

TYLKO JAJA

...JEGO MATKA, BYŁA DZIEWCZYNA ALBO SZEFE.
Wiele z nas żyje w takich trójkątach.
Masz dosyć dzielenia się swoim mężczyzną?
Są metody, by to zmienić! Choć czasem nie obędzie się
bez postawienia sprawy na ostrzu noża.

TEKST ALDONA GALAS

W PIERWSZYM
DNIU URLOPU ON
USIADŁ NA LEŻAKU
I... OTWORZYŁ
LAPTOPA.
— ZAMKNAŁ GO,
KIEDY JUŻ MIELISMY
WRACAĆ!

Ten scenariusz dobrze zna wiele kobiet. Poznajesz księcia z bajki. Mija euforia pierwszych kilku miesięcy związku. Budzisz się pewnego dnia i rozglądasz po domu, urządzonym tak, jakby mieszkała w nim jego matka. Albo: otwierasz oczy i jesteś sama, bo w drugim pokoju twój ukochany spaceruje nerwowo ze smartfonem i „gasi pożar” w pracy. Albo: z łóżka wyrывa was telefon od jego eks, która przeprosza, że tak wcześniej, ale właśnie załaza sąsiadów; on wstaje i biegnie jej na pomoc!

Niby on zapewnia, że jesteś dla niego najważniejsza. Jednak nie możesz oprzeć się wrażeniu, że w waszym związku jest... ktoś jeszcze! Tak, jak Justyna, której mąż żyje zgodnie z zasadą: „Mama ma zawsze rację”: – Cieszyłam się, że ma dobry kontakt z matką. Ale kiedy okazało się, że ona wybiera nam zastłony do salonu, planuje weekend, bo punktem obowiązkowym jest obiad u niej, i radzi nam, jak wychowywać syna, poczułam, że mam dosyć! Dla Agnieszki moment krytyczny nastąpił, gdy jej mężczyzna wpadł do domu po pracy i nawet nie zdejmując kurtki, oświadczył, że jedzie do swojej bylej, która właśnie rozstała się z facetem i „musi się wygadać”: – Zawsze mi przeszkadzała ta ich dziwna „przyjaźń”, ale w tym momencie nie wytrzymałam. Spytałam, czy ona nie ma jakiejś koleżanki, z którą mogłaby porozmawiać? Mój facet powiedział, że jestem bez serca. W kropce jest również Maja, której partner nawet w czasie seksu odbiera telefony z pracy. Ostatnio byli razem nad morzem. W pierwszym dniu urlopu od usiadł na leżaku i... otworzył laptopa. – Zamknął go, kiedy już mieliśmy wracać! W międzyczasie non stop do niego wydzwaniał i oczywiście każda sprawa była „na wczoraj”. Nie pamiętam, żebyśmy mieli choć godzinę tylko dla siebie! – narzeka dziewczyna.

Jeśli życie w takim trójkącie ci przeszkadza, dobra wiadomość jest taka, że nie musisz od razu kończyć związku. Jednak nie powinnaś dłużej robić dobrejminy do złej gry.

Psycholog z warszawskiej poradni Sensity, Marta Mauer-Włodarczak, w swojej pracy nieraz miała do czynienia z trójkątem: on, ona i jego matka. Według

niej, najgorsze, co może zrobić żyjąca w takim układzie kobieta, to wytknąć partnerowi, że jest maminsynkiem, albo powiedzieć mu: „Z twoją matką nie da się wytrzymać”: – I jedno, i drugie spowoduje reakcję obronną. Najprawdopodobniej ten mężczyzna ma wyrzuty sumienia wobec swojej matki, która od dzieciństwa obarczała go swoimi emocjami. **W domach, w których chłopiec wychowuje się bez ojca albo ojciec jest, ale dużo pracuje czy nie interesuje się rodziną, matki często traktują synów trochę jak dzieci, a trochę jak „zastępczych partnerów”, którym się zwierza, opowiadają o swoich troskach, lękach.** Chłopiec widzi, że „mamie jest ciężko”, i za wszelką cenę chce ją uszczęśliwić! To się nie zmienia, nawet gdy będzie miał trzydzieści lat i będzie zarządzał oddziałem banku. – Wreszcie jego partnerka da mu do zrozumienia, że to jej przeszkadza. On może się wtedy od niej odwrócić. „Wybierze” matkę. W końcu łatwiej jest zmagać się z emocjami jednej kobiety niż dwóch – mówi Marta Mauer-Włodarczak. Czy w ogóle można coś z tym zrobić? Tak, ale wymaga to po pierwsze delikatności, po drugie – żelaznej konsekwencji.

