

Na dobre i na złe

[Strona główna](#) » [Psychologia](#) » Na dobre i na złe

Ślubowaliście sobie bycie razem na dobre i na złe, w zdrowiu i w chorobie. A dziś? Różnie bywa. Czasami masz wrażenie, że idziesz przez życie w pojedynkę.



Mój znajomy psycholog twierdzi, że dobry związek to taki, w którym wiadomo kto, kogo i kiedy bierze na ręce. Gdy małe dziecko na spacerze w parku spadnie z rowerka, biegnie do dorosłego. Silne ramiona taty albo mama, która obetrze łzy, to najlepsze lekarstwo na ból i przerażenie. Jako dorośli przechowujemy w pamięci te dziecięce dramaty, a gotowość "**wzięcia na ręce**" przez ważną dla nas osobę jest symbolem pomocy i wsparcia.

Gdy w związku jedna osoba ma problem, druga odkłada swoje sprawy i **oferuje pomoc**. Partner potrzebujący pomocy, stracił dostęp do swojej siły, czuje się bezradny. Wsparcie polega na pomocy w odnalezieniu tej siły, czasem wyręczeniu w czymś. W takich chwilach należy dodać otuchy: "Wierzę w ciebie, uda ci się". To może działać cuda.

Wspieranie **wymaga uważności**, szacunku, empatii, tolerancji i współpracy. Na początku związku, gdy bardziej jesteśmy wyczuleni nawzajem na swoje potrzeby, z łatwością rzucamy wszystko, kiedy ukochanej osobie jest źle. W związkach z długoletnim stażem, zwłaszcza jeśli mamy za sobą przykre doświadczenia, czasami o wsparcie musimy poprosić, a tego, my, kobiety, nie lubimy robić, bo...

..jak kocha, to się domyśli

Kilka dni temu spotkałam Iwonę, moją sąsiadkę. Wiedziałam, że jej synek był chory. Na szczęście z małym już wszystko w porządku, ale Iwona była smutna. "Kiedy kolejną noc czuwałam przy gorączkującym dziecku, mąż smacznie spał. **Poczułam się taka samotna**". Tak się złożyło, że w zeszłym tygodniu rozmawiałam z Wojtkiem, mężem Iwony. Też był przerażony stanem zdrowia synka i żony. "Iwona jest taka zmęczona i bliska załamania. Zrobiła mi awanturę, że nie czuwałam z nią przy małym. Mogłam ją zmienić, gdyby chciała. Po co obydwójce mamy być niewyspani?".

Choć Iwona i Wojtek się kochają, nie potrafili **dogadać się** w sprawie wsparcia. Ona nie poprosiła o pomoc, a on tej pomocy nie zaproponował. Znasz podobne sytuacje ze swojego życia? Na przykład od miesiąca w twojej firmie źle się dzieje. W domu bez przerwy o tym opowiadasz. Mąż udziela ci rad, ale ty ich nie słuchasz. Pewnego dnia wracasz do domu zrezygnowana. Po kolejnej aferze w pracy przewidujesz najczarniejszy scenariusz. Nie masz siły. A on? "Stało się coś?" - pyta. "Nic" - odpowiadasz z przekąsem. On: "Bo jakaś dziwna jesteś". Ty z płaczem: "Bo ty jak zwykle jesteś głuchy i ślepy. Gdybyś mnie kochał, nie zdawałbyś takich pytań".

No właśnie. Jak często masz wrażenie, że twój partner to **egoista**, który cię nie słucha i nie rozumie. I te jego "odkrywcze" pomysły. Kiedy boli cię głowa i marzysz o tym, żeby cię przytulił, on proponuje ci tabletkę. A skąd on ma wiedzieć, czego potrzebujesz? Nawet jeśli cię kocha, nie potrafi odgadywać twoich myśli. Wspiera cię po swojemu. A ze wspieraniem jest trochę jak z nietrafionymi prezentami. Gdy kolejny raz dostajesz od męża goździki, a od lat powtarzasz, że nie lubisz ciętych kwiatów, czujesz się nierozumiana. Ale nigdy nie powiedziałaś mu: "Kochanie, dziękuję za pamięć, ale wolałabym czekoladki". Może więc na pytanie, czy coś się stało, zamiast liczyć, że **on się domyśli**, powiedz: "Tak. Jest mi trudno. Potrzebuję wsparcia. Czy mógłbyś mnie wysłuchać?".

