

# Kaip elgtis su vyru, kuris turi daug problemų, streso darbe?

Sveiki,

*norėčiau, kad pasidalintumėte savo patarimais ir išvalgomis, kaip elgtis su vyru, kuris turi daug problemų, streso darbe. Su draugu kartu negyvename, todėl ir taip laiko, skiriamo man, nėra per daugiausiai. Jis turi savo verslą. Šiuo metu paaštrėjo situacija pas jį versle, daug streso, tikslas suvaldyti situaciją, gelbėti verslą, galvoti alternatyvius sprendimus ir t.t. Tose mūsų retose akimirkose susitikus tik ir sukasi kalbos apie verslą ir jo "gelbėjimo planą". Jis linkęs "pasinerti į save", pats vienas spręsti problemas. Žmogus tikrai protingas, išmintingas, sumanus ir jau ne vieną kartą išbrido iš sunkių situacijų. Ir tikiu, kad šįkart taip pat bus viskas gerai. Bet.. laiko ir dėmesio skiriamo man, ženkliai sumažėjo. Būnant kartu, draugas tapo užsisklendęs savyje, visada mąstantis, susirūpinęs. Stengiuosi neklausinėti įkyriai, kalbu ir sakau, kad tu susitvarkysi, viskas bus gerai, esi protingas ir aš tavim tikiu. Stengiuosi nepriekaištauti dėl mažai skiriamo dėmesio. Tikiuosi, tai laikina.*

*Taigi, kaip man būtų geriausiai elgtis tokioje situacijoje? Ar šiuo metu visai "dingti iš eterio", tai yra: neberašyti jam sms, nebeskambinti, nebesidomėti juo ir jo darbais, nebeklausinėti ir nereikalauti jo dėmesio.. Ar stengtis palaikyti jį tokioje situacijoje? Ir kaip (kokiais būdais) tą daryti?*

*Ačiū už atsakymą*

Sveiki,



Atsitraukti jokiu būdu nereikia, jei visa ši situacija tęsiasi palyginti neilgai. Moters palaikymas, ypač susidūrus su sudėtingomis situacijomis, vyrui yra labai svarbus. Yra viena „taisyklė“, egzistuojanti vyro ir moters santykių dinamikoje. Moteriai labai svarbu išmokti prašyti ir pageidauti vyro dėmesio, paslaugų, palepinimo, kurio jai reikia, kai situacija vyro darbe ir apskritai gyvenime yra rami. Moteris turi gerti į save viską, ką jai gali suteikti vyras ir kartu pati sau skirti dėmesio ir rūpesčio savimi tam, kad ji sukauptų pakankamai vidinių resursų atėjus sunkesniai metui. Kuomet vyras patenka į sunkią situaciją, jam reikalinga visa pagalba ir palaikymas, ypač moters. Tuo metu moteris, kuri turi pakankamai resursų, galės be didesnės žalos sau ir santykiams, sumažinti savo poreikius ir suteikti vyrui reikiamą palaikymą. Stresinei situacijai praėjus, svarbu vėl pradėti pageidauti iš vyro dėmesio, palepinimo – to, ko reikia moteriai, kad ji atsipalaiduotų ir pasisemtų energijos. Kai vyras strese ir negali suteikti moteriai to, ko jai reikia, moteriai svarbu pačiai daugiau pasirūpinti savimi ir išlaikyti tą vidinį energijos resursą, kad galėtų palaikyti vyrą. Taip pora tampa vieninga sistema.

