

A photograph of a man with dark hair and a mustache, shirtless, with his eyes closed and a serene expression. A vibrant green snake with yellow and white markings is coiled around his back and arms. The background is a plain, light color.

MACIEJ BENNEWICZ

MIŁOŚĆ TOKSYCZNA

MIŁOŚĆ DOJRZAŁA

COACHING RELACJI

Miłość toksyczna
Miłość dojrzała
Coaching relacji

Maciej Bennewicz

Miłość toksyczna
Miłość dojrzała
Coaching relacji

Maciej Bennewicz



G+J Gruner + Jahr Polska Sp. z o.o. and Co. Spółka Komandytowa
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa

Dział handlowy: tel. 22 360 38 42

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 360 37 77

© 2011 G+J Gruner + Jahr Polska Sp. z o.o. and Co. Spółka Komandytowa
Tekst i rysunki © 2011 Maciej Bennewicz

Zdjęcia na okładce: (przód) Corbis (2), (tył) prywatne archiwum Macieja Bennewicza

Redakcja: Aleksandra Dobrowolska

Korekta: erte

Projekt okładki: Paweł Rafa

Skład i łamanie: TYPO2 Jolanta Ugorowska

Redaktor prowadząca: Małgorzata Zemsta

Redaktor techniczny: Mariusz Teler

ISBN: 978-83-7778-008-4

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

*Dla Lidki, mojej ukochanej żony,
najlepszego coacha relacji miłosnej, jakiego mogłem spotkać*

SPIS TREŚCI

Część pierwsza. Porozmawiajmy o miłości

Tajemnica	11
Miłość. Co to takiego?	25
Kim jesteś?	29
Dlaczego jesteś właśnie z nią lub z nim?	35
W jakim celu jesteście razem?	39
Zakochanie. Ktoś powiedział mi „tak”	43
Urealnienie. Jak bardzo się od siebie różnimy?	49
Związek. Kto kogo wybrał? Kto kogo poślubił?	58
Po co jesteś singlem?	64

Część druga. Toksyny miłości

Kiedy miłość jest toksyczna?	73
Kiedy miłość jest niebezpiecznie trująca?	82
Toksyczni partnerzy	91
Dziewczynka, która stanie się kobietą	100
Chłopiec, który stanie się mężczyzną	116
Toksyczni partnerzy to dzieci toksycznych partnerów	136
Trucizny systemowe. Rodzina jako system	143
Toksyczne przekonania	155
Toksyczny seks	165

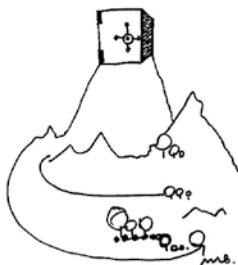
Część trzecia. Miłość dojrzała

Ucieczka z sieci pająka	183
Inicjacja	194

Siła osobowości	202
Rodzaje miłości	210
Miłość dojrzała.....	217
Uzdrowienie miłości.....	226
Odkrycie tajemnicy.....	232

Część pierwsza
POROZMAWIAJMY O MIŁOŚCI

TAJEMNICA



Jeśli jesteś w cudownym związku, pełnym miłości, wsparcia i zrozumienia – to wspinał się. To osiągnięcie na miarę życiowego sukcesu. Być może to efekt twojej dojrzałości, a także dojrzałości twojego partnera lub partnerki. Być może wpłynęły na to lata doświadczeń oraz poznawanie się i dopasowywanie w oparciu o wzajemny szacunek i przyjaźń. Być może to przypadek. Może nieświadoma kompetencja. Stąd twoja strategia sukcesu – po prostu wiesz, jak wygrywać w swoim życiu, także miłość. Warto ten mechanizm zrozumieć i wykorzystywać świadomie również w innych obszarach. Szczerze mówiąc, działamy intuicyjnie częściej, niż nam się wydaje. Żyjemy współcześnie pod silnym dyktatem racjonalności, tymczasem intuicja wciąż wygrywa z logiką.

Znasz esemesowe emotikony? Wyobraź sobie, że w odpowiednich miejscach pojawia się mały obrazek, który pointuje treść lub stawia kropkę nad „i” albo znak zapytania. Od twojej wyobraźni zależy, w którym miejscu go postawisz. Pauza, czas na przemyślenie, chwila oddechu, refleksja. Czasami będę żartował, lecz w innych miejscach znajdziesz zdanie zupełnie serio. Moja żona zwróciła mi uwagę, że niektóre moje żarty dla części ludzi wcale nie są śmieszne. To naturalne. Mamy różne poczucie humoru, jesteśmy różni, zatem zdecyduj, w którym miejscu – twoim zdaniem – natrafisz na żart, kiedy poczujesz się sprowokowany, a kiedy moje słowa

odbierzesz zupełnie serio. Wyobraź sobie wtedy, jak puszczam do ciebie oko albo uśmiecham się od ucha do ucha lub robię surową minę. Nie oznacza to, że cała książka jest niepoważna czy też, że jest jakimś wielkim skeczem lub przeciwnie ma wydźwięk niczym nudny wykład. Jest i taka, i taka. Ty zdecydujesz, czy będziesz się przy niej bawić, czy może zatrzyma cię na refleksji.

Będę pisał o toksynach miłości, zdradach, a nawet trucicielskim seksie. Im mniej jednak śmiertelnej powagi, tym więcej dystansu. Znajdziesz tu również kilka ważnych dla siebie sposobów na utrzymanie dobrej relacji, lub znalezienie najodpowiedniejszej dla siebie osoby, z którą taką relację będziesz mógł zbudować. Możesz też usłyszeć kilka ważnych odpowiedzi lub zadać sobie kilka ważnych pytań. Będę też zmieniał w tekście formę czasownika, raz zwracając się do kobiety, raz do mężczyzny. Tradycyjnie pisze się w rodzaju męskim, zwracając się do czytelnika jak do mężczyzny. To mi bardzo nie odpowiada. Uważam, że to stary, nieco szowinistyczny nawyk. Dlatego postanowiłem od niego odstąpić.

Mam na początek jedną radę, która może ci posłużyć nie tylko w kwestii miłości – **przestań traktować siebie i swoje sprawy tak bardzo poważnie**. Więcej luzu i dystansu, więcej radości.

Spędziłem wiele godzin swego cennego życia na rozmowach z ludźmi, spotkaniach biznesowych, konferencjach, wykładach, a także terapiach i coachingach, na salach uczelni i w gabinetach, w open space i aulach, i zadałem sobie pytanie, co łączy te, tak różne w charakterze i treści, sytuacje?

Wniosek nasunął mi się jeden – stworzyliśmy zabójczo nudną, śmiertelnie poważną cywilizację ludzi nieustannie zasadniczych, smutnych, przesadnie przejętych, dywagujących nad najdrobniejszymi szczegółami, doznających silnych emocji negatywnych, wśród których góruje niezadowolenie i surowość godna ceremonii w ministerstwie skarbu.

Tę samą powagę przenosimy do naszej codzienności. Naprawdę nic się nie stanie, jeśli na obiad będzie zupa z paczki, a swój samochód umyjesz za dwa dni. Na planie życia słaba ocena, otrzymana przez twoje dziecko, nie ma znaczenia, a stłuczona szyba już jutro

będzie tylko wspomnieniem. Im mniej w twojej codziennej miłości luzu i dobrego samopoczucia, tym bardziej napiętnowujesz siebie i swoje relacje sztywnością i smutkiem. Miłości to nie służy.

Jeśli jesteś zadowolona ze swoich relacji, raz jeszcze gratuluję. Mogą być jednak jeszcze lepsze. Wspaniale jest wiedzieć, że coś działa, lecz jeszcze lepiej wiedzieć, jak to działa. Możesz odkryć, na czym polega twoja strategia sukcesu w relacjach miłosnych i nie tylko. Warto jest też wiedzieć, jak utrzymać ten stan, a nawet go pogłębiać.

Jeśli jesteś singlem, a nie chcesz nim być, jeśli kilka twoich związków rozpadło się lub ten, w którym jesteś, nie daje ci satysfakcji, być może czas to zmienić? Oceniasz swój związek raczej pozytywnie, lecz wciąż czegoś w nim brakuje i nawet nie wiesz, co to mogłoby być? Jakaś tęsknota, potrzeba, nieuchwytna myśl? Możesz to zmienić. Możesz dowiedzieć się, czego ci potrzeba, co cię powstrzymuje, jak osiągnąć to, czego pragniesz w związku.

Jeśli twój związek przynosi ci wiele stresu, bólu, a nawet cierpienia – zmień to natychmiast. Być może teraz jest najlepszy moment.

Tak jak XIV Dalajlama i wielu buddystów wierzę, że człowiek powołany jest do szczęścia. Do szczęścia, które przeżywa tu i teraz i które dzieli z innymi, wpływając w ten sposób na swój dobrostan każdego dnia. Biorąc odpowiedzialność za własny los. Nie mam na myśli szczęścia symbolicznego albo nieokreślonej wizji duchowego wyzwolenia po śmierci. Mówię o spełnionym życiu w dojrzałej miłości. Teraz. Tak szybko jak to możliwe. Zdaję sobie sprawę, że to rewolucyjne stwierdzenie! Zwłaszcza, jeśli jest się przekonany, że życie jest ciężkie, małżeństwo – nawet najgorsze – nierozzerwalne, a świat raczej niesprawiedliwy, wymagający i pełny cierpienia. Będzie takich stwierdzeń, podobnie rewolucyjnych, jeszcze kilka w tej książce. Lecz nie poprzestaniemy na stwierdzeniach. Naprawdę, jeśli zechcesz, możesz się zmienić. To kwestia przekonań, a potem umiejętnych działań. Związek powstaje najpierw w głowie, lecz staje się prawdą poprzez konkretne działania. Warto mieć wpływ na jedno i na drugie.

Przekonania decydują o tym, że smutni stają się jeszcze bardziej smutni, radośni znajdują coraz więcej powodów do radości, biedni biednieją, a bogaci stają się coraz bogatsi. To drugie rewolucyjne stwierdzenie! Zmiany na lepsze, zmiany rewolucyjne, wbrew utartym opiniom, nie są tak trudne. Przekonasz się o tym. Jest w zasadzie tylko jeden poważny warunek. Stąd w pierwszych zdaniach tyle razy użyłem zwrotu „być może”. Być może skorzystasz z mojej książki, być może niektóre rzeczy wprowadzisz w życie, być może zbudujesz dobry związek lub udoskonalisz istniejący, być może zechcesz zmierzyć się ze swoim największym wrogiem. Domyślasz się, kto nim jest?

Tak jest. Autorem swego życia, jego twórcą i producentem jesteś ty, osobiście. Swoim najlepszym przyjacielem, lecz nierzadko również największym przeciwnikiem. Oczywiście wiele osób przyczyniło się i nadal każdego dnia przyczynia się do tego, że jesteś tam, gdzie jesteś i robisz to, co robisz. Możesz jednak mieć wpływ na to, dokąd zmierzasz, co wybierasz i jaki jest twój związek, a przede wszystkim na jedno z najważniejszych uczuć i pragnień, jakim jest miłość.

Od lat jestem zawodowym coachem, czyli trenerem rozwoju osobistego. Przez wiele lat byłem także psychoterapeutą. Mam za sobą kilka nieudanych związków. Popelniałem błędy i wyciągałem z nich wnioski. Od lat jestem mężem i przyjacielem cudownej osoby. Żyję we wspaniałym małżeństwie. Kiedyś policzyłem, że przez ponad dwadzieścia lat pracy z ludźmi przeprowadziłem kilkadziesiąt tysięcy godzin profesjonalnych terapii, szkoleń i coachingów. Wiem, co mówię.

Możesz zmienić swój związek. Możesz zbudować udane małżeństwo. Możesz znaleźć partnera lub partnerkę na całe życie. Jednak to, od czego potrzebujesz zacząć, to zmiana siebie. Tak długo, jak mówisz: „To oni są winni”, pozostajesz tam, gdzie jesteś, bez wpływu na własne życie.

Jeden z powodów wielokrotnego używania przeze mnie sformułowania „być może” także dotyczy ciebie. Dopóki nie uwierzysz, że możesz coś zmienić, nic nie możesz zmienić. To otoczenie, przy-

padek, inne osoby wymuszają na tobie nowe zachowania. Mówisz wtedy o szczęśliwym trafie albo złym losie, o pechu lub przypadku. Nie zauważasz swojego wpływu na własne sprawy.

Jednak wiesz doskonale, że jeśli ktoś w twoim środowisku na przykład często się spóźnia, podaje dziesiątki mniej lub bardziej prawdopodobnych wyjaśnień i usprawiedliwień, choć inni zdążyli na czas. Masz pewność, że taka osoba ma nieświadomą strategię spóźniania. Mówiąc potocznie: sama sobie to robi, jest twórcą szeregu zachowań, które w efekcie przynoszą spóźnienie. Obserwujesz inne osoby i spostrzegasz na przykład taką, która narzeka na częste przeziębienia i zapalenia górnych dróg oddechowych. Wtedy również oczywisty jest dla ciebie związek pomiędzy jej chorowaniem, jesienną aurą, permanentnym brakiem szalika, odkrytą głową i lekkim ubraniem. Ponadto nierzadko spotykasz ją na papierosie wypalonym pod biurowcem w deszczu lub chłodzie. Tradycyjnie nie założyła kurtki, a tym bardziej czapki i szalika, bo to przecież „tylko jeden szybki dymek”. Papierosy, ubranie, jesień – cały mechanizm jest dla ciebie jasny. Choroba nie przychodzi przez przypadek, to wynik zachowania, a także przekonań przemarniętej osoby, która bardziej sobie ceni swój wygląd niż zdrowie, choć sama tej oczywistej dla ciebie zależności może nie dostrzegać.

Podobnie jest z twoimi sprawami, a także sposobem zawierania znajomości, budowania związku i z większością problemów w relacjach. Być może nie zauważasz swoich strategii, własnego wpływu na sytuację, oskarżając – jak w przypadku infekcji – pogodę, klimat, a nawet los, pech, lekarza i co tylko zechcesz, byle utrzymać przekonanie o własnej niewinności i braku wpływu.

Co dobrego wynika z braku wpływu? Wtórne korzyści. Ten stan umysłu jest pod wieloma względami bardzo przyjemny. Jest umyślowością dziecka. Choć w dorosłym przebraniu i prawdziwych realiach duże dziecko wciąż może wierzyć, że otaczająca rzeczywistość, wydarzenia, ludzie, sytuacje to jakiś strumień życia, rzeka przypadków, w której zdarzy się to lub tamto. Wystarczy być posłusznym, przystosowanym, czasem skłamać lub coś przemilczeć, gdy jest się nieposłusznym lub przekroczy się normy, i wszystko po-

toczy się zgodnie ze wzorcem. Co prawda jest się wówczas we władzy innych – szefów, partnerów, kolegów, rodziców, rodzin, mężów, żon, ale za to ma się nieustającą nadzieję, że „oni” podadzą nam gotowe rozwiązania. Wygodnym i zniewalającym prawem dziecka jest również prawo do buntu przeciwko dorosłym. Grymaszenie, spóźnianie, kłamstwo, niedotrzymywanie słowa, brak umiejętności, błąd, a przede wszystkim brak odpowiedzialności to wszystko przywileje dziecka. Brak odpowiedzialności i poczucie braku wpływu stan bycia dzieckiem perfekcyjnie wzmacniają i utrzymują. Dorosły nierzadko jest zmuszony do znalezienia odpowiednich rozwiązań. Co go zmusza? Poczucie obowiązku. Stan odpowiedzialności za własne życie oraz za życie innych osób. Dorosły myśli o wyniku i rozwiązaniu. Przewiduje. Dziecko, skoncentrowane na sobie i własnych potrzebach, stara się maksymalizować przyjemności i unikać przykrości. W sytuacji, gdy czuje się bezradne albo po prostu zmęczone, może zwrócić się do dorosłego.

Co to ma wspólnego z miłością i budowaniem związku?

Otóż jest to wzorzec, czyli mechanizm, który działa często bez naszego udziału, jest odziedziczony po naszym środowisku wychowawczym. Do relacji, a nawet wcześniej do samej myśli o związku, wnosimy nasze wzorce, wytworzone i ugruntowane w dzieciństwie. Im bardziej jesteśmy uśpieni w naszych dziecięcych rolach, zaczarowani przez wpojone wzorce, tym silniej odczuwamy dwa skrajne odczucia: zadowolenie lub niezadowolenie z przypadków, które nam się przytrafiają. Nierzadko jest to również powód do przeżywania związków jako najważniejszych i zarazem najbardziej rozczarowujących obszarów naszego życia.

Jest kilka dość powszechnych szkodliwych przekłamań, które mogą skutecznie utrudnić budowanie udanych relacji; są to między innymi następujące przekonania:

- Miłość trafia się w życiu w sposób niezależny od nas i spada na człowieka jak grom z jasnego nieba.
- Prawdziwa miłość to odnalezienie swojej magicznej połówki. Połączenie z nią stworzy całość, lepszą od niekompletnej części, jaką jest pojedyncza osoba.

- Miłość to nieustający kompromis.
- Miłość to zakochanie i seks. Potem zauroczenie mija.
- Można zakochać się bez wzajemności.
- Miłość nie istnieje.

Z jakiego powodu te przekonania są tak niebezpieczne, jeśli w nie uwierzymy i uznamy za swoje? Jakie niosą za sobą konsekwencje?

Miłość trafia się w życiu w sposób niezależny od nas i spada na człowieka jak grom z jasnego nieba.

Otóż miłość to wybór partnera. Świadomy lub nie, ale jednak wybór. Dokonując go, decydujemy się odpowiedzieć na czyjeś zainteresowanie lub nie, zainteresowanie to okazać lub nie. Miłość jest w pewnym sensie stanem gotowości, najpierw biologicznej, hormonalnej, emocjonalnej, a potem społecznej – trzeba spełniać warunki formalne, by móc się z kimś związać; takim wymogiem jest na przykład pełnoletniość. Zaskoczenie miłością to raczej dowód bardzo nieświadomych, ukrytych przed samym zainteresowanym procesów psychologicznych, których – bądź co bądź – sami jesteśmy twórcami. Euforyczny stan zakochania może mieć związek również z wybuchem seksualności u osób bardzo młodych i jest raczej związany z silnym popędem seksualnym niż z uczuciem tak złożonym i wieloaspektowym jak miłość. Może być również efektem niedojrzałości emocjonalnej i, jak każde zachowanie obronne, funkcjonować zamiast czegoś jako parawan. Na przykład zamiast zdawać trudny egzamin, znów jestem zakochana, zamiast rozwiązywać problemy w istniejącym związku, zakochuję się w następnej osobie itd.

Prawdziwa miłość to odnalezienie swojej magicznej połówki. Połączenie z nią stworzy całość, lepszą od niekompletnej części, jaką jest pojedyncza osoba.

Połówkowa miłość, opisywana pomarańczową lub jabłkową metaforą, w której połówki szukają siebie i stworzą całość dopiero, gdy jedna połowa jabłka trafi na tę drugą, właściwą, jest z gruntu

falszywa. Już nawet samo porównanie do rozdzielonego owocu jest nietrafne. W przyrodzie nie istnieje połowa owocu. Jabłko rozkrojone na pół jest częścią całości, a żadna z połówek nie może istnieć samodzielnie. Pobrzmiwa w tym stara, religijna koncepcja o nierozzerwalności małżeństwa oraz nadzieja na istnienie bratniej duszy, kogoś w rodzaju bliźniaka energetycznego. Wystarczy go spotkać, odnaleźć, a wszystko inne będzie proste, nic bowiem nie stanie na przeszkodzie takiemu scalonemu wreszcie owocowi. Niebezpieczeństwo tego przekonania polega na tym, że tkwi w nim założenie dotyczące bierności. Nie trzeba mieć żadnych specjalnych walorów ani umiejętności, podejmować starań ani podczas pozyskiwania partnera, ani budowania związku. Wystarczy znaleźć właściwą połówkę i wszystko stanie się proste. Tymczasem człowiek może istnieć samodzielnie, jest w pełni kompletną, ukształtowaną istotą. Ponadto na przestrzeni swego życia może wchodzić w różne satysfakcjonujące związki z wieloma osobami, w tym w związki erotyczne i miłosne. Co więcej, może się rozwijać i zmieniać, tworząc coraz bardziej udane relacje, wynikające z jego dojrzałości, nie zaś cudownego przypadku.

Miłość to nieustający kompromis.

To złudne przekonanie ma na celu wywołanie wrażenia, że związek dwojga ludzi polega na permanentnych negocjacjach i opanowaniu sztuki ustępstw, małych rezygnacji, delikatnych przybliżeń. To skomplikowana i wykwintna gra, dzięki której związek może istnieć i w ramach której wciąż wynegocjujemy lepsze dla obu stron porozumienia. Kompromisy możliwe są w biznesie, gdy dwóch kontrahentów inaczej niż dotychczas dzieli zyski. Jedna strona trochę spuszcza z tonu, druga dodaje nowe elementy. Ustala się przedział zgodności i w gruncie rzeczy chodzi o spotkanie w satysfakcjonującym przedziale cenowym lub usługowym, dotyczącym policzalnych i mierzalnych elementów. W żywej relacji miłosnej również odbywa się symboliczne i emocjonalne ważenie kosztów, jednak trudno je porównać do procesu biznesowego. Trzy zmyte talerze równają się dwóm odrobionym z dzieckiem za-

daniom z matematyki, zatankowane paliwo to kanapka z serem, a zgoda na seks równa się wymalowaniu kuchni? Trudno również szukać nieustających kompromisów pomiędzy różnymi upodobaniami, wartościami i potrzebami. On lubi mecze na żywo, lecz dla niej to męczarnia. Czy zdrowym kompromisem byłoby zostawienie żony pod stadionem w samochodzie na parkingu? A może rezygnacja z oglądania meczów? Wszystkich? Trzech rocznie? On chce oglądać całą ligę. Ona nie lubi tego w ogóle. Ona chce mieć dziecko już, on jeszcze nie czuje się gotów. W efekcie kompromisu będą mieli pół dziecka, trochę dziecka? W wielu domach jest tylko jeden telewizor. Ona uwielbia serial obyczajowy o 18.00, on zaś kryminalny o 18.30 na innym programie. Mają oglądać na zmianę – doradzi doradca od kompromisów? Nie, bo akcja kryminalnego jest tak pasjonująca, że on z wytęsknieniem czeka na nowy odcinek. Ona ma obejrzeć swój program w Internecie? A dlaczego ma oglądać w gorszej rozdzielczości? Inny przykład: pojawiły się wolne pieniądze. Jest okazja, żeby kupić nową pralkę. Spłacają sporo kredytów, więc nowy nie wchodzi w rachubę. Ona chce pralkę, bo stara kiepsko wiruje. On wolałby zmywarkę, bo nie cierpi zmywania naczyń, a to głównie jego obowiązek. Nie ma w sprzedaży pralkozmywarek. Chcę przez to powiedzieć, że bez żywej relacji miłosnej, w której traktuje się związek jako wspólne dobro, do którego wnosi się niezwykłe zaangażowanie, czas i energię w nadziei na wzajemność, kompromisy – nawet najdokładniej wynegocjowane – nic nie dadzą.

Miłość to zakochanie i seks. Potem zauroczenie mija.

To przekonanie często wypowiedane przez osoby zawiedzione poprzednimi relacjami lub wyrażające w ten sposób swój lęk przed bliskością. W gruncie rzeczy mowa w nim o stanie zakochania, które rzeczywiście może być początkiem i końcem okresu euforycznego i jednocześnie nadziei na trwalszy związek. Niezdolność do budowania kolejnych etapów relacji miłosnej, o których będzie mowa dalej, to spory problem. W takim przypadku funkcjonowanie od zakochania do zakochania może stać się sposobem

na unikanie trwałej relacji, która może budzić szereg obaw, a nawet lęków, co z kolei może prowadzić do powstania kolejnych ograniczających przekonań. W każdym razie miłość ma swe etapy. Jest stan zachwyty, jest również okres dojrzałości i więzi. Trwały związek to proces, a nie stan. Podobnie jest z seksem. Zachowania erotyczne i współżycie to bardzo ważny element relacji, jednak ani niejedyny, ani nawet nie najważniejszy. Funkcja erotyzmu również zmienia się w dojrzałych związkach i, wbrew opiniom, nie brak monogamicznych postaw zarówno po stronie mężczyzn, jak i kobiet.

Można zakochać się bez wzajemności.

Otóż według moich doświadczeń i przekonań nie można się zakochać bez wzajemności, gdyż zakochanie jest nierozzerwalnie związane z relacją i świadomością bycia obdarzonym i obdarzającym uczuciem. Wtedy możemy mówić o początku relacji i dalszych jej konsekwencjach, takich jak seks, budowanie intymności, zaangażowania i stopniowo więzi lub wygaszeniu uczuć i decyzji o rozstaniu. Brak wzajemności to odpowiedź: nie, nie jestem zainteresowany, jestem zajęta lub nic nie wiem o twoich uczuciach. Miłość jednostronna jest masywną projekcją osoby „zakochanej”, czyli przypisaniem swojego pragnienia do innej osoby, podobnie jak to się robi z przedmiotem marzeń, super komórką, wyśnionym samochodem, modnym ubraniem. Wówczas „zakochana” osoba projektuje, czyli rzutuje na drugą, często niczego nieświadomą osobę, swoje nadzieje, marzenia, frustracje, tęsknoty i nierzadko bierze je za rzeczywistość. To gra jednego aktora, który uwierzył, że jego własny cień jest partnerem, że wokół toczy się realne życie. Być może pojawi się również odmowa przyjęcia do wiadomości faktu odrzucenia. By stłumić ów ból, osoba odrzucona karmi się fantazjami o miłości niespełnionej i jednostronnej. To znakomity temat literacki lub filmowy. W życiu jednak do budowania związku miłosnego potrzebna jest zgoda dwóch osób. Na bazie tej zgody i odpowiedzialności za wspólną relację powstaje związek. Bez tego elementu jest tylko

pojedynczy człowiek ze swoimi marzeniami, pragnieniami i nadziejami. Nie ma relacji, nie ma miłości. Stan tego rodzaju niewiele się różni się od pragnienia posiadania nowego samochodu, torebki lub kanału telewizyjnego. Bywa bardzo silnie wspierany przez pożądanie seksualne, hormonalną aktywność, dlatego tak częsty jest u osób bardzo młodych, gdy burza hormonalna i rodzące się coraz bardziej widome pragnienia seksualne popychają do aktywności społecznej i poszukiwania partnerów seksualnych. Wtedy bodaj iskra zainteresowania, kilka czynników wyróżniających, gest lub fotografia mogą uruchomić tęsknotę za partnerem lub partnerką idealną. Największa zaś aktywność odbywa się nie w świecie realnym, lecz w fantazjach.

Krzysztof Cugowski parę lat temu swoim zachrypniętym głosem informował nas słowami Andrzeja Mogielnickego: *Bo do tanga trzeba dwojga / Zgodnych ciał i chętnych serc / Bo do tanga trzeba dwojga / Tak ten świat złożony jest*. I miał rację.

Miłość nie istnieje.

Istnieje. Jest wspaniałym procesem poznawania się ludzi, uczenia się wzajemnych zachowań, przekonań i wartości. Przechodzeniem przez etapy relacji i okresy życia. Składa się z wzajemnych obietnic i działań na rzecz wspólnoty, ale również z atrakcyjnych nagród, których wiele można otrzymywać codziennie, gdyż udany związek potrafi je wytwarzać w nieskończonej ilości. Zawiera w sobie namiętność i erotyzm, przyjaźń i wsparcie, stabilizację i nieustanne tworzenie nowych wartości. Wymaga jednak aktywności ze strony partnerów. W miłości nic nie jest dane raz na zawsze: ani uroda, ani atrakcyjność seksualna, ani powodzenie finansowe, ani nawet zaufanie, zdrowie, majątek, rodzina. Wszystkie te elementy nieustannie dynamicznie się zmieniają. Związek trwały to w pewnym sensie życie na budowie własnego domu. Ten prawdziwy i symboliczny dom jest stale budowany, odnawiany, rozbudowywany, meblowany. Niektórzy członkowie rodziny wprowadzają się, inni wyprowadzają, wiele obyczajów, wartości, zadań się zmienia, lecz wciąż jest to ten sam dom, zbudowany i utrzymywany przy

życiu przez daną parę. Energią spajającą i dającą życie temu domowi jest miłość dwojga ludzi.

Wykonaj krótkie **ćwiczenie**. Dopisz również swoje stwierdzenia na temat miłości. Po prostu wynotuj zdania dotyczące miłości, które przyszyły ci do głowy po przeczytaniu tych przedstawionych powyżej. Mogą mieć one ogromną siłę.

To, w co wierzysz, staje się prawdą o tobie i twoim życiu. Jak to możliwe? Niebawem się przekonasz. Teraz jednak zerknij na zapisane zdania. Już czujesz różnicę. Pojawia się samoświadomość. Nasze myśli, a potem wypowiedziane słowa, stają się samospełniającą się obietnicą. Negatywne skojarzenia, obawy, zaprzeczenia w związku z miłością są jak zmarszczki mimiczne na twojej twarzy, zwłaszcza te wokół ust. Spójrz w lustro, jeśli kąciki twoich ust zazwyczaj opadają, być może przez twoją głowę przewija się wiele negatywnych uczuć, które potem tworzą ów trwały obraz na twarzy. Pewnie twoje relacje obfitują raczej właśnie w negatywne uczucia. Warto to zmienić. Jeśli zapisane słowa dotyczące miłości zawierają pozytywne skojarzenia, nadzieje, mocne strony, jesteś na dobrej drodze. Kąciki twoich ust są być może uniesione tak często, że wyrysowały niemal stały uśmiech na twarzy. Jesteś bliżej szczęścia.

Spójrz na inną listę przekonań dotyczących miłości. Ich funkcją jest wspieranie miłości i stan odpowiedzialności za uczucia, które kierujemy do drugiej osoby i otrzymujemy zwrotnie:

- Miłość do tej samej osoby zmienia się z upływem czasu i może stać się dojrzsza, bogatsza, pełniejsza.
- Miłości można się nauczyć, tak jak każdego innego rodzaju uczuć i zachowań w relacjach z ludźmi.
- Miłość to wzajemność, wymiana, dawanie i branie. Miłość jednostronna to fikcja, fantazja lub uzależnienie.
- Miłość jest związana z odpowiedzialnością za własną postawę, w części za dobrostan drugiej osoby obdarzanej miłością, a także za wspólną relację.
- Miłość może oznaczać trwałe dobre samopoczucie, lekkość, znakomitą zabawę i stan szczęścia.

- Miłość jest ekologiczna, dlatego nigdy nie odbywa się cudzym kosztem. Jeśli ktoś cierpi w wyniku miłości lub ponosi szkodę, samo uczucie zostanie obciążone poczuciem krzywdy lub winy i może stać się toksyczne.

Jak widzisz, na temat miłości można powiedzieć wiele zdań. Nierzadko mogą być sprzeczne lub kontrowersyjne. Nie zwykliśmy pytać swoich partnerów, kandydatów na narzeczonych, mężów i żon, jak definiują miłość. Przyglądamy im się raczej przez okulary naszych własnych przypuszczeń, zakładając, że nasz pogląd na miłość, związek i relację jest oczywisty dla każdego, a zwłaszcza dla osoby ukochanej.

Związek zaczyna się od ciebie i, jak większość spraw w życiu, może podlegać twojemu wpływowi. Podobnie jak się robi ciasto, naprawia silnik samochodu lub maluje mieszkanie – związek się tworzy, buduje, a także określa i współtworzy. Można to robić dobrze lub źle.

Potrafisz rozróżnić dobre ciasto od niesmacznego, złą jakość od dobrej, dobrze prosperującą firmę od źle zarządzanej, dobrą usługę od złej. Masz tę umiejętność dzięki doświadczeniu i porównaniu. Miłość jest cudem właśnie z tego powodu, że wymaga niesłuchanej uwagi na drugiego człowieka i fantastycznych, aczkolwiek prostych umiejętności. Tak jak wszystko w życiu, można ją „realizować” dobrze lub źle. Można się tego nauczyć. W dowolnym wieku.

Zdaniem wielu mistrzów rozwoju osobistego i coachingu jakość życia zależy od jakości zadawanych sobie pytań. To w odpowiedziach na takie pytania kryje się często odpowiedź na pytania zasadnicze: Kim jesteś? Dokąd zmierzasz? Co jest dla ciebie ważne? Dlatego będę zadawał ich wiele. Oczywiście warto się nad nimi zatrzymać i wyczerpująco na nie odpowiedzieć. Czasem jednak wystarczy samo pytanie. Niech krąży. Nasze genialne mózgi mają to do siebie, że już samo postawienie pytania zmusza je do intensywnej pracy nad odpowiedzią we dnie i w nocy, świadomie i nieświadomie.

Z tego powodu któregoś dnia po prostu zatrzymujemy się na środku ulicy ze złamanym obcasem w rękę, spóźnieni na jakieś

bardzo ważne spotkanie, zastanawiając się, co zrobić na obiad, albo myśląc o dziecku w przedszkolu i zadajemy sobie jedno z najważniejszych pytań: Co ja tu robię? Dokąd tak biegnę? Jakie znaczenie ma dla mnie mój związek?

Być może miłość była dla ciebie czymś zupełnie innym niż dla twojego partnera lub partnerki? Może nadal różnicie się w swoich definicjach, a przez to oczekiwaniach. Nie ma w tym nic złego. Pierwszy krok do zmiany to po prostu odkrycie tajemnic i zrozumienie siebie. Tak jest, miłość jest tajemnicą i ty dla siebie być może także nią jesteś. Tajemnicą może być także ten lub ta, którą kochasz. Czas odkryć tajemnice miłości.



MIŁOŚĆ. CO TO TAKIEGO?



Mam dla ciebie kolejne **ćwiczenie**. Wyobraź sobie planetę, na której żyje cywilizacja nieznająca miłości. Jak będą zachowywali się jej mieszkańcy? Jak będą rozmawiać, budować relacje, podejmować decyzje? Co będzie dla nich ważne? Czego twoim zdaniem zabraknie? Pomyśl chwilę, odpowiedz, zapisz.

Przeczytaj swoje notatki. Masz przed sobą własną definicję miłości. Teraz porównaj, w jakim stopniu odpowiada ona twojej realnej sytuacji. Jest opisem twojej aktualnej relacji, miłości, którą odczuwasz, a może marzeniem o miłości idealnej, czy też pesymistyczną wizją, uwolnieniem od nazbyt trudnego przeżycia?

Zdaniem amerykańskiego psychologa Roberta Sternberga¹ i w polskiej literaturze autorstwa Bogdana Wojciszke², wybitnego badacza współczesnego społeczeństwa polskiego, miłość można opisać za pomocą trzech elementów: intymności, czyli poczucia bliskości, namiętności, czyli zapału w relacji, oraz zaangażowania, czyli zobowiązania wobec drugiej osoby, wciąż ponawianej decyzji, że chce się być razem.

¹ Amerykański psycholog i psychometra, profesor Uniwersytetu Yale, prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, twórca trójczynnиковego modelu miłości. Porównaj: <http://academics.tjhsst.edu/psych/oldPsych/sternberg/>, emisja 16.12.2010.

² B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zobowiązanie*, Gdańsk 2009, GWP, porównaj też: M.D. Buss, *Ewolucja pożądania. Jak ludzie dobierają się w pary?*, Gdańsk 2003, GWP.

Intymność rodzi się, kiedy ugruntowany jest już stan zaufania i przywiązania. Wtedy pojawia się szacunek i pragnienie dbania o dobro partnera. Jego obecność jest wystarczającym bodźcem, wywołującym stan szczęścia i wzmacniającym przekonanie, że można na niego liczyć w potrzebie. Ważnym czynnikiem intymności jest wzajemność i współzależność. Obustronne zrozumienie, dzielenie się przeżyciami i dobrami duchowymi i materialnymi, wymiana informacji, których nie powierzymy innej osobie. Współzależność to poczucie wymiany na równych zasadach. *Ja zależę od ciebie w podobny sposób, w jaki ty zależysz ode mnie w procesie wymiany dóbr, uczuć, potrzeb, wzajemnych usług.* Słowo „usługa” nie jest przypadkowe. Ten ważny element miłości jest często niezauważany albo idealizowany. Tymczasem intymność rodzi się poprzez świadomą zgodę na wymianę różnych działań, zachowań, uczuć, pod warunkiem zachowania równowagi. Tradycyjny model rodziny proponuje przykładowy podział zadań: ty gotujesz, ja robię zakupy; ty bawisz się z dzieckiem, ja sprzątam kuchnię; ty naprawiasz samochód, ja naprawiam spodnie. Warunkiem tak rozumianej współzależności jest świadoma decyzja wymiany i podziału obowiązków. Jedna osoba jest w czymś sprawniejsza lub po prostu wybiera, lubi, potrafi wykonać daną usługę, druga odwzajemnia się w podobny sposób. Istnieje równowaga pomiędzy dawaniem i braniem wzajemnych usług zarówno na rzecz związku jako całości, jak i całkowicie indywidualnych korzyści, kiedy na przykład jedna osoba gotuje ulubioną potrawę specjalnie dla drugiej. Intymność to również dawanie emocjonalnego wsparcia, bycie po stronie osoby ukochanej wynikające z poczucia, że partner jest ważnym elementem życia. W początkowych etapach miłości zaufanie jest niskie, dominują inne czynniki, zwłaszcza związane z seksualnością i namiętnością. Stopniowo jednak rośnie znaczenie bliskości w relacji i nierzadko to ono staje się dominującym elementem budującym związek.

Namiętność to przeżywanie silnych uczuć związanych z osobą partnera, takich jak: radość, euforia, tęsknota, lecz również złość, niepokój, zazdrość oraz pożądanie, podniecenie seksualne. To pragnienie obecności drugiej osoby i połączenia się z nią fizycznego,

lecz również przebywania w jednym miejscu, a także istnienia razem w perspektywie przyszłego życia. Myślom na temat ukochanej osoby oraz jej fizycznej obecności towarzyszy silna motywacja do działania dla jej dobra. Często jest to związane z zachowaniami seksualnymi, pragnieniem połączenia, posiadania dzieci, wykonywania usług na rzecz danej osoby. Stopniowo, kiedy mija faza zakochania, poziom oraz intensywność, a także skrajność przeżywanych uczuć maleje.

Trzeci element miłości to **zaangażowanie**. Żeby móc mówić o pełnej miłości, potrzeba również decyzji, że chce się w danym związku być i na jego rzecz świadomie działać, podejmując kolejne zobowiązania. W naszej kulturze, zwłaszcza miejskiej, takimi wyrazistymi zobowiązaniami są: wspólne zamieszkanie, następnie podział kosztów i zobowiązań finansowych wynikających ze wspólnego życia i wreszcie oficjalne narzeczeństwo i małżeństwo. Co ciekawe, trend ten jest dość nowym zjawiskiem, gdyż dla starszego pokolenia zobowiązanie miało charakter bardziej formalny, wymagający na przykład zgody rodziców, następnie oficjalnego narzeczeństwa, najczęściej usankcjonowanego religijnie, a w końcu małżeństwa zawieranego zgodnie z obyczajem kulturowym w danej społeczności. Zaangażowanie stopniowo rośnie wraz z rozwojem związku i jest jego silnym stabilizatorem. Kolejne wspólne lub samodzielne decyzje na rzecz związku stanowią dowód rosnącego zaangażowania, a tym samym umacniają relację.

