej porze spać, odreagowuje stresy grając w gry komputerowe lub robi to, czego nie zdążył zrobić w pracy w ciągu dnia. Masz tego dość i chciałabyś uciec stąd daleko tam, gdzie jest ktoś, kto da Ci wsparcie, posłucha, co Cię trapi, zobaczysz zachwyt w czyichś oczach i poczujesz, że warto żyć i warto wywiązywać się z tych wszystkich codziennych obowiązków, bo macie wspólny cel i idziecie do niego razem, pokonując trudności.

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość. W Waszej sprawie dużo można zrobić. Jak dobrze się do tego zabierzesz, to zmiana na „dużo lepiej” jest jak najbardziej możliwa. Prawdopodobnie wejdziecie też na zupełnie inny poziom porozumienia i bliskości.

Jednak nic nie dzieje się od razu. Raczej nie dokonasz tego przy pomocy jednej magicznej rozmowy. Nie znam sekretnego zaklęcia, którym miałabym podzielić się z Tobą.

Pierwszą rzeczą, jaką warto byłoby zrobić, to **przyjrzeć się sobie**. Wydaje Ci się, że to nie na miejscu? Myślisz sobie – przecież to ON, nie ja, jest odpowiedzialny za to, co się dzieje! To po jego stronie leży przyczyna tego, że nie jest między nami dobrze. Ostatecznie i zasadniczo tak się wydaje. Jednak, jeśli przyjrzysz się temu, co mówisz do swojego męża, w jaki sposób przebiega wymiana myśli, kiedy rozmawiacie o tym, co trudne, ma to ogromne znaczenie. Tak naprawdę masz wpływ przede wszystkim na to, co sama mówisz. Tutaj można dokonać zmiany, która spowoduje, że rozmowy przestaną być bezowocne i pogarszające jedynie sytuację.

Jeśli problem roztrząsacie od długiego czasu to przypuszczam, że nie mówisz już o swoich potrzebach ani nie opisujesz sytuacji, która jest trudna dla Ciebie, ale najprawdopodobniej uogólniasz, sugerując złą wolę Twojego partnera albo wręcz „odnajdujesz" w nim wady, krytykujesz go. Zatem narasta w nim rozżalenie, poczucie odrzucenia, a może i złość. Brzmi to być może tak – „miesiącami radzę sobie bez Ciebie, bo Ty ciągle jesteś nieobecny" albo „powinieneś mnie wspierać, a Ty zajmujesz się tylko sobą". W takie sytuacji Twój mąż być może przyjmuje postawę obronną w stylu – „Ale przecież w sobotę zabrałem dzieci na spacer" albo przechodzi do kontrataku – „ciągle tylko masz nowe żądania, Twoja krytyka nie pomaga mi się zmienić".

Podjęcie obserwacji tego, co zostaje wypowiedziane, szczególnie z Twojej strony, to bardzo ważny element, który spowoduje rozwiązanie problemu. Gdyby każdy z nas uświadamiał sobie, co mówi, jakie te słowa powodują konsekwencje oraz potrafił zmienić swoją postawę i słowa, to niewiele problemów zostałoby już do rozwiązania. Nie uogólniaj zatem w stylu – „miesiącami jesteś obecny tylko ciałem, a nie duchem. I to od dawna!" Zamiast tego naucz się mówić o swoich potrzebach bez krytyki drugiej osoby.

Drugi krok, który warto, abyś podjęła - **określ, czego tak naprawdę potrzebujesz**? Co by radykalnie zmieniło sytuację? Wyobraź sobie, że potrzeba Twojej konkretnej instrukcji: na czym mogłaby polegać zmiana, abyś mogła poczuć, że współmałżonek jest blisko. Być może tak naprawdę wystarczy, że zamiast rozmów, które prowadzicie ze sobą, Twój mąż zapyta, co u Ciebie słychać albo co czujesz? Będzie uważnie słuchał i patrzył w tym czasie prosto w oczy? A może najważniejsze są chwile tuż przed zaśnięciem? Chciałabyś, aby właśnie wtedy usłyszeć jak bardzo jesteś ważna i by była to okazja na czułe dotknięcia, ciepłe przytulenia, a może i coś więcej? Nie licz na to, że w jakiś cudowny sposób Twój mąż domyśli się, o co Ci chodzi. Musisz mu po prostu o tym powiedzieć. Jeśli na spokojnie pomyślisz, co mogłoby się wydarzyć i że jest to możliwe, to okaże się, że tak naprawdę nie chodzi o nic wielkiego. Chodzi o kontakt, autentyczność i ciepło. Po prostu.