Dabar šiek tiek apie pavojus. Jei vyras strese užsilaiko labai ilgai – pora mėnesių ir daugiau – moters resursai pradeda sėkti ir santykiai keliauja į krizę. Moters užduotis – stebėti save, kur jos poreikiai tampa per daug stipriai nepatenkinami. Labai svarbu neuždelsti ir pajusti, kuomet kyla pavojus, kad apie nepatenkintus poreikius moteris pradės pranešti vyrui priekaištais ir kaltinimais. Tai – labai pavojinga vieta galinti sužlugdyti santykius. Kita klaida, kurią daro moteris

– kenčia tiek, kiek tik gali, kol ima ir pasitraukia iš santykių palikdama vyrus dideliame šoke, nes jie nei neįtarė, kad yra problema. Apie tai, kad santykiuose darosi per daug sunku ir jiems kyla pavojus, moteris turi pradėti informuoti vyrą pirma žodžiu. Labai tikėtina, kad jis pradžioje nekreips dėmesio ir nereaguos į jokių pasakymus ar užuominas į dėmesio trūkumą. Tai – normalu ir reikia turėti šitą galvoje. Vyrai dažnai prastai įsiklauso į tai, ką sako moterys, nes vyrų tarpusavio komunikacija skiriasi nuo moterų, ir gaunasi paprasčiausias vienas kito nesupratimas (apie tai daug nerašysim, tiesiog turėkite šitą galvoje). Pradėti informuoti svarbu tada, kuomet dar nėra pasibaigusi kantrybė ir moteris gali tai daryti ramiu tonu. Jei ateis toks laikas (gali būti, kad jis jau atėjo, jei kyla klausimai ir nerimavimai) – tiesiog savais žodžiais papasakokite jam, kad suprantate, jog jis turi sudėtingą situaciją darbe ir palaikote jį, tačiau jums trūksta dėmesio, trūksta jo būvimo kartu, pavargote nuo kalbų vien tik apie darbą ir santykiams kyla pavojus. Pagalvokite, ko jūs norėtumėte ir kas padėtų jums pasijusti geriau ir papasakokite tai jam. Kuo tikslesnę informaciją vyras gauna, tuo lengviau jam yra padaryti sprendimus. Dalis moterų turi polinkį į kraštutinumą – arba aš gera, miela ir tyliu arba aš pykstu, kaltinu ir reiškiu nepasitenkinimą. Svarbu išmokti taikyti tarpinį variantą – ramų pokalbį apie nemalonius dalykus. Tik tokią kalbą vyras supranta. Sekantis žingsnis, jei vyras nereaguoja į prašymus ir nedaro jokių sprendimų – pradėti atsitraukinėti labai aiškiai (bet ramiai) informavus, kad jums santykiuose negera, esate nelaiminga ir nebegalite būti kartu. Kad jis yra laukiamas, tačiau tokiu atveju, jei grįš į santykius ir suteiks jums reikiamą dėmesį ir rūpestį. Jokiu būdu negalima atsitraukinėti nuo vyro jam aiškiai nepasakius, kas vyksta ir kas ne taip. Teisinga (be emocijų, kaltinimų, priekaištavimų), tiksli ir aiški komunikacija yra viena svarbiausių faktorių poros sėkmei ir laimei.

Kalbant apie palaikymą, užtenka to, ką jau darote –

pakartojate, kad palaikote jį, kad tikite juo ir to, kad esate šalia. Kol turite vidinių resursų tai daryti, darykite. Tačiau stebėkite save ir jei pradėsite jausti, kad vyras negrižta į porą, vis labiau paskęsta darbe ir jūs jaučiatės vis vienišesnė – pradėkite daryti tai, ką parašėme aukščiau. Vyrai linkę atitrūkti nuo santykių ir pasinerti giliai į darbą, tad moters užduotis stebėti kada jis pradeda tai daryti ir užbėgti nemaloniems įvykiams, kaip santykių žlugimas, už akių atkreipiant jo dėmesį atgal į santykius (pirma kalbomis, paskui atsitraukimu). Nėra informacijos, kuri tiksliai nurodytų terminus ir elgesio taisykles kaip kada ir ką daryti. Egzistuoja tik gairės ir kritiniai momentai, kur galimos rimtesnės klaidos, tačiau vadovautis teks vidine išmintimi bei pajautimu.

Pagarbiai,

Silvija ir Šarūnas Mažuoliai