Nierzadko ten trzeci element stanowi najsilniej cementujący składnik miłości, gdy poprzednie dwa elementy słabną.

Możesz teraz samodzielnie albo wraz z partnerem wykonać **ćwiczenie**, które pozwoli określić etap związku i czynniki satysfakcji. Kategorie namiętności, intymności i zaangażowania podziel na czynniki materialne [fizyczne] i psychologiczne. Wynotuj, jakie działania, zachowania, okazywane emocje świadczą o danym etapie. Dla przykładu: zbliżenie seksualne można zaliczyć do fizycznego przejawu namiętności, a czuły esemes do psychicznego. Zwierzenie się ze swoich obaw dotyczących pracy to przejaw intymności psychicznej, a drobny prezent – materialnej. Możesz wyliczyć różne przeżycia, zachowania i sytuacje, które zaliczysz do

poszczególnych kategorii. Możesz także określić poziom satysfakcji z każdego obszaru, na przykład w skali sześciorazowej, gdzie 6=wspaniale, 5=bardzo dobrze, 4=dobrze, 3=średnio, 2=słabo, 1=źle.

Zanim jednak zaprosisz partnera lub partnerkę do tego ćwiczenia, upewnij się, że na pewno tego chcesz, że masz w sobie gotowość, i że podobnie jest z nim lub z nią. Wynik tego i kolejnych ćwiczeń może być dla was obojga nie lada zaskoczeniem, warto być na takie zaskoczenie przygotowanym i świadomie wykorzystywać ważne odkrycia. Dlatego warto też kontynuować czytanie książki i wykonywać kolejne ćwiczenia wspólnie, jeśli już raz się podjęło takiego zadania w parze. Dopiero kolejne ćwiczenia przyniosą sugestie dotyczące zmiany w relacji. Pierwsze pokazują, gdzie jesteście, gdzie jesteście, w jakim punkcie relacji, na jakim etapie związku, jaka jest wasza sytuacja. Kolejne pokażą, jak ulepszać związek lub jak zbudować związek szczęśliwy i trwały.

	Czynniki materialne	Skala satysfakcji	Czynniki psychologiczne	Skala satysfakcji
Namiętność				
Intymność				
Zaangażowanie				

Po wykonaniu zadania z partnerem relacji i porównaniu odpowiedzi warto porozmawiać o tym, co może sprawić, że wasz związek się polepszy. Zadaj sobie pytanie: czego możesz robić więcej, czego mniej, co inaczej, żeby relacja była taka, jaka chcesz, żeby była? Nie przerzucaj odpowiedzialności wyłącznie na partnera. Koncert życzeń wobec drugiej osoby w związku z zasady nie pomaga, lecz jedynie utrudnia komunikację i porozumienie. Odpowiedz najpierw sam wobec siebie. Korzystne może być również udzielenie podobnych odpowiedzi przez niego lub przez nią. Dopiero wtedy ujawnicie odpowiedzi przed sobą.

KIM JESTEŚ?



Istotą funkcjonującą dzięki **wzorcom**, które ciebie uczłowieczyły na obraz i podobieństwo twego środowiska wychowawczego. Bez nich byłibyśmy równie wspaniali, lecz inni. Bez kar, nagród, napomnień, pouczeń, sugestii byłibyśmy jak dzieci wychowywane przez dzikie wilki albo małpy, niezdolne do powrotu do społeczeństwa. Opisywano i badano takie przypadki. Pouczające są również badania nad osobami, którym operacyjnie przywrócono wzrok. Choć w sensie medycznym ich oczy, nerwy wzrokowe i przewodnictwo elektryczne zostały naprawione i były całkowicie sprawne, ich mózgi kształtowały się bez wzorców wzrokowych. W efekcie tylko w części osoby takie były w stanie widzieć podobnie do innych ludzi. Niektórzy nie rozróżniali cienia od figur, inni kolorów, inni zaś woleli poruszać się z zamkniętymi oczami, gdy mieli zrobić coś szybko.

Wzorzec to nic innego jak pewien przepis na funkcjonowanie. Cały zestaw przepisów i recept powstaje w naszym umyśle bardzo wcześnie jako sposób reagowania, rozpoznawania zjawisk, a stopniowo także uczestniczenia w relacji. Smaki, zapachy, przedmioty, gesty, słowa – wszystkie te rozliczne bodźce wybrane z miliardów możliwości stają się naszym środowiskiem i bardzo szybko również nawykiem. Wiesz doskonale, że noworodki wrzucone do basenu pływają jak ryby. Automatycznie wstrzymują oddech i z otwartymi

oczami machają rączkami i nóżkami wiosłując do brzegu. Jeśli jednak nauczymy je lęku przed wodą, żeby nauczyć się pływać, będą musiały najpierw się go oduczyć. Nasze odziedziczone po przodkach ciała i genetyczne dziedzictwo to hardware, baza, na której dopiero nadbudowa, czyli software, stwarza osobowość, zachowania, nawyki i całą resztę zautomatyzowanych reakcji i gotowych interpretacji.

Oczywiście uczyliśmy się wzorców od naszych rodziców, opiekunów, pierwszych autorytetów nie tyle poprzez „metody wychowawcze”, choć przez całe dziesięciolecia myślano w ten sposób, ile poprzez naśladowanie i nieświadome zapożyczanie zachowań i związków emocjonalnych, które tym zachowaniom towarzyszą u dorosłych. Mówiąc prościej: uczyliśmy się na przykład zachowania przy stole nie poprzez serię rodzicielskich poleceń i reprimend w rodzaju: *usiądź prosto, nie garb się, zjedz wszystko, nie mów z pełnymi ustami*, lecz obserwując dorosłych w trakcie posiłku. Nawet jeśli sto razy w czasie obiadu dziecko usłyszy: *nie garb się, nie mlaskaj*, a w tym samym czasie ojciec będzie siorbał z talerza i wykrzykiwał do gospodyni złośliwe uwagi o smaku zupy, zapamiętany zostanie wzorec agresji i mlaskania, nie zaś pobożne życzenia na temat prostych pleców. Co gorsza, jeśli dziecko odczyta zachowania oraz intencje wobec siebie jako niespójne, wewnętrznie sprzeczne [ojciec siorbie, a matka w tym czasie napomina żeby „ładnie” jeść] – najprawdopodobniej odrzuci całość, całą sytuację lub cały autorytet, czyli osobę, zwłaszcza jeśli będzie otrzymywał od niej kolejne niespójne porcje informacji.

Już rozumiesz ojcze i matko, dlaczego tak ważna jest twoja wiarygodność w oczach dziecka. Ono widzi wszystko, a zwłaszcza subtelne emocje. Niczego przed nim nie ukryjesz. Nawet kiedy jest bardzo małe i twoim zdaniem głupiutkie. Uczy się twojego wzorca, a przede wszystkim twojego sposobu na związek, na miłość. Rozpoznaje w sekundę zniecierpliwienie lub lęk, złość lub zawahanie. Jakże ma się samo nie lękać, jeśli silna matka, która jest całym jego światem, lęka się – choćby pająka. Jakże ma się uprzejmie zwracać do kobiet, w tym do własnej siostry, jeśli ojciec

warczy na matkę i okazuje zadowolenie, gdy rzuci kąśliwą, raniącą uwagę na jej temat.

Mamy tysiące zachowań i reakcji, będących wynikiem procesu warunkowania. Odkrycia profesora Iwana Pawłowa³ znane są już powszechnie. Dwie początkowo niezależne sytuacje, dwa bodźce zostały ze sobą skojarzone. Badając fizjologię trawienia u psów, Pawłow stwierdził, że psy wydzielają ślinę nie tylko w trakcie posiłku, ale także w reakcji na bodziec, który posiłek poprzedzał. Psy były karmione na sygnał dzwonka lub lampki. Na skutek wielokrotnego powtarzania eksperymentu psy kojarzyły ze sobą oba fakty: jedzenie i dzwonek. Dawny bodziec obojętny, czyli dzwonek, przekształcił się we wtórny bodziec kluczowy. Teraz to dzwonek lub lampka wywoływały ślinienie.

Moje koty na dźwięk otwieranego zamrażalnika bądź przesypywania chrupek w słoju przybiegają z najdalszego miejsca w domu. Skojarzyły te dźwięki z jedzeniem. Kiedy kot Ryś chorował z powodu zaplenia pęcherza, przestał sikać do kuwety, gdyż to miejsce skojarzył z bólem. Kiedy żona wyjmuje porcelanowe talerze, domownicy spodziewają się świątecznej okazji. Gdy ostrzę nóż, na sam dźwięk zbiegają się domowe zwierzęta, a rodzina przygotowuje nakrycia do kolacji.

Masz swoje ulubione piosenki oraz takie, przy których robi ci się smutno? Zdarza ci się lepiej poczuć na sam widok kawy i zmarnotnieć na myśl o jakimś przedmiocie? Potrafisz się zasmucić, przejeżdżając jakąś ulicą i zdenerwować, gdy jedziesz inną? Każdy gest, przedmiot, słowo lub myśl mogą być wyzwalaczami określonego stanu, emocji, a także zachowania. Większości z nich nawet nie zauważasz.

Jeszcze bardziej determinujące są **łańcuchy uwarunkowań**, ciągi reakcji jak w klockach domina. Jeden klocek popycha drugi i kolejne. Wdrukowania natomiast to uwarunkowania, w przypadku któ-

³ Porównaj: **warunkowanie klasyczne** oraz dalsze powiązane hasła w A.S. Reber, E.S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa 2008, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, s. 851, a także: **warunkowanie** oraz **wdrukowanie**, oraz dalsze powiązane hasła w A.M. Colman, *Słownik psychologii*, Warszawa 2009, Wydawnictwo Naukowe PWN, ss. 828 i 831.

rych – zwłaszcza jako dzieci – zostajemy poddani silnemu stresowi, skrajnym emocjom pozytywnym lub negatywnym lub czujemy się bezbronni. Jeśli w takiej sytuacji pojawi się silna sugestia, skojarzenie dwóch niezależnych bodźców, w mózgu zostaje zapisany **wdruk**. Niestrawność i bolesne wymioty potrafią na wiele lat zniechęcić do konkretnej potrawy. Widok niegroźnego owada wywołać panikę jako wspomnienie alergii po ukąszeniu osy. Szydercza uwaga nauczycielki w obecności całej klasy przerodzi się w fobię wystąpień publicznych, a zgrzyt klucza w zamku wywoła wspomnienie pijanego ojca i lęk przed awanturą. Podobnie działa wiele instytucji społecznych, a przede wszystkim rodzina. To w niej odbywa się najsilniejsze i najważniejsze zadrukowywanie naszych umysłów, gdyż dotyczy zwłaszcza naszych relacji miłosnych, partnerskich, małżeńskich, a zatem naszej przyszłości już we własnych rodzinach.

Pomyśl o tych wszystkich momentach, kiedy z powodu nadziei innych osób, ich lęku, bezradności, oczekiwań, naiwności, przypadków, presji, kulturowych granic, obyczajów, ceremonii religijnych, ocen, egzaminów otrzymywałeś, otrzymywałam wdruki, wzorce, stereotypy. Bezinteresownie, w dobrej wierze, w wyniku troski. Niekiedy wystarczały bardzo częste powtórzenia tych samych silnych bodźców, by wzorzec został zainstalowany. Jesteśmy istotami nawykowymi i naśladowczymi. Te dwa mechanizmy są bazą uczenia się i uspołecznienia.

Jest też wiadomość dobra. Otrzymywaliśmy także wdruki pozytywne. Na przykład atmosfera świąt. Wystarczał już sam zapach pasty do podłóg, którą mama pokrywała dębowe deski w naszym mieszkaniu, żebym z radością oczekiwał świąt. W związku z wieloma podstawowymi bodźcami uruchamiał się, i nierzadko do dziś działa, cały system uwarunkowań. Bo jeśli święta, to zupa grzybowa i szczególne zachowanie rodziców, i obyczaj wyklejania ozdób, i rodzinne, milczące ślubowanie o „zawieszeniu broni” w codziennych konfliktach, itd. A jeśli związek, to na przykład: ciepła relacja, w której otrzymuje się wsparcie i wymianę.

Zostaliśmy bezwiednie zaprogramowani przed wielu, wielu laty. Szczęśliwi ci, którzy mają dobre programy operacyjne na ży-

cie. Ci z nas, którzy mają gorsze, na szczęście mogą to zmienić, choć porzucenie wzorca początkowo trochę boli. Mózg racjonalny stoi na straży naszego konserwatyizmu i robi wszystko, żebyś wybrał wzorec. Konserwatyzm rozumiem tu jako upodobanie do sztywnych zachowań wspartych na wartościach i wzorach, których nieświadome źródło jest mocno zakorzenione w osobowości człowieka. Oznacza brak elastyczności, która skutkuje często zmniejszeniem empatii, czyli zdolności do współodczuwania. Skutkiem tego rodzaju sztywności jest też po prostu mniejsza skuteczność w rozwiązywaniu życiowych dylematów i osiągnięciu upragnionych sukcesów.

Ostatnio oglądam programy z cyklu *Mam talent*. Jest ich wiele, w różnych formułach i odmianach. Mają jeden wspólny mianownik – poszukiwanie uzdolnionych osób i stworzenie im szansy profesjonalnych występów przed dużą widownią. Zdarzają się tam nawet kilkuletnie dzieci tańczące, śpiewające, wykonujące skomplikowane ewolucje akrobatyczne, grające na instrumentach na mistrzowskim poziomie. Przyjemnie się ogląda, jak rozwijają swój talent, jak budzą emocje widowni i jurorów. Czy pomyślałeś jednak, jak stepujący sześciolatek, śpiewająca ośmiolatka lub jedena-stoletnia akrobatka wpadły na swoje pomysły? Skąd przyszło im do głowy, żeby śpiewać piosenkę Czesława Niemena, Édith Piaf lub stepować do standardu Elli Fitzgerald albo wykonywać podwójne salto w tył? Już wiesz? Zostały zaprogramowane. Miejmy nadzieję – ku swojej osobistej chwale, a nie tylko ambicji rodziców.

Zależy mi jednak na tym, żebyś zrozumiała, zrozumiał ważną zależność. Te dzieci tańczą, śpiewają i jeżdżą na akrobatycznych rowerach, dlatego że ich rodzice im to podsunęli, a tym samym mali, utalentowani, wspaniali mistrzowie osiągnęli sztukę w niekiedy bardzo skomplikowanych dziedzinach dzięki zewnętrznym wzorcom.

W takim razie ty także możesz stać się, kim zechcesz, kiedy zechcesz. Jako osoba dorosła masz nieporównywalnie większy wpływ i większe możliwości niż te dzieci z telewizyjnych programów. Co więcej, możesz już porzucić scenariusze napisane dla ciebie przez

twoje otoczenie i zdecydować, jak naprawdę chcesz żyć na własny rachunek. Wtedy również pojawi się pytanie, jak chcesz, żeby wyglądał twój związek. Jeśli są jakieś bariery, to wyłącznie w twojej głowie.

Czytałem ostatnio w Internecie o starszej pani, bagatela dziewięćdziesięcioletniej, która zażyczyła sobie na urodziny skok tandemowy ze spadochronem. Ja zacząłem uprawiać sport spadochronowy w wieku czterdziestu dziewięciu lat i idzie mi znakomicie. Jasiak Mela⁴ w wieku 16 lat został najmłodszym na świecie zdobywcą obu biegunów z protezami nogi i ręki, a to był dopiero początek jego osiągnięć. Karol Bielecki⁵, znany piłkarz ręczny, pomimo straty oka nadal odnosi sukcesy jako lider swojej drużyny. To tylko kilka inspirujących przykładów. Wiek ani ograniczenia fizyczne nie są barierą na drodze do zmiany swego życia.



⁴ Porównaj: J. Mela, *Poza horyzonty*, Warszawa 2010, G+J Książki.

⁵ Porównaj: http://gwizdek24.se.pl/siatkowka/karol-bielecki-udowodniem-ze-moge-grac-bez-oka_151965.html, emisja 19.11.2010.

DLACZEGO JESTEŚ WŁAŚNIE Z NIĄ LUB Z NIM?



Z powodu **wzorców**. To podstawowa przyczyna. Nauczeni sposobu wchodzenia w relacje budujemy je na obraz i podobieństwo tych, które poznaliśmy w dzieciństwie. Naśladujemy dorosłych lub powtarzamy zapamiętane wzorce nieśmiałości albo odwagi, brawury i otwartości lub wycofania i bierności, budowania rodziny, zdobywania pieniędzy, tworzenia kręgu przyjaciół itd. Są ich setki, a każdy niesie odpowiedź, kim jest kobieta, kim jest mężczyzna, jak go traktować, zwodzić, uwodzić, w jaki sposób ją zjednywać, przekonywać, oszukiwać, szanować itd. Wzorec bywa silniejszy od naszych pragnień, zdrowego rozsądku i obranych celów. Bywa, że tkwimy w bolesnych relacjach, upokarzających związkach, patowych sytuacjach właśnie z powodu nawyku, który stał się uzależnieniem. Miłość została skojarzona z cierpieniem lub przemocą albo poświęceniem lub uległością. Bezkrytycznie reagujemy na sygnały jak psy Pawłowa na dzwonek, uruchamiając wdrukowane emocje, a w ślad za nimi zachowania. Wzorec może również oddziaływać na związek pozytywnie, jeśli przypadkiem dobraliśmy się w parę z kimś, kto podobnie reaguje na bodźce lub gdy związek trwa dostatecznie długo, by wytworzyć własne silne wzorce i uwarunkowania.

Drugim powodem jest **biologia**. Nasz zegar ewolucyjny, hormonalny imperatyw, każe nam się łączyć w pary, by przedłużyć gatunek, wychować potomstwo, stwarzając mu najlepsze warunki do

przeżycia. Jako rodzice wybieramy zachowania i działania optymalnie przystosowujące do okoliczności, wymogów otoczenia, społecznych norm i biologicznych warunków. Stąd potęga wzorców. Jeśli działały, dając biologiczne przetrwanie i społeczne przystosowanie przez kilka ostatnich pokoleń, należy je powtarzać; są po prostu skuteczne. Jeśli jesteś mieszkańcem nepalskich dolin, położonych na wysokości powyżej 5000 metrów, jesienią musisz zebrać dostateczną ilość łajna jaków. Jeśli tego nie zrobisz, gdy przyjdą mrozy ty i twoja rodzina zmarzniecie. Odchody jaków to jedyny opał. Musisz też zdążyć zebrać suche trawy i porosty, inaczej nie wystarczy pożywienia dla twoich zwierząt. Spieszysz się, powtarzając wzorzec. Jest koniec lata. Jeśli jednak jesteś Pasztunem i mieszkasz w górach Hindukuszu na terenie północnego Afganistanu, musisz zdążyć przed jesiennym załamaniem pogody z suszeniem opium z letniego zbioru i sprzedać go handlarzom, którzy dyktują cenę. Wojna podniosła cenę. To dobrze. Przeżyjesz kolejną zimę. Opium to twoje błogosławieństwo.

Oczywiście życie Pasztuna lub Pasztunki czy też nepalskich Tamangów jest bardzo silnie związane z biologią. Jeśli jednak sądzisz, że w mniejszym stopniu dotyczy to nowojorkczyka, dublińczyka lub warszawianki, to wystarczy, że zalogujesz się na dowolnym portalu społecznościowym i przyjrzyj się, jak potoczyło się życie koleżanek i kolegów z twojej klasy. Większość dawno temu założyła tradycyjne rodziny. Obojętnie, czy uznają siebie samych za szczęśliwych czy też nie; spełnionych czy też nie; zadowolonych ze swych relacji miłosnych lub nie. Powtórzyli wzorce. Realizują naturalny ludzki mechanizm ewolucyjny. Wychowują potomstwo.

Już rozumiesz, jak działają wzorce?

Trzeci powód, dla którego jesteś z nią lub z nim, to **projekcje**. Cóż to takiego – projekcja? W naszych relacjach z ludźmi zachodzi mechanizm przypominający wyświetlanie filmu w kinie. Drugi człowiek jest ekranem, a twój mózg projektorem, który rzuca na ekran obrazy i wysyła dźwięk do głośników.

Czy zdarzyło ci się czuć irytację, gdy ktoś w czasie rozmowy stale ci przerywał, nie pozwalając dokończyć zdania i nieustannie

„wiedział lepiej”? Rozmawiałeś kiedyś z osobą, która przekreślała twoje słowa, przypisując ci fałszywe intencje? Czy zdarzyło ci się dostawać nietrafione prezenty, a potem słyszeć zdziwienie ofiarodawcy: – *Nie podoba ci się? Przecież zawsze lubiłeś operę. – Operę? Przecież ja od lat słucham wyłącznie jazzu* – chciałbyś odpowiedzieć, lecz milkniesz i zastanawiasz się, jak własna siostra może aż tak bardzo nie znać twoich gustów?

Projekcja to rzutowanie na drugiego człowieka własnych interpretacji, lecz także przewidywanie jego myśli, potrzeb, pragnień. Jest jak nietrafione jasnovidzenie. Wiele osób na pytanie – *Co czujesz?* odpowiada – *Czuję, że on mnie nie lubi* albo – *Czuję, że on jest smutny z powodu poruszanego tematu* lub (to moja ulubiona figura słowna) – *Czuję, że on miał na myśli, że ja się na niego gniewam*. Oczywiście nie możemy czuć tego, co inni czują. Możemy jedynie się tego dowiadywać, zbliżać do poprawnej interpretacji. Nie możemy ani czuć cudzych myśli, ani tym bardziej wiedzieć, co czuł lub myślał na nasz temat drugi człowiek, dopóki sam nam tego nie powie. Nie mamy możliwości podsłuchiwania myśli czy skojarzeń ani zagładania do wyobraźni drugiego człowieka, dopóki nam ich precyzyjnie nie objaśni. Ale nawet wtedy co najwyżej zbliżamy się do obrazu świata, jaki zostaje nam przedstawiony.

Wykonaj proste **ćwiczenie**. Zamknij prawe oko. Spójrz na tekst. Teraz zamknij lewe oko i otwórz prawe. Znowu spójrz na tekst, przenieś wzrok na sufit lub ścianę. Znowu zmień oczy. Zdejmij okulary, jeśli je nosisz, i znowu spójrz. Załóż okulary na przykład przeciwsłoneczne lub przysłoń horyzont krawędzią dłoni.

Eksperyment się powiódł. Moje gratulacje. Za każdym razem widzisz inaczej. Do tego dodaj zmiany słuchu, inny kąt widzenia, inną budowę oka, ucha, nerwów, wreszcie odmienne wzorce. Już rozumiesz? Ludzie widzą inaczej niż ty. Ludzie widzą różnie. Każdy człowiek widzi inaczej i nie tylko widzi, lecz również słyszy, czuje, interpretuje, co innego akceptuje, lubi, na co innego reaguje niechęcią i wreszcie na swój specyficzny sposób rozumie. Ludzie są różni. Diametralnie odmienni, nawet jeśli pochodzą z tej samej kultury lub środowiska. Są wtedy podobni, przewidywalni, reagują

w sposób zbliżony na te same wzorce lub bodźce, lecz są różni. Na pytanie o ulubioną potrawę nawet w tej samej rodzinie usłyszysz wiele różnych odpowiedzi. Kiedy wydaje nam się, że rozumiemy lub znamy drugą osobę, być może spostrzegamy jedynie bliski nam wzorec, jednak motywacje, pragnienia, wybory, a przede wszystkim uczucia mogą być zupełnie inne. Dwie osoby oglądają ten sam film z różnych powodów i odnoszą różne wrażenia.

Wreszcie któregoś dnia, podając zupę szczawiową na obiad, słyszysz: – *Nigdy nie lubilem tej zupy, ale bałem się powiedzieć, żeby nie robić ci przykrości*, albo – *Zakładałam pończochy do łóżka tylko dla twojej przyjemności, ale zawsze mnie to upokarzało*. Takie wyznania bywają szokujące. Przecież wydawało ci się, byłeś pewien, byłaś przekonana, że on to lubi, że ona tak właśnie myśli, że to ją uszczęśliwia. Czasem niemymi, cichymi oskarżycielami są nietrafione prezenty dla osób bliskich, czasem jest to seks, spędzanie wolnego czasu, kulinaria, wczasy, zakupy. Ujawniają nasze projekcje. Przypisane słowa, pragnienia i motywacje, których nigdy nie mieliśmy.

Czwarty powód to świadomy wybór partnera. Spotkanie dwojga ludzi, którzy potrafią z jednej strony określić swoje potrzeby, zalety i mocne strony, a jednocześnie są w stanie realistycznie określić mocne strony partnera lub partnerki, odnaleźć w nich informację zwrotną, czyli świadomą odpowiedź na własne pragnienia i pomysły. Towarzyszy temu często również umiejętność określania własnych granic i przestrzeni wspólnej. Ich relacja to budowanie wspólnoty w oparciu o stałą wymianę informacji na temat tego, jak postrzegają daną sytuację, jakie mają potrzeby i, przede wszystkim, w jaki sposób odebrali reakcję, słowa i gesty swego partnera. Bardzo to miłe tak siebie informować, dbając zarówno o właściwe zrozumienie partnera, jak i o własny punkt widzenia. Wtedy relacja opiera się raczej na zadawaniu pytań, by lepiej zrozumieć tę drugą stronę, niż na dokonywaniu ocen i projekcji własnych poglądów na partnera.

W JAKIM CELU JESTEŚCIE RAZEM?



Według znanej amerykańskiej terapeutki rodzinnej Virginii Satir⁶ i Stephena Gilligana⁷, wybitnego terapeuty, niemal każdy związek miłosny dwojga osób przechodzi trzy fazy.

Pierwsza z nich to wejście w **trans**, zakochanie. Stan wysokiej podatności na sugestie, w czasie którego koncentrujemy uwagę tylko na kilku elementach wzorca, dzięki którym wydaje nam się, że wzorzec jest pełny. Zauważamy na przykład jej owal twarzy, zapach perfum, delikatny uśmiech i zamiłowanie do żeglarstwa. Jego włosy zaczesane do tyłu, szelmowskie spojrzenie i nieśmiałość przy pierwszym pocałunku. I już. Wystarczy tyle. Mechanizm działa. Tych kilka szczegółów w głowie odbiorcy uruchomiło kompletny wzorzec, złożony z oczekiwań, emocji i konkretnych zachowań. Intencje, zamiary i potrzeby drugiej osoby od początku mogą być zupełnie inne. Po prostu ich nie dostrzegamy. Popęd seksualny i potrzeba połączenia się w parę zrobią resztę. Pojawia się mit o „połówce jabłka”. Czasem jest to wręcz przyciąganie do

⁶ Porównaj: V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk 2000 GWP; tejsze: *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*, Gdańsk 2000, GWP; R. Bandler, J. Grinder, V. Satir, *Zmieniamy się wraz z rodzinami. O zdrowej komunikacji*, Gdańsk 1999, GWP oraz S. Andreas, *Jak pracowała Virginia Satir. Zapis z sesji terapeutycznej z komentarzem*, Gdańsk 2001, GWP.

⁷ Porównaj: S. Gilligan, *The Courage to Love: Principles and Practices of Self-Relations Psychotherapy*, Published by Norton oraz tegoż: nagranie DVD, rejestracja szkolenia: *Podróż bohatera i generatywne ja. Spełnienie niezwykłego życia*, Lublin 2005, NLP Neuroedukacja.

osób o przeciwstawnych cechach. – *To mnie dopełni; ona mnie do-
wartościuje; to pozwoli mi zredukować wszelkie deficyty; stanę się
całością dopiero z nim, z nią.* Faza narkotyczna oznacza zaurocze-
nie, a każdy kontakt lub sygnał potwierdzający wzorzec [sądźmy,
że tylko wzorzec może nas uszczęśliwić, czyli spełnić], pcha nas
w ramiona spotkanej „modelowej” postaci. Wtedy pojawia się sil-
ne przekonanie, że $1+1=1$. Ja i ty znika. Jest tylko MY. To faza
pełnego uzależnienia od osoby kochanej. Po około 9–12 miesiącach
czar pryska.

Narkotyki miłosne, czyli hormony, takie jak oksytocyna czy te-
stosteron, wydzielane początkowo w dużych dawkach, przestają
działać. Pojawia się szokująca świadomość, że twoja nadzieja, iż
partner cię uzdrowi lub dopełni, nie zostanie spełniona. Nierzad-
ko w tym okresie rodzi się dziecko lub powstają pierwsze zob-
owiązania formalne. Wspólne zamieszkanie lub myśli o ślubie. Te
zewnętrzne elementy, jak ślub, rachunki, pralka, kredyt, bardzo
stabilizują związek, jednak często wypalają do cna efekt zakocha-
nia. Zwłaszcza gdy pojawia się dziecko jako pomysł na dopełnienie
związku, faza zakochania szybko mija, zastąpiona ciężarem zob-
owiązania i codziennymi, nierzadko żmudnymi obowiązkami wobec
małego człowieka.

Pozostaje forma, czyli wzorzec, i równie często pojawia się
walka o wyższość „mojego wzorca nad twoim”. Pretensje o zacho-
wanie teściów, o styl jedzenia, o wydawanie pieniędzy, o sposób
spędzania wolnego czasu, o wychowanie dziecka to nic innego jak
walka wzorców o dominację w rodzinie. Oczywiście na podorędziu
mamy postracjonalizację, czyli tak zwane „racjonalne argumenty
na poparcie naszych zachowań i wyborów”. Jednak proces decy-
zyjny powstał zupełnie gdzie indziej – w obszarze nieświadomym.
Reszta to automat. Postracjonalizacje są potrzebne, by nas stabili-
zować w realnym świecie, jednak często wiodą na manowce, gdyż
ich panem i władcą jest wzorzec. Pojawia się zatem kolejny trans,
często o bardzo negatywnym zabarwieniu.

Faza druga to urealnienie, dostrzeżenie wymagań życia tu i te-
raz. Urealnienie budzi nas z transu miłosnego i przenosi w trans

wzorca, w którym krok po kroku zapisana została instrukcja: „Jak wygląda relacja dwóch osób i co należy w niej robić”.

Już wiesz, kto jest autorem tej tajnej instrukcji? Najczęściej mama i tata, może jeszcze parę osób, które zawsze wiedzą, co dla ciebie jest najlepsze. Pojawia się rozczarowanie, stagnacja i rozpad albo wejście do fazy trzeciej. Wzorzec pozwala lub nie pozwala na rozwód, może nawet do niego zachęcać. Wzorzec rodzinny, wsparty o normy kulturowe i środowiskowe, zazwyczaj zawiera wszystkie potrzebne odpowiedzi, pod warunkiem że sami sobie nie zadajemy kłopotliwych pytań. Wzór naszej relacji przybiera wówczas formę $1+1=2$. Jestem ja i jesteś ty. To etap uniezależnienia i oddzielenia, a czasem porzucenia relacji. Może trwać nawet kilka lat.

Faza trzecia to chwila, kiedy z transu budzimy się do prawdziwego odkrywania drugiej osoby. Zamiast pytań: – *Dlaczego taki jesteś? Jak mogłaś mi to zrobić? Co ty sobie w ogóle myślisz?* otwiera się nowa perspektywa pytań: – *Jaki jesteś? Co jest w tobie ciekawego? Czego mogę się od ciebie nauczyć? Co jest wartościowego w twojej odmienności?* Pojawia się szczególne połączenie, w którym każda z osób w parze odnajduje swoje własne miejsce oraz integralność. Jednocześnie otwiera się pole relacji, nowy, satysfakcjonujący obie strony wzorzec bycia parą, rodziną, związkiem. To **etap dojrzalej współzależności**. Dialog wewnętrzny obojga partnerów może przyjąć nawet takie brzmienie: – *Ja wiem, w jaki sposób jestem potrzebny tobie, wiem, że wnoszę ważne emocje, zachowania, zasoby do związku i jednocześnie widzę ciebie, gdy wnosisz do związku ważne emocje, zachowania, zasoby, oraz to, w jaki sposób jesteś mi potrzebna. Wiem, że i ty to wiesz o sobie i naszej relacji. Widzę, jak wymieniamy się na uczciwych warunkach i współzależymy od siebie.* Wtedy relacja może być wyrażona wzorem $1+1=3$. Ja, ty i nasze pole relacji.

Oczywiście każdy związek może tkwić dowolnie długo w fazie drugiej, z nadziejami na powrót do fazy pierwszej. W tym celu stosujemy różnego rodzaju zabiegi, mające aktywizować lub – co gorsza – scementować związek. Pojawiają się pomysły, ba, nawet poradniki, sugerujące powrót do „romantycznego” okresu zako-

chania lub pomysły na kolejne dziecko, które będzie jak „zaprawa murarska”. Nie pozwoli jemu odejść, mi odejść, albo nam się rozjeść. Czasami pomaga to relację ustabilizować lub zamrozić, za betonować w jakimś połowicznym kompromisie, w którym „każdy robi swoje” i „wiadomo jak to jest w małżeństwie”. Jednak bywa, że nie poprawia to jakości związku. I cóż, jeśli dochodzi do rozstania, to w nowym związku wszystkie fazy się powtórzą; nierzadko jeszcze mocniej, gdyż narkotyczny trans fazy pierwszej tym silniej będzie podkreślał, że: – *Teraz to już naprawdę spotkałem idealną półówkę, a mój cudowny wzorzec na życie w związku rozkwitnie w pełni*. Tymczasem ten drugi lub ta druga znowu ma własny model życia i od dawna uznaje go za obowiązujący, jedyny i słuszny, a w dodatku czyni to kompletnie nieświadomie.

Możemy mieć oczywiście szczęście i szczęśliwym trafem spotkać osobę, która ma więcej otwartości, cierpliwości i będzie dla nas kimś w rodzaju duchowego nauczyciela. Taka osoba może pomóc przekształcić stary wzór w elastyczną relację. Jednak im bardziej jesteśmy sztywni emocjonalnie i proceduralni w budowaniu związku [im silniej trzymamy się wzorców], tym trudniej będzie nam spotkać osobę na tyle otwartą i świadomą, żeby w związku miłośnym chciała lub potrafiła podejmować rolę coacha. Czasem się to udaje. Lecz po co ktoś otwarty i elastyczny, gotowy na dojrzałą współzależność, kto rozumie własne motywacje, miałby się wiązać z kimś sztywnym, oczekującym uzdrowienia i napełnienia energią w związku? Czego miałby tam szukać? To praca dla profesjonalistów, nie dla męża ani żony.

I oto wiadomość trzecia. Możesz zmienić swój wzorzec. W tym pomaga coaching. Pierwszy krok możesz zrobić już zaraz; pamiętaj jednak: wyjście z wzorca to porzucenie nawyku, a to czasem boli. Im silniejszy wzorzec, tym mocniej trzyma, ludzi i kusi. Nasz mózg racjonalny uwielbia software’y, przyzwyczajenia, utarte szlaki. Setki razy coś cię odciągnie od zmiany. Zatem działaj i zmieniaj z minimalną choćby konsekwencją.

ZAKOCHANIE. KTOŚ POWIEDZIAŁ MI „TAK”



To cudowny okres. Wszystko wydaje się piękne i proste, wszelkie bariery możliwe do przewycięzania, a przyszłość euforycznie oczywista. Będzie wspaniale!

Najczęściej ten okres związany jest z bezkrytycznym stosunkiem do relacji oraz idealizowaniem partnera lub partnerki. Z badań wiemy, że w tej fazie wystarczy tylko kilka elementów, ułożonych zresztą zupełnie przypadkowo, by uznać drugą osobę za absolutnie wspaniałą istotę. Gest, wygląd, jakieś zdanie, talent, który wyjątkowo cenimy.

Najważniejszą rolę odgrywają jednak dwa czynniki. **Pierwszym jest proste słowo: tak.** Ktoś mi powiedział tak! Chce się ze mną umówić na randkę, spotykać się, chodzić, przespać, a może nawet coś bardziej serio: związać, złożyć mi jakieś trwałe obietnice. Co tam obietnice, chce ze mną być! To jeden z najbardziej euforyzujących czynników. Jeśli z tego wyłania się dar miłości, czyli wyznanie, to jest to jedno z najsilniejszych zobowiązań. Nawet jeśli mam wątpliwości co do sytuacji lub jeśli druga osoba nie do końca mi się podoba, lub ciągle jeszcze nie przekonała mnie do siebie, prezentuje obce wartości lub zachowuje się dziwnie, ale mówi „tak”, stwierdza, że chce ze mną być – to wiąże. Wybór wbrew własnej samoocenie, wybór nieoczekiwanie atrakcyjnej lub ważnej z różnych powodów osoby, wybór zaskakujący, niespodziewany,

wiąże bardziej, niż wybór dokonany w czasie kolejnego spotkania, w przewidywalnych okolicznościach, na dwudziestej randce.

Jeżeli dana osoba wydaje nam się szczególnie atrakcyjna, a jej opinie, wypowiedzi i zachowania wyjątkowo cenne, wówczas jej „tak”, a nawet jej zainteresowanie będzie czynnikiem wzmacniającym naszą gotowość do zakochania.

Drugim czynnikiem jest seks. Nawet jeśli na początku nie jest zbyt atrakcyjny – a to dość często się zdarza. Pierwsza randka, intymne spotkanie nieznanym sobie ludzi zazwyczaj jest trudne, obfituje w lęk, niepewność, szereg założeń. Wszystko to sprawia, że pierwsze kontakty intymne są nieporadne, często nawet nieudane. Jednak zainwestowane w pozycie uczucia, nadzieje, przełamany wstyd i obawa przed odrzuceniem bardzo wiążą. Jeśli od drugiej strony otrzymujemy wyrozumiałość i delikatność wobec naszych zahamowań, tym bardziej jesteśmy skłonni postrzegać intymność jako element bardzo silnie wiążący. Do zakochania jeden krok. Zostałem wybrany i nie zostałem odrzucony seksualnie, a jeśli pojawia się jeszcze satysfakcja, przyjemność, spełnienie seksualne – to wówczas stan euforii narasta lawinowo. Zostałam wybrana i on okazał się czuły i delikatny, zupełnie wbrew moim obawom, nie przeszkadza mu mój zbyt mały biust, wbrew temu, co sądziłam, i zbyt krótkie włosy, jak się obawiałam; cudownie. Jestem gotowa się z nim związać.

Według badań młode Włoszki w czasie pierwszego zbliżenia najbardziej obawiały się, czy ich depilacja jest wystarczająca, i czy chłopak nie zwróci uwagi na jakies niedoskonałości w tym względzie. Chłopcy zaś obawiali się w pierwszym rzędzie swojego nieprzyjemnego oddechu i tego, że partnerka się rozplacze, a oni nie będą wiedzieli, co zrobić.