Zacznij od zwykłej rozmowy. Powiedz partnerowi: „Cenię sobie pomoc i rady twojej mamy, ale chciałabym, żebyśmy częściej sami ustalali, jak coś zrobić”. Jeśli to nie pomoże – zastosuj ultimatum, np. „Nie będę gotowała dla twoich rodziców, jeśli twoja mama nie przestanie się wtrącać do mojej kuchni”. Jak podkreśla Marta Mauer-Włodarczak, w twoim interesie jest, aby partner rozwiązywał problemy, które stwarza jego matka: – Jeśli wypowiemy wojnę teściowej, możemy doczekać się etykiетки „wrednej baby”. Znam przypadki, kiedy od takiej kobiety odwróciła się cała rodzina. Lepiej zdać się na partnera także i z tego powodu, że mężczyzna lubi być „bohaterem”; tym, który rozwiązał problem. Daj mu do zrozumienia, że liczysz na niego w tej sprawie, bo jest mądry, silny i na pewno sobie z tym poradzi. Jeśli i ta metoda okaże się nieskuteczna, najlepszym wyjściem może być terapia. Mężczyzna często uważa, że jego partnerka przesadza, krytykując jego relacje z matką. Kiedy usłyszy to samo od niezależnego specjalisty, może przejrzeć na oczy.

Sposób „na bohatera” działa również wtedy, gdy matka twojego partnera może nie urządza wam życia, ale po prostu cię nie lubi i daje to jasno do zrozumienia.

Wtedy możesz powiedzieć swojemu mężczyźnie: „Tak mi się przykro zrobiło, kiedy twoja mama ostatnio skrytykowała obiad, nad którym tak się napracowałam”. Następny krok to skłonić partnera, aby w takich sytuacjach interweniował: „Mógłbyś porozmawiać z mamą, żeby nie mówiła takich przykrych rzeczy o mojej kuchni? Naprawdę źle się z tym czuję”. Połóż nacisk na SWOJE uczucia, unikaj krytykowania jego czy jego matki. Jeśli on się opiera, nie zważaj się zastosować ultimatum. – Nie obawiaj się, że jego mama się od niego odwróci. Nie znam takiego przypadku – uspokaja Marta Mauer-Włodarczak. – Teściowa po prostu musi pogodzić się z tym, że w jego życiu jest ktoś ważniejszy. Zresztą, z perspektywy czasu często okazuje się, że tak jest dla niej lepiej... Bo przestaje być kimś, kogo reszta rodziny toleruje z konieczności, a zaczyna być partnerem, pomocą, przyjaciółką.

GROŹNIEJSZE
NIZ SEKS Z EKS

Co do „trójkąta” z byłą, tu nie ma co bawić się w delikatność! Twój partner raczej nie jest na tyle wspaniałomyślny, żeby „rzucić wszystko” i naprawiać swojej eks samochód, albo jechać do niej z garnkiem rosolu, kiedy bidulkę dopadnie grypa. – W każdej relacji, oprócz tego, że chcemy dobrze dla drugiej strony, szukamy przede wszystkim korzyści dla siebie. On najprawdopodobniej chce zaimponować swojej bylej, pokazać, co straciła – mówi Marta Mauer-Włodarczak. **Mimo że w co drugim filmie para przy rozstaniu mówi sobie: „Bądźmy przyjaciółmi”, przejście od intymnego związku do aseksualnej przyjaźni jest po prostu niemożliwe!** Zgadając się na bliską relację swojego partnera z byłą dziewczyną, musisz liczyć się z tym, że pewnego dnia... nakryjesz ich w łóżku. – Ale to nie jest najgorsze, co może się stać – uprzedza Marta Mauer-Włodarczak. – Jeśli on tak jej pomaga, jest jej „rycerzem”, to znaczy, że prędzej czy później zwiąże się z nią na nowo! Bo dostaje w tej relacji coś, czego brakuje mu w związku z tobą: poczucie, że jest prawdziwym mężczyzną.

Dlatego lepiej nie pozwalać partnerowi na bliskie kontakty z byłą. W skrajnym przypadku postawić go przed wyborem: ona albo ja. Ale uwaga! Podobnie jak Agnieszka, możesz usłyszeć od swojego

mężczyzny, że jesteś... staroświecka.
– Długo nie dawało mi to spokoju. Pomyslałam: rzeczywiście, dzisiaj żyje się w rodzinach patchworkowych. Byli małżonkowie jeżdżą ze sobą na wakacje, podruczają sobie dzieci, a ja czepiam się dziewczyny, która nic złego nie robi... Próbowała nawet się zaprzyjaźnić z byłą partnerką swojego faceta. Zrezygnowała, kiedy ta zaczęła udzielać jej porad typu: „Rób mu romantyczne niespodzianki. Łukasza to uwielbiał, kiedy był ze mną”.
– Nowoczesność nowoczesnością, ale po prostu jestem zazdrosna. I koniec. On musi to zrozumieć, jeśli mamy dalej być razem – mówi stanowczo Agnieszka.

