



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://o.ksiegarni.septem.pl)

## MUSIMY POGADAĆ. TRUDNE ROZMOWY ZE WSPÓŁMAŁŻONKIEM

Autor: Paul Coleman

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-246-2330-3

Tytuł oryginału: [We Need to Talk Tough Conversations With Your Spouse: From Money to Infidelity Tackle Any Topic with Sensitivity and Smarts](#)

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek



### Mądra i szczerą wymiana zdań z ukochaną osobą

- Prowadzenie spokojnych, racjonalnych i konstruktywnych dialogów
- Wspólne rozwiązywanie problemów i łagodzenie konfliktów
- Praktyczne scenariusze, ułatwiające prowadzenie rozmów
- Dialog z Twoją drugą połówką to nie mission impossible

Szczerą i otwartą rozmowa z Twoim partnerem nie należy do najprostszyc zadań, z jakimi przyszło Ci się w życiu zmierzyć. Są tematy, które dla świętego spokoju wolisz pominąć milczeniem albo ponarzekać tylko w gronie bliskich przyjaciół. Jednak duszenie w sobie problemów nie sprawi, że same się one rozwiążą. Zadbaj o zdrowe relacje w Twoim związku i spróbuj szczerze rozmawiać, a z zaskoczeniem odkryjesz, że jedna dobrze poprowadzona wymiana zdań potrafi trwale oczyścić atmosferę.

To, czego Ci potrzeba, to rzeczowy i fachowy poradnik, który przeprowadzi Cię łagodnie przez najbardziej krępujące, stresujące i niewygodne dyskusje. Podpowie Ci, jak delikatnie i mądrze poruszyć dowolny temat oraz unikać pułapek konwersacyjnych. Dopełnieniem są realistyczne scenariusze oraz rady dotyczące rozpoczynania i kończenia rozmów.

Problemy do omówienia:

- utrzymywanie dobrych stosunków z rodziną i przyjaciółmi;
- udane życie intymne oraz zaburzenia seksualne;
- rodzicielstwo, odpowiedzialność i problemy wychowawcze;
- pieniądze, obowiązki domowe i ustalanie wspólnych zasad;
- uzależnienie od komputera, pornografii, używek;
- niespełnione marzenia, zdrada, rozluźnienie więzi emocjonalnych;
- oraz wiele innych.

# Spis treści

- 9 Podziękowania
  
- 11 Wstęp. Spokojna żegluga po burzliwych wodach rozmów małżeńskich
  
- 15 **Rozdział 1. Pięć niewidocznych pułapek konwersacyjnych**
- 16 Przyczyny większości głupich wpadek
- 18 Co mówią Twoje zmysły
- 21 Pięć toksycznych pułapek
- 22 Trudne początki
- 23 Postrzeganie rzeczywistości w czarno białych barwach
- 26 Wszystkie problemy w małżeństwie można rozwiązać
- 27 Czy mylisz uczucia z faktami?
- 29 Przyzwalanie na eskalację konfliktów
- 30 Twój następny krok
  
- 31 **Rozdział 2. Metoda komunikacyjna SAIL**
- 32 Dlaczego zachowujesz się tak, a nie inaczej
- 33 Trzy pytania, które pomogą Ci zrozumieć siebie
- 38 Metoda SAIL
- 42 Kolejne śliskie sprawy

- 43 **Rozdział 3. Manipulacja i gry małżeńskie**  
43 Gry małżeńskie  
46 Zrozumieć skłonność do manipulacji  
47 Dlaczego pary małżeńskie wpadają w tarapaty  
51 Dobre początki  
52 Dobre zakończenia
- 57 **Rozdział 4. Przyjaciele i rodzina**  
57 Dobre stosunki ze wszystkimi  
58 Napięte stosunki — różni gracze  
59 Dobre początki  
61 Dobre zakończenia  
63 W kontekście metody SAIL
- 71 **Rozdział 5. Przeciwności losu**  
71 Małżeński układ odpornościowy  
75 Zakończyć walkę o władzę  
76 Jak prowadzić dialog  
79 Dobre początki  
81 Dobre zakończenia
- 85 **Rozdział 6. Seks**  
85 Porozmawiajmy o seksie  
87 Świntuszyć — albo nie rozmawiać  
89 Obniżone libido lub niedopasowanie  
93 Zaburzenia sprawności seksualnej  
94 Zasady rozmów o seksie  
94 Dobre początki  
95 Zgrabne przejścia