Trzeci krok pomoże Ci **rozładować złość**. Jeśli jej poziom jest bardzo wysoki, to warto byś zrobiła ten krok wcześniej. Spróbuj zrozumieć, dlaczego tak naprawdę Twój mąż tak dużo pracuje. Spróbuj zobaczyć, jak wygląda świat jego oczami. Problemy piętrzą się, a on czuje się jakby był w potrzasku. Być może odczuwa dużą presję ze strony szefa w pracy, który wymaga od niego zbyt wiele. Chce się wywiązać, by nie stracić możliwości zarobku i nie narazić rodziny na kryzys finansowy. Wymagający szef lub presja finansowa to mogą być ważne przyczyny długich godzin pracy Twojego męża. Poczucie przytłoczenia i wizja nieszczęścia w postaci zwolnienia z pracy lub braku pieniędzy na życie może odbierać radość życia, powodować niepokój, a w konsekwencji zamknięcie na najbliższych. Z drugiej strony być może Twój mąż pracuje tak długo, bo właśnie w pracy czuje się dobrze. Przynosi mu ona satysfakcję sama w sobie, daje świadomość tego, że jest potrzebny, jak również dzięki niej wzrasta jego poczucie wartości. Oczywiście to nic złego, ale jeśli pracuje zbyt długo, to może to zagrozić stabilności waszego małżeństwa. Możesz sobie zadać pytanie, czy Twój mąż czuje się dobrze w roli męża? Jeśli odpowiada na Twoje potrzeby, mówisz mu o tym? Czuje, że Ty chcesz się na nim oprzeć, że jest dla Ciebie ważny i wystarczająco dobry?

Jeśli z Twoich obserwacji niewiele wynika albo masz już jakieś wnioski i chcesz sprawdzić, czy są prawdziwe, po prostu zapytaj. Zadaj mężowi trzy pytania - Co znaczy dla ciebie Twoja praca? Jaką satysfakcję masz wykonując ją? Jaką Twoją potrzebę zaspokaja i czy chcesz, aby to było to, co możesz dać od siebie światu?

Aby być zrozumianą warto, abyś potrafiła powiedzieć, co dla Ciebie oznacza nieobecność współmałżonka w domu? Czego Ci brakuje w związku z jego nieobecnością? Za czym najbardziej tęsknisz w sensie emocjonalnym, fizycznym czy duchowym?

Najważniejsze, żeby wasza rozmowa nie przekształciła się w krytykę, ani kontratak. Jeśli tak się dzieje warto przerwać rozmowę, a zacząć ją w innej sytuacji. Nie mów pod wpływem emocji. Niech każde słowo będzie łagodne, budujące i ciepłe.

Ostatnim ważnym elementem jest **docenianie siebie nawzajem** za to, co już robicie dla waszej rodziny i dla waszego małżeństwa. Nie łącz jednak pochwały z krytyką. Jeśli chcesz powiedzieć, że cieszysz się z tego, że mąż chętnie zgodził się, abyście porozmawiali, to nie dodawaj słowa – „wreszcie", albo „szkoda, że dopiero teraz". Doceń to, że czasem po drodze do domu kupi coś, co potrzebujesz. Chwal i zauważaj każdy drobiazg. To nie znaczy, że nie dzieje się nic niepokojącego w Waszym związku, ale że dostrzegasz to, co dobrego jednak ma miejsce, chociaż jest tego nie aż tak dużo, albo raczej bardzo niewiele. To, na co zwracasz uwagę ma tendencję do wzrastania, do wzmacniania i rozwoju. W innych momentach możesz, a nawet powinnaś, na spokojnie mówić o tym, czego potrzebujesz. Daj czas współmałżonkowi na wzrost, zmianę myślenia i wspólne pokonanie kolejnych etapów budowania waszej relacji. Twoja zmiana też nie dokona się w sposób magiczny, potrzebuje czasu.

Każdy kryzys wskazuje na obszary, które w jakiś sposób nie domagają. Jest więc dla Was szansą. Jeśli rozwiążecie go w sposób satysfakcjonujący dla obu stron, wasze porozumienie będzie głębsze. Poczucie szczęścia będzie większe, a związek bardziej stabilny.

Przygotowałam dla Ciebie GPS budowania relacji, czyli mapę, która poprowadzi Cię krok po kroku przez etapy budowania szczęśliwego związku. Zawiera elementy, które zebrane w jednym miejscu pomogą Ci zobaczyć z czego składa się Twój cel i uniknąć chaosu.

Uświadomienie sobie tego, co już masz i tego, jaki jest następny krok, aby szczęśliwie dotrzeć do końcowego etapu, daje spokój, bezpieczeństwo i poczucie sprawczości.

Równomiernie rozłożysz siły i wybierzesz najkrótszą trasę.

Leć jak gołąb!

Pobierz GPS pod linkiem:
https://www.subscribepage.com/gps