Potem pojawiają się założenia dotyczące wyglądu, akceptacji nagości, zachowań seksualnych, oporu przed pewnymi zachowaniami, lecz rośnie również podniecenie na samą myśl o ukochanej osobie. Jeśli po pierwszych nieśmiałych doznaniach uda się stworzyć dobre doświadczenia, pojawiają się satysfakcja i udany orgazm. Każde z takich doświadczeń cementuje związek i nakręca spiralę

zakochania. Faza ta postępuje błyskawicznie. Zwłaszcza u osób bardzo młodych, wspieranych przez silne, biologiczne mechanizmy. Burza hormonalna szaleje. Wystarczy klika spotkań, tydzień lub dwa. Dwie lub trzy spędzone noce i lawina miłości zalewa życie dwojga ludzi.

Wtedy pojawiają się fantazje o trwałości związku i dalszym życiu razem. Składane są pierwsze deklaracje i podejmowane zobowiązania. Rodzi się też gotowość do poświęcenia dla drugiej osoby, oddania się jej w całości i bezwarunkowo, nierzadko stopienia w jeden układ. Pojawia się chęć spędzania całego czasu z ukochaną osobą, godzina po godzinie, a jeśli nie ma takiej możliwości, kontakt podtrzymywany jest esemesami, mailami, telefonami. Stałe przebywanie w parze nie męczy ani nie nudzi. Zbyteczne wydaje się również znajdowanie zajęć, a nawet rozmowa. Wystarczy wpatrywanie się w ukochaną postać, a nawet jej obecność, choćby śpiącej obok. Dwie osoby stały się jednością. Ze zdziwieniem przypatrujemy się parom dosłownie sklejonym ze sobą, dziewczynie siedzącej na kolanach, wtopionej w chłopaka, obsypującej go pocałunkami. Świat na zewnątrz przestał istnieć. Dwa soki o różnych parametrach połączyły się w jednej szklance. Nie mogą bez siebie istnieć – tak im się przynajmniej wydaje. To okres święta, a każdy gest jest hipnotyzującym wyznaniem miłości.

Ten etap nie zawsze przebiega aż tak skrajnie. Jeśli jednak brak w nim owej euforii odczuwanej przez oboje partnerów, nie jest to dobry znak. Stopień zaangażowania, siła zakochania to również ważna wzajemność. Deklaracje składane w tej fazie, nawet na wyrost, są przecież zapamiętywane, tworzą emocjonalny fundament, przestrzeń zgody, na której potem pojawią się nieprawdziwe fakty i przeżycia oraz przestrzeń prawdziwej wspólnoty.

To wtedy również pojawia się **mit założycielski** związku, jak to nazywa Arnold Mindell⁸; początek historii, którą kolejne wydarzenia dopełnią, ubiorą w fakty i realne przeżycia, którym już wtedy został nadany specjalny, symboliczny sens.

⁸ Porównaj: A. Mindell, *Śniące ciało w związkach*, Warszawa 1992, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.

Wiele par, w tym także małżeńskich, pytałem o ich mit założycielski. To najczęściej wspólnie zapamiętana historia, przeżycie lub wydarzenie, którego oboje zakochani byli świadkami lub uczestnikami, i któremu nadali specjalne znaczenie, związane z ich relacją. Wracają do niego, pamiętają o nim, czasami wspominają, choć mogą nie być w pełni świadomi, jak ważną odgrywa rolę. Jest kamieniem węgielnym ich relacji. Pierwszym rozdziałem książki, która już zawsze będzie się toczyć podług nadanego rytmu, według określonych wówczas znaczeń i symboli, nadających sens ich relacji lub ograniczających ich związki.

Takim mitem założycielskim może być wspólna wyprawa w góry, gdy kochankowie pomagali sobie wzajemnie w czasie wspinaczki i wystarczał im skromny posiłek jedzony na hali. Zakup wspólnego samochodu, po który wybrali się do Holandii, który ciągle się psuł, lecz każda samodzielna naprawa sprawiała im dziwną, zaskakującą radość. Konkurs taneczny, który przegrali, ale dzięki temu postanowili razem ćwiczyć dalej. Są setki takich opowieści. Każda para ma taką. Czasem pojawiają się w niej również inne postaci, przyjaciele, teściowie, znajomi. Nierzadko również ich treścią są negatywne emocje lub kontrowersyjne sytuacje.

Mindell nazywa ten fundamentalny, osobisty mit snem, który zapoczątkowuje całą relację, ów sen musi się wyśnić do końca. Będzie nim śmierć lub odejście jednej osoby, lub też domknięcie historii. Zakończenie relacji. W jej początku jest zawarty również jej koniec, do którego nieświadomie zakochani będą zmierzać. Jeśli uważnie słuchamy opowieści i przyjrzymy się wszystkim jej symbolom i znakom, możemy również prześledzić jej kolejne etapy, przewidzieć kolejne sytuacje i świadomie na nie wpłynąć. Zrozum, jakie nieświadome mechanizmy rządzą twoim związkiem, a zaczniesz na nie świadomie wpływać, zmieniać niekorzystne, wzmacniać pozytywne. Dopóki jednak oboje tego nie dostrzeżecie dostatecznie wyraźnie, sen, trans dotyczący waszego związku będzie trwał nadal. Oboje zaś, jak zaczarowani, będziecie tańczyli według hipnotyzujących nut nieświadomie toczącej się opowieści.

Takich historii poznałem setki, muszą jednak spełniać kilka kryteriów, by można było uznać je za mit założycielski związku.

- Obie osoby w parze uznają dane wydarzenie za ważne i mające znaczenie dla ich relacji.
- Wspominają je i pamiętają mniej więcej podobnie, potrafią też wracać do tej opowieści i wciąż od nowa ją interpretować, omawiać, przypominać sobie drobne szczegóły itd.
- Często jest komponenta symboliczna, a nawet mistyczna, nieoczekiwana i zaskakująca dla obojga, jak na przykład założenie gniazda przez bociany na nowo kupionym domu, zaskakująca propozycja wyjazdu, anomalie pogodowe, nieoczekiwana szansa na spełnienie wspólnych marzeń, spotkanie, wyjazd, zakup, narodziny, śmierć itp.
- Historia znajduje dopełnienie w kolejnych wydarzeniach, w których para uczestniczy, choć owo dopełnienie może mieć charakter czysto symboliczny, zrozumiały wyłącznie dla zainteresowanych, może być traktowane jak dobra lub zła wróżba albo przestroga lub też zapowiedź czegoś dobrego.
- W micie założycielskim często rozłożone zostały najważniejsze akcenty dotyczące relacji, a będące odpowiedzią na pytania: kto jest dominujący, a kto bardziej wycofany? Kto pierwszy inicjuje różne wydarzenia w związku, a kto raczej wykonuje proste zadania? W jaki sposób wyrażana jest miłość? Co składa się na „naszą” miłość [np. szacunek, uwielbienie, lęk, częste pożycie seksualne, wspólne czytanie wierszy, wyjazdy, wspólne gotowanie itp.]? Kto ma więcej, a kto mniej władzy? Kto kogo pierwszy wybrał i wybiera nadal? Czego się obawiamy? Do czego tęsknimy? Co jest naszym marzeniem? Co jest celem związku? Jak się zakończy związek?

Oczywiście pytania te nie padają wprost. Odpowiedzi czasem wyrażone są jednym gestem lub słowem, którego znaczenie rozpoznają jedynie sami zainteresowani.

Wykonaj kolejne **ćwiczenie**. Zastanów się razem z partnerem lub partnerką, co jest waszym mitem założycielskim spełniającym

powyższe kryteria. Wynotuj wszystkie elementy, które sugerują pozytywny rozwój waszej relacji. To będzie lista A. Znajdź również te, które sugerują zagrożenia, niebezpieczeństwa, ograniczenia. To lista B. Zastanówcie się wspólnie, w jaki sposób wykorzystać i wzmocnić elementy z listy A. Co robicie, w jaki sposób podejmujecie decyzje, co was łączy, dając efekt w postaci listy A? Następnie przyjrzyjcie się liście B, zadając sobie kolejne pytania: czego was uczą elementy z listy B? Przed czym ostrzegają? Co wnoszą nowego? Jaką dają korzyść? Co warto zmienić, by lista B nie stała się prawdą o waszym związku?

Zakochanie potrwa kilka miesięcy, czasem dłużej. Amplituda emocji w końcu wyrówna się, skrajności znikną. Euforyczne zobowiązania i deklaracje stracą na znaczeniu lub przejdą do fazy praktycznej, w której będą brane pod uwagę również inne okoliczności. Tak nudne i przyziemne jak spłata kredytu, zaległy czynsz, naprawa pralki, zakup firanek i zmywanie naczyń. Wtedy związek rozpadnie się albo przejdzie, mniej lub bardziej burzliwie, do kolejnego etapu.



UREALNIENIE. JAK BARDZO SIĘ OD SIEBIE RÓŻNIMY?



To moment rzeczywistego poznawania swoich wartości, prękoń i potrzeb. Wczorajsze nieziemskie przeżycia, wspaniali kochankowie, cudowna dziewczyna i fantastyczny chłopak minęli, niekiedy bezpowrotnie, ekscytacja osłabła. Kobieta okazuje się kobietą z krwi i kości. Czasem jest zmęczona, niekiedy rozdrażniona, na co dzień nie nosi ekstra ciuchów ani makijażu, nie tańczy tak wspaniale jak jeszcze pół roku temu, gdyż wyjścia na tańce są teraz znacznie rzadsze. Lato minęło. Zaczęła się zima. Czas szalików, grubych kurtek i kataru. Czasem krzyczy albo smuci się prawie bez powodu. Poza tym ma również inne ważne sprawy. Rodziców, pracę, koleżanki, swoje hobby. Wieczorami może nawet przez dwie godziny rozmawiać przez skype'a z koleżanką z Dublina kompletnie o niczym, wkoło to samo. Mężczyzna stał się facetem ze wszystkim codziennymi zachowaniami, fizjologią, chorowaniem, piciem piwa, niekiedy lenistwem lub irytacją z powodu kawy bez cukru. Chce się spotkać z kolegami po pracy i przestał być już tak szarmancki i uwodzicielski. Raczej spodziewa się obiadu i ciągle powtarza, że naję się do syta dopiero w weekend, kiedy pojedzie do mamy na kotlety i pomidorówkę.

Jeśli pojawiły się zobowiązania i chęć zaangażowania, trzeba się z nich wywiązywać. To przestrzeń obowiązków. Wymiany, wzajemnych oczekiwań i – co najważniejsze – prawdziwego po-

znawania się. Te czynniki, które zadecydowały o wzajemnym zainteresowaniu, a potem wybuchu miłości, zbladły, przestały być już tak ważne. Pojawiają się inne, dotyczące niemal wszystkich spraw życiowych, a przede wszystkim kilku obszarów, które będą miały zawsze znaczenie dla związku. Uczymy się ich, poznajemy je, a niekiedy przeżywamy zdziwienie lub nawet szok. Poglądy, nawyki, przekonania dotyczące tych ważnych pól, w których relacja się odbywa, tworzy, realizuje, okazują się niekiedy radykalnie inne od naszych zapatrywań. – *Boże, nie znalazłam ciebie z tej strony* – wykrzykuje ona, a on dodaje – *Nie sądziłem, że jesteś taka!*

Oto najważniejsze z nich:

- **Stosunek do drugiej płci.** Kryje się za odpowiedziami między innymi na następujące pytania: kim jest druga płeć? Jak należy ją traktować? Do jakich zadań jest powołana w związku? Co należy do kobiety, a co do mężczyzny? Jakie role pełnimy w związku (np. kierowcy, kucharza, kochanki, sprzątaczkę, mechanika, przyjaciela, szefa itd.)? Jakie zachowania są naturalne dla mężczyzny, a jakie dla kobiety? Czego chcesz od partnera lub partnerki w związku z jego/jej płcią? W jakim sensie druga płeć ciebie dopełnia, uzupełnia, wzbo-gaca? A może ogranicza i hamuje? A może to w ogóle fałszywa teza, że druga płeć ma się jakoś do twojej? Co jest mocną stroną kobiety, a co mężczyzny? Co słabszą?

Odpowiedzi na te i następne pytania już dawno otrzymaliśmy od naszych rodziców i wychowawców, otoczenia, szerszego środowiska. Są dla nas oczywiste, bezwyjątkowe i nawet nie zastanawiamy się nad ich treścią. To po prostu już tak jest, że kobieta jest słabsza fizycznie, a mężczyzna lubi podjąć. Kobiety lepiej gotują, a mężczyźni szybciej się irtują. Kobiety są religijne, a mężczyźni realistyczni. Takich tez i przekonań są tysiące. Autor lub nieświadomy wyznawca każdej z nich święcie wierzy w ich prawdziwość.

Oczywiście, kiedy inni mówią o swoich zapatrywaniach, możemy się im dziwić, niekiedy są szokujące lub nawet wydają

się stereotypowe czy głupie. Nie zgadzamy się z nimi lub nawet je krytykujemy. Nie dotyczy to jednak naszych własnych przekonań. One nas samych z zasady nie dziwią, nie zastanawiają, nie budzą naszych wątpliwości. Co więcej, uznajemy je za prawdy oczywiste. Wszyscy powinni je zatem podzielać i znać, a jak nie wszyscy, to przynajmniej partner lub partnerka. Po co więc je oznajmiać? Dzieje się tak, jakbyśmy zakładali istnienie telepatycznych właściwości naszych umysłów, czerpiących wiedzę automatycznie z jednego źródła, którym oczywiście jest nasze cudowne wnętrze. Pierwszym krokiem jest zatem zadanie sobie samemu całej listy wcześniej prezentowanych pytań. Być może dopiero wtedy odkryjemy, że mamy bardzo określone poglądy na temat związku oraz że są to TYLKO poglądy.

- **Stosunek do związku i relacji miłosnej.** Kryje się za odpowiedziami między innymi na następujące pytania: czym jest związek? Jakie są funkcje, zadania, obowiązki, role obu osób w związku? Jakie cele związek ma realizować? Po co jest się razem? Jaki mamy stosunek do seksualności oraz intymności? Co oznacza trwałość związku? Jaki związek jest szczęśliwy? Co to jest miłość? Czym jest szczęście, i jak je realizować? Jaki jest głębszy sens życia w związku i życia w ogóle? Gdzie przebiega granica między mną i tobą? Czy wolno jest na przykład czegoś zabronić drugiej osobie w związku? Czego można oczekiwać od partnera? Do czego ty masz prawo wobec mnie, do czego ja mam prawo wobec ciebie? Czy możesz na przykład czytać bez mojej wiedzy moje maile, a ja twoje?
- **Stosunek do czynników materialnych.** Kryje się za odpowiedziami między innymi na pytania: kto utrzymuje związek lub rodzinę? Kto ponosi ostateczną odpowiedzialność za status materialny? Jaki jest podział obowiązków ekonomicznych? Kto podejmuje decyzje finansowe i ekonomiczne w rodzinie? Jakie mamy oczekiwania co do statusu ekonomicznego? Co oznacza bogata, a co biedna rodzina? Co nazywamy roz-

rzutnością, a co hojnością? Na co warto wydawać, a na co oszczędzać? Jakie przedmioty chcemy posiadać? Co jest nam potrzebne, a co jest przedmiotem luksusu? Jak ma wyglądać nasze mieszkanie? Jakie jest twoje mieszkanie marzeń? Jaką kwotę jestem skłonny przeznaczyć na urlop?

- **Stosunek do codzienności.** Kryje się za odpowiedziami między innymi na następujące pytania: jaki jest podział obowiązków w związku, w rodzinie? Co do kogo w naturalny sposób należy? Kto sprząta? Kto gotuje? Jak robimy zakupy itd.? Jak spędzamy czas wolny? Co para lub rodzina robi razem w czasie weekendu, wakacji, w niedzielę po południu itd.? Jaki mamy stosunek do pracy? Jaka praca jest wartościowa, ważna, nobilitująca, a jaka nie? Co jemy? Co pijemy? Z kim się spotykamy? Jakie znaczenie mają wspólne wyjazdy, wyjścia do kina, odwiedziny u znajomych? Jak spędzamy wieczory i popołudnia? Które obszary życia codziennego są przeżywane wspólnie, a które oddzielnie?
- **Stosunek do biologii życia.** Kryje się za odpowiedziami między innymi na następujące pytania: jak często i jak dokładnie należy się myć? Jaki mamy stosunek do higieny osobistej i intymnej? Jak często należy sprzątać mieszkanie? Co oznacza czysto, a co brudno? Co to jest porządek, a co nazwiemy bałaganem? Jaki mamy stosunek do zdrowia, choroby, opieki nad osobami słabszymi? Czym jest starość? Co będziemy robili na starość? Jak należy przygotowywać posiłki? Jak często należy robić pranie? Jak często należy zmieniać ubrania, bieliznę, ręczniki? Jaki mamy stosunek do własnego ciała? Jaki do ciała partnerki lub partnera?
- **Stosunek do dzieci.** Kryje się za odpowiedziami między innymi na następujące pytania: czy chcesz mieć ze mną dzieci? Po co chcesz mieć dzieci? Kto zajmuje się dzieckiem, w jakiej proporcji czasowej? Co należy do obowiązków ojca, a co matki? Kim jest dziecko w rodzinie? Jakie ma prawa i obowiązki? Co zamierzamy mu przekazać w postaci materialnej i w postaci wartości? Co to jest opieka? Czym jest wycho-

wywanie? Na czym polega miłość rodzicielska? Jaki mamy stosunek do zakazów i nakazów w rodzinie? Ile chcemy mieć dzieci? Jak wspominasz własne dzieciństwo? Co sprawiło, że było szczęśliwe? Co cię martwiło, lękało w dzieciństwie, czego nie lubiłeś, co było trudne? Kim jest dziecko? Jaki masz stosunek do własnej matki i ojca?

Gdyby ludzie w tej fazie związku uczciwie i wprost odpowiedzieli sobie na powyższe pytania, a także dodali swoje własne, pewnie łatwiej byłoby im się spotkać w fazie urealniania, a proces ten nastąpiłby szybciej i łagodniej. Pozwoliłby również scementować związek jeszcze w momencie, gdy euforyczne uczucia z fazy zakochania zupełnie nie wygasły. Przyspieszyłby również budowanie więzi i świadomej współzależności poprzez zbliżanie stanowisk i poglądów. W pierwszej fazie zakochania jest w nas morze tolerancji wobec drugiej osoby i przepastna ciekawość. Można ją wówczas znakomicie wykorzystać, by budować relację i mocne fundamenty związku. Gdy faza ta minie, gdy siła uczuć osłabnie, dość często trudniej się spotkać, wzbudzić wyrozumiałość, a co dopiero ciekawość i akceptację wobec drugiej, nierzadko bardzo różnej od nas osoby.

Wiele osób żyjących bardzo długo w jednym związku nie zadało sobie wzajemnie nawet jednego z wymienionych pytań. Nie ma przecież nic bardziej oczywistego w ich rozumieniu jak związek, który przecież jest, toczy się, trwa. Raz jest lepiej, raz gorzej, ot narzeczeństwo, małżeństwo, codzienna rutyna. Żyją w nawyku, przyzwyczajeniu, w utrzymywanej iluzji, nie wiedząc nawet, co tak naprawdę myślą, o czym marzą, czego pragną ich bliscy.

Możesz jednak to zmienić w każdej fazie związku, zachęcając swojego partnera lub partnerkę do wykonania **ćwiczenia** i odpowiedzi na powyższe pytania. Ważne jednak, by – zanim odpowiedzi padną – uświadomić sobie, że jako ludzie jesteśmy różni, gdyż różnie nas wychowano i ukształtowano, że nie ma w tym złej woli, że różnimy się w naszych poglądach i zapatrywaniach, że często decydują o nich kompletnie nieuświadomiane wzorce i automatyzmy silniejsze od naszej refleksji, że zawsze dokonujemy najlepszych

dostępnych nam wyborów. Dostępnych – to znaczy takich, które potrafimy dostrzec, których zostaliśmy nauczeni, na miarę naszych nawyków, umiejętności, inteligencji i uczuć. Bez treningu nie jesteśmy w stanie podskoczyć powyżej pewnej granicy.

Ważne jest również uświadomienie sobie, że jeśli najpierw sami sobie nie udzielimy odpowiedzi na powyższe pytania, być może pierwszy raz w życiu dowiadując się od siebie, jakie mamy poglądy na temat związku i miłości, oraz jeśli uważnie i spokojnie nie wysłuchamy odpowiedzi swego partnera lub partnerki, szanse na to, że skomunikujemy się w relacji, są niemal zerowe! Bez świadomej odpowiedzi na powyższe pytania nie zachodzi komunikacja w relacji. Jej wynik to często czysty przypadek. Bez stałego odpowiadania sobie na te oraz inne pytania związek staje się rutynowym powtarzaniem wzorców przez osoby, które pogodziły się z nawykiem, uznały sytuację za zdefiniowaną raz na zawsze i w zasadzie przewidywalną i niezmienną. Tak jest, zdaję sobie sprawę z rewolucyjności tego stwierdzenia.

Możemy latami trwać w relacji, w której wprost z zakochania przeszliśmy do nawyku, odsunęliśmy się od partnera na bezpieczną odległość. Połączyły nas seks albo interesy ekonomiczne, kredyt, a może dzieci, lecz tak naprawdę nic nie wiem o drugiej osobie, ja nie znam jej, a ona mnie. Nie było okazji się poznać, nie było takiej szansy. Nie ma przecież na świecie szkoły ani zbyt wielu rozsądnych kursów, podczas których ktoś by zasugerował: – *A teraz poznaj go lub ją, dowiedz się, co sądzi na twój temat, a potem jak zamierza zarabiać, zmywać naczynia, bawić się z dziećmi, i czy w ogóle zamierza to robić. Zadaj najpierw sobie, a potem jej lub jemu serię pytań. Odpowiedz szczerze, a potem słuchaj bardzo uważnie, nawet jeśli odpowiedzi z początku ci się nie spodobają.*

Można żyć pod jednym dachem i w ogóle się nie komunikować. Wiesz już, jak działa mechanizm projekcji. Bywa niesłychanie trwałe. Nazywam go w relacji **mechanizmem lustrzanym**, gdyż działa jak lustro. Zamiast widzieć realną osobę, która różni się od nas, ma swoje unikalne potrzeby, pragnienia, zapatrywa-

nia, przekonania, nierzadko zaskakujące, odmienne, ciekawe, dostrzegamy tylko własne potrzeby, projekcje odbite w drugiej osobie jak w lustrze. Jeśli z jakiegoś powodu, często przypadkiem, partner pomaga nam zrealizować potrzeby ukryte w projekcjach, jesteśmy zadowoleni, czujemy się zrozumiani i zaspokojeni. Nie przychodzi nam do głowy pytać o motywacje lub zrozumienie sytuacji po stronie partnera lub partnerki. Zachowała się zgodnie z oczekiwaniami, znakomicie! Jeśli jednak zachowuje się inaczej, niż oczekujemy, pojawia się niezadowolenie, a czasem konflikt. Jednak my, zamiast wyjaśnić jego przyczyny, zachowujemy się zgodnie z projekcją. Przypisujemy drugiej osobie swoje własne interpretacje, wyjaśnienia i uzasadnienia. Zamiast spytać. W tym znaczeniu w ogóle nie zachodzi komunikacja, wymiana informacji, ustosunkowanie się do poglądów, potrzeb, motywów drugiej osoby. Komunikat jest jak radar, którego fale co najwyżej odbijają się od obiektu. Co wysyłasz, to wraca. Życie układa się według samospełniających się wróżb, jakby według logiki znanego żartu o mężczyźnie, który chciał pożyczyć wiertarkę od sąsiada. Zanim dotarł do drzwi, wyświecił sobie w myślach wszelkie projekcje na temat wrednej żony sąsiada, niemiłych dzieci i w efekcie w otwartych drzwiach wykrzykuje wprost w twarz zaskoczonego sąsiada, żeby ten wypchał się swoją wiertarką.

Dawniej, w zamkniętych środowiskach, było nieco łatwiej dopasować się do norm społecznych i rytmu życia. Ludzie znali się od dziecka. Presja środowiska nadawała bardzo precyzyjne znaczenie nawet codziennym czynnościom domowym i obowiązkom rodzinnym. Ludzie byli do siebie podobni i silniej kontrolowani przez swoje otoczenie. Dziś spotykamy się nierzadko w przelocie, przypadkowo. Romans na szkoleniu, spotkanie na imprezie, randka z kimś poznanym w biurze, flirt na wakacjach sprzyjają interakcjom z kompletnie nieznanymi ludźmi, czasem z zupełnie nieznanymi, obcych środowisk. Potem budujemy relacje z osobami, które są odległe jak przybysze z innej planety. Musimy je zatem poznać. Ale kto by na to miał czas. Wydaje się, że miłość nam wszystko wybaczy jak w starej piosence.

We wsi, w której wszyscy od dawna wszystko o sobie wiedzą, znają swoje obyczaje i nawyki, potrafią prześledzić losy rodziny z dziada pradziada i znany jest nawet rozstaw mebli w mieszkaniach, rytm życia i popołudniowe obyczaje, lista pytań do młodej narzeczonej lub narzeczonego jest znacznie krótsza. Bardziej oczywista jest też lista oczekiwań i ról, które mają być podjęte. Mniej jest też przestrzeni do eksperymentów, zmian, a nawet do kompromisu. Częściej jednak może chodzić o władzę nad rodziną. Rozłożenie akcentów związanych z dominacją w rodzinach wielopokoleniowych bywa sporym wyzwaniem dla młodej pary. Kto pierwszy siada do stołu i czyj obiad zostanie ugotowany – młodej żony czy teściowej? Kto podejmuje ważne ekonomicznie decyzje – stary gospodarz czy młody zięć? Kto dziedziczy? Kto trzyma pieniądze? Kto rozdaje nagrody w rodzinnej hierarchii? W takich konserwatywnych środowiskach mechanizm projekcji i rzutowania swoich oczekiwań w milczeniu jest dość silny. Nie zwykło się debatować, dowiadywać, rozmawiać o uczuciach. Sprawy, zwłaszcza dotyczące małżeństwa, są przecież oczywiste. Nie ma o czym mówić.

W chwilach, kiedy nachodzą nas wątpliwości lub gdy pojawia się „oczywista oczywistość”, warto odsunąć się od lustra i tym bardziej dowiedzieć, co jest po drugiej stronie. Im lepiej w rodzącym się związku poznamy wzajemne oczekiwania, nawyki, potrzeby, tym więcej szans stwarzamy na szybkie przejście do fazy dojrzałej, w której dominuje szacunek, zrozumienie i wsparcie. Wzrasta emocjonalna intymność i obopólne zaangażowanie.

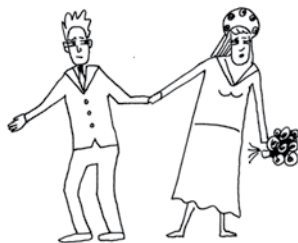
Niestety nie pomaga żadne „zamiast”. Na wczorajszym zakonaniu można budować jutrzejszą dojrzałość wyłącznie poznając i szanując drugą osobę, wzbudzając w sobie ciekawość wobec jej odmienności, szukając elementów wspólnych i godząc się na niekiedy zasadnicze odmienności. W związku nie da się niczego „zamięść po dywan”, gdyż wtedy tam, w cieniu, rodzą się toksyny, mają tam dogodne warunki do namnażania się na naszym lęku, poczuciu krzywdy, zawodu i złości.

Nie udaje się też zastosować poradnikowych sposobów na ożywianie relacji w rodzaju romantycznego wyjazdu, kolacji przy

świecach lub – nie daj Boże – planowania dziecka, dopóki nie nauczymy się szacunku do drugiego człowieka, który nie tyle ma nas mniej irytować, wykonywać nasze polecenia i godzić się na seks, ile zapraszać nas do intymności, dzięki której powstanie więź. Potrzebujemy obdarzać drugą osobę szacunkiem i zaufaniem. Kiedy pojawi się więcej pozytywnych emocji i pragnień niż negatywnych rozterek, wówczas – ale nie wcześniej – zaskakujące powroty do fazy romantycznej mogą związek wzmocnić. Wcześniej musi pojawić się zgoda na inność i szacunek do drugiej osoby, z którą dzięki jej odmienności w zachowaniach, poglądach możemy budować coś interesującego – trwałą relację. Bez tej zgody na odmienność drugiej istoty mamy marne szanse na dobry związek.



ZWIĄZEK. KTO KOGO WYBRAŁ? KTO KOGO POŚLUBIŁ?



Jednym z wyznaczników następującej w związku stabilizacji jest chęć posiadania **dzieci**. Potrzeba, pragnienie posiadania dziecka z osobą, z którą się jest w relacji, to sygnał bardzo poważnej deklaracji dotyczącej trwałości związku. Ktoś, kto chce mieć dziecko, najczęściej spodziewa się założenia rodziny, stabilizacji, oczekuje bezpieczeństwa lub już poczuł się w relacji bezpiecznie. Zamierza umocnić relację miłosną poprzez zbudowanie rodziny. Jak zawsze może to być proces świadomy lub nie, lecz taki jest sens posiadania dziecka – pragnienie osiągnięcia stałości, chęć dopełnienia siebie, a niekiedy także potrzeba relacji z istotą, którą obdarzy się opieką, troską i nowym rodzajem miłości, tym razem rodzicielskiej.

Niekiedy chodzi o umocnienie związku, o swoisty „pakt stabilizacyjny”, który zaowocuje naturalnym ciągiem dalszym relacji, która po okresie zakochania emocjonalnie przygasła, weszła w okres konfliktów, a nawet, w której pojawiło się niebezpieczeństwo zerwania. Dziecko w naturalny sposób przedłuży związek, nada mu inne funkcje i być może ożywi relację pomiędzy partnerami. Takie nadzieje pojawiają się dość często w fazie dojrzałości związku. Wtedy również znaczącą rolę zaczyna odgrywać zaangażowanie. Dokonujemy inwestycji w relację, a największą z nich bywają dzieci. Zerwanie na tym etapie wiąże się już ze znaczącymi kosztami ekonomicznymi, a przede wszystkim emocjonalnymi.

Odmowa posiadania dziecka to często sygnał, że strona odmawiająca jeszcze nie podjęła ostatecznej decyzji o związaniu się, że jej definicja relacji jest zasadniczo odmienna lub że miłość niemal zupełnie wygasła, nie może więc zostać emocjonalnie wzmocniona macierzyństwem lub ojcostwem. Źle wróży dalszym losom związku, gdy pomimo tej początkowej niezgody dziecko i tak się pojawia jako wynik nacisku lub uległości, manipulacji lub tak zwanej „wpadki”. Dość często związek i tak się wówczas rozpada lub wchodzi w fazę długotrwałego oziębienia lub konfliktu. Przymuszona strona pełni rolę rodzica, nierzadko znakomicie się z niej wywiązując i obdarzając miłością swoje dziecko, ale często robi to z przyzwyczajenia, z powodu wyznawanych wartości lub presji społecznej. Jednak relacja miłosna między partnerami może być trudna do odbudowania.

Dziecko nie może być sposobem na odbudowanie lub ratowanie gasnącego uczucia, nie tylko dlatego, że dość często efekt jest odwrotny. To również szkodzi dziecku. Gdy mały człowiek pojawia się jako dopełnienie rodziny, jako efekt związku rodziców, ich głębokiej relacji miłosnej, trafia na właściwe miejsce. Jeśli jednak ma być sposobem na rozwiązanie problemów uczuciowych przez mamę lub tatę, staje się nieświadomym winowajcą. On lub ona przecież doskonale pamiętają, że gotowi byli odejść, gdyby nie dziecko.

Nierzadko tylko jedno z rodziców chce mieć dziecko, podobnie jak chce się mieć nowy samochód lub psa, w nadziei, że posiadanie go wniesie do życia interesujące zmiany lub dopełni zainteresowaną posiadaniem dziecka stronę jako osobę, człowieka. Wszystkie koleżanki już mają dzieci, wszyscy koledzy w pracy mówią o swoich pociechach. To nie żart, to może być ważny motyw. Dość często jedno z przyszyłych rodziców czuje się gorsze, ponieważ nie ma dzieci i uznaje, że dopiero gdy będzie je mieć, dorówna swojemu otoczeniu, przyjaciółom lub spełni obowiązek wobec środowiska.

Tymczasem dziecko nie jest niczyją własnością i tym bardziej nie może być sposobem na zredukowanie naszych deficytów lub kołem ratunkowym dla związku. Gdy jednak tak się wydarza, dziecko od samego początku obciążane jest konfliktami rodziców,

ich emocjami. Staje się przedmiotem projekcji tym łatwiejszym i bardziej bezradnym, że jest przez wiele lat rzeczywiście zależne, bezradne i praktycznie zdane na wszelkie widzimisię rodziców. Jeśli mama zamierza leczyć swoje deficyty kosztem dziecka, tak się dzieje. Jeśli sfrustrowany tata, który w małżeństwie i w pracy ma relatywnie mało władzy, zamierza to sobie rekompensować kosztem dziecka, tak się stanie. Będzie władcą swej pociechy. Jeżeli rodzice walczą ze sobą, brakuje im intymności i namiętności, która zgasła, a pozostało im tylko formalne zaangażowanie, dziecko tym bardziej napotka emocjonalny chłód.

Nawet najgorzej wykształceni dorośli, pozbawieni inteligencji i wrażliwości, sam kiedyś skrzywdzony w dzieciństwie, jako rodzic jest dla dziecka dominującym, wspianiałym autorytetem, jego całym światem. Może zaprogramować emocje i przekonania dziecka niemal w dowolny sposób. Praktycznie bez niczyjej kontroli może kreować świat dziecka, jak chce. W demokratycznych krajach prawo każdego człowieka do posiadania potomstwa jest przejawem wolności, rzadko jednak prawo to traktowane jest jako świadomy obowiązek. Nikt tego nie uczy. „Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie”. To stary cytat z dzieła Andrzeja Frycza Modrzewskiego *O szkole* z piątej księgi renesansowego dzieła *O poprawie Rzeczypospolitej*, wydanej w 1551 roku. Można by dodać również: „Takie będą przyszłe związki, relacje, małżeństwa, jakie wychowanie dzieci”.

Mówiąc wprost, jeśli dziecko pojawia się jako nadzieja na scementowanie związku lub efekt tęsknoty jednego z rodziców za zmniejszeniem jego deficytów osobowościowych lub emocjonalnych, niemal zawsze odbywa się to ze szkodą dla dziecka. Mały człowiek kiedyś dorasta i z takim bagażem wchodzi w dorosłe życie. Wrócimy jeszcze do tego tematu.

Zanim pojawią się dzieci, w tej fazie relacji coraz wyraźniejszy staje się podział obowiązków i władzy w związku. Wyraźne okazuje się, kto kogo wybrał i kto kogo poślubił.

Wybór w relacjach zazwyczaj składa się z dwóch elementów. To sygnały wysyłane do otoczenia, które są jak wabiki, feromony,

informacje zarówno jawne, jak i ukryte: jestem tą właśnie osobą, tak się prezentuję, to są moje walory, wartości, zachowania, taka jestem, taki jestem. To konglomerat zachowań erotycznych, społecznych, lecz również prezentowana postawa, przekonania, słowem – komunikacja werbalna i niewerbalna. Warto się zastanowić, co robisz, co takiego zrobiłaś lub zrobiłeś, że zostałeś wybrany.

Drugi element to **dokonanie wyboru**, podążenie za bodźcem, informacją, którą wysyła dana osoba. Decyzja, że odpowiem na wezwanie, zachętę, informację. W takiej sytuacji aktywnie podejmowane są działania mające na celu poznanie autora lub autorki wysłanych w przestrzeń informacji. Sposób kontaktu również odgrywa tu pewną rolę. Może to być randka, Internet, rozmowa w metrze albo spotkanie na imprezie, jednak najistotniejsze jest to, że ów mechanizm się utrwała. Jeśli dojdzie do stworzenia relacji i nastąpią kolejne fazy, właśnie na etapie dojrzałości utrwała się mechanizm: ja wysyłam informacje, ty je odbierasz. Ja jestem wybierany, wybierana – ty mnie wybierasz. Dotyczy to zarówno zachowań seksualnych, jak i codziennych decyzji i spraw. Jedno jest inicjującym informację, bodziec, drugie dokonuje wyboru.

Kolejnym elementem, który stabilizuje się w dojrzałej fazie, jest „dokonywanie zaślubin”, czyli **podejmowanie decyzji**. Zazwyczaj jedna ze stron bywa bardziej aktywna. To ona podejmuje decyzje wiążące dla obojga; nie wszystkie, lecz te decydujące o przyszłości związku i jego powodzeniu. Wtedy możemy mówić o poślubieniu, czyli w pewnym sensie zawłaszczaniu obszaru decyzji po jednej stronie. To ona jest zaślubiana jemu lub odwrotnie. W tym symbolicznym znaczeniu zaślubiony jest we władzy zaślubiającego. Wielu osobom, wielu parom niekiedy bardzo ułatwia to życie, gdyż z góry wiadomo, kto podejmuje decyzje, wiemy także, kto proponuje, wysyła komunikaty, czyli podsuwa różne alternatywy do wyboru. Czasem jedna osoba zarówno wybiera, jak i zaślubia, czyli decyduje o konkretnej sytuacji. Bywa, że te dwie ważne małżeńskie funkcje się mieszają. Jedna osoba wysyła informacje, a druga podejmuje decyzje lub wybiera i podporządkowuje się de-

cyzjom drugiej. Spotkałem już najróżniejsze konfiguracje, jednak raz ustalone pozycje bardzo rzadko zmieniają się w jednym i tym samym związku. Potrzeba wielkiej życiowej przemiany, nierzadko wstrząsu, by wybierający i decydujący mężczyzna zmienił się w tego, który proponuje i podporządkowuje się decyzjom. Żeby kobieta, która podejmuje decyzje, zmieniła się w tą, która się podporządkowuje itd. Zmiana tych dwóch postaw oznacza zazwyczaj wielką życiową pracę na przykład w ramach coachingu lub zmianę partnera.

Jeśli jednak partnerzy podzielili między sobą funkcje i role, zaangażowali się w związek, dokonali kilku formalnych umocowań jak wspólne zamieszkanie, kredyt lub formalne małżeństwo, jeśli pojawiły się dzieci – faza dojrzałości rozwija się, dążąc do stabilizacji. Czynnikiem umacniającymi związek są wzrost zaangażowania we wspólne sprawy i wzrost intymności. Partner staje się nierzadko najważniejszym człowiekiem w życiu, dla którego ma się ochotę nasilać wszelkie działania i zwiększać zakres usług świadczonych na rzecz związku, lecz również któremu chce się powierzać intymne emocje i osobiste przemyślenia. Mamy ochotę służyć i radzić się, lecz również tworzyć pole relacji, w której oboje partnerzy zachowują swoją odrębność, szanują odmiennność, a jednocześnie poruszają się w wymiarze wspólnoty. Pojawia się „my”, ale uwzględniane i szanowane jest również „ja” i „ty”. Od tego, w jaki sposób będziemy budować relację w dalszych latach związku, będzie zależeć nasza satysfakcja, ale również dobrostan dzieci.