Nawet jeśli kogoś kochasz, trudno jest ci **zgadywać**, jakiego wsparcia potrzebuje ta osoba. Taką tendencję do oczekiwania - jak kocha, to się domyśli - mają dorośli o symbiotycznej potrzebie miłości, którzy nadal chcą być kochani bezwarunkową, rodzicielską miłością.

Proces wspierania zwykle zaczyna się od tego, że osoba potrzebująca mówi, iż go potrzebuje, albo nie zaprzecza, kiedy ktoś ją o to pyta. A czy ty potrafisz **poprosić o wsparcie**?

Śpiąca Królowa i Wilk Stepowy

Ty masz poczucie, że **on cię nie wspiera**, podczas gdy sama zawsze jesteś gotowa służyć mu wsparciem. Kiedy on stracił pracę, przy obiedzie rzucił mimochodem: "Muszę zmienić firmę". Gdy udało ci się od niego wyciągnąć, że od tygodnia jest na wypowiedzeniu, wpadłaś w panikę. Najpierw obdzwoniłaś przyjaciółki, żeby opowiedzieć, co się stało. Potem uruchomiłaś znajomych, którzy mogliby pomóc w znalezieniu pracy, a twój mąż poszedł spać. Nie możesz zrozumieć jego zachowania. Ty w takiej sytuacji miałabyś ochotę się wyzalić, **posłuchać rad**.

No cóż, kobiety i mężczyźni różni też rodzaj wsparcia, jakiego potrzebują. Przeciętny mężczyzna w takiej chwili musi udać się na symboliczną **samotną wyprawę do lasu**, żeby przemyśleć problem, a świat (w tym ciebie) poinformuje dopiero, kiedy podejmie decyzję. Te różnice często są powodem poczucia wzajemnego niezrozumienia. Czy można tego uniknąć? Tak. Pod warunkiem że partnerzy rozmawiają na temat wspierania się. Mówią, jakiego wsparcia potrzebują w kryzysie. Po takich ustaleniach łatwiej jest zapytać: "Jak ci mogę pomóc?". A jeśli usłyszysz: "Potrzebuję świętego spokoju" - nie odbierzesz tego, **jako odrzucenia pomocy**. Czasami sama świadomość, że ktoś bliski jest gotowy do udzielenia wsparcia, wystarczy.

Na facetów nie można liczyć

Jeśli myślisz, że w trudnych chwilach możesz liczyć tylko na siebie, zacznij od siebie.

1. Czy łatwo jest cię pocieszyć? A może odrzucasz pomoc, choć jej potrzebujesz. Jeśli tak jest, powiedz o tym partnerowi. Może świadomość, że on wie, że jest ci trudno i choć nic nie mówi, ale myślami jest z tobą, będzie już dla ciebie wsparciem.

2. Odpowiedz sobie, czy **odgrywanie silnej osoby** jest dla ciebie cenniejsze niż pomoc partnera. Czy pozwalasz sobie na bezradność i potrafisz okazać ją w obecności ważnych dla ciebie osób? Kiedy ostatni raz poprosiłaś: "Pomóż mi. Sama nie daję rady"?

3. Jeśli zrozumiesz, że nie chodzi o to, że partner nie chce cię wspierać, ale o to, że mu na to **nie pozwalasz**, spróbuj znaleźć przyczynę - jak to było w twojej rodzinie? Może mama powtarzała, że na facetów nie można liczyć? A może mężczyźni byli słabi?

4. Wsparcie to nie jest coś, co ci się należy, ale ważna relacja, którą trzeba wypracować w związku. Zacznij od drobiazgów, np. poproś partnera, by trzymał kciuki, bo czeka cię ważna rozmowa z szefem.

Tekst: Ewa Klepacka-Gryz

Przeczytaj również:

[Jak stworzyć udany związek?](#)

[Mój mężczyzna idealny](#)

**Milion
Kobiet.pl**