- 101 Rozdział 7. Rodzicielstwo**  
102 Dylematy wychowawcze i „emocjonalna zupa”  
106 Jak przeszłość wpływa na terażniejszość  
108 Pięć sposobów na ulepszenie komunikacji małżeńskiej  
bez wypowiedzenia ani słowa  
111 Dobre początki  
112 Zgrabne przejścia
- 117 Rozdział 8. Dystans emocjonalny**  
117 Czy to już rutyna  
119 Jak poznać współmałżonków,  
którym brak wzajemnej bliskości  
121 Rozbudzić pasję  
122 Uczenie się bliskości od nowa  
126 Dobre początki  
127 Zgrabne przejścia
- 133 Rozdział 9. Pieniądze i obowiązki domowe**  
133 Domowe zasady  
135 Problemy o podwójnym dnie  
139 Skrajne postawy  
141 Określanie limitu wydatków  
142 Dobre początki  
144 Zgrabne przejścia
- 149 Rozdział 10. Rozmowy na czacie i pornografia**  
149 Naga prawda  
151 Wymówki, wymówki  
154 Konsekwencje nadużywania pornografii  
156 Dobre początki  
157 Zgrabne przejścia

- 163 Rozdział 11. Alkohol**
- 163 Kiedy picie alkoholu staje się problemem
- 166 Co należy wiedzieć, aby umieć pomóc
- 168 Zwracasz się po pomoc, której potrzebujesz
- 169 Siedem nieuniknionych konsekwencji
- 170 Dobre początki
- 171 Zgrabne przejścia
- 
- 177 Rozdział 12. Niespełnione marzenia**
- 178 Czy potrafisz radzić sobie z niespodziewanymi zmianami
- 181 Dobre początki
- 183 Zgrabne przejścia
- 
- 189 Rozdział 13. Zdrada**
- 190 Przyczyny zdrad małżeńskich
- 192 Bezpośrednie konsekwencje romansu
- 193 Etapy naprawy małżeństwa
- 194 Dobre początki i zgrabne przejścia  
na etapie huśtawki nastrojów
- 198 Dobre początki i zgrabne przejścia  
na etapie przygnębienia i akceptacji
- 199 Dobre początki i zgrabne przejścia  
na etapie ponownych narodzin
- 
- 203 Rozdział 14. Dziesięć krótkich rozmów**
- 
- 215 Dodatek. Podręczny scenariusz**

## Rozdział 3

# Manipulacja i gry małżeńskie

LUDZIE CZĘSTO boją SIĘ mówić, co myślą, dlatego aby osiągnąć dany cel, podejmują różne „gry.” Wszyscy dobrze znamy tę strategię. Zakłóca ona jednak życzliwą i jasną komunikację, a rozmówców pozbawia poczucia bliskości. W tej chwili Twoim celem jest rozpoznanie, w jaki sposób manipulujesz współmałżonkiem albo go kontrolujesz, a także opanowanie bardziej bezpośrednich metod porozumiewania się.

### Gry małżeńskie

„Manipulacja” nie zawsze kojarzy się źle. Czy zdarzyło Ci się żartobliwie namawiać kogoś, aby Ci towarzyszył, wiedząc, że wolałby nie iść? To jest manipulacja — lecz trudno ją nazwać „podstępną” czy „służącą przejęciu kontroli.” O charakterze wywieranego wpływu rozstrzyga Twoja postawa: czy bierzesz pod uwagę cudze uczucia i pragnienia, czy dbasz wyłącznie o własny interes. Możesz manipulować kimś w przyjazny, ale zdecydowany sposób, i wycofać się, widząc, że druga osoba nie zdaje sobie z tego sprawy. Przekraczasz jednak granicę, jeżeli starasz się oddziaływać na kogoś, aby zrealizować własne zamiary, albo karzesz go za to, że nie robi tego, co chcesz.

Oto kilka scenariuszy:

1. **Linda i Bob** są małżeństwem od dziewięciu lat i mają troje dzieci. Pewnego wieczoru odbyli bardzo krótką dyskusję o tym, czy ich pociechy są dość duże, by spędzić wakacje w Disney World. Czy wycieczka będzie warta poniesionych kosztów, jeśli dzieci okażą się za małe, aby ją w pełni docenić? Trzy dni później Linda zdążyła przeczytać dwie książki o Disney World i o tym, jak spędzić tam czas z dziećmi w wieku od trzech do siedmiu lat; sprawdziła też ceny biletów lotniczych i pokoi hotelowych oraz wybrała najlepsze oferty. Bob nie był pewny, czy chce w ogóle jechać na Florydę, lecz żona zasypała go zdobytymi informacjami. „Jedźmy tam!”, powiedziała, „Proszę, proszę, proszę!”. Mężczyzna uśmiechnął się i powiedział, że zastanawia się nad pomysłem, ale jeszcze nie ma zdania. Linda przyznała, że wakacje w Disney World będą dla nich poważnym wysiłkiem finansowym, lecz także wskazała kilka sposobów na ograniczenie innych wydatków. Bob zaśmiał się przyjaźnie ze szczegółowego planu żony — i zgodził się na wyjazd.
2. **Bill i Amy** są małżeństwem o pięcioletnim stażu. Urok nowości ich związku już nieco przeminął. Oboje pracują. Mają jedno dziecko i spodziewają się drugiego. Bill gra w drużynie softballowej i niecierpliwie czeka na każdy mecz. Amy nieszczególnie interesuje się tym sportem, lecz dokłada wszelkich starań, aby w czasie rozgrywek zasiadać na trybunach i dopingować męża. Ostatnio opuściła kilka spotkań, a kiedy Bill wraca do domu, jest trochę nieprzystępna. Amy mówi mężowi, że nie podoba się jej, iż ten po każdym meczu wypija kilka piw, ponieważ po alkoholu robi się szorstki. Kobieta narzeka także, że Bill rzadko z nią wychodzi, choć znajduje czas dla kolegów. Mężczyzna wie, że Amy ma rację, lecz obraża się, kiedy ta dąsa się i stawia żądania. Czasami Bill mówi żonie o treningach czy podwójnych meczach w ostatnim momencie — inaczej musiałby całymi dniami słuchać jej skarg.

3. **Hal i Stacey** są małżeństwem od dwóch lat. Hal wystawił Stacey do wiatru i nie przyszedł na pierwszą randkę. Zadzwoił jednak trzy dni później i, mgliście tłumacząc się „tą niemożliwą pracą,” błagał o drugą szansę. Tym razem przyszedł — trzy godziny później, o czym nie uprzedził Stacey. Aby zrekompensować skutki swojej neodpowiedzialności, przyjechał limuzyną, którą wynajął na noc, i para „ruszyła w miasto.” Stacey chciała być wściekła na Hala i powiedzieć mu, żeby już nigdy do niej nie dzwonił — ale nie zrobiła tego. W końcu: „Który mężczyzna zadaje sobie tyle trudu na pierwszej randce? Czy nie lepiej dać mu spokój?”. Po roku spotykania się (czasami punktualnie, a czasami nie) Stacey i Hal wzięli ślub. Kobieta miewa jednak wątpliwości, czy nie popełniła błędu.

W każdym z trzech przypadków występuje przynajmniej jedna osoba, która próbuje manipulować drugą. Sposoby wywierania wpływu jednak różnią się od siebie jakościowo, a także trafnie określają, w jakim stopniu małżeństwo jest udane. Pierwszy scenariusz przedstawia Lindę i Boba — najszcześniejszą z trzech par. Co prawda żona zachowała się nieco dziecinnie, mówiąc: „Proszę, proszę, proszę!”. Był to jednak dość oczywisty wybieg, w którym Linda wypadła „uroczo,” właśnie dlatego, że zwykle nie porozumiewała się z mężem w ten sposób. Kobieta ewidentnie zachwyciła się perspektywą wycieczki do Disney World, była jednak gotowa ją przełożyć, gdyby się okazało, że budżet rodzinny na nią nie pozwala. Manipulacja Lindy miała łagodną, przejrzystą i zabawną formę, a Bob mógł z łatwością przystać na prośbę żony.

W drugim scenariuszu Bill nie mówił Amy o meczach softballowych, ponieważ nie chciał słuchać jej skarg. Żona, dając się i stając się nieprzystępną, okazywała niezadowolenie z faktu, że mąż nie spędza z nią czasu. Bill i Amy tworzą umiarkowanie szczęśliwy związek, który wymaga pracy. Sposób, w jaki próbowali wyrzucić na siebie wpływ, spotęgował ich podejrzenia o złą wolę. Wzajemna manipulacja nie tylko nie przyniosła im satysfakcji, lecz dodatkowo



wzbudziła niechęć. Techniki wywierania wpływu Billa i Amy — jakkolwiek odpychające — mogą, przy pewnym wysiłku, przynieść pozytywne rezultaty.

Hal i Stacey tworzą destrukcyjny związek. Mężczyzna kontroluje żonę i stosuje wobec niej przemoc słowną. Fortel z limuzyną miał na celu wyłącznie ochronić Hala przed krytyką. Gdyby Stacey kiedykolwiek próbowała go potępić za nieodpowiedzialność, mężczyzna może zawsze wskazać na hojne gesty, które wykonał wobec żony. Ludzie, którzy odczuwają potrzebę kontrolowania innych, pragną zawsze zwyciężać w dyskusjach i dążą do tego, aby druga osoba zwątpiła w siebie. W ciągu dwóch lat małżeństwa Stacey wielokrotnie podważała własne wybory, dlatego teraz czuje się nieszczęśliwa.