Mam dla ciebie kolejne **ćwiczenie**. Spójrz na poniższą tabelę i określ, która z tendencji jest ci bliższa, a która charakterystyczna dla twojego partnera. Zapisz także, co o tym świadczy, jakie masz przykłady i dowody. Kiedy wykonasz tę część zadania, spytaj „w ciemno” swego partnera, co o tym sądzi, gdzie umieściłby siebie i siebie. Porównajcie swoje wyniki. Porozmawiajcie o nich, niech przekonują was przykłady i argumenty. Być może od razu będzie dla was oczywiste, jak podzieliliście aktywności w waszym związku. Najważniejsze pytania jednak warto zadać na koniec. Co

ty na to? Co wy na to? Czy ten podział czyni wasz związek lepszym? Jak się z tym czujesz? Jak się z tym czujecie? Czy to dobry układ?

	Osoba wybierana [wysła informacje]	Osoba wybierająca [odbiera informacje i reaguje na nie]
Osoba podejmująca decyzje [zaślubiająca]		
Osoba wykonująca decyzje [zaślubiana]		



PO CO JESTEŚ SINGLEM?



Już wiesz, że to nie przypadek. Żaden brak kandydatów, nietrafione randki, wcześniejsze niepowodzenia nie mogą tego uzasadnić tak długo, dopóki nie spytasz o własne motywacje lub obawy. Jeśli nadal zamierzasz sobie lub innym wyjaśniać, dlaczego żyjesz samotnie w tak zwanych kategoriach obiektywnych i postracjonalizować, daruj sobie. Samotność jest wyborem. Przynosi wiele wtórnych korzyści, nawet jeśli czasem doskwiera. Czym jest postracjonalizacja? Tak zwanym logicznym uzasadnieniem podjętych lub zaniechanych decyzji. Nasza nieświadomość, stłumione lub ukryte potrzeby podyktowały nam, jak mamy działać, spowodowały podjęcie decyzji; czasem zadziałał wzorzec. Dzieje się tak, ponieważ chcemy uzasadnić własne działania i osadzić je w rzeczywistości, udowadniając sobie, że jesteśmy osobami rozumnymi, przewidywalnymi, działającymi sensownie. Tymczasem źródłem naszych decyzji mogą być dwa silne mechanizmy.

Pierwszym z nich jest wzorzec lub wdruk, o którym była mowa. Zostałaś lub zostałeś zaprogramowany na osobę samotną. Nic w tym nadzwyczajnego. Jakieś wydarzenie lub seria wydarzeń, nieszczęśliwy związek twoich rodziców, któremu się przyglądałaś jako dziecko, cierpiąca w relacji matka, przerażony perspektywą wychowania dzieci ojciec. Powtarzane te same stwierdzenia lub zachowania spowodowały powstanie wzorca, dały ci dowód, że mał-

żeństwo lub związek jest nie dla ciebie. Kazały wierzyć, że związek kobiety i mężczyzny jest zły z definicji i że na pewno powtórzysz los rodziców, matki, ojca, brata itd.

Tutaj również mogą pojawiać się wzorce mające wpływ na twoją samoocenę. Wmawiano ci w dzieciństwie, że nie spotkasz miłości, że nikt ciebie nie zechce z jakiegoś mniej lub bardziej absurdalnego powodu, jak kolor włosów, waga lub okulary. Mogą również pojawić się wzorce, które mówią, że bycie solo jest najlepsze, naturalne, potrzebne, wyjątkowe, dobre dla ciebie. Jak zawsze w coachingu, w pracy nad rozwojem osobistym istotnych jest tylko kilka pytań: Czy przeszkadza ci to, że jesteś singlem? Czy chcesz to zmienić i po co chcesz to zmienić? Czego chcesz w zamian? Co będzie dla ciebie lepsze i z jakiego powodu tak uważasz?

Jeśli nie chcesz tego zmieniać – nie zmieniaj. Jeśli chcesz być singlem, a mimo to przeżywać uczucie miłości, nic się nie zmieni, dopóki nie spotkasz kogoś, kto odpowie na twoje potrzeby i pragnienia miłosne.

Jeżeli jednak to wzorce z przeszłości zdecydowały o twojej samotności i ona ci doskwiera, czas przeprogramować siebie na tandem.

Jest jednak **drugi** powód, który mógł sprawić, że wybrałaś życie w samotności. To korzyści wtórne. Tak jest, znów te ukryte korzyści. Wbrew temu, co niekiedy zwykło się przypisywać naszym zachowaniom, błędom, uporowi, nie jesteśmy istotami głupimi, bezmyślnymi, zdanymi na przypadek. Kierują nami powody emocjonalne, najczęściej ukryte przed nami samymi, lecz niemal zawsze uzasadniające wybór lub brak wyboru, podjęcie decyzji lub powstrzymanie się od jej podjęcia. Zdarza się, że czujemy się zmuszeni przez własne otoczenie do pewnych zachowań, przyparci do muru przez okoliczności.

Trudno nam się przyznać do motywów własnych decyzji, gdy odczuwamy presję środowiska, obyczaju, rodziny. Podejmujemy decyzje, ponieważ czujemy się przymuszani i trudno nam odmówić. W efekcie zdarza się, że wytwarzamy nieświadome mechanizmy przystosowawcze. One również tworzą się w dzieciństwie

i bywają dość trwałe. Mają związek z mechanizmami obronnymi osobowości⁹. Pozwalają nam one odsunąć od siebie nieprzyjemne doznania wynikające z konfliktów pomiędzy naszymi chęciami a presją otoczenia. Czasem umożliwiają również odsunięcie lub złagodzenie konfliktów wewnętrznych, kiedy jednocześnie chcemy dwóch sprzecznych rzeczy lub kiedy przeżywamy konflikt własnych wartości. Klasyczny jest tutaj konflikt pomiędzy zakazem religijnym, dotyczącym pożycia seksualnego w relacjach pozamałżeńskich, a pragnieniem połączenia się z ukochanym lub ukochaną. Coś nam mówi: kochaj się z nim, pragniesz go, a jednocześnie pojawia się druga myśl, że to grzech, że jest to zakazane, niebezpieczne itd. Jeszcze nie tak dawno za stosunki przedmałżeńskie można było ponieść surową karę i do dziś w wielu środowiskach bardzo żywa jest pamięć tego rodzaju konsekwencji.

Silne konflikty często związane są z równie silną presją zewnętrzną lub wewnętrzną. Skutkują nieradko koniecznością znalezienia rozwiązań nietypowych. Co robi dziecko przerażone klasówką w szkole? Choruje w przeddzień. Oczywiście wcześniej zostało nauczone strachu przed klasówką, oceną, szkołą i konsekwencjami (np. słabej oceny) w postaci złości rodziców itd. W okresie późniejszym ów wzorzec został wzmocniony kolejnymi elementami presji, w wyniku oddziaływania których dziecko nie widzi innego rozwiązania, innej ucieczki od nieznośnego lęku, jak choroba. W efekcie choruje naprawdę. Gorączka, kaszel, wirus nie są zmyślane. Dziecko wysłało sobie impuls, komendę, polecenie: zachoruj. Ponosi tego pełne, często bolesne konsekwencje, choruje, kaszle, gorączkuje, osłabia organizm, zamiast wzmocniać naturalne siły odpornościowe. W efekcie doświadczanego przemęczenia, uczucia presji, stresu osłabia się układ odpornościowy i stąd większa podatność na wszelkiego rodzaju infekcje, alergie itp.

⁹ **Mechanizm obronny osobowości:** „[...] jest to wzorzec uczuć, myśli czy zachowań pojawiających się w odpowiedzi na spostrzegane psychiczne zagrożenie, co umożliwia stosującej je osobie uniknąć świadomości konfliktu lub wywołujących lęk idei czy pragnień. [...]”, A.M. Colman, *Słownik psychologii*, Warszawa 2009, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 378; porównaj też A.S. Reber, E.S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa 2008, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, s. 380.

Jednak wtórną korzyścią jest odsunięcie od siebie, przynajmniej na jakiś czas, perspektywy stresu, oceny, presji. Bardziej nieznośna wydaje się klasówka i reakcja dorosłych niż przeziębienie. Oczywiście nie ma w tym ani cienia ironicznej lub świadomej kalkulacji. To bardzo ważne. Używając swoich obron, nie symulujemy. Raczej czujemy się przyparci do muru. Dziecko bacznie obserwuje swoje otoczenie. Moja mama przez całą swoją dorosłość większość rodzinnych konfliktów, kłótni i sporów rozwiązywała właśnie w taki sposób – chorowała. Ten mechanizm niszczył jej zdrowie, ale na krótką metę był skuteczny. Choroba matki oznaczała zawieszenie broni, ciszę, domowy spokój, przynajmniej na czas jej złego samopoczucia. Ona sama również mogła skupić się na uśmierzeniu bólu, zmniejszeniu objawów, zamiast na rozwiązywaniu konfliktu lub podjęciu decyzji.

Poznałem setki takich kobiet i mężczyzn. Choroba stawała się dla nich zamiennym życiem i sposobem na rozwiązywanie problemów. Brakło im, w ich przekonaniu, siły, umiejętności albo odwagi, by stawić czoło życiowym wyzwaniom lub po prostu nie umieli realizować swoich potrzeb, bo nikt ich tego nie nauczył. Zabrakło im często zwyczajnej, prostej asertywności, dzięki której mogliby wprost mówić, czego chcą, a czego nie chcą w danej sytuacji.

Tragiczny w skutkach jest również, nierzadki w naszym społeczeństwie, mechanizm uzależnienia od alkoholu, leków lub narkotyków. W takim przypadku zamiast uruchamiać skomplikowane mechanizmy obronne, wystarczy się napić. To proste zachowanie w dłuższej perspektywie jest wyniszczające i prowadzi do śmierci. Jednak na krótką metę pozwala zapomnieć o kłopotach, konfliktach, stresie – daje mnóstwo wtórnych korzyści.

Każde ludzkie zachowanie może pełnić podobną funkcję. Znałem kiedyś osobę, która w wyniku stresu zaczynała sprzątać już sprzątnięte mieszkanie. Inna głuchła, po prostu nie słyszała, co się do niej mówi; jeszcze inna zapominała o ważnych wydarzeniach, a były też takie, które zakochiwały się jak na zawołanie w osobach w zasadzie niedostępnych, jak aktor, ksiądz, mąż przyjaciółki, żona kolegi albo żonaty szef.

Otóż to, być może jest cała lista wtórnych korzyści, jakie czerpiesz z bycia singlem, choć czasami samotność ci doskwiera, zwłaszcza gdy porównujesz się z innymi osobami, które mają trwałe związki, rodziny, dzieci i szereg zajęć odmiennych od twoich.

Jakie wtórne korzyści może przynosić bycie samotnym, nawet jeśli ten stan czasem ci doskwiera? Oczywiście każdy człowiek może mieć ich niezliczoną liczbę, każdy będzie też miał inne uzasadnienia. Korzyść to jednak korzyść. Coś zyskujesz, nawet jeśli, będąc singlem, coś tracisz. Tak długo, jak bilans korzyści jest twoim zdaniem większy niż bilans potencjalnych zysków czerpanych ze związku, będziesz singlem. Ten mechanizm dotyczy wszelkich konserwatywnych, sztywnych zachowań, wszelkiej stabilizacji. Jeśli jakiś mechanizm jest stale aktywny, to najprawdopodobniej istnieją pewne korzyści i powody, by go utrzymywać. Dopiero gwałtowna utrata profitów może ów stan zmienić. Niekiedy przy życiu utrzymują się resztki dawnych wzorców w postaci rodzinnych rytuałów, jakies pojedyncze myśli albo zachowania, które przestały odgrywać znaczącą rolę w naszym życiu. Pozostał sam nawyk. Ot, krojenie cebuli w paski albo podawanie herbaty wyłącznie w szklankach. Jeśli nie kryje się za nimi ważna emocjonalnie treść, można je łatwo zmienić lub zastąpić, inaczej niż w przypadku silnych wzorców, związanych z potrzebami, wartościami i uczuciami.

Oto kilka typowych, częstokroć uświadamianych sobie przez singli w czasie coachingu korzyści, wynikających z ich samotności.

- Samodzielność, nikt mi nie mówi, co mam robić. Nie muszę z nikim iść nawet na najmniejsze kompromisy.
- W pełni decyduję o własnym życiu, mam poczucie wolności i niezależności.
- W relacji z drugą osobą musiałbym myśleć o swoich deficytach, wadach, niedoskonałościach, a tak nie muszę z tym nic robić.
- Kompleksy dotyczące na przykład własnego wyglądu mają znaczenie w pożyciu intymnym. Trzeba się narazić na ocenę, a nawet na odrzucenie lub, co gorsza, ośmieszenie. Bycie singlem od tego zwalnia.

- W związkach jest zazwyczaj sporo kłótni, nieporozumień, a ja lubię święty spokój.
- Ułożyłam sobie życie, mieszkanie, pracę, hobby tak, jak lubię. Związek mógłby to wszystko przewrócić do góry nogami i mogłoby mi się to nie spodobać.
- Chcę się jeszcze wyszaleć, a związek to więcej obowiązków niż przyjemności.
- Mam wysokie wymagania wobec partnera i jeszcze nie znalazłam takiego, który spełniałby wszystkie.
- Byłam już w związku i teraz chcę odpocząć od bycia w ścisłej relacji.

Oczywiście niektóre z cytowanych przekonań mogą mieć charakter postracjonalizacji, czyli ukrywają prawdziwe motywy przyjętej postawy. Wtedy najczęściej chodzi o stary wzorzec, który trudno zmienić, a który skleił się z twoją osobowością, choć uwiera. Jednak tak długo, jak – uświadamiane lub nie – korzyści dominują, będziesz singlem. Dopóki spodziewane korzyści, wynikające z nawiązania relacji miłosnej, nie wzrosną lub stary model, wzorzec nie okaże się fiaskiem, nie wypali się, zmiana może nie nastąpić.

Jeśli zamierzasz to zmienić, warto zadać sobie następujące pytania: jakie korzyści mogą mnie skłonić do nawiązania relacji? Jakie potrzeby zamierzam zrealizować, budując związek? Jaki człowiek i jego postawa mogłyby mnie skłonić do nawiązania z nim lub z nią relacji miłosnej? Na czym zależy mi w związku? Odpowiedzi zapisz.



Część druga
TOKSYNY MIŁOŚCI

KIEDY MIŁOŚĆ JEST TOKSYCZNA?



Trucizny mają to do siebie, że oddziałują różnie, mają różne pochodzenie i siłę działania. Niektóre są przypadkowe i wtedy łatwiej sobie z nimi poradzić. Mija zagrożenie i silny, stabilny związek może poszukać skutecznej odtrutki. Są też toksyny działające długo, rozprzestrzeniające się latami, jadowite i podstępne. Ich skutkiem jest często uzależnienie i współuzależnienie.

W przypadku trucizn doraźnych to przede wszystkim kwestia **kosztów**. Jeśli rosną tylko po jednej stronie, związek traci naturalną elastyczność i równowagę. Była już o tym mowa w rozdziale *Tajemnica*. W związku koszty są liczone w sposób szczególny. Nierzadko nieświadomym ich miernikiem są emocje i stany psychofizyczne, które towarzyszą naszemu zaangażowaniu w związek. Gwyneth Paltrow, grająca w przygodowym filmie *Iron Man* rolę Pepper Potts, asystentki tytułowego Iron Mana – Tony’ego Starka [granego przez Roberta Downeya Jr.], znakomicie oddaje ów stan zaangażowania w relację. W scenie, w której przygodna kochanka Starka budzi się rano, Pepper Potts już precyzyjnie zarządziła sytuacją. Śniadanie czeka, ubranie kochanki jest wyprane i wyprasowane, samochód odwiezie ją na wskazane miejsce. – *Nie jesteś zazdrosna, nie bulwersuje cię jego styl życia?* – pyta kochanka, na co Pepper Potts odpowiada: – *Dla pana Starka gotowa jestem własnoręcznie wynosić śmieci*. Otóż to! Gdy jednak Stark zamierza świadomie ryzyko-

wać życie, skądinąd w szlachetnym celu, Pepper chce odejść; to dla niej koszt zbyt wielki, uczestniczyć w jego – jak sądzi – autodestrukcji. Wtedy oboje uświadamiają sobie, że od dawna łączy ich miłość. Jego bezgraniczne zaufanie i jej całkowite poświęcenie to był ich wkład w tę relację.

Koszty, podobnie jak nagrody i zyski czerpane ze związku, są zawsze przeżywane subiektywnie. Gwałtowna zmiana, przeciążenie, rutyna, zmiana proporcji, nagłe zmniejszenie najważniejszych gratyfikacji płynących ze związku, mogą ową równowagę korzyści i kosztów bardzo zachwiać. Wówczas koszty staną się najpierw ciężarem, a potem trucizną. Jeśli na przykład jedna z osób w relacji czuje się wykorzystywana lub po prostu więcej łoży w codziennym życiu na rzecz związku. Spędza coraz więcej czasu z dziećmi, które rosną; trzeba je dowozić do przedszkola lub szkoły, odrabiać z nimi lekcje, dopilnowywać zajęć pozaszkolnych, a jakiś on lub ona nadal zajmuje się przede wszystkim swoją pracą, tak jak pięć lat temu. Koszty po tej jednej stronie wzrosły.

Partner lub partnerka bezskutecznie szuka pracy już drugi rok. Tymczasem wspólny kredyt na mieszkanie spłaca tylko jedna strona, finansując również jedzenie, bieżące naprawy i wakacje. A praca jak nie było, tak nie ma. Nie ma nawet pomysłu na wsparcie ekonomiczne wspólnoty, jaką jest związek.

Jedno nie pracuje, drugie traci pracę, lecz odpowiedzialność za znalezienie nowej, podratowanie budżetu domowego, a nawet poszukanie doraźnych rozwiązań spada tylko na osobę, która pracę utraciła.

Ona lub on, zajęty sobą, przestał zauważać, że praca tej drugiej osoby wymaga coraz więcej wysiłku, że wzrósł poziom stresu, gdyż podniosły się wymagania. Pogodzenie tego z obowiązkami domowymi staje się coraz trudniejsze. Koszty wzrosły. Prasowanie lub zmywanie naczyń odbywa się teraz kosztem snu, wypoczynku albo chwili wytchnienia po ciężkim dniu. Gdy kryzys mija, związek często wychodzi z niego umocniony. Jednak warunkiem jest świadome zbilansowanie kosztów, renegecjonowanie

ustalonego dawno temu lub automatycznie utrwalonego podziału zadań i obowiązków.

Każdy związek, każda relacja będzie tym trwalsza, im lepiej rozłożone są w niej koszty. Każdy uczestnik relacji ma wewnętrzną wagę. Na jednej szalce kładzie swoje koszty z najróżniejszych obszarów. Mogą to być: długość snu, wysiłek przy robieniu zakupów, stres, godziny pracy, dojazd do pracy, liczba godzin spędzonych z dziećmi czy przy naprawie płotu lub na rozmowie z nie lubianymi krewnymi partnerki lub partnera. Na drugiej szalce kładzie: zyski, przyjemności, gratyfikacje, spełnione pragnienia, zrealizowane potrzeby. Każda z nich pochodzi z innego obszaru i oczywiście inaczej „waży”. Coś, co dla ciebie jest mało istotne, dla niego lub dla niej może mieć ogromną wagę. Jakiś głupi meczyk w telewizji albo ciasto, które nie wyrosło, w hierarchii wartości drugiej osoby może być niesłychanie ważne. Już wiesz jednak, jak sobie z tym poradzić. Spytaj. Proste pytania: *Co jest dla ciebie ważne? Czy to jest dla ciebie ważne?* – mogą bardzo wiele zmienić. Odpowiedź na nie pozwala na nowe rozłożenie obowiązków, renegocjowanie wcześniejszych ustaleń, nowy podział zadań lub poszukiwanie rozwiązań na zewnątrz relacji. Nagle pojawia się wspierająca mama lub teściowa, opiekunka do dziecka albo sąsiadka, która za drobną opłatą z chęcią posprząta również wasze mieszkanie.

Im lepiej negocjujemy ze sobą, mając świadomość współzależności, im mniejsze koszty płacimy w związku z trwaniem relacji, tym staje się ona bardziej satysfakcjonująca i trwalsza. Ideałem są relacje, w których **koszty bycia razem są niskie, a zyski bardzo wysokie**; to model spełnionej miłości, szczęśliwego związku. Wówczas nie tylko rośnie chęć inwestowania uczuć, energii i wysiłku w relację, ale ponoszone koszty maleją, są redefiniowane w kontekście kolosalnych zysków emocjonalnych, uczuciowych i społecznych. Relacja sama w sobie staje się tak cenna, że zwykłe zmywanie naczyń lub odwożenie dzieci do szkoły przestaje być traktowane jak koszt, a nawet jeśli tak jest, odczuwane skutki są minimalne. Chce się żyć, chce się być w takim związku. To przechylenie szali po stronie zysków może przerodzić się w stałą,

przyjemną tendencję. Jesteśmy wtedy gotowi odejść od małżeńskiej buchalterii: – *Co możesz, co powinienesz mi dać, co ty dla mnie powinnaś zrobić, żebym był zadowolony? Czym i w jaki sposób powinienem, powinieniem się tobie odwdziżyć?* Mamy wówczas chęć i odwagę powiedzieć: – *Chcę wnieść wkład w naszą wspólną sprawę. Mam ochotę zrobić coś dla ciebie. Mam ochotę również zapytać: – Co chcesz ode mnie dostać, co może ciebie uszczęśliwić?*

Ów moment przełomu rodzi zupełnie nowy poziom dojrzałości. Od „ty mi” przechodzimy do „ja tobie”. Pojawia się stan, który nazywam **coachingiem Tao**¹. Stanem spokojnego, harmonijnego rozwoju. Umiejętnością dbania o drugą osobę w sposób całkowicie naturalny. Mija uczucie wysiłku i przymusu, pojawia się stan zgody i akceptacji. Czym jest Tao? Poczuciem, że jest się na właściwej drodze życia z właściwą osobą. Stanem zgody na życie, jakie się nam przydarza, lecz także umiejętnością kreowania własnego życia w sposób najbardziej satysfakcjonujący. Spokojnym realizowaniem własnych potrzeb i niemal całkowitą eliminacją napięć, stresu, konfliktu. Szacunkiem i uważną obecnością, w której i dzięki której słuchamy i dowiadujemy się, kim jest druga osoba, co jest dla niej ważne, czego chce, co jest przeciwko niej.

Czym jest coaching Tao? Procesem rozwoju własnej osoby oraz relacji, w których uczestniczymy tak, by czuć się lepiej, pewniej, bezpieczniej w drodze do szczęścia. Szczęście jest wówczas przy każdej okazji na nowo definiowane i określane. Staje się dochodzeniem do podstawowej prostoty, dzięki której potrafimy żyć lekko, łatwo i przyjemnie, sięgając bez wysiłku po wszelkie potrzebne nam zasoby.

Tak oto doraźne koszty płacone w związku mogą stracić swój toksyczny charakter. Zostały zamienione na akceptację potrzeb drugiej osoby. Pojawiła się zgoda na jej odmienność, a nawet fascynacja bogactwem jej osobowości. Koszt wywołujący negatywne skutki zmienił się w ciekawość.

¹ Porównaj: M. Bennewicz, *Coaching Tao*, Warszawa 2010, Wydawnictwo G+J Książki.

Inną doraźną trucizną są wszelkie trudności, które związek może przeżywać. To **nieoczekiwane zmiany**, zaskakujące kłopoty lub problemy, sytuacje nagłe. Dotyczyć mogą pracy, zdrowia, mieszkania, sytuacji materialnej, wyprowadzki, przeprowadzki, wysłania dzieci do przedszkola lub szkoły, dziesiątek innych spraw. Stają się toksynami wtedy, kiedy nie potrafimy szybko i sprawnie sobie z nimi poradzić. Blokuje nas nawyk i stereotyp, który w sytuacjach awaryjnych nie wystarcza.

Takie zapętlenie najczęściej mija. W końcu znajdujemy optymalne rozwiązania. Czasem jednak szkodę ponosi sama relacja. Ma to związek z dwoma kluczowymi uczuciami, z których oba odgrywają znaczącą, destrukcyjną rolę. Jedno z partnerów gorzej sobie radzi ze zmianą pracy lub nowymi obowiązkami. Drugie czuje się obciążone lub nierozumiane, wykorzystywane lub osamotnione. Pierwsze czasem miota się pomiędzy presją środowiska a oczekiwaniami partnera. Znacze to. Ciche dni, przemilczenia i nawarstwiające się problemy odsuwają od siebie partnerów. Trucizna robi swoje, destrukcyjne uczucia zyskują znakomitą pożywkę. Jakże to uczucia? Jeden ze znanych coachów Robert Dilts² powiedział kiedyś, że wszelkie ludzkie uczucia sprowadzają się w gruncie rzeczy do miłości i lęku. Lecz są jeszcze dwa inne uczucia, w naszej polskiej kulturze szczególnie kulturowane. **Poczucie winy i poczucie krzywdy**. Oba są bardzo silną i podstępą trucizną. W dodatku trują systematycznie, powoli i konsekwentnie. Ich mieszanaka zaś bardzo często zabija miłość. Oba wywołują stan bezradności i w gruncie rzeczy zwalniają z odpowiedzialności, przerzucając ją na zewnątrz, poza strefę osobistego wpływu na sytuacje lub bieg wydarzeń. Jak to działa?

Poczucie winy zazwyczaj związane jest z przekonaniem, że wyrządziliśmy komuś krzywdę. Świadomie, niechcący lub mimo woli, nie ma to znaczenia. Najczęściej ów stan i tak jest wyłącznie wyfantazjowany przez tego, kto odczuwa winę. Zazwyczaj zapo-

² Porównaj: zapis DVD szkolenia R. Dilts, *Metaprzwództwo. Tworzenie świata, do którego ludzie chcą przynależeć*, 26–28.02.2007 w Lublinie, wydane przez NLP Neuroedukacja; por. tegoż: *Przwództwo z wizją*, Lublin 2007, NLP Neuroedukacja.

minamy bowiem zapytać, a nawet nie przychodzi nam do głowy, żeby spytać, co czuje i jak odbiera nasze zachowanie druga osoba. Wchodzimy w stan poczucia winy niejako automatycznie, z powodu przekonania o swojej winie, a nie dlatego, że otrzymaliśmy taką informację zwrotną. Wystarczy, że pomyślimy o sobie w kategoriach winy i mechanizm ten bezbłędnie blokuje dalsze działania. Najczęściej jest to stary mechanizm wyniesiony z dzieciństwa, kiedy to nasi wychowawcy i rodzice nieustannie przywoływali nas do porządku, wywołując w nas poczucie winy. Winny jest posłuszny, greczny, ulega, podporządkowuje się. Przecież o to chodzi w klasycznych procesach wychowawczych. Żeby ktoś, kto znajduje się w relacji zależności – dziecko, wychowanek, pracownik – wykonywał bez oporu polecenia zwierzchnika. Kiedy przyjmujemy na siebie winę, a co za tym idzie, pojawia się nieprzyjemny stan emocjonalny, stajemy się równocześnie ulegli i zależni, przyznajemy władzę nad sobą osobie, którą skrzywdziliśmy, a jednocześnie przeżywamy stan bezradności. Ktoś gorszy, winny i bezradny w istocie nie może mieć wpływu na własne sprawy, nie może też aktywnie działać w zwinionej sprawie. Przeżywa stan winy, który sam w sobie jest karą.

Drugie zjawisko to poczucie **krzywdy**. Jest uczuciem równoległym i symetrycznym do poczucia winy. Podobnie jak w przypadku poprzedniego stanu emocjonalnego, ten też uruchamia się automatycznie. Kiedy czujemy się niezrozumiani albo niewłaściwie naszym zdaniem potraktowani, kiedy ktoś coś powie lub o czymś zapomni. Tak jak w przypadku poczucia winy, poczucie krzywdy również może zostać wywołane przez cokolwiek – drobiazg, przypadkowy bodziec. Osoby odczuwające jeden stan bardzo szybko przechodzą w drugi. Ze skrajności w skrajność. Gdy wina jest nieznośna, znajdują dowody na krzywdę, gdy krzywda zostaje im odebrana, choćby poprzez zawstydzenie lub odwołanie się do faktów, znów reagują winą. To najbardziej manipulacyjne struktury zachowań w relacjach międzyludzkich. Trucizna miłości, zabójca przyjaźni. Zdarza mi się widzieć pary, które bezbłędnie manipulują oboma stanami. Jakby w jednej kieszeni mieli listę, która ma

zawstydzić i wpędzić w poczucie winy partnera lub partnerkę, a w drugiej listę krzywd, czyli poniesionych strat, kosztów i urazów spowodowanych przez tę drugą osobę. Tego rodzaju kłótnie lub dyskusje mogą trwać godzinami, tygodniami, a nawet całymi latami. Podśledzajmy rozmowę dwojga małżonków.

Pani Stopka: – Wtedy powiedziałeś mi takie słowa, że poczułam się jak ostatnia idiotka [jego wina], a ja cały wieczór, jak jakaś głupia, właśnie dla ciebie starałam się o lekarstwo, którego nie było w żadnej aptece [jej krzywda].

Pan Stopka: – Co ty sobie myślisz, że możesz mnie ośmieszać swoimi telefonami wobec kolegów [jej wina], a ja głupi zapowiedziałem wszystkim, że muszę wcześniej wrócić z imprezy, bo żona się niepokoi, wyszedłem na jakiegoś pantoflarza [jego krzywda].

Jeśli w dalszej części rozmowy uda się przyprzeć do muru jego lub ją jakimś stwierdzeniem o krzywdzie, jakąś krzywdą bardziej wyjątkową niż staranie o lekarstwo lub bycie pantoflarzem, wtedy ta druga osoba nareszcie poczuje się winna. Ulegnie, podporządkuje się, choćby na chwilę. Mistrzowie w tym względzie potrafią znaleźć w końcu taki argument, który ostatecznie wytrąci partnerowi broń z ręki i spowoduje wejście w negatywny stan, w bezradność i przyznanie się do błędu. Bitwa została wygrana. Niestety na krótko. Stan poczucia winy jest tak nieprzyjemny i doskwierający, że bardzo szybko trzeba go zmienić. Dochodzi do kontrofensywy. Teraz osoba jeszcze chwilę temu winna wzbudza w sobie poczucie krzywdy, znajdując argument, który będzie dowodem winy drugiej strony. Minęła godzina, małżonkowie są już w łóżku, zasypiają. Uderzenie bywa celne.

Pani Stopka: – Może nie powinnam dzwonić tyle razy. Tak, pewnie jestem idiotką [jej pozorne potwierdzenie winy], ale pewnie już nie pamiętasz, jak cię prosiłam po wypadku samochodowym, żebyś zawsze mnie informował, gdy masz się spóźnić. Nie pamiętasz, jak odchodziłam od zmysłów, gdy dostałam wiadomość ze szpitala [jej krzywda, a tym samym jego wina].

Być może dyskusja się na tym zakończy i on uzna swoją winę. Wykona jakiś gest i aż do następnego razu gra będzie skończona. Jednak, jeśli jest mistrzem gry w krzywdę-winę, odpowie:

Pan Stopka: – Masz rację, powinienem oddzwonić, doskonale pamiętam, jak się wtedy denerwowałaś i pamiętam też moją obietnicę [jego pozorne przyznanie się do winy], jednak właśnie wtedy, gdy nawrzeszczałaś na mnie przez telefon, rozmawiałem z kolegą o pracy dla ciebie. Gdybym mu wtedy powiedział, że nie mogę dalej rozmawiać, bo mam nadwrażliwą żonę, to pewnie bardzo by pożałował swojej propozycji. Czulem się okropnie [jego krzywda, a tym samym jej wina].

No cóż, zostawmy państwa Stopków na chwilę w spokoju. Mogą tak rozmawiać jeszcze długo. Trucizny poczucia krzywdy i winy mają to do siebie, że wprowadzają w trans, działają jak wahadło, którego skrajne wychylenie każdorazowo po chwili zmienia się w swoje przeciwieństwo. Te wahania nastrojów, huśtawki emocji bardzo wyniszczają związek. Wreszcie nieustanne powroty do stanu winy stają się męczące, wywołują apatię, związek traci swój blask i urok. Namiętność i intymność niestety mogą być wykorzystywane jako argument w grze i nawet ostatni szaniec wspólnoty – udany seks – już nie łagodzi uczucia dyskomfortu, aż w końcu on także może być użyty w grze w krzywdę i winę. – *Zbyt rzadko, zbyt szybko, ty już nie zauważasz mnie, tylko moje pończoszki, ty już się podniecasz tylko po alkoholu, oglądasz się za innymi, a ze mną tylko sypiasz* itd., itp.

Czasem zdarza się, że jedno z partnerów przytłoczone winą rzeczywiście popadnie w apatię, wycofa się i podporządkuje. Jego oczy tracą blask, a w sercu zagości smutek. Wycofa się z relacji i będzie w niej jedynie biernym uczestnikiem. Być może skutkiem będzie również stan depresyjny, a nawet choroby psychosomatyczne. Bezradność utrwali takie samopoczucie.

Jednak w tej grze dość częsty jest również celowy wybór poczucia krzywdy. Definitywne uznanie, że to on lub ona jest wszystkim winna. To stan odrzucenia partnera. Co prawda są jeszcze

jakieś ślady współodpowiedzialności, jakieś elementy winy po stronie odrzucającej, ale dowody winy i poniesionych strat są tak wielkie, coraz większe, że właściwie ta druga osoba jest już na pozycji straconej. Myślą, mową, uczynkiem, przemilczeniem i zaniedbaniem jest informowana o swojej winie. Tego rodzaju stan krzywdy absolutnej skutkuje nierzadko zdradą, gdyż wtedy łatwo sobie wytłumaczyć, że przecież krzywdziciela, który nie rozumie, nie kocha i w dodatku krzywdzi, nie sposób skrzywdzić, a nawet jeśli, to przecież sam sobie lub sama sobie jest winna. Skutkiem uśpienia się w krzywdzie jest nierzadko rozstanie; odchodzi ten, kto ma silniejsze poczucie krzywdy, ba, potrzebuje je mieć, by móc odejść. Winowajcy zazwyczaj nie odchodzą.

Niestety, ta okrutna i toksyczna gra nie ma często nic wspólnego z rzeczywistą winą i krzywdą, a już najmniej z odpowiedzialnością i poczuciem wpływu. Odbywa się poprzez przrzucanie odpowiedzialności na drugą osobę, na tym polega jej sens. Na uwolnieniu się od refleksji, prawdziwego dialogu, a przede wszystkim od analizy własnych zachowań. – *Dajcie mi spokój, niech już będę winny. To ty powinnaś mnie przeprosić, ty mnie skrzywdziłaś.* Koniec, kropka. Brak aktywności. Oczekiwanie, że to ci inni przeproszą, zadośćuczynią albo wreszcie się zmienią i będą tacy, jak byśmy sobie tego życzyli.

Otóż inni nigdy nie będą tacy, jak byśmy tego chcieli, a – co gorsza – im bardziej staramy się ich takimi uczynić, tym bardziej ich tracimy. To dotyczy także dzieci. Rodzice, którzy utracili swoje dzieci, zazwyczaj wcześniej bardzo chcieli je urobić, ukształtować według własnych upodobań i pomysłów na życie. Zniszczyli tym samym relację.

Jeśli nie jesteśmy w stanie zaakceptować i pokochać swoich bliskich w ich inności i odmienności, a zamiast tego staramy się ich sobie podporządkować, zawsze ich tracimy. W skrajnych przypadkach przedwcześnie umrą ze zgrzyoty albo odejdą w złości.

KIEDY MIŁOŚĆ JEST NIEBEZPIECZNIE TRUJĄCA?



Cichym i nierzadko najsilniejszym zagrożeniem dla związków jest **osobowość** partnerów i zbudowane w okresie dziecięcym wzory relacji, zaobserwowane u rodziców.

Skrajną postacią toksycznej postawy jest rys psychopatyczny i narcyzm, wyzwalające w relacji postawę pająka u osoby takim rysem obciążonej. Charakterystyczne dla takich osobowości manipulowanie krzywdą i poczuciem winy może stać się narzędziem kontrolowania związku.

Stanem, który tworzy toksynę niemal doskonałą, o wieloletnim, przedłużonym działaniu, zamrażającą relację, jest **stan krzywdo-winy**, który wywołuje bardzo trwałe uzależnienie i podporządkowanie drugiej osobie. Również sieć komunikacji zostaje podporządkowana tej formie uczuć. Sieć tego rodzaju nie jest zbyt skomplikowana, ale za to niesłychanie wiążąca i skuteczna w zniewalaniu siebie nawzajem. Może być tak, że syndrom krzywdo-winy przeżywa tylko jedna osoba, ta druga jest zaś kimś w rodzaju pająka lub wampira energetycznego, który utrzymuje swoją ofiarę w jako takiej kondycji, by wysysać z niej soki. Bywa, że obie osoby w relacji, a nawet cała rodzina, splątane są więzami krzywdo-winy. Nazywam to wtedy „relacją związania drutem kolczastym”. W relacji takiej jest się bardzo, bardzo blisko siebie, a jednocześnie każdy ruch jest kontrolowany i budzi niesłychany ból.

Krzywdo-wina to stan, w którym wobec tej samej osoby w związku z konkretną sytuacją odczuwa się jednocześnie oba stany naraz – i krzywdę, i winę.

Pan Stopka: – Muszę zadzwonić do żony, bo pewnie już od dobrej godziny martwi się, czemu nie wracam do domu. Od ostatniej kłótni wszystkie moje spóźnienia bardzo przeżywa. Obiecałem, że zawsze będę ją uprzedzał, gdy coś się przedłuża i znowu, cholera, zapomniałem [jego wina], ale jak teraz zadzwonię, to zacznie się wypytywanie, szloch i pretensje, i nigdy tego raportu nie skończę, będę tu siedział do nocy, i wtedy awantura będzie jeszcze większa [jego krzywdą].

W takim wewnętrznym monologu pan Stopka opisuje stan bezradności. Jakkolwiek by nie postąpił, zawsze będzie źle. Oczywiście znowu nie musi to mieć pokrycia w faktach, to element wewnętrznego przekonania. W drugiej części miasta żona może cierpliwie czekać albo spodziewa się spóźnienia niesłownego męża w okresie, kiedy w jego firmie robi się raporty kwartalne, a może zasnęła w czasie oglądania serialu. Może sama nie dzwoni, gdyż chce uszanować ich wzajemne ustalenia, pamiętając irytację męża, wywołaną jej ostatnimi telefonami. Może być również tak, że rzeczywiście urządzi straszliwą scenę po powrocie męża z pracy, wpadnie w histerię, rozchoruje się i już do końca tygodnia będzie chora. Istotne jest jednak to, że w kategoriach krzywdy i winy pan Stopka sam sobie związał ręce, nie szuka już rozwiązania, nie podejmuje asertywnych, wyrażanych wprost zachowań, ba, nawet nie dotrzymuje słowa. Rani siebie i żonę. Z jakiego powodu? Gdyż jest związany poczuciem bezradności, bolesnym bezruchem, poczuciem braku jakichkolwiek alternatyw. Przeżywa tylko jeden rodzaj uczuć, ów dramatyczny splot krzywdy i winy, która czyni go nieszczęśliwym i zdanym na powtarzanie bolesnego tańca, w którym każdy ruch boli. Nie ma dobrego gestu ani zachowania; każde może być podejrzane i wywołać krzywdo-winę.

