

INÉ extrémy

Betka:

Keď ide do obchodu, všetko mu nafotím

Väčšinou nakupujem sama, ale keď už pošlem muža do obchodu, nerobím mu len obyčajný nákupný zoznam. To som párkrát skúsila, ale mala som pocit, že píšem po arabsky, lebo polovicu z toho vždy pomotal, vynechal alebo kúpil niečo úplne iné. Napríklad rozdiel medzi kyslou smotanou a smotanou na varenie pre neho neexistuje. Odvtedy mu všetky veci, ktoré potrebujem, nafotím do mobilu. Keď ide podľa obrázkov, je aspoň 80 % šanca, že nakúpi naozaj to, čo som chcela.



Veronika:

Balím mu slipy aj ponožky

Môj muž nie je schopný pobaliť sa sám na služobku ani na dovolenku. Vôbec nevie reálne odhadnúť, čo by mohol potrebovať. Odkedy to skúsil sám a polovica vecí mu chýbala, necháva to na mňa. A ja sa cítim, ako keby som balila ďalšie dieťa do tábora... To, že z neho opadávajú špinavé veci všade po byte, ani nemusím hovoriť. Dodnes sa nenaučil, na čo máme v domácnosti kôš na bielizeň. A ja, ako taká hus, len zbieram veci, kade chodím, periem, žehlím a zase ukladám do skriň. Mám pocit, že domácnosť je ako čierna diera, v ktorej sa stráca všetka moja energia.

TERAPEUTKA TO VIDÍ JASNE:



Denisa Eckmannová

V tomto robia ženy veľkú chybu

Denisa Eckmannová je terapeutka a koučka v oblasti vzťahového poradenstva a rozvoja osobnosti. Zaoberá sa vzťahovými témami, pričom ľudí vedie k zdravému vzťahu so samými sebou, ktorý je základom aj pre partnerský vzťah.

Ženy majú potrebu starať sa. Len sa veľakrát starajú viac o druhých a na seba zabúdajú. Nie sú naučené dať seba na prvé miesto a dbať na to, čo je pre ne prospešné, a to neprospešné vedieť odmietnuť. Často sa partneri stanú stredom ich vesmíru ešte na začiatku vzťahu – z nenaplnenej potreby milovať a byť milovanou – a ani si nevšimnú, že chlapi prekračujú hranice, rešpektíve ony si ich ani nestanovili. Často svoje hranice ani nepoznajú, a preto nevedia, či ich už niekto prekročil. Pramení to z detstva. Neskôr, keď už ide o zabehnuté spolužitie, funguje pár v prvotnom režime, ten sa neskôr prejavuje v každodenných situáciách, ako je pranie ponožiek, balenie vecí na dovolenku a podobne.

Nedospelí chlapi

Je pravda, že stále je mnoho mužov, ktorí nie sú vyspelí a sú nedospelými chlapcami, ktorí prenechávajú starostlivosť o seba partnerke. No tento problém je problémom oboch. Áno, muž sa má stať mužom, vedieť byť samostatný a prevziať zodpovednosť za svoj život, to isté by však mala spraviť žena. Ženy majú vzor mám, ktoré žili povinnosťami, akoby starostlivosť o domácnosť, muža, deti bola ich jediná náplň života – ešte k tomu aj povinná alebo očakávaná. Pochádzajú z podmienok, keď sa od ženy očakávalo, že MUSÍ a MÁ variť, prať, žehliť, pričom je to jej ženská rola. Ženy vtedy neboli učené sebaláske, že aj na nich záleží, že majú hodnotu a že práca v domácnosti nie je samozrejmá. Preto im vtedy ani len na um neprišlo, že by mohli požiadať o pomoc aj muža. Žili s pocitom,

že sú na všetko samy a že domácnosť a starostlivosť je ich parketa, a tak to aj musí byť.



Nedovolia mužom pomôcť im

V otázke harmonickejšieho spolužitia v domácnosti vediem ženy s týmto problémom k zmene myslenia, že práca v domácnosti nie sú povinnosti, ktoré musia vykonávať. Ak sa začnú učiť mať rady samy seba, zistia, že si môžu dovoliť aj oddych a prenechať časť činností na muža. Naučia sa, že sú hodnotné aj bez toho, aby mali kontrolu nad domácnosťou, že sú dostatočne dobré a dôležité také, aké sú, a že „nemusia“, ale „môžu“, ak chcú. Spraví to veľa. Mnohé ženy sa síce sťažujú, že sú na všetko samy, no v skutočnosti by nikoho ani nenechali pomôcť im.

Musíte mu dôverovať

Áno, kričia, sťažujú sa, že muž nič nerobí, že je neschopný, že ho musí stokrát prosiť a on nič, až si to nakoniec spraví sama. A muž to vie. V lepšom prípade muž aj niečo spraví, no žena to skontroluje, nedôveruje mu, že sa vie o domácnosť i deti postarať. Opravuje ho, usmerňuje, ako čo robiť má alebo nemá. Táto nedôvera prehľbuje u muža pocity neschopnosti, nepotrebnosti a nedostatočnosti. Žena tak naozaj zostáva potom na všetko sama.

AKO TO ROBIŤ PODĽA KOUČKY TAK, ABY BOLI OBE STRANY SPOKOJNÉ?

- 1 Začnite sa mať rada a uvedomte si, že vôbec nič, ani tá práca v domácnosti, nie je samozrejmá.
- 2 Dovoľte si požiadať muža o pomoc (nie vykričať mu, že nič nerobí - to je najčastejší a úplne nefunkčný spôsob) a dovoľte mu, že to zvládne spraviť

- dobre, aj keď to neurobí podľa vašich predstáv.
- 3 Zbavte sa kontroly a podveď domej snahy mať dokonalú domácnosť ako potvrdenie vlastnej hodnoty a dôležitosti.
- 4 Komunikujte! Na začiatok môže pomôcť zoznam domácich prác a činností, ktoré ste

- doteraz robili sama. Muža poďte o rozhovor na túto tému, ukážte mu zoznam a nechajte ho vybrať tie činnosti, s ktorými môže pomôcť.
- 5 Nad činnosťami, ktoré ste mu zverili, treba pustiť kontrolu. Muž ich bude robiť len vtedy, ak nebude pod drobnohľadom. ■