## **Zrozumieć skłonność do manipulacji**

Im silniejszą potrzebę manipulacji i kontroli odczuwają ludzie, tym mniej zdrowe są ich związki. Oczywiście trudno spotkać kogoś, kto nigdy nie wywiera nieuczciwego wpływu na partnera. Manipuluje osoba, która towarzyszy współmałżonkowi w pewnym wydarzeniu, choć wolałaby, żeby jej tam nie było, i zachowuje się „na luzie.” Manipuluje mąż, który nienawidzi konfrontacji i, chcąc ich uniknąć, śpi w innym pokoju, aby w ten sposób podkreślić, że jest o *coś* zły. I manipuluje żona, która ogłasza: „Gdybyś mnie naprawdę kochał, to...” Próby wykorzystania drugiej osoby stanowią oczywistą wskazówkę, że jedno ze współmałżonków lub małżeństwo (albo i pojedyncza osoba, i para) nie potrafi stanąć w prawdzie oraz że uczciwością i bezpośredniością nie osiągnie tego, czego pragnie. Im częściej w związku sięga się po manipulację lub walczy o władzę, tym mniej jest on dojrzały.

## ***Kiedy dochodzi jeszcze kłamstwo***

Kłamstwo stanowi formę manipulacji. Jeśli mocne dowody świadczą przeciwko Tobie, a Ty nadal oszukujesz, to oznacza, że masz nadzieję przekonać drugą osobę, iż jej ogląd sytuacji jest zniekształcony,

błądny, a nawet absurdalny (co staje się swego rodzaju przemocą emocjonalną). Istnieją dwa zasadnicze powody manipulowania współmałżonkiem:

1. Chcesz osiągnąć to, czego pragniesz, a jednocześnie uchronić się przed odrzuceniem lub konfliktem.
2. Chcesz zdominować drugą osobę i przejąć nad nią kontrolę (co zwykle robią ludzie, którzy przejawiają skłonność do stosowania agresji słownej, a czasem także fizycznej).

W tym rozdziale skupię się przede wszystkim na pierwszym rodzaju motywacji; drugi jest zbyt ważny, aby poświęcić mu tylko kilka stron. Poza tym osoby, które przejawiają wyraźną skłonność do stosowania przemocy i sprawowania kontroli, nie są otwarte na konstruktywny dialog — a jemu przecież jest poświęcona niniejsza książka.

## **Dlaczego pary małżeńskie wpadają w tarapaty**

Manipulacja nie zabija. Zdarza się jednak, że przeszkadza bliskości, wzmacnia niechęć czy osłabia związek. Wiele par żyje pod dużym stresem — z powodu długich godzin pracy, wysokich rat kredytu do spłacenia czy też dzieci, które mają napięty harmonogram zajęć popołudniowych — i nie może sobie pozwolić na dodatkowe obciążenia, które towarzyszą małżeńskim podstępom.

Pamiętaj, że manipulacja pojawia się tam, gdzie bardziej bezpośrednia komunikacja jest z różnych względów postrzegana jako mniej skuteczna czy nawet groźna. W gronie dobrych ludzi, którzy mimo wszystko mają skłonność do manipulowania innymi, znajdują się ci, którzy:

- Przypochlebiają się innym.
- Obawiają się odrzucenia.
- Unikają konfliktów.

- Strzegą swoich sekretów i mają nadzieję, że współmałżonek ich nie odkryje.
- Uskarżają się na wieczne (choć często błahe) kłopoty zdrowotne.
- Ratuja innych (wyciągają ich z kłopotów albo odsuwają na dalszy plan własne potrzeby, aby ochronić kogoś przed niską samooceną).
- Składają się w ofierze (bywają bardzo wymagający albo są przygnębianymi „ratownikami,” którzy czują się niedoceniani i wykorzystywani).

Ludzie, którzy przynależą do przynajmniej jednej z powyższych kategorii, myślą: „Jak mogę zdobyć to, czego pragnę, nie obrażając nikogo, nie będąc odrzuconym ani nie tracąc niczego ważnego? Jak sprawić, aby inni mnie polubili?”. Czują złość, lecz pozwalają sobie wyrazić ją wyłącznie w odpowiedzi na cudzą szczególnie dotkliwą niechęć, a później obwiniają się za to i martwią.