Jak do zjawiska krzywdo-winy ma się wcześniej wspomniana osobowość? Jeśli partner ma cechy **psychopatyczne**, czyli jest silnie wytlumiony emocjonalnie, nie potrafi współodczuwać w tym

samym stopniu, co inni, dominują u niego wybuchowe, impulsywne zachowania agresywne, może stać się w relacji wspomnianym pająkiem. Podobnie dzieje się, kiedy partner jest narcystyczny, czyli przesadnie skoncentrowany na sobie. W takim przypadku otoczenie, a zwłaszcza partner lub partnerka, będzie mu potrzebne jako tło. Zadaniem partnera lub partnerki będzie realizowanie jego pragnień, kaprysów, życzeń. Inni są ważni, o ile są przydatni do celów narcyza. Zdaniem niektórych autorów³ narcyzm jest odmianą psychopatii.

Psychopata, wychłodzony emocjonalnie, nie potrafi współodczuć. Koncentruje uwagę na mechanicznych, formalnych relacjach, wykorzystuje ludzi do swoich celów, często nawet nie rozumiejąc ich uczuć i dylematów wynikających z przeżywania codzienności. Czasem, w formie ciężkiej tego zaburzenia, „karmi się” cudzym bólem i cierpieniem, w ten sposób doświadczając emocjonalnego rozładowania.

Narcyza natomiast tworzy pozory uczuciowości, odgrywa zaangażowanie, udaje troskę po to, by zjednać sobie otoczenie. Odczuwa emocje zdeformowane, niemal wyłącznie z własnej perspektywy. Niekiedy jest wewnętrznie skonfliktowany, rozdarty pomiędzy stanami samozachwyty a złości z powodu usłyszonej krytyki. Jeśli przeżywa niezadowolenia z siebie, to raczej dlatego, że nie potrafił przeciwdziałać krytyce, a nie z powodu samooceny. W głębi duszy może mieć do siebie zastrzeżenia, zazwyczaj są one jednak nieuświadamiane. W relacjach prezentuje maskę osoby silnej, zadowolonej z siebie, dominującej. Domeną narcyzmu jest monopolizowanie wszelkich rozwiązań i budowanie relacji wokół siebie w taki sposób, by wszelkie potrzeby narcyza były maksymalnie szybko i sprawnie realizowane przez inne, zależne od niego osoby. Niezadowolenie wynika z niespełnienia kryteriów, które ustalił. Stan poczucia winy prezentowany przez taką osobę będzie pozorowany, a poczucie krzywdy będzie raczej domaganiem się respektowania

³ A. Jakubik, *Zaburzenia osobowości*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Lekarskie PZWL; porównaj też: Aaron T. Beck, A. Freeman, Denise D. Davis, *Terapia poznawcza zaburzeń osobowości*, Kraków 2005, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

jego lub jej życzeń. Często również występuje wyraźna skłonność do obwiniania i oceniania innych. Choć używam tu formy męskiej, wampirami emocjonalnymi o rysach psychopatycznych lub narcystycznych bywają również kobiety. Ich partnerom nierzadko trudno się przyznać do presji, jakiej są poddawani, i cierpienia, które jest jej skutkiem. W naszej kulturze wciąż panują bardzo silne stereotypy dotyczące męskiej siły i dominacji oraz kobiecej delikatności i uległości. Zdarzało mi się spotykać bardzo cierpiących i poniżanych mężczyzn, których syndrom krzywdo-winy oraz wpojone wartości trzymały w związku przez wiele lat na pozycji uległego, podporządkowanego, zawsze wyrozumiałego partnera, który tłumi odczuwany ból. Widywałem również mężczyzn bitych i poniżanych, którym tym bardziej trudno było się przyznać do sytuacji, w jakiej się znaleźli. Mechanizmy manipulacji partnerem niestety wykorzystywane są przez obie płcie i potrafią być równie zabójcze w skutkach zarówno w wykonaniu mężczyzn, jak i kobiet.

Związanie się z partnerem psychopatą lub narcyzem przez osobę bez tego rodzaju zaburzeń może skutkować długotrwałym uzależnieniem, wywołanym przez syndrom krzywdo-winy. Im istotniejsze będą elementy składające się na wspólne zaangażowanie społeczno-ekonomiczne [utrzymanie domu, dochody, kredyty, praca, znajomi, dalsza rodzina, środowisko sąsiedzkie itp.] oraz wynikające ze wspólnoty z najbliższą rodziną [obowiązki domowe, dzieci, opieka nad członkami rodziny], tym silniejsze poczucie odpowiedzialności i zaangażowania po stronie drugiej osoby w relacji, które pajak może wykorzystywać. Sam w mniejszym stopniu odczuwając empatię, współczucie i troskę, może manipulować uczuciami, wywołując u partnera stan krzywdo-winy niemal na zawołanie. Już samo przeżywanie obu tak skrajnych uczuć ubezwłasnowolnia i pozbawia energii, zdolności do obrony, trzeźwego osądu. Jeśli dojdzie do tego uzależnienie ekonomiczne, osłabienie poczucia własnej wartości u partnera lub partnerki, związek emocjonalny z dziećmi i poczucie odpowiedzialności za ich los, to uzależnienie emocjonalne staje się faktem, niemal nierozzerwalnym węzłem wiążącym małżonków pajęczyną fałszywego kompromisu. Nawet silne negatywne emocje będą

wówczas tłumione, a ich skutki racjonalizowane, czyli wyjaśniane, tłumaczone, interpretowane, i to nierzadko przez samą ofiarę. Tworzenie przekonujących wyjaśnień dla trwania w bolesnym związku ma zmniejszyć dyskomfort, a czasem nawet cierpienie partnera-ofiary. W imię „mniejszego zła” albo „większego dobra” będzie znosić kolejne upokorzenia. Może się również zdarzyć, że na długo uwierzy we własną winę, która ściąga zasłużony gniew i niezadowolenie pająka.

Mechanizm uzależnienia wynika między innymi z przyjęcia pozycji ofiary, utrwalonej przez powtarzanie wzorca krzywdy i winy. Ofiara godzi się na dyskomfort i przeżywanie krzywdy właśnie dlatego, że bardzo często czuje się winna, a przez to odpowiedzialna za emocje partnera-oprawcy. Odkupieniem winy jest podporządkowanie się pozbawionemu uczuć psychopacie lub narcyzowi, który potrafi znakomicie rozegrać emocjonalnie tę dramatyczną grę, sam nie odczuwając emocji, a zwłaszcza lęku i poczucia winy, o ile bezpośrednio nie dotyczą jego wyobrażeń na swój temat. Osób o takich rysach jest w społeczeństwie około 3%. To całkiem liczna grupa, zważywszy, że spora jej część ma partnerów lub partnerki.

Do częstych zachowań takiego dominującego, toksycznego pająka, które mają na celu zdominowanie partnera i utrzymanie w nim stanu krzywdo-winy, można zaliczyć wzbudzanie niepewności i częste ocenianie jego postawy lub zachowania. Osoba skruszona łatwo poddaje się sugestiom lub poradom, a wtedy pojawia się kolejny element manipulacji – odwołanie do miłości, wyższych wartości, podbudowywanie i wzmacnianie ofiary, by już w następnej chwili znowu pojawiło się deprecjonowanie. Ten mechanizm jest szczególnie niebezpieczny i wiążący. Jeśli zdaniem pająka partner, dziecko lub członek rodziny zrobił coś, co on ocenia pozytywnie, to jest to zasługa pająka, to on udzielił właściwej rady, wskazówki, nakierował bezradną żonę, męża, dziecko na właściwy tor. Sukces jest zatem jego własnością. Sukcesem jest posłuszeństwo. Jeśli jednak osoba zależna od dominującego, toksycznego partnera popełni jego zdaniem błąd, jest to oczywiście jej wina. Wynika z głupoty, niekompetencji, lecz przede wszystkim z nieposłuszeństwa, sprzeciwu

wobec woli, dobrych rad lub nakazów pająka. Tak czy inaczej, to jej lub jego wina. Pająk zawsze jest wygrany, a jego ofiary zawsze są winne, cokolwiek by zrobiły lub czegokolwiek nie zrobiły. Wygrana dla ofiary wiąże się jedynie z ulgą, chwilowym brakiem represji, lecz ta ulga ma wielką wartość, jest przedstawiana jako dowód miłości, wynik troski psychopaty o dobro związku, partnerki lub partnera lub zapobieganie gorszemu złu.

Kolejnym elementem gry uzależniającej jest kreowanie sytuacji trudnych dla partnera lub z założenia patowych, w których musi przegrać. Często wykorzystywanym do tego elementem jest samochód. Denerwująca rozmowa i nagły atak to mniejsza sprawność nawet najlepszego kierowcy, który łatwo może popełnić błąd. Niech no tylko zahamuje z piskiem. Wcale nie musi złamać przepisów lub porysować samochodu, choć jeśli się tak zdarzy, dla pająka to jeszcze lepsza sytuacja. Rysa na zderzaku jest przecież jego zdaniem ewidentnym dowodem winy, niezaprzeczalnym, definitywnym upokorzeniem ofiary, która najwyraźniej wcale nie jest tak opanowana, odpowiedzialna, nie jest tak dobrym kierowcą lub odpowiedzialnym rodzicem, zwłaszcza jeśli z tyłu w foteliku siedzi dziecko.

Ileż kłótni małżeńskich odbywa się w czasie jazdy. Być może wiele z nich to klasycznie sprowokowana sytuacja patowa. Nie można wysiąść w biegu, często nie można pojazdu zatrzymać, uwięzienie w korku dramatycznie przedłuża wywieraną presję, skupienie uwagi na drodze jest konieczne, zatem kierowcy trudniej się bronić, odpierać ataki, pasażer zaś, jeśli to on jest ofiarą, jest wieziony, zdany na manewry kierowcy, na obronę trasę i styl jazdy. Zaskakujący atak, najlepiej przypuszczony w najmniej spodziewanej chwili, utrwala stan podporządkowania.

Jednym z najbardziej toksycznych zachowań jest jednak podwójne wiązanie. Najczęściej jest ono wynikiem podwójnego komunikatu.

Pani Stopka w czasie przyjęcia mówi do męża **przesadnie ciepłym i przymilnym głosem**, podsuwając mu swoją pustą filiżankę: — *Jak myślisz kochanie, czy uda ci się tym razem nie rozlać?*

Z dystansu oczywiście natychmiast odkodowujemy znaczenie tego podwójnego komunikatu. Z pozoru jest ciepłą, miłą prośbą o nalanie herbaty, okraszona słodkim zwrotem – „kochanie”. Jednak pod spodem pojawia się inne znaczenie. Pan Stopka zwykle rozlewa herbatę, brudzi obrus, zachowuje się niezdarnie, jest nieudacznikiem, co – pozornie delikatnie – daje mu do zrozumienia żona. Znalazł się na pozycji straconej. Jeśli należy sprawnie herbatę, potwierdzi tezę żony, że tym razem przypadkiem mu się udało. Jeśli skapnie mu choć kropla z imbryka, także potwierdzi tezę żony, w tym gorszej wersji, że nawet po jej uwadze nie był w stanie nalać bezproblemowo. Fakty, konkretne zdarzenia, herbata czy samochód nie mają znaczenia, dowolny element relacji może zostać włączony do gry i wykorzystany przez pająka na jego korzyść, by zatruć i tym silniej uzależnić drugą osobę.

Byłem kiedyś na przyjęciu świadkiem żenującej sceny. Pewien pan, stojąc w towarzystwie po obfitej, pysznej kolacji, w której skład wchodził bigos, puścił bąka. Zrobił to niezbyt głośno, ale nie umknęło to uwadze jego żony, która skomentowała ten fakt scenicznym szeptem: – *Karol, jak mogłeś*. Pan się zaczerwienił i zmieszał okrutnie, część gości zaś próbowała incydent pokryć śmiechem lub udąć, że niczego nie dostrzegła. Po chwili jednak podobny niefortunny kapuściany bąk przytrafił się również pani. Wtedy zganiony mąż, podobnie scenicznym szeptem powiedział: – *A widzisz*. Na co ona na głos, z oburzeniem: – *Jak śmiesz! Nie dość, że zasmradzasz przyjęcie, to jeszcze śmiesz mi zwracać uwagę. Mam od dawna refluks, jakbyś nie wiedział, moje dźwięki nie mają żadnego zapachu!*

Nie dość, że pan Karol okazał się człowiekiem nieprzyzwoicie zachowującym się na przyjęciu, to jeszcze poniżył żonę i zlekceważył jej chorobę. Choć bąki były po prostu gazami, znaczenie miała ich **interpretacja**. Podwójne były tu zarówno znaczenia, jak i emocje. I znowu, wspomniany pan jakby się nie zachował, i tak był winien, ostatecznie już nie tylko bąka, lecz przede wszystkim niesprawiedliwości, jakiej się dopuścił, i braku empatii wobec żony. Cóż za okropna manipulacja. Chwilę później, wracając do domu

niezupełnie trzeźwy, rekompensuje swoje poniżenie i podwójne wiązanie. Żona prowadzi i zatrzymuje samochód na czerwonym świetle. Światła się zmieniają, żona z kilkusekundowym opóźnieniem wykonuje ruch w kierunku dźwigni biegów, lecz zanim go zakończy, słyszy od męża wypowiedziane przesadnie wyraźnym głosem: – *Zielone!*

Ponownie nie mamy wątpliwości, co znaczy to jedno słowo, wypowiedziane w danym kontekście. Równie dobrze mógłby agresywnie powiedzieć wprost: – *Ślepa jesteś?* lub: – *Czemu nie ruszasz, skoncentruj się na drodze!* albo – *Rusz wreszcie, nie potrafisz nawet sprawnie ruszać spod światła!* itd.

Zawsze też, kiedy umniejszana ofiara chciałaby się wytłumaczyć lub podać argumenty, wyjaśnić lub dopytać, można przerwać rozmowę mówiąc: – *Dobrze już, skończ!*, *Koniec rozmowy!* *Mam tego dość, nie będę tego słuchała!* itd. Wtedy nie dość, że wzbudzone emocje nie zostaną rozładowane, to jeszcze argumenty pozostaną bez odpowiedzi. Syndrom krzywdo-winy zostaje uruchomiony i utrwalony. Ofiara zaś ubezwłasnowolniona w sytuacji, w której odczuwa albo bezradność i cierpienie, albo chwilową ulgę i stan napięcia w oczekiwaniu na kolejną represję, wpadkę, kłótnię.

Bywa i tak, że obie osoby przeżywają syndrom krzywdo-winy jednocześnie lub naprzemiennie. Życie w takiej relacji to gra, przynosząca wiele pozornych korzyści o nieustannie zmieniających się zasadach, ciągłych pułapkach, zupełnie jak gra RPG.

To walka, która staje się piekłem. Bywa wyniszczającą i upokarzającą relacją, w której huśtawka emocji od krzywdy do winy zastępuje uczucia pozytywne i dobrą intymność. Zamiast bliskości, wsparcia, czułości i wymiany partnerzy są niesłuchanie blisko związani przez cierpienie, walkę, związanie „drutem kolczastym”. Ten rodzaj emocji i wyzwalanych wzorców może być niesłuchanie uzależniający.

W takiej sytuacji może zostać wzbudzony silny proces natury fizjologicznej. Do krwi wystrzeliwane są ogromne porcje hormonów stresu. Ów biologiczny mechanizm regulowany jest przez bardzo skomplikowane układy i struktury wewnątrz organizmu, z któ-

rych dominującą rolę odgrywa podwzgórze, regulujące wydzielanie hormonów przez ważne gruczoły, takie jak przysadka czy nadnercza. Zadaniem organizmu w reakcji na stresujący bodziec (może to być z pozoru nawet coś niewielkiego: ocena, gest, słowo itp.) jest błyskawiczne wywołanie gotowości do dwóch rodzajów reakcji: ucieczki lub walki. W takim przypadku we krwi pojawiają się najpierw silnie podbudzające hormony, między innymi adrenalina i noradrenalina, a następnie hormony znieczulające, jak kortyzol. W codziennym życiu rzadko jednak dochodzi do prawdziwej, fizycznej walki. Dzięki kulturze, obyczajom i normom człowiek zaczął kontrolować swoje agresywne zachowania. Przemoc jest powszechnie odrzucanym sposobem rozwiązywania problemów. Jednak zarówno pojedyncze wypowiedzi, jak i codzienne domowe zachowania mogą być pełne wrogości. Współcześnie ranimy siebie i jesteśmy ranieni często bez użycia przemocy fizycznej, jednak nie mniej boleśnie. Jeżeli nie dochodzi do rozładowania napięcia powstałego w ciele w wyniku reakcji na stres, mechanizm jego wygaszania następuje powoli. Niestety biologiczny koktajl hormonów, który towarzyszy wzbudzeniu reakcji oraz jej wygaszeniu, może być nieświadomie odczuwany jako bardzo atrakcyjny! Motocykliści, kierowcy rajdowi albo spadochroniarze, a nawet zawodowi żołnierze tęsknią za skrajnie silnymi bodźcami między innymi z tego powodu⁴.

Jeśli w związku pojawił się ten rodzaj toksycznego uzależnienia, często jedynym rozwiązaniem jest rozstanie. Energetyczny wampir potrzebuje profesjonalnej pomocy, by kolejna relacja, w którą się zaangażuje, nie przerodziła się w nowe pole walki lub więzienie. Pająk rzadko kiedy akceptuje powody rozstania i jeśli znajduje wygodne dla siebie uzasadnienie w swym narcystycznym świecie, to zazwyczaj za nieudany związek czyni odpowiedzialną swoją ofiarę. Żeby móc odejść, czasem trzeba mu na to pozwolić.

⁴ Porównaj: P. Martin, *Umysł, który szkodzi. Mózg, zachowanie, odporność i choroba*, Poznań 2000, Dom Wydawniczy REBIS oraz E. Wilson, *Uodpornij się na stres*, Poznań 2009, Dom Wydawniczy REBIS, a także M. Kochanowska, <http://neuro-skoki.info/artykuly/stres.htm>, emisja 26.11.2010.

TOKSYCZNI PARTNERZY



Producentami naszego hardware'u i software'u są rodzice. Jesteśmy trochę jak komputery. I podobnie jak w ich przypadku równie ważne jak sam sprzęt jest oprogramowanie, którego używamy.

Hardware to nasza fizyczność i odziedziczona dokładnie połowa genów po matce i połowa po ojcu. Stuprocentowa mama odnajdowana w dziecku lub wykapany tata to mit. Jakiś podobny układ ust albo kolor włosów, uśmiech albo gest, to wszystko. Jesteśmy w stu procentach mamotatową mieszanką w równych proporcjach, choć już ostateczny wynik, finalna konfiguracja, fizyczny kształt istoty ludzkiej to trafienie jednej z siedemnastu miliardów opcji. Jesteśmy całkowicie unikalni, choć nieco podobni fizycznie do rodziców, rodzeństwa czy dziadków. Jednak software, czyli osobowość, wzorce, wartości, przekonania, nierzadko również zachowania, to już sprawa naśladowania i treningu.

Rodziny uczymy się w rodzinie, naśladowując zachowania wszystkich jej ważnych członków, lecz przede wszystkim ojca i matki. Od nich uczymy się także odpowiedzi na pasjonujące pytanie: kim jest mężczyzna i kim jest kobieta? Uczymy się tego w najdrobniejszych szczegółach. Od zapachu i dotyku począwszy, a skończywszy na grymasach, ujawnianiu i okazywaniu uczuć, drobnych gestach i charakterystycznych nawykach. Jak już wiemy, to najbardziej dominująca i wyrazista szkoła życia. Obserwacja i naśladowanie, a potem powtarzanie zapamiętanych zachowań. To w zasadzie

żadne odkrycie. Doskonale od dawna wiesz o tym, że małe dzieci słowo w słowo powtarzają reklamy, zdania z ulubionych bajek, refreny piosenek i zwroty używane przez mamę i tatę, a także gesty, uśmiechy, kroki. Potem przynoszą także nawyki z przedszkola i szkoły, a my dorośli przestajemy się interesować, co lub kogo naśladową nasze dzieci. Pojedyncze słowa, jakieś zabawne gesty lub wierszyki to tylko czubek góry lodowej. Te maluchy naśladową wszystko. Ich mózgi zużywają większość produkowanej przez organizm glukozy i rosną w zastraszającym tempie, łykając wszelkie informacje, zwłaszcza te pochodzące od istot widzianych najczęściej i dla nich najważniejszych. Dynamicznie rozwijający się układ nerwowy jednocześnie rośnie i uczy się. Genialny, jedyny w swoim rodzaju proces! Małe dzieci potrafią uczyć się jednocześnie języka matki, ojca, opiekunki, a w środowisku zabaw swoich rówieśników, i nie mają żadnego problemu z tym, by w wieku lat czterech, pięciu zacząć precyzyjnie odróżniać składnię, zwroty i słowa francuskie od niemieckich i angielskich czy ukraińskich.

Rodziny uczymy się w rodzinie. Tego, kim jest kobieta – od matki, męskości – od ojca, a budowania, tworzenia i bycia w relacji intymnej od obojga rodziców i to nie poprzez wykłady czy rodzicielskie nakazy, lecz poprzez setki godzin obserwacji tego, jak oni traktują siebie nawzajem, jak tworzą i wspierają rodzinę, w jaki sposób traktują dzieci. My, dzieci sprzed kilkunastu, kilkudziesięciu lat, dzisiaj sami zabieramy się do tworzenia relacji, przeżywania miłości, budowania własnego domu i rodziny. Nasze dziedzictwo może być naszym największym kapitałem, ale może być także naszym największym ograniczeniem.

Jeśli naszymi rodzicami byli wspañiali, wyrozumiali, empatyczni ludzie, którzy nauczyli nas elastyczności i otwartości, zawsze stali za nami murem, dając nam siłę i wiarę w siebie, to nawet w okresie nastoletnich buntów nie sposób taki kapitał zmarnować. Lecz jeśli rodzicami były osoby sztywne emocjonalnie, uczuciowo zahamowane, skoncentrowane na sobie i egoistyczne, a do tego dzieci przydarzyły im się w niewłaściwym momencie ich życia – tym gorzej dla nas. Na szczęście dziecięce deficyty, braki i ograni-

czające wzorce możemy zmienić teraz. W zasadzie nie ma innego wyjścia, jeśli oczywiście chcemy żyć na własne konto, w sposób naprawdę dobry i jeśli chcemy się czuć wolni. Zadanie z początku wydaje się trudne, ale nie jest niemożliwe. Wszystko zaczyna się w chwili, gdy postanawiamy wziąć odpowiedzialność za własne życie i świadomie nim pokierować.

Przyjrzymy się jednak najpierw, co w przybliżeniu wynika dla chłopca i dla dziewczynki z obserwacji i treningu zaobserwowanych zachowań, w zależności od rodzaju relacji pomiędzy rodzicami. W psychologii stworzono już dziesiątki typów i modeli osobowości, poszukując różnych uwarunkowań dla ich uzasadnienia. Myśląc o relacjach, które budujemy jako dorośli, interesujące wydaje się uchwycenie mechanizmu zachodzącego pomiędzy relacją rodziców a rozwojem dziecka.

W koncepcji znanej psychoterapeutki Melanie Klein⁵, a także terapeutki rodzinnej Virginii Satir⁶, dziecko potrzebuje obojga rodziców, wzorca męskiego i żeńskiego, by w dorosłym życiu było w stanie rozpoznawać zachowania, a idąc dalej, potrzeby i postawy obu płci. Musi też budować swoją osobowość w oparciu o oba aspekty – żeński i męski, w innym przypadku wytworzy się osobowość niepełna lub nieprawidłowa.

Carl Gustav Jung⁷, inny znany twórca koncepcji psychologicznych, stwierdził, że mężczyzna może rozumieć kobietę, współodczuwać z nią, jeśli ma wyraziście i silnie ukształtowany aspekt kobiecy. Nazwał go Animą. Tego aspektu chłopczyk uczy się przede wszystkim od matki lub od innej ważnej kobiety pod nieobecność matki. Jeśli wzbudza w sobie czułość, delikatność, uważność, potrafi posługiwać się intuicją i ma dobry kontakt ze swymi uczuciami

⁵ M. Klein, *Psychoanaliza dzieci*, w: *Pisma, t. II*, Gdańsk 2008, GWP oraz tejsze: *Zapis analizy dziecka*, w: *Pisma, t. IV*, Gdańsk 2008, GWP.

⁶ V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk 2000, GWP.

⁷ Porównaj: C.G. Jung, *Aion. Przyczynki do symboliki Jaźni*, w: *Dzieła, t. 1*, Warszawa 1997, Wydawnictwo Wrota oraz tegoż: *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, tłum. Jerzy Prokopiuk, Warszawa 1976, Czytelnik, a także: O. Vedfelt, *Kobiecość w męczyźnie*, Warszawa 2004, Eneteia Wydawnictwo; zobacz także: P. Skogemann, *Kobiecość w rozwoju*, Warszawa 2003, Eneteia Wydawnictwo; *ALBO albo Kobiecość i Męskość 1–4/1995* oraz *ALBO albo Matriarchat-Patriarchat 1/2003*, Eneteia Wydawnictwo.

mi, w lot dogaduje się z kobietami i nie stroni od typowo kobiecych zajęć, charakterystycznych dla jego kultury – wówczas jest to zasługa jego Animy. Ten aspekt podpowiada chłopcu, a potem mężczyźnie, w jaki sposób zbudować dialog ze światem kobiet, a przede wszystkim z jego przyszłą partnerką.



Dziewczynka uczy się wzorców męskich, obserwując zachowania i postawy ojca lub dominującego w rodzinie mężczyzny. Są to wzorce przyswojone biernie w wyniku przyglądania się relacjom ojca z kobietami, przede wszystkim z matką, a także przejęte w czasie wspólnych zabaw, rozmów, przeżywanych sytuacji, doświadczenia kar i nagród wymierzanych przez ojca.

Tak rodzą się programy emocjonalne i wzorce pozwalające na zrozumienie świata mężczyzn i na kontakt z nim. Jung nazwał ten aspekt kobiecej osobowości **Animusem**. Dziewczynka z prawidłowo ukształtowanym Animusem potrafi odczytać komunikaty mężczyzny, rozumie jego przekaz, potrzeby i emocje. Dzięki temu może wejść w jego świat, lecz również zaprosić męską rzeczywistość do swojego intymnego świata w relacjach miłosnych.



Jung twierdzi, że tylko mężczyzna z prawidłowo ukształtowaną strukturą osobowości (często rozumianą jako „ja”, za Zygmuntem Freudem nazywaną tradycyjnie ego), której częścią jest aspekt żeński – **Anima**, może w pełni porozumieć się i spotkać w relacji z kobietą. Taki mężczyzna wybierze jednak kobietę o prawidłowo ukształtowanej osobowości, której ważnym aspektem jest Animus. Ona również zainteresuje się jedynie mężczyzną w pełni ukształtowanym, z silną Animą. Kiedy Anima i Animus podejmują ze sobą dialog, część męska w mężczyźnie i kobieca w kobiecie wypełniają zadania, podejmują role i obowiązki zarezerwowane w danej kulturze dla danych płci. Te główne elementy, odpowie-

działne za wypełnianie ról i zadań charakterystycznych dla danej płci, należą właśnie do sfery ego. Ten aspekt osobowości współpracuje z Animą lub Animusem. Układ ten tworzy harmonię. Dojrzałe osobowości mają siłę do podejmowania zadań, ochrony swojej relacji, budowania związku, wnoszenia w niego wkładu, angażowania się w relacje miłosne. Powiemy o nich, że mają silne ego. Jednocześnie mają ów subtelny aparat, pozwalający im na zbudowanie intymności i namiętności; do tego potrzebny jest Animus i Anima.

Na bazie Animy i Animusa możemy przyłączać do naszej osobowości nowe, interesujące, poszerzające repertuar naszych wartości i zachowań wzorce, które pozwolą budować wszechstronne relacje z odmienną płcią. Dzięki wzorcom czerpanym od tej samej płci dowiadujemy się, jak w naszym bliższym i dalszym środowisku kulturowym skutecznie działać, będąc kobietą lub mężczyzną. Jak zbudować związek.

Osobą **inicjującą** kobiecość w kobiecie jest jej matka. To bardzo ważne. Nie ojciec, lecz matka. Ojciec ma być filarem jej wzorców męskich, nauczyć ją, jak rozpoznawać męskie emocje, potrzeby, zachowania i – szerzej – jaki jest męski świat. Relacja z nim tworzy fundament Animusa, lecz to matka w pewnym momencie namaszcza dziewczynkę na kobietę. To może być suknia na pierwszy bal, rozmowa o antykoncepcji, wspólny wyjazd tylko we dwie, sytuacja, wydarzenie lub seria wydarzeń, w których matka da wyraz swojej dumie z córki. Matka przekazuje wówczas dziewczynce najważniejsze błogosławieństwo. – *Jesteś kobietą, jestem z Ciebie dumna, jesteś wspaniała, potrafisz to zrobić w nasz, kobiecy sposób.* Od tej chwili dziewczynka wie, a raczej czuje, że nie tylko została wprowadzona w świat kobiet, lecz że uzyskała najważniejszą dla swojej przyszłości nominację, ważniejszą niż matura, egzaminy czy własny ślub. Została kobietą w oczach swojej matki, a zatem dla całej reszty świata. Czasem kultura pomaga rodzicom w procesie inicjacji, podsuwając naturalne święta i społecznie ważne okoliczności, jak bierzmowanie w kościele katolickim, osiemnaste urodziny lub wspomniana matura. Dojrzałe matki wykorzystują

znakomicie takie chwile, by domknąć i ukoronować moment dojrzewania własnych córek.

Podobnie jest z chłopcami. Ojciec **inicjuje** ich męskość, wprowadza w świat męski i jednocześnie pasuje chłopca na mężczyznę, rycerza, dorosłego człowieka i przyszłego ojca. To może być ofiarowanie samochodu na weekendową wycieczkę z dziewczyną, zakup skutera, wspólnie wykonana praca albo wielka ryba, większa niż ta, którą wyłowił ojciec. Najważniejsze są jednak ojcowskie słowa, gratulacje, gest, uścisk dłoni, który będzie symbolicznym świadectwem takiej promocji. Matka daje chłopcu wzorce, które budują jego Animę, oprogramowanie do kontaktu z dziewczynami, ojciec symbolicznie i praktycznie czyni go mężczyzną.

Bywa i tak, że te procesy nieszczęśliwie się odwracają i wtedy nasze osobowości kształtują się nierównomiernie. Rodzice nie tylko nie wspierają swoich dzieci, lecz nawet osłabiają ich poczucie wartości. Zamiast inicjacji odbywa się w rodzinach osłabianie, a nierzadko poniżanie dzieci. Ich dorosłość kształtuje się w oparciu o rodzinne wzorce i modele, choć lepiej je nazwać antymodelami. Dzieci takie dorastają w poczuciu niższości, niespełnienia, braku wiary w siebie, a nierzadko w sens relacji miłosnej, której zwieńczeniem jest przecież rodzina.

Tęsknota za domknięciem dzieciństwa i zostaniem namaszczonej na stuprocentową kobietę, pasowanym na prawdziwego mężczyznę, zostaje przeniesiona do dorosłości. Nie zaspokoił jej rodzice, którzy być może odegrali rolę negatywną w kształtowaniu dorosłych postaw i przyszłych relacji miłosnych. Osłabili swoje dziecko, zamiast je wzmocnić.

Można dziecko **niedoprogramować**, czyli poświęciwszy mu zbyt mało uwagi, miłości i troski, pozbawić je wewnętrznej siły, potrzebnych umiejętności i – co najważniejsze – elastyczności w dorosłym świecie. Takiemu dorosłemu brakuje wzorców, lecz także siły i sposobów na skuteczne działanie i budowanie relacji. Wariantem niedoprogramowania jest dziecko o cechach psychopatycznych, któremu nie postawiono ani granic, ani kryteriów; to raczej ono rządziło rodzicami niż oni jego procesem rozwoju. W efekcie pozba-

wione struktury, nienauczone emocji, odpowiedzialności, współodczuwania będzie szło przez życie jak taran. Może ukształtować w sobie cechy psychopatyczne lub narcystyczne, których skutkiem będą samolubne zachowania i potrzeby realizowane kosztem innych. Brak lęku lub wysoki próg wyzwalający hamowanie reakcji może dawać zachowania ryzykowne i raniące. Brak miłości i troski może przynosić osamotnienie. Mieszanka obu tych elementów daje deficyty, które bardzo utrudnią funkcjonowanie społeczne.

Można również dziecko **nadprogramować**, przetrenować, wywierając na nie nadmiernie silną presję, która w efekcie stłumi jego niezależność, zdusi naturalne talenty i uczyni przyszłego dorosłego nadmiernie wycofanym, nastawionym lękowo lub uzależnionym od procedur. Sztywność i tendencja do nadmiernego śrubowania oczekiwań wobec siebie i otoczenia lub uległość i tendencja do podporządkowywania się dadzą opłakany efekt. Skutkiem może być niedopasowanie społeczne, ocenianie innych i siebie, a w efekcie trudności w budowaniu związków miłosnych. Mechanizm oceniania, o czym wielokrotnie pisałem w swoich książkach, ze swej natury zamyka nas poznawczo. Jeśli jakieś wydarzenie, sytuację, przedmiot lub osobę przypiszemy do osobistych kategorii wartościujących, wówczas przestajemy się ocenionym obiektem interesować, rozumieć go i poznawać. Zasufladkowany spocznie na całe lata w przypisanej kategorii w bibliotece naszej pamięci. Zamiast oceny, która dość mechanicznie narzuca się, gdy obserwujemy rzeczywistość, bo w procesie naszego rozwoju oceny były wszechobecnie nam narzucane, możliwe jest inne podejście. Zamiast stwierdzenia: – *To jest dobre, a tamto jest złe*, osoby otwarte i elastyczne potrafią zadać pytanie: – *Jakie to jest? – Z jakiego powodu to jest właśnie takie?*

W obu przypadkach – niedoprogramowania i nadprogramowania – pragnienie domknięcia swego dzieciństwa i przejścia dorosłej inicjacji jest adresowane do drugiej płci, do partnera w przypadku kobiet lub partnerki w przypadku mężczyzn. Wyjątkiem są osoby o orientacji homoseksualnej, gdy role pełnione w relacji nie są związane z płcią odmienną. Początków rozwoju relacji homoseks-

sualnych można się również doszukiwać w specyficznym modelu rodziny wychowującej dziecko i w oddziedziczonych wzorcach. Inicjacji nie może dokonać partner ani partnerka, gdyż partner lub partnerka ma być odbiorcą naszej dojrzałości i dorosłości w relacji, jej beneficjentem, nie zaś jej twórcą. Przewodnikiem i przewoźnikiem ze świata dzieciństwa do dorosłości może być tylko dorosły, opiekun, rodzic tej samej płci, nigdy małżonek, partner, kochanek. Oczekiwanie takie, nawet jeśli podejmowane są próby jego spełnienia, natychmiast zaburza funkcjonowanie związku, ustawia bowiem parę miłosną w stosunku do siebie jak w relacji matka–syn lub ojciec–córka. Zadaniem każdej pary jest budowanie współzależnej, równoprawnej, podzielonej na role relacji, w której jest się kochankami, a potem rodzicami i twórcami przestrzeni rodzinnej, domu i więzi.

Tymczasem niedojrzałe dorosłe dziecko nierzadko domaga się od przyszłego męża lub żony pełnienia roli idealnego rodzica, nie zaś kochanka, przyjaciela, partnera. Te role albo są poboczne, albo nie mogą być zrealizowane w ogóle, gdyż bycie w rolach zależnych wyklucza bycie jednocześnie w rolach równoprawnych. W dodatku, kiedy zależny partner idzie ze swoim mentorem do łóżka, jak kochanka z kochankiem, w relacji takiej od początku coś zgrzyta. Naprawdę nie wróży to nic dobrego, nawet jeśli ląduje się w łóżku z własnym dzieckiem lub rodzicem wyłącznie w wymiarze symbolicznym. Sytuacja, w której partner gra rolę ojca, a żona córki, która nagle zachowuje się jak kochanka, sprawia, że jej własne uczucia naruszają odwieczne tabu. Partnerka, zachowująca się jak matka, a jednocześnie oczekująca zaspokojenia przez kochanka, będąca żoną, która przecież oczekuje od partnera wsparcia, siły, odpowiedzialności, jednocześnie tuli kogoś w rodzaju psychologicznego syna. Czujecie ten konflikt?

Tego rodzaju napięcie obecne w związkach staje się bardzo silną trucizną relacji. Nawet jeśli druga osoba w związku chce odegrać rolę inicjującego mentora, tym gorzej dla relacji, na zawsze już bowiem ustalony zostanie wzorec rodzic–dziecko. Promujący swoją żonę na dorosłą kobietę mąż, wysyłająca swego męża w dorosłe

życie żona, pełnią niewłaściwą funkcję, w niewłaściwym miejscu i czasie. Jeśli małżonek naprawdę wydorósł – strona promująca musi zostać odrzucona. Dzieci przecież odchodzą od rodziców, to naturalny proces. Granica relacji zależności rodzic–dziecko, na bazie której partnerzy budowali swój związek, została przekroczona. Trzeba zbudować nową. Ale jak? Jeśli kryterium wyboru i podział ról był na początku właśnie taki: rodzic–dziecko. Dorosły mąż może się swojej żonie-matce nie spodobać i odwrotnie. Dorosła żona, która nagle wie, czego chce, stała się asertywna i silna, również może być zaskoczeniem dla męża, który dotąd był jej symbolicznym ojcem.

Dlatego tak ważne jest przejście procesu inicjacji poza związkiem, po to, by swoją dojrzałość móc wnieść do relacji. Inicjacja i wsparcie osobowości dorosłego człowieka w jego Animie lub Animusie tworzy fundament tejże osobowości, gotowej do zbudowania satysfakcjonującej relacji miłosnej. Bez fundamentów nie ma na czym budować prostych ścian i wnętrza domu, jakim jest związek, a potem rodzina. Gdy jednak dostrzeżemy własne deficyty, potrzebny jest remont i doinwestowanie. Największą inwestycją w miłość jest inwestycja w siebie samego. Będzie o tym mowa w części trzeciej.



DZIEWCZYŃKA, KTÓRA STANIE SIĘ KOBIECĄ



Rodzice dają początek wyznawanym przez nas wartościom, a potem postawom i nawykom. Tak w sensie biologicznym, jak i psychologicznym, jesteśmy ich żywym dziedzictwem.