W SYPIALNI Z JEGO SZEFEW

Maja wspomina, że na początku imponowało jej, jak bardzo jej partner przejmując się pracą. – Sama jestem pracowita, lubię pewne rzeczy robić dobrze i do końca, dlatego zdarza mi się zostawać po godzinach. Ale w jego przypadku to jest coś więcej niż zaangażowanie w pracę. To choroba. Nie ma takiej sytuacji, w której partner Mai powiedziałby szefowi: „Nie teraz!”. Łącznie z sytuacjami bardzo intymnymi. – Mnie to wybija z rytmu i nie jestem już w stanie wejść w ten nastrój. On kończy rozmowę z szefem i, jak gdyby nigdy nic,

JEŚLI ŻYCIE W TRÓJKĄCIE CI PRZESZKADZA, DOBRA WIADOMOŚĆ JEST TAKA, ŻE NIE MUSISZ OD RAZU KOŃCZYĆ ZWIĄZKU. NIE POWINNAŚ JEDNAK DŁUŻEJ ROBIĆ DOBREJ MINY DO ZŁEJ GRY.

chce się kochać dalej! – wzdycha Maja.

Można powiedzieć: co to ma wspólnego z trójkątem emocjonalnym, on po prostu ma wymagającego przełożonego i boi się stracić pracę! Zdaniem Marty Mauer-Włodarczak, to tylko wygodna wymówka: – To, że ktoś jest non stop w pracy, wcale nie czyni z niego doskonałego pracownika. Wbrew pozorom, szefowie wysługują się takimi ludźmi nie dlatego, że ich cenią, ale właśnie dlatego, że ich nie szanują. W końcu taki ktoś nigdy im nie odmówi. **Więszym szacunkiem darzy się pracownika, który uwinie się ze wszystkimi obowiązkami w wyznaczonym czasie pracy, a potem nie odbiera służbowego telefonu, bo to jest jego prywatny czas! Dlaczego więc twój mężczyzna „żyje pracą”? Odpowiedź znowu powinnaś szukać w swoim związku.** Może nie dajesz odczuć partnerowi, że jesteś z niego zadowolona? Że czujesz się z nim szczęśliwa? Nie chwalisz go za rzeczy, które robi dobrze? – Nie zawsze mężczyzna,

który czuje się niedoceniany w związku, znajduje sobie kogoś „na boku”. Czasem realizuje się w pracy, bo tylko tam czuje się potrzebny i szanowany – mówi Marta Mauer-Włodarczak. Tyle że pracoholik rzadko jest szczęśliwy. Partner Mai „nie-nawidzi” swojej pracy, uważa, że „nikt go nie docenia”, a jego szef to „niedouczony ćwok”. Trudno upatrywać w tym winy jego dziewczyny, która wspiera go i pociesza. I dlaczego taki „męczennik” po prostu nie zmieni pracy na mniej wymagającą? – Za taką postawą często czai się depresja. Kobieta, której nic nie cieszy, nie wytrzyma i pójdzie do specjalisty. Mężczyzna, który często nie umie rozmawiać o swoich problemach, ucieka w pracę – tłumaczy Marta Mauer-Włodarczak. W takim przypadku nie powinnaś czuć się winna ani mieć wyrzutów sumienia, że nie pomożesz partnerowi. Nie obędzie się bez wizyty u terapeuty.

„NIE PRZESADZASZ”!

Jeśli po raz pierwszy rozmawiasz ze swoim partnerem o „trójkącie”, w jakim żyjecie – możesz usłyszeć w odpowiedzi, że „przesadzasz”. Bo przecież on ma wymagającego szefa i chce dobrze wypaść w pracy. Albo po prostu kocha swoją matkę (i podobają mu się zasłony, które wybrała!). Albo lubi swoją byłą i chciałby od czasu do czasu napić się z nią piwa. Pamiętaj jednak, że TY też jesteś w tym związku, na tych samych prawach co on. Jeśli mu na tobie zależy, powinien troszczyć się o twoje dobre samopoczucie – zamiast zmuszać cię do zaakceptowania czegoś, co jest dla ciebie nie do zniesienia. Z tych samych powodów sama też powinnaś unikać wchodzenia w „trójkątne relacje”. Może to twoja mama ma za dużo do powiedzenia w waszym związku? Albo twoja przyjaciółka zbyt często jest u was gościem na kolacji? Zastanów się nad tym, bo w związku też powinno panować równouprawnienie: skoro ty jesteś najważniejsza dla niego, on powinien być najważniejszy dla ciebie!