### ***Mówienie do siebie i przeprogramowywanie własnego mózgu***

Jeśli uważasz, że należysz do przynajmniej jednej z powyższych kategorii, pierwszą i najważniejszą rozmowę musisz przeprowadzić ze sobą. Autorka bestsellerowych poradników Byron Katie w swojej wspaniałej książce *Loving What Is* (Czym jest kochanie) opisuje użyteczną i prostą metodę, która pomaga zmienić nieracjonalne przekonania o własnej osobie. Autorka sugeruje, aby najpierw zapytać siebie: „Czy to rzeczywiście prawda?”. Świetny punkt wyjścia! Jeśli na przykład przypochlebiasz się innym, postaw sobie pytanie: „Czy to rzeczywiście prawda, że jeśli odmówię drugiej osobie, ona przestanie mnie lubić?” albo: „Czy to rzeczywiście prawda, że muszę zawsze manipulować współmałżonkiem, aby uniknąć konfliktu lub osiągnąć coś, czego pragnę?”. Nasz mózg podporządkowuje się jednemu nadrzędnemu celowi: pomaga nam przetrwać. Za każdym razem, kiedy się niepokoisz (na przykład rozmową z małżonkiem), Twój

“Musimy  
pogadać”

*Stan pogotowia*

Jeśli żyjesz w związku zdominowanym przez potrzebę kontroli lub przemoc, próby przekonania oprawcy do posłuchania głosu rozsądku nie powiodą się, a poszukiwanie dróg do „zrozumienia” partnera albo wzbudzenia dla niego współczucia sprawi, że ugrzęźniesz jeszcze głębiej, a z czasem przestaniesz ufać swoim osądom. Jeśli chcesz sprawdzić, czy żyjesz w małżeństwie, w którym dominuje potrzeba kontroli lub przemoc, zwróć uwagę na następujące oznaki:

- Na początku znajomości był bardzo hojny, a Ty bardzo szybko stałaś się jego „jedną jedyną.”
- Subtelnie krytykuje Twój wygląd, styl ubierania się, rodzinę i hobby, a także sprawia, że kiedy wykonujesz zwyczajne czynności (na przykład umawiasz się z przyjaciółmi na obiad albo wydajesz pieniądze na swoje zainteresowania), czujesz się wobec niej obojętny, samolubny, obcy czy niewrażliwy.
- Jest zaborczy; często dzwoni do Ciebie na komórkę albo wypytuje, jak spędziłaś dzień, ponieważ w rzeczywistości Cię sprawdza.
- Wkrótce wszystko zaczęło kręcić się wokół niej — jej zachcianek i potrzeb.
- Poniza Cię, sprawia, że czujesz się głupio, krytykuje Twoje decyzje.
- Kiedy się złości, bywa przerażająca; inni ludzie unikają konfrontacji z nią w obawie przed jej wściekłością.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tego rodzaju relacjach, przeczytaj książkę Patricii Evans *Toksyczne słowa. Słowna agresja w związkach*<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Toksyczne słowa. Słowna agresja w związkach*, tłum. Aleksandra Wojnicka, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co., Warszawa 2008 — *przyp. tłum.*

umysł postrzega źródło tego uczucia jako zagrożenie i oczekuje, że je wyeliminujesz. Jeśli zechcesz opanować niepokój, wybierając ucieczkę albo próbując manipulować sytuacją, kiedy następnym razem staniesz w obliczu niebezpieczeństwa, zachowasz się tak samo. Gdy oddalisz potrzebę wywierania wpływu i stawisz czoła rzeczywistości, poczujesz chwilowy przypływ niepokoju (w ten sposób Twój mózg próbuje zmusić Cię do powrotu do dawnego wzorca zachowania); jeżeli jednak wytrwasz i uda Ci się przeprowadzić bardziej otwartą i konstruktywną rozmowę ze współmałżonkiem (mimo słabszych momentów), Twój umysł odkryje, że coś, co kiedyś wydawało się zagrożeniem (lęk przed odrzuceniem albo przed konfliktem), nie jest tak straszne.

Wówczas mózg ułatwi Ci prowadzenie owocniejszych rozmów w przyszłości. Kiedy postarasz się przestać manipulować, a zaczniesz zachowywać się bardziej bezpośrednio, początkowo wymiany zdań będą krępujące albo trudne, a Ty będziesz odczuwać większy niepo-

“Musimy  
pogadać”

### *Spokojna rozmowa*

Czy obawiasz się odrzucenia? Zdarza się, że ludzie, których potrzeb nie zaspokajano systematycznie w okresie dzieciństwa albo którzy — z różnych przyczyn — mają niską samoocenę, szczególnie mocno obawiają się odrzucenia. Ich współmałżonkowie czasami kłamią albo ukrywają prawdę o niewinnych zdarzeniach, ponieważ wiedzą, że zostaną one błędnie zinterpretowane. Osoby, który boją się odrzucenia, biorą wszystko do siebie, miewają silne skłonności do sprawowania kontroli („Gdybyś mnie kochała, to...”) oraz potrzebują nieustannych zapewnień o miłości. Jeśli zachowujesz się podobnie, zacznij szukać innych uzasadnień zachowania swojego współmałżonka, które ukażą go w lepszym świetle (na przykład: „Nie oddzwonił do mnie, ponieważ był zajęty, a nie dlatego, że mu na mnie nie zależy”).

kój i zatęsknisz pewnie za dawnymi wzorcami postępowania. Jeżeli jednak wytrwasz, rozmowy małżeńskie staną się konstruktywniejsze i mniej przerażające, a Twoja potrzeba manipulacji osłabnie.