W dzieciństwie, obserwując, a potem naśladowując postawy i zachowania rodziców, uczymy się zarówno podstawowych pojęć społecznych, języka ojczystego i ukrytych w nim znaczeń, jak i ról społecznych, tego, czym jest rodzina oraz sposobu wyrażania uczuć. Uczymy się również tego, czym jest miłość, jak ją wyrażać, w jaki sposób okazywać, do czego prowadzi relacja miłosa. Jak już powiedzieliśmy, wzór działa z całą swoją mocą, bez względu na to, czy jest dla naszego życia użyteczny, czy nie, pomocny czy ograniczający, toksyczny czy wzmacniający.

Opis sytuacji wychowawczej w kontekście roli rodziców będzie z konieczności uproszczeniem. Na rozwój dziecka mogą oddziaływać również inne czynniki, a także inne osoby, jak dziadkowie, rodzeństwo lub opiekunowie. Niekiedy mogą oni funkcje rodzicielskie wykonywać tak samo dobrze, a nawet lepiej niż rodzice biologiczni. Zatem warto prześledzić ogólne tendencje i mechanizmy, szukając w nich własnych doświadczeń. Warto też spojrzeć na opisane mechanizmy jako na układ ról. Spotkałem rodziny, w których rolę ojca pełniła biologiczna matka, rolę matki zaś babcia (matka tejeż matki) i w efekcie rodzina funkcjonowała w miarę prawi-


dłowo. Były jednak i takie formy tego dziwnego modelu (matka ojcem, babka matką), które szwankowały. Nierzadko zdarza się, że pod nieobecność matki biologicznej jej rolę pełni starsza siostra, druga partnerka ojca, ciocia, a nawet kuzynka lub sąsiadka. Starszy brat może znakomicie pełnić rolę wprowadzającego w dorosłość ojca, ukochana zaś nauczycielka – matki. Konfiguracji, ról i zachowań są miliony. Ile rodzin, ile życiowych sytuacji, tyle konfiguracji rodzinnych. Raz jeszcze warto pokreślić, że z jednej strony istotną rolę odgrywa układ ról w rodzinie, który kształtuje w nas pewne uniwersalne i przewidywalne zachowania, z drugiej zaś czynnikiem kształtującym są konkretni ludzie, którzy te role wypełniają dobrze lub źle, z pożytkiem dla dziecka lub ze szkodą. Od tych mechanizmów zależy, jakimi w dorosłym życiu staniemy się partnerami, a potem rodzicami.

Przyjrzymy się, jak może się kształtować dorosłość dziewczynki w dzieciństwie, w relacjach z rodzicami lub najbliższymi opiekunami i jak wytworzone wzorce jako schematy emocjonalne mogą wpływać na rozwój miłosnych relacji w przyszłości. W odniesieniu do rodzaju relacji i konfiguracji rodzinnych może zaistnieć osiem podstawowych rodzajów zależności.

	Relacja rodziców	Opis relacji	Skutki dla córki
1		Pełna rodzina; dominujący i matka, i ojciec	Zdominowana; zbuntowana lub uległa; źle przystosowana
2		Pełna rodzina; dominująca matka; uległy, wycofany ojciec	We władzy matki
3		Pełna rodzina; dominujący ojciec; uległa, wycofana matka	We władzy ojca
4		Pełna rodzina; oboje rodzice bierni, ulegli i wycofani	Zbyt słabe wzorce; bezradna wobec własnych potrzeb i otoczenia

5		Niepełna rodzina; nieobecny ojciec	Sklejona z matką
6		Niepełna rodzina; nieobecna matka	Sklejona z ojcem
7		Nieobecni i ojciec, i matka; brak rodziny; inne struktury zastępcze	Trudności identyfikacyjne; czasem brak wzorców; trudności emocjonalne i społeczne
8		Pełna rodzina; rodzice funkcjonalni	Dobra adaptacja, silne wzorce, świadomość własnych potrzeb, umiejętność realizowania własnych potrzeb

Kiedyś sądzono, że nasze funkcjonowanie do końca życia zde-terminowane jest przez te mechanizmy. Jednak doświadczenia rozwoju osobistego, a zwłaszcza coachingu, w tym coachingu Tao, dowodzą, że można ów stan rzeczy zmienić. Wzorce wyniesione z rodziny generacyjnej, czyli z dzieciństwa, możemy zrozumieć, przezwyciężyć, możemy „wybić się na niepodległość”, budując świadomą dojrzałość. Przyjrzyjmy się, jak mogą oddziaływać odziedziczone wzorce i jak można je zmieniać i przekształcać, jeśli stanowią dla nas kulę u nogi.

<p>1. Pełna rodzina [dominujący rodzice] Córka zdominowana Słabe ego Animus słaby lub silny</p>	
---	---

Animus, czyli aspekt męski, może być bardzo silny lub przeciwnie, słabo ukształtowany. Podobnie rzecz się ma z kobiecą częścią osobowości. Wszystko zależy od siły dominacji i od relacji między rodzicami. Jeżeli rodzice funkcjonują jak walec, który wyrównuje i temperuje wszelkie przejawy niezależności dziewczynki, jeśli

są zgodnie represyjni, a dziewczynka rozbija się o ich stanowiska, polecenia i metody wychowawcze jak o skałę, wówczas ulegnie. Tę uległość i podporządkowanie, a także strach przed autorytetami i naciskiem z ich strony przeniesie w swoje dorosłe życie. Jakiego wybierze sobie męża? Łatwo się domyślić. Będzie tak samo dominujący i władczy, jak bardziej dominujące z rodziców. Poza tym raczej zostanie wybrana i zaślubiona, niż sama wybierze. Jej „wabikami”, nieświadomą ofertą zgłaszaną do potencjalnych kandydatów będzie rola grzecznej dziewczynki. Może również bardzo długo być singlem, tym bardziej że jeśli ma w sobie dość siły, by egzystować samodzielnie, będzie się cieszyć swoją niezależnością, wreszcie wolna od presji rodziców. Potencjalny związek może dla niej symbolizować sztywne stanowisko rodziców, dlatego przez dłuższy okres nie będzie się do niego garnąć.

Jeśli jednak rodzice byli w konflikcie, walczyli ze sobą, wówczas dziewczynka może mieć tendencje do buntu, tym razem identyfikując się z postawą tego rodzica, który dawał jej więcej wyrozumiałości, uwagi i wsparcia. Domowe wojny między rodzicami mają to do siebie, że bardzo szybko w grach z krzywdą i winą w tle sojusznikami dorosłych stają się nawet małe dzieci. Jeśli w walczącej parze córka szybko została sojuszniczką jednego z rodziców (dość często bywa to ojciec), to wówczas naturalnie będzie się z nim identyfikować. Efektem będzie emocjonalne „sklejenie z ojcem”. Podobna jemu i podobnych partnerów poszukująca, z niewielkimi szansami na znalezienie takiego, który dorówna zarówno jej wojowniczym standardom, jak i wzorowi ojca, dziewczynka upodobni się do wojowniczkii, zamkniętej w sobie twardzielki. Znalezienie kandydata będzie trudne, również dlatego że takiej dziewczynce, która stała się kobietą, będzie bardzo trudno odsonić się emocjonalnie, a intymność tego wymaga. Emocje z definicji zostały uznane za słabość, gdyż u dominujących rodziców liczą się procedury, zadania, posłuszeństwo, emocje zaś narażają na krytykę i represję. Nawet jeśli pojawi się partner, może być porównywany do ideału i zazwyczaj z nim przegra jako człowiek z krwi i kości zapraszający do emocji i empatii, a przez to niedoskonały.

Szanse

Czasem szansą jest zdystansowanie się od dominujących rodziców i obranie własnej drogi. Im silniejsze będą własne osiągnięcia, a tym samym poczucie własnej wartości, tym lepsze relacje miłosne. Od dominujących rodziców trzeba niekiedy bardzo daleko i na długo odejść, by móc ich ponownie spotkać i pokochać dojrzałą miłością osoby niezależnej. Tak długo jak rodzice ingerują w życie dorosłej córki, będzie ona borykać się ze swoim dzieciństwem i jego demonami, nawet mając już własną rodzinę. Silny ojciec skonfliktowany z matką, lecz wspierający córkę, budujący z nią sojusz przeciw matce, może wzmacniać struktury Animusa u dziewczynki i sklejać się z nią w relacji. Wówczas jej dorosłym zadaniem będzie zdystansowanie się od ojca, odnalezienie również innych wzorców męskich, lecz przede wszystkim rozbudowanie w sobie kobiecej siły i umiejętność zaakceptowania w sobie kobiecości odziedziczonej po matce. Konieczne będzie wzmocnienie kobiecych mocnych stron, a tym samym zaakceptowanie roli, jaką odegrała w ich kształtowaniu matka.

2. Pełna rodzina [dominująca matka;
uległy, wycofany ojciec]
Córka we władzy matki
Słabe ego
Animus słaby



Dziewczynka w takiej sytuacji dorasta bez wyraźnego wzorca męskiego lub z męskim antywzorcem. Z tego powodu męskość pozostaje dla niej tajemnicą lub szybko kojarzona jest ze słabością. Kobiecość króluje i dominuje. Dziewczynka od małości jest we władzy matki. Zatem wszystko co żeńskie ma dla niej swoją naturalną przewagę i jest przez nią postrzegane jako lepsze, wyraźniejsze, jej własne. Jest przecież małą kobietą. Jednak bardzo trudno będzie dorównać postaci matki. Najprawdopodobniej dziewczynka stanie się jej kopią, nawet jeśli w okresie dorastania będzie z nią walczyć

jako z silnym, dominującym autorytetem. Bywa, że obraz matki został wyidealizowany; tym trudniej będzie go doścignąć. W pewnym sensie może to oznaczać, że władza matki nad psychiką córki będzie również oznaczać trwanie w jej psychologicznym cieniu. – *Nigdy nie będę tak dobra jak ona*, powie córka, jednocześnie ustalając pewną życiową normę. Spotkanie miłosne z mężczyzną będzie wyborem człowieka słabego jak tata (kogoś, kim można się zaopiekować i kogo można sobie podporządkować) albo walką, która zakończy się konfliktem, starciem, rozstaniem. Mama (życiowy autorytet lub największy wróg) i tak będzie gdzieś – z bliska lub z daleka – arbitrem wszelkich poczynań uwięzionej przez siebie córki. Może również nastąpić „uwięzienie” dziewczynki w rolach typowo kobiecych. Jej domeną będą niemal wyłącznie te obszary, które zarysowała jej matka: wychowywanie dzieci, gotowanie, prowadzenie domu lub odwrotnie – mama społecznik lub lider biznesowy wytyczy córce drogę podobną do swojej. Jej zainteresowanie światem mężczyzn może być wtedy nikłe. Może się to przełożyć na chłodne relacje z mężem, a także na sposób wychowywania syna.

Naśladując rodziców odgrywamy nie tylko te postawy i zachowania, za które nas nagradzają. Podświadomie wykorzystujemy we własnym życiu całą sekwencję, komplet zachowań, emocji, kar i nagród, ślepych nawyków. Jak w znanej anegdocie o świątecznym pasztecie. Córka pyta w niej matkę, dlaczego ta rokrocznie odkrawa tył i przód pasztetu przed wsadzeniem go do pieca, a odkrojone kawałki wyrzuca. Nie wiem, odpowiada matka, moja mama tak zawsze robiła. Córka dzwoni do babci i pyta, z jakiego powodu babcia odkrawała kawałki pasztetu. Ta również stwierdza, że nie wie, lecz jej matka tak zawsze robiła. Dopiero przy świątecznym stole sprawa się wyjaśnia. Córka pyta prababcie o przyczyny odkrawania kawałków pasztetu. Prababcia na to: – *Moja mama tak robiła, bo miała zbyt krótką brytfankę i dwukilogramowy pasztecik nie mieścił się do środka.*

Szansę

Szansą może być z jednej strony spotkanie przez dziewczynkę ciekawych, silnych kobiet, które stworzą interesującą alternatywę

dla postaw i wartości reprezentowanych przez dominującą matkę, z drugiej zaś poznawanie świata mężczyzn. Im więcej się o nich dowie, im silniejsze, bardziej inspirujące znajdzie wzorce, uzupełniające słaby obraz męskości zarysowany przez ojca, tym bogatszy będzie miała repertuar wzorców w relacjach miłosnych. Duże znaczenie będzie tu również miała sama relacja miłosna i wybór partnera. Słabszego mężczyznę kobieta taka odrzuci, wzgardzi nim lub natychmiast sobie podporządkuje, co unieszczęśliwi i ją, i jego. Jeżeli dziewczyna pozwoli sobie na miłość, nawet jeśli na początku traktować ją będzie jako wyraz słabości, a tym samym pozwoli sobie na pokazanie emocjonalnej prawdy o sobie, i na to, aby mężczyźni zbliżyli się do jej wewnętrznej warowni w przestrzeni intymnej, wtedy może wygrać własną dojrzałość, relacje i miłość. Uwolni się z więzienia matki.

3. Pełna rodzina [dominujący ojciec;
uległa, wycofana matka]
Córka we władzy ojca
Słabe ego
Animus bardzo silny



Ten model dla dziewczynek stanowi spore wyzwanie i kłopot. Ojciec jest tak wyrazisty i dominujący, że wyznacza ramy świata, w którym żyje rodzina. W tych realiach udział zachowań kobiecych, z którymi córka mogłaby się identyfikować, jest zbyt słaby, a przez to zbyt mało atrakcyjny, żeby móc się na nim silnie wzorować. Kim mam być? Przecież nie kimś takim jak zawsze wycofana, niepewna mama, którą tata odsuwa od siebie, której okazuje wręcz wzgardę i brak szacunku lub z którą po prostu się nie liczy. W takim układzie łatwo też córce stać się ukochaną córeczką tatusia, lepszą wersją mamy, gotową spełniać wszelkie oczekiwania jak Pepper Potts z *Iron Mana*. Ta lepsza wersja matki jest jednocześnie od niej młodsza, staje się kobietą. Element choćby bardzo stłumionej i nieświadomianej seksualności, pojawiający się między ojcem i córką, może się wyrażać w podwójnej komunikacji jako skutek

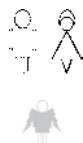
podwójnego wiązania, o którym była już mowa. Dodatkowe zakłócenie w relacji staje się jej silnym, spajającym elementem. Mama to słabsza rywalka, a inne kobiety w otoczeniu rodziny to rywalki walczące o serce idealnego mężczyzny. Dorosłe kobiety, które wyrosły w takiej atmosferze, mogą mieć tendencję do spełniania oczekiwań wybranych mężczyzn, tych, którzy są podobni do ojca. Będą to robić w sposób, jaki perfekcyjnie wyćwiczyły w dzieciństwie, powtarzając aprobowane i nagradzane przez ojca zachowania. Kobiety takie mogą również stosować seksualizowanie relacji i uwodzenie tych, którzy mają władzę, są dominujący lub postrzegani jako podobni do ojca. Seksualność będą interpretować jako to, co mężczyźni chcą w kobiecie zobaczyć i od niej dostać, a tym samym stanie się ona tajnym sposobem na podporządkowanie sobie świata mężczyzn i zdobycie oczekiwanej gratyfikacji. Słaba identyfikacja z matką uniemożliwia wykształcenie silnych cech kobiecych, co nie pozwala dziewczynce w pełni rozkwitnąć. Może więc być uwodzicielska, a jednocześnie zimna, spełniać oczekiwania mężczyzn tylko po to, by nimi manipulować. Sama rzadko odczuwać będzie jednak spełnienie, gdyż w jej świecie tylko ojciec może tak naprawdę zaspokoić jej oczekiwania. Partner takiej kobiety będzie stale borykał się z jakąś fasadą, grą, cieniem ojca partnerki, stanowiącym tło dla różnych jej zachowań, wahań i decyzji oraz z jej uczuciem niezadowolenia. Nawet jeśli partner jest silną osobowością, nie jest przecież jej ojcem. Relację taką może zatem charakteryzować chłód emocjonalny, prowadzący ostatecznie do odsunięcia się partnerki. Mogą się również pojawiać wybuchy złości, pretensje i naciski. Ojciec, chociaż często nieobecny, i tak rządzi emocjami córki.

Szanse

Szansą jest budowanie swojej kobiecości na różne sposoby. Wzorowanie się na innych silnych kobietach i uzupełnianie żeńskich wzorców. Duma z kobiet i kobiecości, także z matki, która ma lub miała w sobie również cechy godne szacunku, wspaniałe, które warto w sobie rozwijać. Mężczyzna w relacji musi być sil-

ny, a jednocześnie emocjonalny i cierpliwy. Prezentowanie przez partnera jedynie męskiej, silnej postawy może wzbudzić chęć do walki i rywalizacji ze strony dziewczyny, co może zamienić związek w wojnę. Wojna z mężczyzną z jednej strony jej imponuje, z drugiej zaś stanowi kolejny element sprawdzianu. W tym momencie ważne jest odkrycie, istotne zresztą w każdym przypadku, że od pewnego czasu żyjemy na własnych rachunek. Rodzicom już nic do tego, czy spełniamy ich oczekiwania. Kobieta ma być wspanią partnerką mężczyzny i dogadywać się z nim, nie z ojcem. Nie musi spełniać prawdziwych czy też wymyślonych oczekiwań ojca.

4. Pełna rodzina [oboje rodzice bierni, ulegli i wycofani]
Córka wycofana
Słabe ego
Animus słaby




Istnieje duże prawdopodobieństwo, że córka również będzie wycofana i wyrośnie na pasywną i uległą kobietę. Poszuka sobie wobec tego partnera, który – podobnie jak ona – należeć będzie do grona osób biernych i zależnych od innych ludzi. Jeśli w okresie szkolnym nie zyska innych wzorców, bardziej dynamizujących jej postawę, zostanie wybrana przez partnera i biernie zda się na ten wybór. Nierzadko bywa to wybór pierwszy i jedyny, pierwszy chłopak, krótki związek, małżeństwo.

Czasami bierna dziewczyna może być również atrakcyjna dla mężczyzny o dominującym wzorcu ojca-mężczyzny, ukształtowanym w relacji z wycofaną matką. Chłopiec uwięziony emocjonalnie przez ojca może zainteresować się uległą partnerką właśnie dlatego, że matka była raczej spokojnym tłem dla jego wyczynów. Tego samego będzie oczekiwał również od przyszłej partnerki – niezauważalnego, cichego towarzyszenia jego osobie, czasem macierzyńskiej opieki, skupienia się na obszarze tradycyjnie zarezerwowanym dla kobiet. W takiej sytuacji uległa dziewczyna dopasuje się do oczekiwań mężczyzny. Nawet jeśli jej aspekt męski, Animus,

jest wyraźnie ukształtowany, to dotyczył będzie męskich cech raczej delikatnych, nastawionych na współpracę, z tendencją do wycofywania. Jej władczy partner będzie zatem przeciwieństwem ojca i odwzorowanych po nim cech. Z tego powodu partner będzie albo zbyt silny, a przez to ostry i raniący, albo przeciwnie, pokieruje życiem swojej partnerki za jej zgodą.

Szanse

Dojrzewanie i wzmacnianie swoich sił. Dokonanie odkrycia, że życie nie musi być porażką, a warunkiem koniecznym uzyskania nagrody nie jest bycie pokornym. Proces wzmacniania własnych sił i jednocześnie wzrost wiary w siebie równają się zwiększeniu szans na dobry związek. Niekiedy szansą na udany związek jest dopasowanie kobiecej bierności i męskiego przywództwa. Jeśli takiej parze nie brak szacunku wobec siebie nawzajem i narodzi się w niej intymność, może to być trwała i satysfakcjonująca relacja dwóch uzupełniających się rodzajów postaw – biernej i aktywnej.

<p>5. Niepełna rodzina [nieobecny ojciec] Córka sklejona z matką Silne ego Animus słaby lub niewykształcony</p>	
---	---

Sklejenie z matką to stan psychologicznego uzależnienia, córka dopełnia matkę, matka córkę. Granice pomiędzy rolami są zatarte. Od dawna nie wiadomo, czy córka to przyjaciółka matki, a może po prostu młodsza siostrzyczka, druga połowa, a może zastępczy partner. Ta nierozzerwalność tworzy podstawowy wzorzec. Rodzina to my dwie. Wszyscy inni – dalsi krewni, mężczyźni, znajomi – pozostawać będą na zewnątrz tej rodziny-pary. Zawsze w pewnym stopniu będą obcy, dalecy, mniej ważni. Jedynym punktem odniesienia i dawcą bezpieczeństwa jest matka. U kobiety wychowanej w takim układzie Animus wykształcony jest śladowo, poskładany z przypadkowych wzorców męskich – nauczycieli, wujków, innych

krewnych, albo wręcz nieobecny. W świecie sklejonych kobiet mężczyzn w ogóle jest mało, a Animus może być jedynie załącznikiem wzorców męskich. Inaczej mówiąc, mężczyźni będą dla dziewczynki całkowitą tajemnicą.

Jeśli przechowywana przez matkę pamięć o nieobecnym ojcu ma cechy pozytywne, obecność ojca w psychice dziewczynki przejawiać się będzie tęsknotą i idealizacją ról męskich. Będzie ona poszukiwać w partnerze nieskazitelnych cech ojca. Zadanie nigdy niemożliwe do spełnienia. Każdy mężczyzna z krwi i kości musi przegrać. Jeśli wspomnienia matki dotyczące ojca są negatywne, córkę zdominuje lęk i niechęć wobec mężczyzn. Tym trudniej będzie jej potem budować satysfakcjonujące relacje. Dużo zależy od matki, od tego jak silnie będzie uzależniać córkę od siebie z lęku przed własną samotnością lub na ile będzie wspierać jej niezależność i wprowadzać ją także w świat męski.

Szanse

Tak czy inaczej, wielkim wyzwaniem dla dorastającej dziewczynki będzie z jednej strony „odklejenie się” psychiczne od matki, a tym samym uzyskanie samodzielności, z drugiej natomiast nauczenie się relacji z mężczyznami, zbudowanie wzorców na podstawie spotkań z męskimi autorytetami lub dalszymi krewnymi. Konieczne będzie zbudowanie zupełnie nowego wzorca rodziny, w której trzeba zaufać nieznanemu, czyli mężczyźnie. Im więcej pojawi się też kobiet wzobgacających wzorec matki, tym lepiej. Dziewczynka, identyfikując się również z kobietami, w których życiu funkcjonują mężczyźni, będzie miała dogodny pomost, po którym choćby z ciekawości będzie mogła przejść, by za ich przykładem poznawać świat mężczyzn i rolę, jaką może pełnić w nim kobieta.

6. Niepełna rodzina [nieobecna matka]
Córka sklejona z ojcem
Słabe ego
Animus bardzo silny




Jest to sytuacja dość złożona i oczywiście wszystko zależy w niej od szczegółów. Czasem w takich rodzinach dziewczynka bardzo szybko zaczyna pełnić rolę matki wobec młodszego rodzeństwa, a także zastępczej żony wobec ojca. Podejmuje nie tylko tradycyjne role kobiece, lecz również stanowi emocjonalne uzupełnienie pierwiastka żeńskiego w rodzinie. Wówczas, żeby zasłużyć na miano ukochanej córki taty, staje się tytanem rodzinnych obowiązków, zawsze posłuszna, oddana, zaangażowana. Jest przecież tylko dzieckiem, a jednak spełnia zadania dorosłej kobiety, spodziewając się tym większej miłości i zaufania ze strony ojca. Stwarza szanse na zrealizowanie swoich dziecięcych pragnień wchodząc w buty dorosłej kobiety. W ten sposób jej dzieciństwo znika. Jest małą dorosłą. Zawsze była dorosła. Dlatego jako kobieta nie potrafi się bawić, czasem nawet cieszyć, umie za to być surowa dla siebie i innych. To bardzo komplikuje relacje. Jeśli ojciec jest jedynym punktem odniesienia i w dodatku oddała się od córki lub pozostałych dzieci, córka jeszcze bardziej będzie się starała spełniać jego oczekiwania, by się do niego zbliżyć.

Sytuacja nie jest taka zła, jeśli ojciec jest raczej ciepły, obecny emocjonalnie w przeżyciach córki, okazuje zainteresowanie, uczucia. Potrzebny jest jednak wzorzec żeński. Jeśli w gronie rodzinnym jest postać kobieca, z którą dziewczynka może się bezpiecznie zidentyfikować, to znakomicie. Będzie mogła dzięki temu stworzyć jakoś potrzebne jej do życia wzorce i wzbogacać je o nowe. Pamiętajmy jednak, że jako dzieci uczymy się nie tylko wzorca męskiej lub kobiecej postawy, uczymy się również wyrażania i przeżywania miłości, co przekłada się na codzienność relacji. W relacjach sklejonych miłość przeżywana jest poprzez silny związek z jednym z rodziców. Istnieje zatem niebezpieczeństwo przeżywania miłości partnerskiej podobnie, jak miało to miejsce w dzieciństwie w relacji z ojcem lub z matką. Przeniesienie tego wzorca skutkuje powtarzaniem tych samych sekwencji zachowań w celu zdobycia miłości, uwagi, nagrody. Tata zawsze nagradzał za wyniki, więc swojemu mężczyźnie też będę je dostarczać. Tata surowo karał za dyskutowanie z nim, będę więc raczej milczeć w relacji z mężczyzną.

Szanse

Szansą będzie odbudowanie wzorców kobiecych i jednocześnie poszukiwanie nowych aspektów męskości. Na fundamencie relacji z ojcem, jeśli była pozytywna, możliwe będzie zbudowanie również innych pozytywnych doświadczeń z mężczyznami i uelastycznienie się w kontaktach z przeciwną płcią. Gorzej jeśli sklejenie z ojcem miało bolesny charakter. Wówczas kobieta musi na własną rękę szukać kobiecych wzorców oraz odnajdywać swój talent i siłę w eksperymentach z własną kobiecością. Równocześnie musi też uwolnić się, odkleić od toksycznego ojca, poszukując nowych wzorców męskich.

<p>7. Nieobecny ojciec i matka [brak rodziny, inne struktury zastępcze] Córka źle przystosowana lub z deficytami Animus słaby, wzorzec żeński [ego] słaby</p>	<p style="text-align: center;">??</p> 
---	---


W tej sytuacji wszystko zależy od owych struktur zastępczych. Jeżeli w życiu dziewczynki pojawią się ludzie, z którymi będzie się potrafiła zidentyfikować, którzy otoczą ją opieką i miłością, mogą odegrać podobnie twórczą rolę jak rodzice. Jeśli jednak pojawią się antywzorce, negatywne postawy dorosłych, mogą się one odbić na osobowości dziewczynki albo w postaci lęku i unikania podobnych zjawisk, albo w postaci ich naśladowania.

Dodajmy, że naśladowanie to jeden z głównych mechanizmów, na których oparte jest uczenie się, a przez to wychowanie dzieci. Uczymy się zarówno dobrego jak i złego, tak samo sprawnie i szybko nienawiści, jak i szacunku, lęku zaś szybciej niż zaufania – stanowi on przecież naszą obronę przed zagrożeniem. Zatem dziewczynka wychowana bez rodziców biologicznych może ukształtować się w prawidłowy sposób, a jej osobowość będzie mocną strukturą, dającą jej elastyczność i wsparcie. Może jednak również wykształcić różne dysfunkcyjne, toksyczne dla siebie i innych

formy zachowania, opisane wcześniej. Może skleić się ze swoimi autorytetami, może się także czuć uzależniona lub – przeciwnie – wściekła na swoich wychowawców. Im silniejsze będą to związki, im wcześniej zaczną oddziaływać na dziewczynkę, tym silniejszy, a przez to trudniejszy do zmiany wzorzec.

Szanse

Szansą w każdym z modeli jest uważne poznawanie siebie oraz potencjalnych partnerów. Najczęściej wiążemy się z innymi ludźmi według klucza opisywanych tu wzorców. Działają one jak automatyczne piloty, nadając kierunek naszemu emocjom i zachowaniom.

<p>8. Pełna rodzina [ojciec i matka funkcjonalni] Córka dobrze przystosowana Silne ego Silny Animus</p>	
---	---

Dobrym przystosowaniem nazwiemy ukształtowanie takiej osobowości, która pozwoli dziewczynce w danych warunkach społecznych i kulturowych elastycznie realizować swoje osobiste, a potem rodzinne potrzeby. Najpierw jednak musi mieć te potrzeby sobie uświadomić, określić, nazwać, a następnie nauczyć się wcielać je w życie. Jej Animus pozwoli na satysfakcjonujące relacje z mężczyznami i wybór takiego partnera, który najlepiej będzie odpowiadał jej postawom i wartościom. Mężczyźni będą dla niej interesujący jako odmienna płęć, z którą bezpiecznie można wchodzić w relacje. Kobieta o takiej osobowości będzie chętnie poznawać specyfikę płci męskiej i będzie w stanie szanować typowo męskie mechanizmy, takie jak rywalizacja, poszukiwanie granic, szarżowanie, eksperymentowanie.

Zachowania seksualne będą skierowane wyłącznie do wybrańca, z którym będzie gotowa budować stabilną relację i więź. Jej własna płęć będzie akceptowaną fizycznie i psychicznie przestrzenią, z której będzie potrafiła czerpać satysfakcję i siłę. W ten spo-

sób w relacji miłosnej oboje razem szybko dojdą do fazy urealnienia, zachowując w pamięci pozytywne przeżycia z fazy zakochania. Związek zaś zostanie oparty na prawdziwych wartościach, rozpoznanej postawie, wiarygodnych deklaracjach, gotowości do wymiany i współzależności zamiast na nierealistycznych fantazjach i myśleniu życzeniowym.

Rodzina, w której się wychowywała, będzie dla dziewczyny aktywnym i wciąż aktualnym wsparciem. Relacje nowe będą wzbogacane przez stare z jednoczesnym uszanowaniem osobistych wyborów, własnych dróg i nowych wartości wybieranych przez córkę. Partner będzie mógł wówczas pełnić zarówno rolę kochanka, jak i współodpowiedzialnego twórcy związku, intymnego przyjaciela oraz namiętnego budowniczego więzi. Osobowość takiej dziewczynki będzie miała wykształcone mechanizmy pozwalające skutecznie radzić sobie z przeciwnościami na drodze do obranych przez nią celów. Mechanizmy te będą zarówno realistyczne, jak i oparte na możliwościach i talentach dziewczynki; elementy stabilne zostaną uzupełnione przez elastyczne. Jednocześnie będzie ona miała zdolność do podejmowania zadań i ról, które postawi przed nią dorosła aktywność prowadzona w jej kręgu kulturowym i na obranej drodze życiowej. Miłość stanie się ważnym, pozytywnym, wspierającym elementem życia.

Dziewczynka funkcjonująca w opisany sposób wykorzystała swoje szanse. Spora w tym zasługa jej środowiska wychowawczego i rodziców, każdego z osobna, lecz również wzorca relacji miłosnej dwojga ludzi, a potem modelu rodziny, w jakim wyrosła. Już wtedy, kiedy była mała, musiały panować tam tolerancja, otwartość, zgoda na eksperymentowanie, szeroka przestrzeń do zmian oraz wyrażania własnego zdania. Wartości były nie tyle sztywnymi procedurami, co sposobem na uporządkowanie rzeczywistości, swego rodzaju punktem odniesienia. Najpewniej największą wartością w przestrzeni rodziny byli sami ludzie. Na poziomie praktycznym rodzice często rozmawiali z małą córeczką, dawali jej przestrzeń do zadawania pytań i niestrudzenie udzielali odpowiedzi. Wolno jej było popełniać rozliczne błędy i wyciągać wnioski. Oceny liczyły

się, ale stanowiły jedynie tło dla czegoś znacznie ważniejszego – poczucia, że jest bezpieczna i akceptowana bez względu na takie lub inne kryteria. Rodzice zawsze stawali za córką murem pomimo nacisków szkoły lub wychowawców, pomimo jej własnych buntów i konfliktów. Inicjowali też sporo ciekawych, uczących sytuacji. Mogły to być wspólne wycieczki, wyjazdy, czytanie książek, oglądanie interesujących filmów, wypadki rowerowe. Słowem, byli aktywnym elementem życia córki. Mniej było nakazów, a więcej inspirujących sytuacji, w które warto było wchodzić z ciekawością.

Jeżeli powyższy opis wydaje ci się kompletną fantazją lub masz wrażenie, że bardzo odbiega od twojej rzeczywistości rodzinnej, to dobry znak. Zaczynasz mieć świadomość, co straciłaś. Możesz to jednak nadrobić i odzyskać zarówno spokój, jak i szczęście. Czasem wymaga to wytężonej pracy, niekiedy zmiany tylko kilku nawyków i przekonań. Szczęśliwe życie w relacjach miłosnych, które wspierają i nie ranią, naprawdę jest możliwe. Warto jednak najpierw zrozumieć, co szwankuje, by wiedzieć, dokąd zmierzamy, jak nie popełnić tych samych błędów i wybrać najskuteczniejszą drogę do osiągnięcia tego, czego oczekujemy od przyszłości. W części trzeciej zajmiemy się tym, jak to zrobić.



CHŁOPIEC, KTÓRY STANIE SIĘ MĘŻCZYZNĄ












Z chłopcami jest podobnie jak z dziewczętami. Co prawda kultura stawia przed nimi inne wymagania, które potem egzekwują od nich rodzice, lecz mechanizm odwzorowywania w późniejszych relacjach miłosnych postaw mężczyzny i kobiety, rodziców tworzących związek, jest podobny u chłopca i u dziewczynki. Chłopcy mogą jednak zwracać uwagę na inne aspekty, takie jak zadaniowość, siła, odpowiedzialność, męska grupa odniesienia, czynniki materialne. Są inaczej wychowywani i traktowani nierzadko surowiej przez swoje środowisko wychowawcze. Bywają nagradzani lub karani za inne zachowania niż ich siostry lub kuzynki. Silną presję wywiera na nas kultura, stereotypy, a nawet wielowiekowe nawyki. Niedawno mój kolega, który spędza wiele czasu z czteroletnim synem, opowiedział mi anegdotę z piaskownicy. W środku grupka dzieci w wieku od roku do pięciu lat. Miejsce obszerne, więc i dzieci zebrała się spora gromada. Wkoło więcej matek niż ojców. Starsi chłopcy zaczęli bawić się w wojnę, strzelając z plastikowych karabinów. Wtem jedna z matek zrywa się z ławki i nerwowym głosem zaczyna strofować swego czterolatka: – *Mateuszu, nie strzelaj do dziewczynek. Strzela się do chłopców.*

Można sobie tylko wyobrazić, jaką rolę – zdaniem wspomnianej matki – pełnią dziewczynki na wojnie. Abstrahując od roli zabaw militarnych i ich wpływu na dzieci, stereotypy to potężny mecha-

nizm wychowawczy. Czasem rodzice bywają fizycznie obecni w pobliżu dzieci, lecz często czują się zbyt zajęci i zmęczeni, by zastanawiać się nad skutkami własnych słów lub gestów. Wymówki tego rodzaju lub po prostu obojętność na codzienne sprawy własnego potomstwa sprawia, że rodziną rządzią mechanizmy nawykowe.

Przyjrzyjmy się, jak mogą oddziaływać odziedziczone wzorce w przypadku chłopca.

	Relacja rodziców	Opis relacji	Skutki dla syna
1		Pełna rodzina; dominujący i matka, i ojciec	Syn zdominowany; zbuntowany lub uległy; źle przystosowany
2		Pełna rodzina; dominująca matka; uległy, wycofany ojciec	Syn we władzy matki
3		Pełna rodzina; dominujący ojciec; uległa, wycofana matka	Syn we władzy ojca
4		Pełna rodzina; oboje rodzice bierni, ulegli i wycofani	Zbyt słabe wzorce; syn bezradny wobec własnych potrzeb i otoczenia
5		Niepełna rodzina; nieobecny ojciec	Sklejony z matką
6		Niepełna rodzina; nieobecna matka	Sklejony z ojcem
7		Nieobecni ojciec i matka; brak rodziny; inne struktury zastępcze	Trudności identyfikacyjne; czasem brak wzorców; trudności emocjonalne i społeczne
8		Pełna rodzina; rodzice funkcjonalni	Dobra adaptacja; silne wzorce; świadomość własnych potrzeb; umiejętność realizowania własnych potrzeb

<p>1. Pełna rodzina [dominujący rodzice] Syn zdominowany Ego słabe lub silne Anima słaba lub silna</p>	
--	---

Chłopiec, podobnie jak dziewczynka, może być stłamszony przez dominujących rodziców. Im silniejsze, bardziej rygorystyczne kryteria wyznaczane przez rodziców, im wyrazistsze oczekiwania, oceny i wymagania, tym trudniej chłopcu realizować się w pierwszych doświadczeniach społecznych. Już od małości taki chłopiec może mieć trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami. Już w piaskownicy będzie miał za zadanie realizować programy rodziców dotyczące posłuszeństwa, czystości, rodzaju zabaw. Z czasem trudność się powiększy. Im mniej sukcesów na zewnątrz rodziny, na przykład w przedszkolu i szkole, tym więcej ocen ze strony rodziców, silniejsza presja, żeby syn realizował ich oczekiwania, a przede wszystkim wyobrażenia o synu idealnym. Dziecko będzie musiało borykać się zarówno z presją otoczenia, zwłaszcza tego instytucjonalnego, jak szkoła, wychowawcy, nauczyciele, jak i rodziców. Stanie się przez to samotne i sfrustrowane. Kodeksy wartości rówieśników zasadniczo różnią się od tego domowego. Klasa, drużyna piłkarska, chłopaki z podwórka, kumple mają inne kryteria wartości oraz oceny niż te rodzicielskie. W takim układzie chłopak bardzo szybko znajdzie się pomiędzy młotem a kowadłem. Tymczasem szkoła, która również bardzo szybko zaczyna wywierać silną presję, funduje chłopcu trzeci punkt odniesienia. Rezultatem jest często bunt, nierzadko ślepy i chaotyczny. Wówczas zarówno szkoła, jak i rodzina, reagują najczęściej zwiększeniem presji, kontroli oraz nacisku. Chłopak zaczyna uciekać się do kłamstwa i prowadzić podwójne, a nawet potrójne życie. Co innego powie rodzicom, co innego kolegom, a jeszcze inną wersję poda w szkole.

Z czasami jednak u chłopca pojawia się uległość i nadmierne przystosowanie, a jego konflikty wewnętrzne zostają bardzo głęboko ukryte. Jednocześnie zewnętrzne konflikty wybuchają rzad-

ko, gdyż chłopiec jest posłuszny. Otoczenie rówieśnicze albo go ignoruje, albo może traktować jak kozła ofiarnego lub – w najlepszym wypadku – jak outsidera. Outsider zazwyczaj znajduje sobie obszar, w którym jest bardzo dobry: matematyka lub geografia, sklepanie modeli lub język niemiecki. Znakomicie, jeśli wybrana dyscyplina budzi zarówno aprobatę rodziców, na przykład ojca, jak i środowiska rówieśniczego. Świetnego koszykarza nikt nie ruszy. Może być nawet nieśmiały i mieć gorsze wyniki w nauce. Doskonałym obszarem do adaptacji społecznej jest właśnie sport, w większym stopniu nawet niż wymyślne hobby lub świetne wyniki w nauce. W wielu polskich środowiskach szkolnych wyniki uzyskiwane w szkole traktowane są przez rówieśników raczej jako powód do szyderstwa niż do dumy ze zdolnego kolegi. Natomiast osiągnięcia sportowe nigdy, podobnie jak status materialny i zachowania agresywne. Agresja zatem bywa częstym sposobem na zdobycie sobie prestiżu, ale też odreagowaniem napięć, które przeżywa dziecko pod presją.

Odzwierciedleniem konfliktów wewnętrznych bywają bardzo często choroby psychosomatyczne. Będzie to wówczas syn chorujący. Czasem może również powstać mieszanka buntu i choroby. Niekiedy bunt może przybierać na sile. Wówczas rodziców zaczynają niepokoić liczne awantury i bójki, które wszczynać może nawet mały sześciolatek. Im silniejsze konflikty pomiędzy rodzicami, tym silniej chłopiec może odreagowywać napięcia rodzinne w środowisku rówieśniczym. Chorowanie i złośczenie się, jako sposób na stłumienie konfliktów wewnętrznych i tych z otoczeniem oraz na złagodzenie skutków presji, to bardzo toksyczny mechanizm.

Podobnie jak w przypadku dziewczynki, jeśli rodzice są w konflikcie ze sobą, chłopiec będzie się identyfikował z tym rodzicem, który okaże mu więcej miłości, zrozumienia oraz uwagi. Wtedy identyfikacja może przebiegać jak we wzorcu z nieobecny rodzicem. Jeśli rodzic skonfliktowany z małżonkiem zawiera pakt z synem przeciwko niemu, strona odrzucana może wkrótce stać się psychologicznie nieobecna lub będzie obwiniana za wszelkie nieszczęścia,

zarówno dziecka, jak i partnera – sojusznika dziecka. Silny, przedłużający się bunt, jak również nadmierna uległość, skutkują złym przystosowaniem chłopca do dorosłych zadań. Miłość skojarzona z walką, cierpieniem i podporządkowaniem może z jednej strony być idealistyczną fantazją, z drugiej zaś niemożliwą do spełnienia tęsknotą. Chłopak bardzo szybko może uwikłać się w relację miłosną, w której jego nadzieje na miłość idealną nie zostaną spełnione. Będzie się buntował wobec oczekiwań partnerki lub, wbrew sobie, jej ulegał. Im słabiej wykształcona Anima, na przykład przez odrzucenie matki lub konflikt z nią, tym bardziej enigmatyczne będą jego oczekiwania wobec kobiet. Podjęte działania wobec przyszłych partnerek oraz budowanie relacji może być obciążone ryzykiem odwzorowywania konfliktów rodzinnych lub stosunku ojca do matki. Jeśli sojusznikiem chłopca w dzieciństwie była silna matka, podobnie jak w niżej opisanej sytuacji sklejenia się z matką, chłopak może wyidealizować relację z nią tak bardzo, że przez długi okres żadna kobieta nie sprostą jego oczekiwaniom. Pozostanie także psychologicznym chłopcem, wpatrzonym w matkę, a tym samym niezdolnym do równoprawnej relacji z kobietą. Może również postrzegać związek z dziewczyną jak zdradę matki. Tym gorzej dla jego partnerki, która nigdy nie sprostą idealnemu wzorcowi i ukrytej, dziecięcej tęsknocie za bezpieczeństwem w ramionach mamy.

Szanse

Szansą jest odbudowanie brakującego elementu w osobowości. Spotkanie autorytetów kobiecych pozwala chłopcu zbliżyć się do tajemnicy kobiecości, poznać jej mechanizmy i potrzeby, a w efekcie zbudować osobiste wzorce Animy, które pozwolą potem, w dorosłym życiu, współtworzyć z partnerką satysfakcjonującą relację. Czasami rolę taką może odegrać nauczycielka, instruktorka, ciotka lub starsza siostra, niekiedy na ten alternatywny obraz matki składa się wiele kobiet w życiu młodego chłopca. Czasem taką funkcję pełni pierwsza miłość, związek z trochę starszą osobą, którego siłą będzie jednocześnie nauka relacji z drugą, nieznaną płcią.

W trochę gorszej sytuacji jest chłopiec mający bardzo silnego ojca, z którym od dawna prowadzi walkę i przez którego jest zdominowany, nawet jeśli otrzymuje wsparcie od matki. Wojna z męskością kończy się tym, że męskość kojarzy się z konfrontacją zbrojną, rywalizacją, cierpieniem, a nierzadko doznawaniem upokorzeń od ojca. W dzieciństwie chłopak zawsze tę walkę musiał przegrać. Ojciec miał przecież władzę, środki wywierania presji, decydował. W takim przypadku konflikt z ojcem zostanie przeniesiony na zewnątrz, często na relacje z innymi mężczyznami, które zazwyczaj są pełne napięcia i szorstkości, a także na relacje z kobietami. Kobiety, które zwiążą się z takim człowiekiem, doświadczą kontaktu z miotającym się partnerem, raczej pozbawionym czułości i empatii, który co prawda odwołuje się do matki jako do kobiecego wzorca, lecz w relacji miłosnej przede wszystkim walczy. Może również walczyć z otoczeniem. Szansą będzie uświadomienie sobie ogromnej straty energii na liczne wojny, których jedynym celem jest często pokazanie ojcu, że syn jest ważnym, silnym mężczyzną, oczekującym na jego miłość. Miłość niestety może być wówczas kojarzona z walką, cierpieniem i daniem jej dowodów w postaci spełniania oczekiwań, przede wszystkim tych, które stawiał kiedyś przed chłopcem ojciec. Mechanizm ten często uodparnia na prawdziwą czułość i troskę i nierzadko czyni ślepy również na uczucia okazywane przez innych. Synowie dominujących, walczących ojców sami stają się dominującymi, walczącymi, zimnymi partnerami, a potem ojcami. Uzdrawienie polega na osiągnięciu dojrzałości, odrzucającej dziecięcą postawę, i uzupełnieniu powstałych w przeszłości deficytów osobowościowych o nowe kompetencje emocjonalne.

2. Pełna rodzina [dominująca matka; uległy, wycofany ojciec]
Syn we władzy matki
Męskie ego słabe
Anima silna, dominująca




Chłopiec pozbawiony wzorca męskiego lub znajdujący się pod jego bardzo słabym wpływem tym silniej będzie lgnął do matki. Jako dzieci bardzo wczesnie uruchamiamy ów nieświadomy mechanizm dążenia do bliskości z tym z opiekunów, który jest silniejszy i jednocześnie bardziej nami zainteresowany. Opisywana wielokrotnie koncepcja Zygmunta Freuda, na bazie której wyrosła cała dyscyplina psychologiczna i psychoterapeutyczna, mówiąca o postrzeganiu rodzica przeciwnej płci jako wzorcowego partnera, o którego uczucia dziecko rywalizuje z drugim rodzicem, dość często potwierdza się w rzeczywistości. Silniejsze jednak wydaje się dążenie dziecka do uzyskania opieki, którą może uzyskać w najlepszy, najkorzystniejszy sposób, samemu ponosząc najmniejsze koszty. Jednocześnie dziecko potrzebuje się upewnić, czy rodzic, do którego się zwraca, będzie potrafił i chciał udzielić mu pomocy i wsparcia. Jako dzieci jesteśmy wybierani, ale również sami wybieramy. Ten mechanizm powtarzamy również w późniejszych relacjach miłosnych. Jeżeli zatem syn spostrzeże, że ojciec jest nieobecny, słaby, niezainteresowany lub że wobec silnej, władczej i dominującej postawy matki nie ma nic do gadania, sam będzie w naturalny sposób ku matce się skłaniał. Będzie dostarczał jej dowody, że on także wybiera jej obecność, uczucie i otrzymywane od niej łaski, czyli zachowania nagradzające. Im mniej będzie miał w sobie męskich wzorców budujących jego chłopięce ego, i im bardziej rozwinie się jego Anima, odzywając się wyraźnym, wewnętrznym głosem, tym trudniej będzie mu zbudować relację z dziewczyną.

Sam jest bardzo dziewczęcy, znakomicie rozumie koleżanki, świat chłopców zaś może być nie tyle tajemniczy, co w ogóle niezrozumiały, mało atrakcyjny lub przerażający, właśnie przez brak silnych wzorców po stronie męskości. Słaby ojciec oznacza słaby, nieatrakcyjny przykład, zbiór zachowań, z którymi po prostu nie warto się identyfikować, który przegrywa lub nie daje potrzebnego chłopcu wsparcia. Zatem odmienność świata męskiego może być postrzegana przez „synka mamusi” zarówno jako zagrażająca, jak i głupia, gorsza, obca, agresywna, niższych lotów. Takim

chłopcem może zainteresować się wiele dziewczyn, dostrzegając w nim delikatność i zrozumienie dla kobiecego świata oraz fakt, że jest inny niż agresywni, niedojrzali chłopcy napakowani testosteronem. Jednak nie znajdują w nim męskiej siły, determinacji i umiejętności wspierania, skuteczności w realizacji zadań, męskiej odwagi i fantazji, a raczej przyjaźń, ciepło, delikatność, niepewność. Chłopiec pozostający we władzy matki nigdy nie zapomni o umyciu rąk przed jedzeniem i założeniu fartucha do krojenia cebuli. Dominacja matki może odezwać się też w innym kontekście. To właśnie ona pozostaje kobietą życia dla takiego chłopca. Relacje miłosne mogą być zatem postrzegane jako zdrada matki. Która dziewczyna wygra tę nierówną rywalizację, gdzie uwewnętrznione matczyne przykazania będą zajmowały pierwszoplanowe miejsce zawsze, kiedy chłopiec będzie podejmował jakąś decyzję? Obojętnie, czy władza matki będzie przeżywana i spostrzegana przez syna, jak coś dającego wsparcie i zapewniającego bezpieczeństwo, czy też będzie to władza presji, nacisku i lęku przed matką.

Szanse

Jeśli chłopak zyska w gronie męskim inne, alternatywne wzorce lub zdobędzie ważnych liderów lub przewodników, dzięki chłopięcym przyjaźniom czy sportom, wówczas może słaby wzorzec męski wzmocnić. Często skuteczne działanie ma sport lub inna pociągająca chłopca dyscyplina wiedzy, lub zajęcia, w których liderem jest mężczyzna. W takim przypadku chłopiec zyskuje punkt odniesienia i wzmacnia swoje męskie wzorce. Nierzadko inny członek rodziny również może odegrać rolę ważnego autorytetu, uzupełniając tym samym brakujące ogniwa męskiego wzorca. Szansą jest również doświadczenie wsparcia od innych kobiet, na których młody mężczyzna lub chłopak będzie mógł polegać. W innym przypadku będzie szukał w żonie matki, czyli kobiety, której władzy znów, jak w dzieciństwie, się podda. Wariantem tej sytuacji jest sklejenie z matką, gdy ojciec w ogóle jest nieobecny. Będzie o tym mowa dalej.

<p>3. Pełna rodzina [dominujący ojciec; uległa, wycofana matka] Syn we władzy ojca Męskie ego silne lub słabe Anima bardzo słaba</p>	 <p>The diagram illustrates a family dynamic. At the top, a male figure (father) is shown with a larger, solid black body, indicating dominance. To his right, a female figure (mother) is shown with a smaller, hollow body, indicating a weaker or more withdrawn role. Below them, a child figure is shown with a smaller, hollow body, representing the child's position in this dynamic.</p>
---	--

Czy syn stanie się męskim szowinistą? Pewnie tak, jeśli matka jest tylko tłem dla wyrazistego ojca, postacią uległą, która odgrywa niewielkie psychologiczne znaczenie w rozwoju chłopca. Jeżeli ojciec jest w dobrych relacjach z synem i raczej wzmacnia jego męski rozwój, wówczas może dochodzić do psychicznego sklejenia. Para ojciec–syn będzie nierozłączna, a ojciec stanie się kompletnym i niedoścignionym wzorem dla zapatrzzonego w niego syna. Brak wzorców żeńskich spowoduje jednak wyrwę w osobowości chłopca. W efekcie, gdy dorośnie, dziewczyny będą dla niego tym, czym kobiety były dla ojca. Jeśli matka została zmarginalizowana lub sama wycofała się na drugi plan rodziny, chłopak może ten model przenieść do własnego życia, oczekując od partnerki wypełniania wyłącznie zadań przewidzianych w jego wyobrażeniu dla kobiet. Może ją innymi słowami zinstrumentalizować, a jednocześnie przenieść na nią złość na matkę za jej słabość lub wycofanie.

We władzy ojca chłopiec pozostanie również, gdy w jego relacji z ojcem mniej będzie uczuć i wyrozumiałości, więcej zaś represji, procedur i ocen. I tak, ojciec w rodzinie będzie najsilniejszą postacią, która podejmuje najistotniejsze rodzinne decyzje, zwłaszcza te dotyczące dzieci. Z jego opinią i decyzjami trzeba się liczyć. Nawet raniący lub chłodny, a jednocześnie silny i władczy ojciec będzie bardziej atrakcyjny dla chłopca niż wycofana, uległa lub nieobecna w procesie podejmowania decyzji matka. Do niego zatem będzie lgnął syn nawet za cenę represji lub odrzucenia. Ojciec będzie również podejmował najważniejsze decyzje w życiu chłopca, w efekcie czego jego władza odcisnie na męskiej osobowości syna silne piętno. Syn powtórzy wzorzec ojca, stanie się jego dorosłą kopią i zmarginalizuje znaczenie kobiet we wła-

snym życiu. Zainteresuje się raczej partnerką uległą i wycofaną, która tym bardziej pozwoli mu na dominację i narzucenie modelu rodziny.

Szanse

Szansą jest siła uczuć. Jeśli chłopak zakocha się w dziewczynie, która dostarczy mu innych, interesujących i wartościowych doznań, przeżyć, których nie doświadczył w relacji z matką, wówczas może docenić dialog z kobietami. Również spotkanie innych męskich wzorców oraz autorytetów, którzy dostrzegają, doceniają i szanują relacje z kobietami, może być bardzo zmieniającym doświadczeniem. Jednym z ważnych zadań, jakie chłopiec będzie musiał wykonać w procesie rozwoju swojej osobowości, będzie uwolnienie się spod władzy ojca. W przypadku, gdy ojciec stał się wyidealizowanym modelem, użyteczne będzie znalezienie własnej drogi do dojrzałości, budowania relacji oraz osobistych sukcesów. Jeśli ojciec stał się toksycznym pająkiem, którego postawa i zachowania odcisnęły raniące piętno na psychice chłopca, konieczne okaże się wyleczenie ran, wygojenie psychicznych zranień i uwolnienie z pętli uzależnienia.

Chłopcy uwięzieni przez ojca często borykają się przez długie lata z bezsilnym powtarzaniem ojcowskich recept na sukces. Tak jak on zostają adwokatami lub lekarzami, sportowcami lub inżynierami, wciąż nie odnosząc prestiżowych zwycięstw, które ojciec uznałby za wystarczająco dobre. Niepotrzebny jest tu nawet realny głos ojca, wystarczy wyobrażenie, suma wcześniejszych rozkazów, krzywd i upokorzeń, by syn miał o sobie złe mniemanie, jednocześnie usilnie próbując dorównać ojcu, „najlepszeemu w mieście” stolarzowi, prawnikowi, dentyście.

Inną drogą prowadzącą do uwolnienia jest rozwinięcie swojej osobowości w obszarze zupełnie obcym zainteresowaniom ojca. Wymaga to jednak nierzadko ogromnej siły, a uwięzionym przez ojców synom udaje się to tylko w postaci buntu tak drastycznego, że ojcowie nie potrafią już odzyskać bezpośredniej kontroli nad dzieckiem, które się „zmarnowało”. Na czym polega zmarnowa-

nie? Na wyrwaniu się z ojcowskiego żelaznego uścisku i obraniu drogi, która nie dość, że jest krytykowana przez ojca, to jeszcze jest zupełnie inna niż ta wybrana przez niego. W takim przypadku ojcowskie recepty na życie zostaną zastąpione osobistymi wyborami i działaniami dorastającego mężczyzny. Syn prawnika zostaje wbrew ojcu aktorem, niedoszły zaś dziedzic sklepu spożywczego wybiera karierę tancerza, niedoszły rzeźnik lub myśliwy zostaje działaczem Greenpeace. Jeżeli w toku takiej osobistej zmiany pojawi się miłość, dzięki której chłopak uzyska wsparcie i szacunek dla swojej osobistej drogi, a partnerka pomoże mu wypełnić luki w wiedzy na temat budowania relacji z płcią przeciwną, wówczas szansa może zostać wykorzystana.

4. Pełna rodzina [oboje rodzice bierni, ulegli i wycofani]
Syn wycofany
Męskie ego słabe
Anima słaba




W takiej konfiguracji syn również będzie wycofany. Rodzicielskie wzorce są nam potrzebne w pierwszych okresach dorastania aż do spotkania ze światem zewnętrznym, z rówieśnikami. To tam mamy przeżyć resztę życia, spotkać przyjaciół i partnerów. Przyszłą żonę. Bez umiejętności budowania relacji z obcymi, wchodzenia w środowisko, komunikowania swoich potrzeb, odmawiania w chwilach, gdy nie zgadzamy się z otoczeniem – bez tych mechanizmów, a wcześniej programów jak to robić, jesteśmy społecznie bezradni i życiowo sfrustrowani. Partnerka może być podobnie bierna, możliwe nawet, że to ona wybierze sobie uległego partnera, podobnego do jej ojca. Przy okazji nieco się umocni i psychologicznie wzrośnie, będąc osobą dominującą. Synowie z takich rodzin zazwyczaj obierają oczywiste, przewidywalne i dające poczucie bezpieczeństwa drogi życiowe. Takiej rodzinie i młodemu chłopcu bardzo pomaga system, edukacja, państwo. Wszelkie gotowe rozwiązania, przewidywalne kariery,

służby, które wymagają posłuszeństwa i dyscypliny, umundurowane organizacje, są idealnymi miejscami dla takich chłopców. Struktura społeczna i system zrobią za nich resztę. Trafia tam również chłopcy i dziewczęta, którzy są we władzy jednego z rodziców, który zdecydował o karierze dziecka. Dzieci dominujących rodziców będą przewodzić w grupie, staną się liderami. Ci spokojni i ulegli podporządkują się. Zostaną szeregowymi bez względu na to, w jakiej strukturze społecznej się znajdują. Im bardziej wzrosną i umocnią się osobowościowo w nowej sytuacji, tym łatwiej im będzie znaleźć partnerkę. Wyzwaniem jednak będzie zbudowanie z nią relacji. Wobec uczuć mogą być bezradni. Wycofani rodzice też byli bezradni i raczej z trudem radzili sobie z wyzwaniami emocjonalnymi, czyli codziennością relacji, ze zmianami, wyzwaniami, presją otoczenia, wychowywaniem dzieci, spełnianiem własnych potrzeb i pragnień.

Jeśli rodzice byli bardzo słabo przystosowani i w znacznym stopniu wycofani emocjonalnie, syn będzie miał poważne kłopoty w okresie dorastania, a tym samym jego szanse na powodzenie życiowe zmaleją. Wybór partnerki będzie przypadkowy, a budowanie relacji będzie wyzwaniem. Radzenie sobie z problemami będzie raczej schematyczne, a emocje tłumione.

Szanse

Chłopak może wykorzystać szanse społeczne. Niedobór oddziaływań wychowawczych można zrekompensować w okresie socjalizacji, czyli na etapie, kiedy zręby osobowości zostały już wykształcone. Pojawiają się wówczas silne mechanizmy społeczne, jak rywalizacja, orientacja na sukces, nastawienie na wynik, a także promowanie zwycięzców, osób zaradnych i lubianych. Jeśli chłopak zyska takie doświadczenie w szkole, na obozach harcerskich, w sporcie lub w armii, wówczas może wzmocnić swoją osobowość. Na bazie tej nowej siły może również zbudować związek i nauczyć się, jak być z kobietą w relacji miłosnej. Jeśli ponadto zyska ważne wartości, jak szacunek dla drugiej płci, lojalność, otwartość, może zbudować trwałą, satysfakcjonującą relację z partnerką.

<p>5. Niepełna rodzina [nieobecny ojciec] Syn sklejonny z matką Słabe męskie ego Anima bardzo silna</p>	
---	---

Sklejenie z matką to stan psychologicznego uzależnienia. Samotny rodzic oddziałuje niesłychanie silnie na dziecko, zwłaszcza jeśli jest to matka w relacji z synem. To jeden z najtrudniejszych wariantów, jaki pojawia się w realiach polskich. Tradycyjnie silna i uświęcona rola matki, wielowiekowa tradycja nieobecności w domu mężczyzn, którzy walczyli o patriotyczne wartości, solidarność lub sześćdziesięcioletnie plany w powstaniach, na wojnie, placach budowy bądź w ośrodkach internowania, dając dowód swego poświęcenia sprawom największej wagi – wszystko to sprzyja znaczącej roli matki. Wiele będzie zależeć od stosunku matki do nieobecnego ojca. Jeśli jest negatywny, postrzegany w kontekście rozstania, rozwodu lub po prostu złości matki na nieustanną nieobecność ojca w domu, wówczas wzorce męskie chłopca ulegną osłabieniu, role zaś zbyt słabo się wykształcą.

Przerzucenie odpowiedzialności za wszelkie rodzinne niepowodzenia na jednego z rodziców to dość częsty mechanizm. W ten sposób łatwo można wytłumaczyć własne zapracowanie, zmęczenie, pomyłki, błędy, konflikty, niedostatki, trudności. Wszystkiemu winien jest nieobecny, w tym przypadku ojciec. Chłopiec dorasta wówczas w nienawiści lub lęku wobec wszelkich męskich aspektów swego pochodzenia. W pewnym sensie stara się być antyojcem, jego odwróceniem, totalnym przeciwieństwem. Nierzadko ślubuje takie postanowienie całkowicie oficjalnie w kościele, w grupie przyjaciół, czasem wobec matki, czasem wobec swojej partnerki. To trudna psychologicznie sytuacja. Nie dość, że bywa karany przez matkę stwierdzeniem o podobieństwie do ojca, gdy nie jest posłuszny jej woli, to jeszcze sam natrafia na zachowania, potrzeby, gesty, które z definicji są męskie, czyli ojcowskie. To przerażające doświadczenie. Niektórzy mężczyźni

przeżywają je z lękiem i odrazą, jakby się dowiedzieli, że są synami szatana, który zniewolił ich matkę, lub dziećmi gwałtu, przyczyną cierpienia matki. W matce urasta pokusa, by za wszelkie niepowodzenia obwinić nieobecnego mężczyznę, siebie zaś wyidealizować. Któż by się takiej pokusie oparł.

Ten mały chłopczyk jest aniołkiem swojej mamy, jednak dość szybko staje się uosobieniem tego, co matka odrzuciła lub utraciła, męskości jej byłego partnera. Dorósł. Usamodzielił się. Ma głos podobny do ojca, jego ruchy, kształt głowy, gesty, upodobania itd. Jest żywym, często fizycznym podobieństwem do utraconego lub odrzuconego mężczyzny, dowodem jej grzechu, nieudanego związku, bolesnej straty. Tym gorzej dla chłopca. Wszelkie podobieństwa muszą być wyplenione lub zakwestionowane. Chłopiec skupi się zatem na spełnianiu życzeń matki i stawianiu się „jej mężczyzną” według jej wyobrażeń o męskości. Im bardziej Animus matki jest niewykształcony, ona zaś nosi w sobie urazy i lęki wobec płci przeciwnej lub po prostu męskość jest dla niej tajemnicą, tym gorzej dla chłopca. Jego zadaniem stanie się realizowanie fantazji kobiety o męskości lub tłumienie jej lęków wobec męskich zachowań. Stanie się ucieleśnieniem jej wyobrażeń, fantazji i fobii, a przez to karykaturą męskości.

Jeśli matka przedstawia synowi pozytywny obraz nieobecnego ojca, wówczas chłopiec będzie idealizował męskość również na obraz i podobieństwo historii o ojcu zarysowanej przez matkę. Im więcej zyska jednak realnych przykładów męskich wśród swoich wychowawców, starszych kolegów, innych członków rodziny, tym realniej może ów obraz męskości kształtować w sobie. Jeśli jednak ideał jest niedościgniony, a matka raczej zamknięta na świat męski, chłopak może nowe wzorce męskie odrzucać. W obu przypadkach zagrożeniem jest sytuacja, w której, jeśli nie pojawił się ojczym lub nowy partner matki, faktycznym towarzyszem matki stanie się jej syn. Matka z synem tworzą coś na kształt „białego małżeństwa”, w którym dopełnieniem kobiety jest syn, a nie mąż. Syn, wiążąc się z kobietą, zdradza matkę, która przecież zostanie sama. Żadna kobieta nie może dorównać

jego matce, gdyż żadna go nie urodziła i nie poświęciła całego swego życia dla niego, żadna też nie złoży deklaracji poświęcenia jak jego matka ani nie będzie z nim i dla niego zawsze. Słyszał o tym setki razy w dzieciństwie. Dodatkowym utrudnieniem jest brak wzorców męskich, wzorce nieprzystające do rzeczywistości lub nieskuteczne w realiach społecznych, na których bardzo trudno budować przyszłe relacje z ludźmi. Chłopiec może tę trudność odczuć zwłaszcza w relacjach z kobietami, jego wzorce zachowania są bowiem wyidealizowane lub obfitują w braki, są niepełne, zdeformowane i niesfunkcjonalne. W obu przypadkach męskość stanowi tajemnicę, a żeńskość zagwarantowana jest tylko dla matki.

Szanse

Chłopiec może zdobywać silne męskie wzorce w środowisku wychowawczym, od innych członków rodziny lub w obszarze sportu, własnego hobby lub po prostu w szkole. To go umocni i otworzy na męskie wartości i doświadczenia. Jeśli będzie również zyskiwał na kontaktach z kobietami, pozytywnie doświadczał ich troski, zainteresowania, a przede wszystkim sposobu budowania relacji z mężczyznami, stylu bycia, komunikowania, wchodzenia w relacje z ludźmi, nagradzania modelu innego od prezentowanego przez matkę, wówczas poprzez pełniejszy obraz oraz wszechstronniejsze wzorce zbuduje pozytywną relację miłosną z kobietą. Im jednak silniejsze uzależnienie od matki i bardziej izolacyjny model wychowania, ze wzmocnianą niechęcią do płci męskiej, tym bardziej konieczne okaże się zdystansowanie od matki, a być może również przeciwstawienie się jej i poszukiwanie w dojrzałym okresie życia nowych autorytetów.

6. Niepełna rodzina [nieobecna matka]
Syn sklejonny z ojcem
Ego silne
Anima bardzo słaba




Brak matki i kobiecych wzorców w procesie wychowania chłopca upośledza jego zdolności komunikacyjne z kobietami. Na znacznie głębszym poziomie wartości, empatii i umiejętności interpretacji zachowań, a także rozpoznawania emocji, chłopiec nie rozumie kobiet. Są mu obce. Jeśli ojciec żywi ukryty lub wprost okazywany żal lub złość do nieobecnej matki, dla syna kobiecość stanie się uosobieniem cech, zachowań lub wad, o które ojciec oskarża nieobecną żonę. To może zablokować chłopca na relacje z dziewczynami lub prowokować go do zachowań niechętnych lub idealistycznych. Taka postawa może skutkować zarówno poszukiwaniem partnerki idealnej, pasującej do wymarzonego wzoru, jak i idealizowaniem realnych dziewczyn, które pozna je. Skutkiem takiego nastawienia będzie postrzeganie płci przeciwnej jako gorszej. Niewiele kobiet sprostą wyimaginowanym tęsknotom chłopca. Niespełniająca jego idealistycznych tęsknot partnerka natychmiast może zostać oskarżona o „bycie podobną do jego matki”, gdyż „wszystkie kobiety są takie same” – zdradliwe, a przede wszystkim nieobecne. Opuszczają, tak jak jego matka, zarówno małego chłopca, jak i jego ojca. Jeśli zrobiła to ona, najważniejsza nieobecna kobieta w jego życiu, może to zrobić każda. Nieufność wobec kobiet może tu być głównym motywem przyszłych relacji. Jak już pisałem, sklejenie to stan uzależnienia. Chłopak sklejonny z ojcem będzie miał tendencje do ufania tylko jemu, nawet jeśli będzie to ze szkodą dla jego planów. Stanie się psychologicznie „sękaty”, sztywny i nieporadny w relacjach z kobietami, niemal perfekcyjnie naśladowujący ojcowski kodeks wartości, zachowania, a nawet potrzeby. Może również mścić się na kobietach lub okazywać im brak szacunku, instrumentalizować relacje lub je seksualizować. Niewiele zmieni w tym układzie idealizacja matki. Ojciec może przedstawiać synowi matkę wyłącznie w przesadnie dobrym, jednostronnym świetle. Jej obraz w głowie małego chłopca stanie się ikoną kobiecości, najczęściej zbudowaną na kilku symbolicznych doznaniach, wspomnieniach, domowych rytuałach. Tęsknota za matką sprzężona z fantazjami na jej temat może utrwalić obraz tak niedościgniony, że w prak-

tycznym życiu niemożliwy do zrealizowania. Łatwo wówczas o poszukiwanie paraleli z Matką Boską lub innymi postaciami świętych niewiast. Kobieta z krwi i kości nigdy im nie dorówna. Zachęci to chłopca do poszukiwania związków i relacji wyłącz- nie w świecie męskim. Nie zawsze musi to oznaczać orientację gejowską, lecz emocjonalny punkt odniesienia. Świat męski jest prawdziwy, realny, możliwy do rozpoznania i zinterpretowania, świat kobiecy natomiast pozostaje święty, nieodgadniony, rezer- wowany dla sfery sacrum, czyli innego niż codzienny, nadzwyc- zajnego, mistycznego porządku.


Bez względu na obraz matki syn i tak będzie przesadnie związany z ojcem, dodatkowo silnie idealizując również jego osobę jako heroicznego ojca, partnera wspaniałej, nieobecnej matki. Tym samym odwzoruje jego poglądy na związek lub jego brak, jego stosunek do kobiet lub brak uzewnętrznionej posta- wy w tym obszarze. Poglądy o samowystarczalności mężczyzn, a także o zdradliwej naturze kobiet, o niedoścignionym wzorcu matki, a przede wszystkim silny wzorzec, zgodnie z którym ro- dzina to mężczyźni, może bardzo utrudnić związki miłosne doro- śłego syna.

Szanse

Nawet w przypadku silnego sklejenia decydujące znaczenie mają inne wzorce oraz alternatywy, które pozwolą dziecku za- równo czerpać doświadczenia od płci przeciwnej, jak i cieszyć się własną męskością. Im więcej w tych nowych doświadczeniach sygnałów i wskazówek dotyczących tego, że miłość jest dobra, potrzebna, a także mówiących o tym, czym jest miłość, jak się ją okazuje, buduje, rozwija, tym większe szanse na udany zwią- zek. Jeśli ojciec zachęci chłopca do poznawania również innych wzorców męskich, a w ich świecie pojawią się również inne waż- ne kobiety obdarzane przez ojca szacunkiem, osobowość chłopca ukształtuje się w sposób, w którym dobra relacja z kobietą stanie się możliwa.

<p>7. Nieobecny ojciec i matka [brak rodziny, inne struktury zastępcze] Syn źle przystosowany lub z deficytami Wzorzec męski słaby Anima słaba</p>	<p style="text-align: center;">??</p> 
--	---

W tej sytuacji, podobnie jak w rozwoju dziewczynki, wszystko zależy od innych, ważnych osób, które kształtują osobowość dziecka. Jeśli wypełniają swoje zadanie równie dobrze lub lepiej od rodziców biologicznych, istnieje szansa, że chłopak ruszy w świat z silną osobowością i znakomitymi wzorcami. Im więcej niepokojów związanych z rodzicami biologicznymi, którzy żyją gdzieś w oddaleniu od dziecka mieszkającego w jakiejś placówce wychowawczej, im więcej zmian w procesie wychowawczym, przypadkowych ludzi, zmieniających się rodzin zastępczych albo domów dziecka, im słabsze więzi z dorosłymi, tym bardziej dziecko skazane zostaje na nieprzystosowanie i niepowodzenia w relacjach miłosnych. Szansą, jak już to wiele razy się pojawiało, są wzorce alternatywne, późne autorytety, oddziałujące na chłopca osobowości nauczycieli, wychowawców, trenerów. One mogą zastąpić braki identyfikacyjne lub zneutralizować traumy wynikłe z relacji z dorosłymi lub z braku rodziców. Każde pozytywne doświadczenie, a zwłaszcza trwałe wzorce wpływający na postrzeganie odmiennej płci, trwałości relacji, oczekiwań wobec partnerki, definicji miłości, może w znaczący sposób ułatwić chłopakowi zbudowanie udanej relacji z dziewczyną.

<p>8. Pełna rodzina [ojciec i matka funkcjonalni] Syn dobrze przystosowany Silne ego Silna Anima</p>	
--	---

Dobrze przystosowaną nazwiemy, podobnie jak w przypadku dziewczynki, osobowość, która pozwoli chłopcu w danych warunkach

kach społecznych i kulturowych elastycznie realizować swoje osobiste, a potem rodzinne potrzeby.

Potrzeby te muszą zostać przez chłopca uświadomione po to, by mógł je zrealizować. Musi zatem posiadać umiejętności, które pozwolą mu uzyskiwać samoświadomość. Zdolność przypatrywania się sobie, wyciągania wniosków i poddawania się autorefleksji. Umiejętność prowadzenia rozmów, w których pojawi się informacja zwrotna. To również zdolność słuchania i rozumienia tego, co mówią inni. W rodzinie klimat rozmowy, wymiany opinii, doświadczeń oraz informowania się nawzajem o uczuciach pełnią kluczową rolę. To dzięki tym kompetencjom rodziców dzieci uczą się rozpoznawać własne i cudze emocje oraz potrzeby. W domu również uczą się asertywności, mówienia wprost „tak” i „nie”, w zależności od własnych pragnień i wartości.

Anima chłopca jest silnie ukształtowana. Pozwoli mu to na satysfakcjonujące relacje z kobietami, gdyż dzięki posiadanym kobiecym wzorcom będzie potrafił rozpoznawać i rozumieć potrzeby, zachowania i wartości kobiet.

Kobiety będą dla niego przewidywalne, a jednocześnie na tyle ciekawe, by bezpiecznie i otwarcie wchodzić z nimi w różnorodne relacje. Zachowania seksualne będą skierowane do partnerek, z którymi będzie gotów budować stabilną relację i więź. Odwzorowana w jego rodzinie i przejętych wartościach monogamiczność będzie akceptowaną przez niego zasadą w związku. Będzie akceptował własną pleć i męską fizyczność.

Faza urealnienia w związku ugruntuje stan zakochania, do którego będzie potrafił powracać, znajdując nowe inspiracje, a także wartościową stabilizację. Będzie również potrafił mobilizować się w związku, inwestując czas, zaangażowanie i umiejętności, a także aktywizować emocje własne i partnerki, sprzyjające ich intymności i bliskości. Relacja będzie zbudowana na wzajemnej, trwałej więzi.

Rodzina, z której pochodzi, będzie dla mężczyzny wsparciem i punktem odniesienia dla jego wyborów i wartości.

Jego osobowość będzie miała wykształcone mechanizmy pozwalające skutecznie radzić sobie z przeciwnościami na drodze do ob-

ranych przez niego celów. Mechanizmy te będą zarówno realistyczne, jak i oparte na możliwościach i talentach, elementy stabilne zostaną uzupełnione przez elastyczne. Jednocześnie chłopiec taki będzie miał zdolność do podejmowania zadań i ról, które postawi przed nim dorosłe życie w jego kręgu kulturowym i na obranej drodze życiowej. Miłość stanie się ważnym, pozytywnym, wspierającym elementem życia.



TOKSYCZNI PARTNERZY TO DZIECI TOKSYCZNYCH PARTNERÓW



Kuźnią nieprawidłowych osobowości i laboratorium wszelkich emocjonalnych toksyn jest rodzina. W rodzinie i dzięki niej powstają również wspaniałe osobowości, pełne altruizmu, zdolne do budowania trwałych relacji, będące wspaniałym materiałem na przyszłych rodziców. Virginia Satir już wiele lat temu w swojej książce *Rodzina. Tu powstaje człowiek*⁸ przekonywała, że poczucie własnej wartości jest źródłem energii jednostki. Bez niej nie potrafimy ani radzić sobie z wyzwaniami życia codziennego, ani skutecznie budować związku. Budowanie jest tutaj słowem kluczowym. Zdaniem Virginii Satir rodzice to architekci rodziny. Ich role nazywa uniformem (rodzicielskim kostiumem), który może mieć trzy podszewki: szefa, przewodnika i kumpla.

Z mego doświadczenia wynika niestety, że w polskich realiach jedną z najczęściej używanych „podszewek” jest ta związana z postawą szefa. Kierownikiem swego dziecka można być również na trzy sposoby. Pierwszym z nich jest **tyran**. Właściciel rodzinnej przestrzeni, który decyduje o wszelkich przejawach życia. Bez jego wiedzy i woli nie dzieje się nic, a dominującym uczuciem członków rodziny jest lęk. Kontroluje nie tylko wszelkie rodzinne poczynania i zachowania. Jest również arbitrem w sprawach wartości

⁸ V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk 2000, GWP.

i decyduje, często w najdrobniejszych szczegółach, co jest dobre, a co złe. System rodzinny oparty jest na presji i wymierzaniu kar, największą zaś z nich jest niezadowolenie tyrana. Rodzinne awantury, katastrofy, a w ich wyniku dziecięce traumy wynikają najczęściej z wybuchów niezadowolenia tyrana, który poczuł się zlekceważony. Często w takich rodzinach powstaje podwójny obieg informacji. Domowemu władcy przekazuje się oficjalne wersje, przefiltrowane przez kolejnych członków rodziny w trosce o swoje bezpieczeństwo. Dość częste są również kłamstwa, które służą zatajeniu nieaprobowanych zachowań i sytuacji, a w efekcie obronie przed karą, upokorzeniem lub po prostu kolejną awanturą.