## **Dobre początki**

Kiedy czujesz, że druga osoba manipuluje Tobą albo nie mówi Ci całej prawdy, masz prawo poczuć zdenerwowanie i złość. Jeśli w obawie przed konfliktem lub odrzuceniem współmałżonek próbuje czasem wyrzucić na Ciebie nieuczciwy wpływ, Twój gniew może wzmoczyć jego niepokój. Twoim celem jest zatem poruszyć temat manipulacji w sposób pewny, jasny i łagodny.

- „Za każdym razem, kiedy tak się zachowujesz, tracę wiarę w naszą umiejętność przegadania problemu. Proszę, powiedz mi, co tak naprawdę chodzi ci po głowie?”
- „Wczoraj wieczorem byłeś zły i potraktowałeś mnie oziębło, zamiast omówić problem. Jeśli chcesz, możesz się gniewać, ale proszę cię, bądź bardziej otwarty.”
- „Proszę, powiedz mi, dlaczego jest ci tak ciężko być bezpośrednią i prostolinijną. Obiecuję, że posłucham i nie będę polemizował.”
- „Umówmy się, że najpierw każde z nas powie, co go męczy, a potem postaramy się razem znaleźć rozwiązanie bez wywierania presji na siebie nawzajem, zgoda?”

Jeśli manipulujesz drugą osobą, aby uniknąć konfliktu lub dopiąć swego, a zależy Ci na większej bezpośredniości, to oznacza, że w pewnym momencie trzeba będzie stawić czoła pewnej kontrowersji albo że może Ci się *nie* udać przeforsować własnego pomysłu. (Jeżeli zazwyczaj dopinasz swego, to albo Twój współmałżonek jest bardzo elastyczny i wyrozumiały, albo Ty zbyt często nim manipulujesz). Warto przedstawić swoje nowe cele drugiej osobie: wówczas oboje będziecie dysponowali tymi samymi informacjami.

- „Zwykle unikam dyskusji o kartach kredytowych, bo to doprowadza tylko do kłótni o wydatki. Mam dość. Chciałabym, abyśmy spotkali się w pół drogi i opracowali plan wydawania, który będzie do przyjęcia dla nas obojga.”
- „Kiedy jestem zły na ciebie, mam ochotę spotkać się ze znajomymi, a ciebie zostawić samą w domu, bo wiem, że cię to wkurza. Nie chcę więcej tak myśleć, ale potrzebuję twojej pomocy, żebyśmy znaleźli sposób na konstruktywne omawianie problemów.”
- „Czasami wymyślam różne powody, żeby nie kochać się z Tobą, bo nie przyjmujesz zwykłej odmowy do wiadomości. Nie lubię takich gier. Czy możemy znaleźć sposób, żeby nie wykorzystywać seksu jako pola walki o władzę?”

## **Dobre zakończenia**

Kiedy niepokój wzrasta bądź rozmowa staje się nieco przykra lub zaczyna zbaczać z tematu, rośnie gotowość współmałżonków albo do manipulacji i narzucenia własnej woli drugiej osobie, albo do ucieczki i wywarcia nieuczciwego wpływu później w celu zemstczenia się lub postawienia na swoim. Zdania, które pozwalają łagodnie zakończyć wymianę myśli, mają przede wszystkim pomóc rozmówcom poradzić sobie z niepokojem — czyli pozostać opanowanym, bezstronnym i optymistycznym, a nie poddawać się wzburzeniu czy strachowi albo postępować w sposób wyrachowany. Jeśli niepokój wzrasta, nie walcz z nim ani go nie odpychaj. Powiedz sobie po prostu: „Akceptuję to, że czuję niepokój,” „Akceptuję, że nie zawsze jest łatwo” czy „Akceptuję to, że chcę bardziej otworzyć się w czasie rozmów.” Akceptacja pomaga Ci skupić się i nie dać się rozproszyc niepokojowi.

- „Zwykle odciąłbym się od takiej rozmowy w tym momencie, ale teraz zrobię inaczej. Proszę, bądź cierpliwa.”
- „Wygląda na to, że starasz się wzbudzić we mnie poczucie winy. Umówmy się, że nie będziemy tak postępować.”

- „Nie chodzi o to, żeby postawić na swoim; chodzi o to, żebyśmy byli fair wobec siebie.”
- „To dla mnie najtrudniejsza część rozmowy. Kiedy wściekasz się i zaczynasz się bronić, mam ochotę wyjść. Trzymajmy się tematu.”
- „Nienawidzę nie mówić ci całej prawdy, ale nie znoszę też, kiedy opowiadam ci o czymś, a ty robisz się kłótniwa. Musimy znaleźć sposób, żebyśmy mogli bez strachu rozmawiać ze sobą otwarcie i uczciwie.”

O ile sam temat dotyczy manipulacji, o tyle sedno sprawy leży w tym, aby podczas rozmowy zapewniać atmosferę życzliwości i zaufania oraz od samego początku nie pozwalać na wywieranie nieuczciwego wpływu.

### ***Trochę gorsze początki i zakończenia***

Kiedy dobry człowiek manipuluje swoim małżonkiem, robi to, wierząc głęboko, że bardziej bezpośrednie podejście z jakichś powodów zniechęci drugą osobę. Zależność taka bywa prawdziwa — i obustronna. Czasami trudno rozmawiać z bliskim człowiekiem właśnie dlatego, że ma on poczucie, iż jest zwodzony, sterowany lub wykorzystywany.

Obwinianie współmałżonka nie ma sensu: jeśli Twój związek ma wznieść się ponad manipulację, trzeba zacząć od przygotowania się do bezwzględnej rezygnacji z gier małżeńskich:

- „W takich sytuacjach zachowujesz się jak dziecko.” (Wymyślanie komuś rzadko kiedy pomaga).
- „Czy masz zamiar zmusić mnie do pójścia na to twoje biurowe przyjęcie, którego szczerze nienawidzę?” (Lepiej: „Nie mam nic przeciwko, żebyś poszedł na przyjęcie, ale ja nie czuję się tam dobrze. Czy zgodzisz się, żebym została w domu?”).
- „Robię to, choć nie powinienem, ponieważ mam niską samoocenę.” (Oczekiwanie, że współmałżonek okaże Ci współczucie, jest manipulacją).



- „Gdybyś nie \_\_\_\_\_, wówczas ja bym nie \_\_\_\_\_.”  
(Nie przypisuj nikomu winy).
- „Manipuluję, ponieważ nie potrafię zaufać. W przeszłości byłam zdradzana.” (Użalanie się nad sobą staje się gotową wymówką, aby nadal manipulować).
- „Manipuluję tobą tylko wtedy, gdy boję się tego, co powiesz, albo się tym martwię.” (To zapewne prawda, ale żadne usprawiedliwienie).

Jeśli chcesz ograniczyć liczbę przypadków manipulacji w swoim małżeństwie, musisz podejść racjonalnie do problemu. Twoim celem są szersze, bardziej otwarte i uczciwsze rozmowy, które po prostu zmniejszą potrzebę wywierania nieuczciwego wpływu.

### Przykładowy scenariusz

“Musimy  
pogadać”

Filip i Antonina tworzą parę małżeńską, która nie jest zła, ale mogłaby być dużo lepsza. Oboje są przemęczeni i przepracowani; czują się trochę niedoceniani. W ich związku nie ma jednego głównego obszaru konfliktu czy powodu do obaw, ale małżonkowie wyczuwają, że na niemal każdym kroku czai się dziwny niepokój. Dobre dni mijają przyjemnie, lecz złe wytrącają parę z równowagi. Antonina zdaje sobie sprawę z tego, że jej ulubioną techniką manipulowania mężem jest odgrywanie ofiary: często wzdycha, od czasu do czasu strąca różne przedmioty, a swoim zachowaniem zdaje się mówić: „Czy nie widzisz, jaka jestem nieszczęśliwa?”. Filip oddziałuje na żonę za pomocą biernej agresji: „zabiera się” do wykonywania tego, o co prosi go Antonina, ale w swoim czasie, a nie wtedy, kiedy jej to odpowiada. Mąż stara się wzbudzić w żonie poczucie winy za wszystko, co robi on przy domu; z kolei Antonina uważa, że Filip odpowiada za dokładnie połowę obowiązków domowych. W końcu kobieta decyduje się zacząć rozmowę.

**ANTONINA:** Dziś rano nie pocałowałeś mnie na pożegnanie.

**FILIP:** Zapomniałem.

**ANTONINA:** Zapominasz o wielu rzeczach. Pamiętasz, jak prosiłam cię, żebyś naprawił włącznik światła na korytarzu? Minęło już kilka tygodni.

**FILIP:** Przecież nie leżałem przed telewizorem przez cały czas.

**ANTONINA:** Mam wrażenie, że robisz, co chcesz, a na mnie nie zwracasz uwagi.

**Zapowiada się ciężki początek. Jeśli Antonina zechce wymienić wszystko, co ją martwi, Filip poczuje się atakowany. Lepiej zacząć w mniej oskarżycielskim tonie i szybko przejść do sedna sprawy.**

**ANTONINA:** Pozwól, że zacznę od nowa, bo nie chcę być taka krytyczna. Zauważyłam, że kiedy wyczuwam twoją niechęć do współpracy, staram się zemścić na miarę swoich możliwości. Pewnie nieraz widziałeś, jak demonstracyjnie myję podłogę i zachowuję się, jakbym była wielce nieszczęśliwa.

**FILIP:** To prawda.

**ANTONINA:** Mam nadzieję, że widzisz, iż zachowujesz się podobnie.

**FILIP:** Po prostu nie wchodzę ci w drogę.

**ANTONINA:** Tak jak dziś rano, kiedy nie pocałowałeś mnie na pożegnanie.

**FILIP:** Wydaje mi się, że zachowuję się tak, żeby cię zirytować i uniknąć kłótni.

**ANTONINA:** Dziękuję, że to powiedziałeś. Kolejna sprawa, którą zauważyłam, dotyczy sytuacji, kiedy muszę cię prosić po kilka razy, żebyś coś dla mnie zrobił, a ty usiłujesz wzbudzić we mnie poczucie winy. Przecież to ty składasz obietnice i ich nie dotrzymujesz.

**FILIP:** Nie zawsze.

**ANTONINA:** Zgoda, nie zawsze. Byłabym ci naprawdę wdzięczna, gdybyś zachowywał się tak, jak teraz ze mną rozmawiasz. Kiedy jesteśmy źli albo nie potrafimy porozmawiać o tym, co nas martwi, staramy się na różne sposoby rozdrażnić siebie nawzajem.

**Powyższy fragment rozmowy dobrze pokazuje, co zrobić, aby trzymać się tematu. Cała sztuka w tym, aby nie debatować nad faktami, lecz zauważać, kiedy każde ze współmałżonków odwołuje się do manipulacji.**

**FILIP:** Kiedy na coś narzekam, mam wrażenie, że przyjmujesz pozycję obronną — tak jakby nie wolno mi było czuć tego, czego właśnie doświadczam. Dlatego nie lubię rozmawiać.

**ANTONINA:** Dlatego denerwujesz się, gdy nie mam ochoty na seks?

**FILIP:** Tak, to dobry przykład. Przez ciebie czuję się źle, iż w ogóle tego pragnę.

**Nadeszła dobra chwila na to, aby Antonina powiedziała sobie: „Akceptuję, że teraz mąż obwinia mnie, a nie bierze pod uwagę tego, jak sam przyczynia się do powstania tego problemu.” Akceptacja złagodzi zdenerwowanie kobiety.**

**ANTONINA:** Masz rację. Zachowuję się tak, choć nie powinnam. Robię to, ponieważ łączę twoje poszczególne reakcje ze sposobem, w jaki mnie traktujesz generalnie. Przez ciebie czuję się źle, gdy chcę, żebyś naprawił włącznik światła. Staram się być cierpliwa i dawać ci tyle czasu, ile potrzebujesz. Ale gdy ty nic nie robisz, staję się tą wiedźmą, która ciągle narzeka. Myślę, że oboje wzbudzamy w sobie nawzajem poczucie winy.

**FILIP:** Na to wygląda.

**ANTONINA:** Czy nie jesteś zmęczony drażnieniem mnie przez cały czas?

**FILIP:** Tak, jestem. Co możemy zrobić, aby to zmienić?

**Dobrze. Rozmowa zbliża się do etapu „co robimy”, który można bez wysiłku przyspieszyć, jeśli obie strony zrezygnują z uporczywego debatowania, za to wykażą gotowość do przyznania się do błędów.**

**ANTONINA:** Musimy w jakiś sposób zacząć rozmawiać o tym, co nas martwi, zamiast komunikować się nie wprost.

**FILIP:** A jeśli zacznę rozmowę, ale nie dostanę tego, czego chcę?

**ANTONINA:** A jeśli dostaniesz? Albo jeśli ja nie dostanę tego, czego chcę? Musimy przestać patrzeć na rozmowy jak na rozgrywki, w których ktoś wygrywa, a ktoś przegrywa. Raz postawimy na swoim, innym razem nie, a jeszcze kiedy indziej pójdziemy na kompromis.

**FILIP:** Spróbujmy i zobaczymy, co się stanie.

Gdy współmałżonkowie potrafią przyznać się do błędów, zamiast obwiniać siebie nawzajem, prawdopodobieństwo przeprowadzenia owocnej rozmowy zauważalnie wzrasta.