Drugą odmianą szefa jest **męczennik**. Jego podstawowymi narzędziami kontroli są poświęcenie i wywoływane u członków rodziny poczucie winy. Niemal każda aktywność dziecka może zostać wykorzystana do manipulacji, której klasycznym stwierdzeniem jest: – *Nie przejmuj się mną, twoje szczęście jest najważniejsze, ja sobie jakoś poradzę* lub – *Pracuję tak ciężko, żeby tobie niczego nie brakowało* albo – *Ja niczego nie potrzebuję, to wszystko dla ciebie*. Męczennik nadaje specjalne znaczenie niemal każdemu zachowaniu w rodzinie, w efekcie sakralizując przestrzeń relacji. Rodzina jest święta, nienaruszalna, nietykalna i z tego powodu rodzinne rytuały i wartości są najważniejsze. Nikt nigdy nie może ich zmieniać, negocjować ich zasadności ani nawet naginać lub choćby elastycznie dostosowywać do sytuacji. Panuje atmosfera rodzinnej poprawności, bardzo wyraźnie oddzielona od sfery grzechu i przestrzeni tabu, o której nie wolno mówić, a co dopiero zachowywać się w sposób nieaprobowany. Nie można również okazać złości, bo to zrani ojca lub matkę. Nie można krzyczeć ani ze złości, ani z radości, gdyż to zakłóci spokój zmęczonego rodzica. Nie można bez uprzedniej zgody ani się bawić, ani smuć, gdyż rodzic wytracony z równowagi poniesie uszczerbek na swoim, i tak nadwężonym, zdrowiu. Rodzic męczennik perfekcyjnie nadzoruje i kontroluje dzieci poprzez poczucie winy.

Trzecią podszewką roli szefa jest **posąg**, rodzic o kamiennej twarzy. Przez swój dystans i chłód emocjonalny jest bardzo oddalony od rodziny i dziecka. Życie rodzinne zostało poddane pro-

cedurom, ścisłym regułom, a posągowy szef kontroluje sytuację dzięki erudycji, przewadze intelektualnej i częstokroć cynizmowi. Wyśmianie lub dezaprobata bywa bardziej bolesna dla dziecka znajdującego się w takiej sytuacji wychowawczej niż kara materialna albo klaps. W rodzinie panuje przekonanie o *jedynym właściwym sposobie*. Ów sposób to w rzeczywistości zestaw wartości i zachowań, których jedynym twórcą jest rodzic-posąg, który jest jednocześnie arbitrem i ostateczną wyrocznią. Szttywne ramy określają niemal każdy przejaw życia rodzinnego i o ile w przypadku tyrana represją i karą za nieposłuszeństwo była złość lub nagana, w przypadku posągu będzie to milczenie lub wyśmianie. – *Zawiodłem się na tobie* – zabrzmiał jak najstraszliwsze przekleństwo, zaś: – *Nie sądziłam, że moje dziecko zachowa się jak cyrkowy błazen*, stanie się najgorszym szyderstwem.

Kostiumem rodzica jest również **kumpel**. Tata lub mama kumpel, cytując za Satir, są potrzebni dziecku „jak dziura w moście”. Zazwyczaj nie potrafią oddzielić roli kogoś w rodzaju starszego brata lub siostry od przewodnika, lidera, osoby odpowiedzialnej za całość rodziny. Zamiast inspirować dziecko, pokazując mu konieczne granice, rodzic-kumpel rezygnuje z jednoznaczności w lęku przed odrzuceniem i w obawie przed nieprzyjemnymi emocjami. Zamiast oparcia oferuje dziecku błazenadę i pozory kontaktu w nieustającej zabawie lub pobjażaniu. Nierzadko zastępuje rozmowę i rozwiązywanie trudności wraz z dzieckiem kolejnym prezentem, zabawą, przyjemnością ad hoc, lekceważeniem problemu. Często również rozpieszcza dziecko i ulega mu, na dezaprobatę lub wybuchy złości reagując jak kumpel: obrażają, poczuciem krzywdy, smutkiem. Gdy dziecko staje się starsze, doroślejsze, pojawia się pokusa do jeszcze silniejszego zaznaczenia „przyjacielskiej” relacji. Rodzic zaczyna się zwierzać dziecku ze swoich trosk, a także problemów małżeńskich, poszukuje zrozumienia i wsparcia. Najlepszy kumpel to mama lub tata. – *O wszystkim mi mówi i często nawet powierza swoje tajemnice. Po prostu najlepsza na świecie przyjaciółka*. – *Mój tata to w zasadzie kumpel, jest taki fajny. Można pograć z nim w piłkę i nie trzeba się nim przejmować*.

Często rodzice i dzieci bardzo pochlebiają sobie nawzajem i nawet cenią tego rodzaju relację. Jednak ginie w niej najważniejszy aspekt rodzicielskiej roli – odpowiedzialność za życie dziecka i kształtowanie jego osobowości. Potrzeba w niej granic, lecz również akceptacji, silnych wzorów i elastycznych rozstrzygnięć, jasnych wartości i spontanicznych zachowań, prawdziwych emocji, lecz również konsekwencji. Najważniejszy jest jednak ów podstawowy element – rodzic jest dawcą, ma dysponować zasobami potrzebnymi do tego, by dziecko mogło bezpiecznie się rozwijać. A to oznacza zarówno wewnętrzną siłę, jak i umiejętność zgadywania rozwiązań. Tego rodzaju siła wyraża się spokojną łagodnością. Łagodność i równowaga są jednocześnie największym przejawem siły.

Rodzice pełniący opisane powyżej role nie są w stanie stworzyć w rodzinie atmosfery sprzyjającej zaufaniu, a także wyrastaniu dzieci na przyszłych radosnych partnerów w relacji miłosnej. Rodzice jako sfrustrowani, niepewni siebie architekci zaprojektowali dziecku świat pełen lęku i niepewności. Stworzyli niesłuchanie przekonującą iluzję, w której świat jawi się jako miejsce zagrożeń, represji i niesprawiedliwości, rodzina zaś jest, jeśli nie ideałem, to przynajmniej mniejszym złem, azylem, punktem odniesienia. Jest światem w pigułce, a dla niepewnego i pozbawionego poczucia wartości dziecka jedynie rodzice mają stanowić ostateczny autorytet. Najczęściej w takich rodzinach miłość zostaje skojarzona z uległością albo podporządkowaniem cudzej woli, z poczuciem winy i krzywdy oraz ze stanem bezradności wobec dominacji.

Podobnie jak radość i dążenie do szczęścia miłość jest jednym z najważniejszych elementów w życiu człowieka. To ona decyduje o naszym psychologicznym nastawieniu do podejmowanych ról i zadań, rzutuje na najważniejsze aktywności. Nadanie jej negatywnego charakteru jest największym grzechem rodziców. Ten niesłuchanie silnie determinujący spadek po rodzicach dorosłe dzieci wnoszą do relacji miłosnej lub zablokują swoje pragnienia miłosne w obawie przed powtórzeniem bolesnych mechanizmów rodzinnych.

Uniform **przewodnika**, który potrafią na siebie założyć wyjątkowi rodzice, odpowiada temu, o czym pisze inna znana terapeutka amerykańska Karen Horney⁹. Przewodnik jest świadomy, że jego dziecko ma wystarczający potencjał, żeby wyrosnąć na mądrego, silnego, dobrego człowieka. Nadgorliwość rodziców mogłaby jedynie osłabić tę wewnętrzną energię. Dlatego Horney stwierdza, że nie należy uczyć dziecka, jak ma rosnąć. Jest jak roślina, której potrzeba jedynie słońca, ziemi, powietrza i wody. Przewodnik, żeby być obecnym i pomocnym w rozwoju dziecka, musi wykonać jednocześnie krok w tył, aby dać mu przestrzeń do eksperymentów, wyciągania wniosków, poszukiwania najskuteczniejszych rozwiązań. Jednocześnie musi być blisko jako aktywny uczestnik relacji, gotowy do współdziałania. Będzie potrafił to zrobić jedynie w oparciu o zaufanie do siebie, które jest wynikiem wysokiego poczucia własnej wartości – wówczas obdarzy zaufaniem również swoje dziecko. Elastyczność w rodzinnych stosunkach połączona z szacunkiem dla rozwijającej się osobowości, z lojalnością, „staniem murem” za dzieckiem w chwilach konfliktów ze szkołą i dalszym otoczeniem, stworzenie jasnych kryteriów, które są dla dziecka zrozumiałe, a jednocześnie dyskutowane i omawiane z nim – oto w skrócie zadania przewodnika. Będzie on w stanie również odpowiedzieć dziecku, czym jest miłość. Odpowiedź ta wyniknie z obserwacji tego, jak rodzic-przewodnik przeżywa i buduje swoje relacje, zwłaszcza ze współmałżonkiem. Słowa, deklaracje i wyjaśnienia odegrają tu znacznie mniejszą rolę.

Toksyczny partner lub partnerka to przede wszystkim dorosłe dziecko, które doznało w dzieciństwie wielu urazów i krzywd. Kształtowało się w rodzinie, w której relacje pomiędzy rodzicami były niesymetryczne. Jedno z rodziców dominowało lub było nieobecne, wycofywało się lub ulegało presji. Tym samym dziecko zamiast zyskiwać pełny obraz rodzinnej kooperacji, dialogu pomiędzy płciami tworzącymi rodzinę, uzyskiwało obraz skrzywiony, wzorzec zachwiany, sytuację skrajną. Czasami dzieciństwo było

⁹ Porównaj: K. Horney, *Nasze wewnętrzne konflikty*, Poznań 2000, Dom Wydawniczy REBIS oraz tejże: *Nerwica a rozwój człowieka*, Poznań 2001, Dom Wydawniczy REBIS.

nafaszerowane lękiem, sprzecznymi poglądami rodziców, bardzo trudnymi doświadczeniami. Związek dwojga ludzi nierzadko staje się poligonem, żywym laboratorium, w którym para wywodząca się z różnych środowisk odmiennie ukształtowana przez swoich rodziców ma stworzyć nową, dobrą miłosną sytuację. Toksyczny partner to ten, który do związku wnosi zawinione przez rodziców deficyty i urazy z dzieciństwa i nie jest tego świadom. Toksyczny partner próbuje w relacji miłosnej załatwić jakieś dawne sprawy z dzieciństwa, odreagować minione traumy i niepowodzenia. Co gorsza, naśladuje w sposób najczęściej całkowicie nieświadomy wzorce postępowania czasem obojga, a czasem jednego z rodziców. Toksyczne jest samo niedopasowanie partnerów, którzy walczą na ślepo lub sobie ulegają, próbują się wzajemnie zdominować lub oczekują, że w relacji miłosnej zostanie powtórzone zachowanie ojca lub matki albo spełni się ich dziecięca tęsknota za byciem rozumianym i akceptowanym.

Cierpieć może uległa dziewczyna, która związała się z chłopakiem sklejonym z ojcem. Chłopak ponadto tkwi w głębokim żalu do matki, która odeszła od ojca w dzieciństwie. W efekcie będzie nie tylko ignorował kobiecość partnerki, będzie również traktował ją jak wadę, którą należy zwalczać albo której trzeba się przeciwstawiać, może też ośmieszać jej „naturalne” słabości.

Cierpieć będzie młody mężczyzna, który w związku doświadczy manipulacji ze strony dziewczyny, gdyż jej osobowość wyrosła na manipulowaniu ojcem, który uwielbiał córkę, i na odrzucaniu słabej matki.

Chłopak we władzy ojca tyrana poszuka sobie równie silnej partnerki w nadziei, że jej siła nie będzie dla niego raniąca, lecz wyzwoli go spod negatywnego wpływu, i strogo się zawiedzie. Ona również wychowywana była przez silną osobowość, jednak nie ojca, lecz matki. Bardzo szybko wzgardzi słabym partnerem, tak jak matka gardziła jej ojcem.

Sklejona z matką dziewczyna spotka się z chłopakiem we władzy matki i choć z pozoru przez kobiece cechy byliby sobie bliscy, jednak każde odwoła się przede wszystkim do relacji z mamą,

tworząc związek bez zrozumienia i wsparcia, bo przecież wsparcie przychodzi od kobiety, a dla obojga męskość jest tajemnicą.

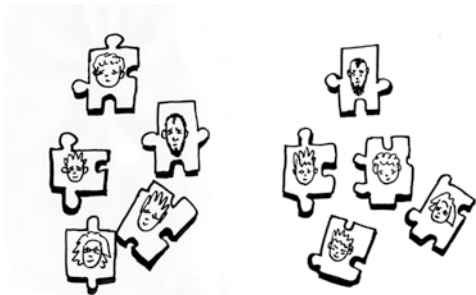
Chłopak we władzy ojca spotka sklejoną z matką dziewczynę. Z początku wyda mu się enigmatyczna i uwodzicielsko kobieca, niewinna i bezradna, ale bardzo szybko jej głuchota na męskie potrzeby wyda mu się nieznośna. Ona zaś każde jego twarde, męskie zachowanie odbierze jako raniące i głupie, szybko go odrzuci, a potem znenawidzi w nim jego brutalność.

Cierpieć będą również partnerzy doświadczający chłodu, arogancji, braku zrozumienia, presji, będących wynikiem projekcji lub przenoszenia emocji, niezalatwionych spraw z przeszłości i utartych sztywnych wzorców. Nie widać spod ich warstwy żywych ludzi, prawdziwe jest tylko cierpienie. Jeśli partnerzy w relacji zadają sobie pytanie – *Jeśli mnie kochasz, dlaczego mnie tak bardzo raniysz?*, w związku nie ma mowy o komunikacji, jest tylko taniec ślepych nawyków.

Toksyczna jest ślepotą wobec wzorców wyniesionych z dzieciństwa i to, jak często powtarzamy mechanizmy wyuczone przez rodziców. Stan zakochania mija dość szybko i wówczas odzywają się stereotypy, przekonania, wzorce zachowań, słowem wszystko, co bezwiednie myślimy, a skutek tego czujemy i następnie robimy w relacji z ludźmi. Efekt dla związku, a przez to dla nas samych, może być oślakany.



TRUCIZNY SYSTEMOWE. RODZINA JAKO SYSTEM



Statystycznie dzieci najczęściej pojawiają się w rodzinie pełnej, to znaczy takiej, w której jest ojciec i matka. To mężczyzna i kobieta tworzą wszystkie punkty odniesienia dla małego przyszła. Spośród wszystkich gatunków na ziemi ludzkie dziecko wymaga najdłuższego okresu opieki ze strony rodziców. Zdaniem wielu badaczy to między innymi jeden z powodów, dla których stworzyliśmy tak rozbudowaną i rozległą sieć powiązań społecznych i w efekcie kulturę. Nawet jeżeli z jakichś powodów rodzina jest niepełna, to w każdym z przypadków dziecko trafia do jakiegoś systemu. W poprzednich rozdziałach mówiliśmy o tym, że osobowość rodziców, a także ich wzajemne relacje, modelują, czyli kształtują osobowość dziecka i mogą wytwarzać silne wzorce, które potem wpłyną na budowane przez nie relacje miłosne.

Uświadamiając sobie te zależności warto w tym miejscu wykonać proste **ćwiczenie**.

Stwórz prostą listę wartości przekazanych przez matkę i tych przekazanych przez ojca, które sobie cenisz, wzmacniają cię, i które czujesz, że służą twojemu życiu, a przede wszystkim relacjom miłosnym.

Teraz spójrz na czynniki pochodzące od ojca, a następnie od matki, które cię ograniczają, hamują, prowokują do przeżywa-

nia negatywnych emocji, takich jak agresja, złość, nienawiść lub wycofanie, lęk itp.

Wreszcie, wynotuj trzecią grupę czynników – to wartości, przekonania, zachowania, których ci zabrakło ze strony ojca lub matki. Masz świadomość, że inni ludzie są w nie wyposażeni, że potrafią wykorzystywać swoje mocne strony w danym zakresie, lecz tobie ich brak. Jednocześnie zauważasz, że bardzo pomocne byłyby takie cechy, jak na przykład umiejętność nawiązywania relacji, determinacja w dążeniu do celu, konsekwencja, lub z innej grupy cech: delikatność, tolerancja, otwartość na cudze poglądy.

Jeżeli wychowywałaś się w rodzinie niepełnej, być może ktoś zastępczy pełnił rolę nieobecnego rodzica. Ona lub on także kształtowali twoje postawy. W takim przypadku w miejsce nieobecnego ojca lub matki wpisz ojczyrna, wujka, dziadka albo nawet babcię, pełniących tę drugą rolę w systemie. Mogło się zdarzyć również, o czym już wiesz, że twoja biologiczna mama w większym stopniu pełniła role męskie niż żeńskie i przez to była twoim symbolicznym ojcem. Wtedy również warto się przyjrzeć, kto w twojej rodzinie tak naprawdę był matką, a kto ojcem.

Pisząc „czynniki”, mam na myśli różnorodne wzorce przejęte od rodziców, zarówno dotyczące ich postaw, przekonań wobec rodziny, świata, płci, seksu, jak również wartości. Każdy człowiek na swoich wartościach buduje sieć przekonań, a następnie zachowań. Wiele osób jednak doświadcza dwóch rodzajów wartości: jawnych i ukrytych. Jawne to te, o których możemy powiedzieć: – *Tak, to jest dla mnie ważne. Przywiązuję do tego znaczenie. Bez tego trudno byłoby mi funkcjonować. Jestem gotów dla tej sprawy wiele poświęcić.* Takimi wartościami bywają rodzina, dzieci, lecz także stabilna praca i pieniądze. Istnieje jednak cała grupa wartości ukrytych, których nie uświadamiamy sobie, dokonując codziennych wyborów. Uruchamiają się niemal automatycznie, nierzadko bez udziału świadomej refleksji. Bardzo często pozwalają nam rozstrzygać dylematy, wobec których stajemy, albo tworzą dylematy, których w ogóle by nie było, gdyby nie ukryta siła wartości. Na przykład ktoś staje przed dylematem, co jest ważniejsze – zachowanie pracy

czy poczucie własnej godności. I wybiera pracę, zaciskając zęby na toksyczne zachowania szefa. Ktoś inny staje przed wyborem, co jest ważniejsze – lojalność wobec przyjaciół czy zarobienie pieniędzy. Ostatecznie zarabia pieniądze, decydując się skłamać przyjaciołom. W tym momencie znowu dokonał wyboru, uznając prawdomówność za mniej ważną od własnego komfortu i utrzymania pozorów dobrej relacji. Kiedy jednak odkrywamy swoje wartości ukryte, zawsze istnieje szansa zadania sobie pytania: – *Czy one mi służą, czy w wyniku ich stosowania jestem lepszym człowiekiem, a mój związek staje się silniejszy, bezpieczniejszy?*

Ważna jest zatem użyteczność odziedziczonego po relacji rodzicielskiej systemu wartości. Warto zadać sobie następujące pytania: – *Czy w wyniku stosowania zasad tego systemu funkcjonuję lepiej, a w każdym razie, czy pozwala mi on realizować moje potrzeby w taki sposób, w jaki chciałbym je realizować? Czy w porównaniu do innych ludzi, którzy mi imponują, których chciałbym naśladować, moje życie jest bliższe czy dalsze ich systemowi?*

Naśladownictwo w naszym życiu jest nieuniknione. Dzięki niemu uczymy się i stajemy tym, kim jesteśmy, aż do momentu, kiedy możemy świadomie powiedzieć: – *Zrestrukturyzowałem najważniejsze elementy swojej osobowości, oparte na wzorcach, wartościach, przekonaniach i zachowaniach nierzadko zapożyczonych od innych ludzi. Myślę i działam w taki sposób, że sam dla siebie jestem maksymalnie użyteczny, a to, w co wierzę, pozwala mi się czuć tak, jak chciałbym się czuć. Co prawda niektórzy psychologowie twierdzą, że osobowości zmienić nie można, jednak moje doświadczenie uczy, że większość ludzi się nie zmienia, ale niektórzy tak. Ja jestem tego dowodem.*

	Pozytywne czynniki	Negatywne czynniki	Czynniki, których brak odczuwam, a które byłyby dla mnie przydatne
matka			
ojciec			

To, co pozwala nam kształtować świadomie swoje postawy, może mieć swój początek w powyższej tabelce. Nawet w bardzo trudnej sytuacji rodzinnej jest wiele elementów, na których możemy budować swoją przyszłość. Są również takie wzorce, których warto, a nawet należy pozbyć się jak najszybciej. Bywa też wiele czynników, o które można się wzbogacić. Ich źródłem są również inni ludzie, członkowie dalszej rodziny, przyjaciele, rówieśnicy, spotkane na drodze życia autorytety. Żeby zaczerpnąć z tego źródła, trzeba do niego podążyć. Skoncentruj zatem swoją uwagę na moment na rzeczach, których ci brak, i wykonaj następujące **ćwiczenie**.

- Zastanów się, kto z twoich krewnych, przyjaciół, znajomych, kogo szanujesz, posiada pożądane przez ciebie cechy lub umiejętności.
- Teraz zamień się w antropologa, badacza, który bardzo uważnie przeanalizuje, jak ów potrzebny zasób działa. Zadaj sobie następujące pytania: – *Jak dana osoba prezentuje ów zasób? Jakich zachowań, słów używa? Co sprawia, że jest skuteczna? Do jakich innych wartości lub potencjałów się odwołuje? Jaką ma minę, postawę, gestykulację?*
- Wyobraź sobie, że dany zasób powstaje tak, jak wiele bardzo konkretnych rzeczy na tym świecie: smaczne ciasto, raport kasowy, wysprzątnany pokój, zarobione pieniądze itp. Możesz zapisać na kartce sekwencję działań, tak jak zapisuje się kolejne kroki w instrukcji. W istocie stwórz taką precyzyjną instrukcję obsługi, jakby miała zostać dołączona do jakiegoś urządzenia lub sprzętu.
- Teraz zastanów się, co do twojej instrukcji można dodać lub – przeciwnie – co można w niej uprościć. Zredukuj ją do najważniejszych punktów, dzięki którym można osiągnąć sukces.
- I zacznij działać według własnego przepisu. Dodawaj lub ujmuj nowe aspekty, eksperymentuj. Dokładnie tak, jak to robisz w przypadku wymiany koła, wezwania specjalisty z gazowni lub pieczenia szarlotki. Za pierwszym razem było to naślado-

wanie przepisu mamy lub babci, odpowiednio przygotowane jabłka, powtarzany krok po kroku przepis na ciasto, kruszonkę, lukier itd. Aż wreszcie, któregoś dnia, w przepisie zaczęły się pojawiać modyfikacje i teraz jest to twój przepis na szarlotkę.

Powyższe ćwiczenie odkrywa tajemnicę ludzkiej skuteczności. Czy to możliwe, żeby to było aż tak proste? Oczywiście, że tak. Swoją wiedzę na ten temat poszerzysz w rozdziale o przekonaniach. Jeśli w tej chwili wydaje ci się to zbyt łatwe lub zbyt trudne, to pamiętaj, że to wszystko dzieje się w twojej głowie, w twoich poglądach, w odziedziczonym wzorcu. Nie ma nic wspólnego z tym, czy w obiektywny sposób łatwo jest być szczerym albo okazywać zainteresowanie swoim przyjaciółom. Wszystkie nasze kompetencje i zasoby działają dokładnie według opisanego wyżej schematu. Kiedyś, dawno temu, naśladowaliśmy inne osoby. Jedyne różnica polega na tym, że wtedy działało się to automatycznie, bezwiednie, czasem w zabawie, a niekiedy w lęku, pod wpływem zachęty, a niekiedy presji. Dzisiaj tego mechanizmu możesz użyć świadomie i samodzielnie. I przez sam fakt, że to uczynisz, może powstać w tobie uczucie zdziwienia i zaskoczenia. Jeśli jedna osoba coś umie, to druga potrafi się tego nauczyć, może to naśladować, udoskonalić i zmodyfikować.

Aspektów tworzących system rodzinny jest tak wiele i nierzadko mają charakter tak bardzo indywidualny, że nie sposób uwzględnić wszystkie. Jest jednak jeszcze jeden, który warto uwzględnić, gdyż ma charakter uniwersalny – to **liczba rodzeństwa i kolejność narodzin**¹⁰.

Pierwsze dziecko skupia najwięcej uwagi rodziców. Są wtedy zazwyczaj dość młodzi i na ogół przejęci, a nierzadko również przestraszeni nową sytuacją i rolą. Entuzjazm miesza się z niecierpliwością, nieumiejętność z zaangażowaniem. Zarówno okres ciąży, jak i przygotowań do narodzin dziecka bywa ekscytujący, choć zarazem trudny. Wszystkie wcześniej opisane wzorce oraz idące za

¹⁰ Porównaj: L. Lott, R. Intner, B. Mendenhall, *Autoterapia dla każdego. Spróbuj w osiem tygodni zmienić swoje życie*, Warszawa 2006, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.

nimi obawy i lęki bardzo silnie się w tym okresie uwydatniają. Wyraźne są również oczekiwania rodziców, ich skrywane pragnienia związane z dzieckiem i jego rolą w ich życiu. Dopełnia się rodzina. Jeśli do tej pory on i ona mogli mówić o sobie jako o parze, z chwilą pojawienia się dziecka w nieunikniony sposób pojawia się nowa jakość: rodzina. Powstaje trójkąt relacji. Ta specyficzna figura niemal zawsze ma to do siebie, że jedna z osób przeciwstawiona jest parze. W naturze człowieka silnie zakorzenione jest łączenie się w dwójki. Od tej konfiguracji – para naprzeciwko jednostki, często zależą dalsze losy rodziny. Jednostka zawsze w pewien sposób jest osamotniona. Poszukuje wsparcia, bliskości, zrozumienia. Skłonna do budowania koalicji albo rodzinnych sojuszy. Ucieka się do manipulacji lub emocjonalnego szantażu, próbując zaistnieć, przeciągnąć na swoją stronę jedną z osób w duecie. Już wiemy, w jaki sposób rodzice kształtują osobowość dziecka. W ten sam sposób tworzy się system komunikacji rodzinnej. Powstają możliwe pary, w opozycji do pojedynczej osoby: rodzice versus dziecko, mama i córka versus tata, tata i córka versus mama, tata i syn przeciw mamie, mama i syn przeciw tacie.

W pierwszym okresie, kiedy dziecko jest małe i wymaga stałej opieki i nadzoru, rodzi się szczególna więź między nim i matką. To neuralgiczny moment, w którym wielu mężczyzn czuje się niepotrzebnych, odsuniętych przez żonę na dystans i w efekcie zdezonizowanych. Rodzi to często daleko idącą frustrację. Dodajmy jeszcze, że jeżeli ze znanych ci już powodów mężczyzna w swojej partnerce dostrzegął matkę i skrycie pragnął macierzyńskiej opieki, to wówczas pojawienie się dziecka może oznaczać również pojawienie się rywala.

Doświadczenia bardzo ważne dla swojego rozwoju przeżywa oczywiście również malec. Jest przez wiele miesięcy w centrum uwagi, rodzice są na każde jego zawołanie, najczęściej reagują na najmniejszą zachciankę i potrzebę dziecka. Lecz wprowadzają również wyraźne, nierzadko surowe kryteria. Przeczytali wiele książek, nasłuchali się od bardziej doświadczonych rodziców, postępują zatem zgodnie z regułami wyznaczonymi zarówno przez wzorce

pochodzące z rodziny, w której się wychowywali, zwanej generacyjną, jak i z najnowszych doświadczeń. Mleczko podawane jest tylko w specjalnych butelkach, określonej marki, kocyki są wyłącznie bawełniane, a dziecko konsekwentnie układane tylko na brzuszku, nawet jeżeli bardzo protestuje. Gdy troszkę podrośnie, rodzice z całą uwagą i zaangażowaniem będą mu tłumaczyć i wpajać zasady, określać granice.

Jeśli ten rodzaj relacji przeniesie się na całe życie dziecka, innymi słowy, jeśli zostanie ono **jedynakiem**, może ugruntować się w nim poczucie wyjątkowości i jednoczesnego osamotnienia. Nauczy się rozgrywać ten trójkąt. Samotność jest bowiem nieznośna. Brak innych dzieci lub rówieśników w okolicy zasmuca. Zatem trzeba będzie wchodzić w sojusze to z ojcem, to z matką, po to, by z jednej strony załatwiać swoje dziecięce sprawy, z drugiej zaś, by wychodzić z osamotnienia i zyskiwać codziennego sojusznika do rozmów, zabaw, odrabiania lekcji, rozwiązywania konfliktów lub po prostu, by mieć do pary kogoś w zastępstwie rówieśnika. Ten nawyk może spowodować budowanie relacji niemal wyłącznie na zasadach, które określa jedynak. Jeśli będzie miał ku temu środki, choćby materialne, przeniesie tę tendencję na grupy rówieśnicze, klasę szkolną, w pewnym sensie kupując sobie zainteresowanie innych. Będzie również starać się skupiać uwagę na sobie, spodziewając się, tak jak w rodzinie, pełnego zainteresowania własną osobą.

Jedynacy nierzadko posiadają znakomitą zdolność pozyskiwania drugiej osoby do pary, by użyć jej jako sojusznika w swoich sprawach. Później budują kolejną parę z inną osobą, znów postrzegając ją jako sojusznika. Funkcjonowali przecież tak od lat pomiędzy mamą i tatą. Jedynaka może jednak spotkać niemiła niespodzianka. Kiedy już okrzepł w rodzinie i zaczyna czerpać frajdę ze swojej wyjątkowej pozycji, nagle pojawia się braciszek lub siostrzyczka i uprzywilejowana rola tak szybko, jak się pojawiła – znika. Uwagę rodziców przykuł ktoś inny, mniejszy, bez kontaktu, czasami irytujący swoim krzykiem. Rodzice, nawet jeżeli w dalszym ciągu poświęcają sporo uwagi dawnemu jedynakowi, to niemal zawsze

robią to, odrywając się od dziecka. Otóż to, w wielu rodzinach dzieckiem zostało to drugie, pierworodne zaś niemal automatycznie zostaje zaliczone do świata dorosłych, nawet jeżeli ma trzy lata i nadal zdarza mu się zrobić kupę w majtki. Ten mechanizm bywa bardzo widoczny nawet na poziomie słów i codziennej komunikacji: – *Powinieneś zrozumieć, że twoja siostrzyczka jest jeszcze malutka* – słyszy dawny jedynak. – *Nieładnie zabierać zabawki braciszкови, powinieneś się nim opiekować, jest przecież młodszy. Tatus i mamusia bardzo ciebie kochają, ale córeczka jest przecież młodsza, trzeba się nią zająć.* Młodsze dziecko wygrało – zajęło czas i uwagę rodziców. Starsze, chcąc nie chcąc, jest już duże, w związku z czym częściej powinno się samo sobą zająć, samo się bawić, a przede wszystkim zrozumieć, że jest starsze, a to wszystko zmienia. Narzucane dziecku kryteria sprzed kilku lat, z czasów, kiedy rodzice byli jeszcze pryncypialni, zaczynają bardzo przemawiać do niegdysiejszego jedynaka. Stara się być grzeczny i nie sprawiać rodzicom kłopotu, ciągle bowiem słyszy, że jest mądrzejszy, starszy, bardziej odpowiedzialny. I taki też się staje. Zdarzało mi się słyszeć od moich klientów i klientek, że jako siedmiolatki wychodzili z młodszym rodzeństwem w wózek na spacer, kładli do łóżka pod nieobecność rodziców, a gdy wychowywali się w środowiskach wiejskich, nierzadko ich zadaniem było wydojenie krówki, obranie ziemniaków na obiad i niemal całodzienna opieka nad młodszym rodzeństwem. Tak oto najstarsze czy po prostu starsze dziecko staje się trzecim rodzicem, pomocnikiem mamy lub taty, kimś, na kogo zawsze można liczyć. Dziecięce pragnienia zostały zepchnięte w cień i pierworodny staje się „starym malutkim”. Zawsze gotowym do pomocy, odpowiedzialnym, często odczuwającym poczucie winy, że zawiódł oczekiwania rodziców.

Tymczasem drugie dziecko zazwyczaj ma więcej swobody. Rodzice do swoich zadań wychowawczych podchodzą już z rutyną. Często są bardzo zmęczeni pryncypialnym stosunkiem do wychowywania pierwszego dziecka. Zdarza im się przypadkowa marka mleka, pieluszka niezmienniona przez kilka godzin, a kocyk może być z dowolnego materiału. Maleństwu też więcej wolno. Rodzi-

ce odkryli, że w wychowaniu dziecka skuteczniejsza jest swoboda i otwartość niż konserwatyzm i sztywność. Bardzo często też poświęcają mniej czasu na wychowywanie i zajęcia opiekuńcze wobec drugiego dziecka, co nierzadko odbywa się z korzyścią dla niego. Ma więcej swobody, szerszą przestrzeń do eksperymentowania, odczuwa też mniej lęku i nacisku ze strony rodziców, co sprzyja jego dobremu samopoczuciu. Jednak dostając od rodziców mniej kryteriów, może stawać się dzieckiem bardziej kapryśnym, mniej podporządkowującym się oczekiwaniom i presji środowiska. W domu jest nauczone swobody.

Przy drugim dziecku wiele matek decyduje się na powrót do aktywności zawodowej, w związku z czym maluch zyskuje więcej różnorodnych doświadczeń społecznych. Zajmuje się nim babcia, opiekunka, żłobek, przedszkole lub wiele tych instytucji naraz.

W rodzinie może również utrwalić się nowy silny wzorzec, w którym następuje bardzo sztywny podział ról: pierworodne dziecko uznawane jest za bardziej introwertyczne, zamknięte w sobie, odpowiedzialne, przewidywalne, podporządkowane normom, ale mniej kreatywne i elastyczne. Drugiemu dziecku zaś przypisywane są większa kreatywność i przebojowość, często mylona z inteligencją, ale też mniejsza przewidywalność, większe kłopoty, które może sprawiać swobodniejsze wychowanie. To jemu przecież została przypisana rodzinna rola dziecka, która nierzadko pozostaje z nim przez całe życie. Pierworodny natomiast dorasta z etykietą „starego malutkiego”, tego, na którego zawsze można liczyć.

I wtedy może pojawić się trzecie dziecko. Nierzadko rodzice są już starsi, a ciąża nieplanowana. Dwójka starszych już podrosła. Najmłodsze dziecko w sposób nieoczekiwany dla wszystkich skupia ogromną uwagę i wiele nadziei rodziców. Jeśli wcześniej w związku z wychowywaniem starszych dzieci rodzice potrafili się spierać, klócić, wytrwale negocjować swoje poglądy na wychowanie, najmłodsze, trzecie dziecko bywa dla nich często nagrodą, są łagodniejsi, tolerancyjni i często najgorsze okresy własnej relacji mają już za sobą. Oboje, czy to ze względu na głęboką więź, czy też przyzwyczajenie i stabilizację, już dawno podjęli decyzję, że

będą razem na zawsze. Tymczasem maleństwo odbierze rolę dziecka wszystkim pozostałym dzieciom, choć w największym stopniu przeżyje ową zmianę drugie dziecko. W rodzinie nastąpi kolejna detronizacja. Środkowe dziecko nie dość, że ma starszego brata lub siostrę, które od zawsze ma nad nim przewagę z racji swojego pierwszeństwa, to jeszcze teraz będzie miało w młodszym pretendentą do roli dziecka. Bardzo szybko się okaże, że wszystkie przywileje należne tylko jemu przejęło najmłodsze. Owo najmłodsze korzysta z przywilejów bycia najslabszym, najmniejszym, wymagającym specjalnej uwagi, lecz bardzo szybko spostrzeżę, że w sposób szczególny zyskuje zainteresowanie rodziców. Potrafi im to wynagrodzić. Jest urocze, delikatne, zabawne i perfekcyjnie rozpoznaje, w jaki sposób ich rozczulić. Często bywa nazywane ptaszkiem, skarbeńkiem, kwiatuszkiem, laleczką tatusia i mamusi.

Najstarsze dziecko już dawno pogodziło się, że jest najstarsze, czyli dorosłe, i zamknięte w swoim introwertycznym świecie zajmuje się swoimi sprawami. Jeżeli dostaje od rodziców gratyfikację, to właśnie za to, że jest dorosłe. Być może wyrośnie z niego tak zwany „urodzony lider”, biorący na siebie życiowe i organizacyjne ciężary. Może stać się także samotnym wilkiem, najlepiej czującym się we własnym świecie, pozostającym nieco na uboczu relacji rodzinnych oraz intensywnie pulsującego życia.

Środkowe dziecko najczęściej dorasta z poczuciem niesprawiedliwości. Przez pewien okres świetnie się bawiło i eksperymentowało, mając w rodzinie status dziecka, gdy starszy brat lub siostra zaszczytnie pełniła rolę pierworodnego. Zdetronizowane nigdy nie pogodziło się ze swoją rolą środkowego, czyli w pewien sposób nijakiego dziecka pomiędzy dziećmi. Nieoczekiwanie musiało wydorosnąć i zająć się samo sobą. Mogło też nie spełnić oczekiwań rodziców, bo przecież trudno dorównać zawsze grzecznemu pierworodnemu, a uśmiechy i wygłupy mające przyciągnąć uwagę rodziców nie były przecież tak zabawne jak w przypadku maleństwa, najmłodszego dziecka. Bardzo często też średnie dziecko jest karcone za infantylną, głupkowatą, nieodpowiedzialną postawę, kiedy to rodzice oczekiwali od niego podporządkowania się regułom.

Najmłodsze, kochane późną rodzicielską miłością, często obdarowywane emocjonalnie i materialnie znacznie szcudziej niż wcześniejsze dzieci, dość często wchodzi w świat jako mamusi motylek, tatusia słoneczko, z wdziękiem, lecz również naiwnością. Dostało tak wiele zainteresowania i miłości ze strony rodziców, w zasadzie bezwarunkowej akceptacji, bez potrzeby realizowania zasad i kryteriów, że świat relacji z rówieśnikami, a potem dorosłość, mogą je przerastać. Piruety kręcone przez pięknie ubraną małą baletniczkę lub kolęda zagrana przez młodego pianistę w Wigilię nie wzbudzają już takiego podziwu jak w domu rodzinnym. Spotyka raczej smutnych, napiętych, wymagających dorosłych, samo siebie przeżywając jako dziecko, które tylko od mamy i taty otrzymywało bezgraniczną akceptację. Dorosłość to zatem trudna i niedostępna kraina, kojarząca się raczej z utratą wszystkiego, co w dzieciństwie było takie przyjemne i naturalne.

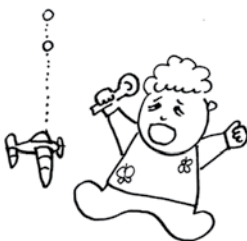
W rodzinach wielodzietnych bardzo często utrzymuje się ten sam mechanizm, który dotyczy rodzin z trójką dzieci, wtedy jednak wyraźny staje się podział na dzieci dominujące i dzieci tła. Dominującymi stają się zazwyczaj najstarsze, podobnie jak w rodzinie z trójką dzieci, oraz te, które zwracają na siebie największą uwagę. Zazwyczaj dzieci stosują w tym celu dwa skrajnie się od siebie różniące modele zachowań: bycie grzecznym, pomocnym, podporządkowanym rodzinnym normom i obyczajom lub swoiste wołanie o zainteresowanie poprzez zachowania nieaprobowane, takie jak bunt, łamanie rodzinnych granic i wartości. Jedne stają się „dobrymi dziećmi”, na które rodzice zawsze mogą liczyć, drugie „synami lub córkami marnotrawnymi”, „zgryzotą swoich rodziców”. Trzecia grupa dzieci to dzieci tła. Zazwyczaj dobrze przystosowane do norm rodzinnych, schowane za plecami innych dzieci, unikające konfrontacji tak z rodzicami, jak i rówieśnikami. Rodzinni „szeregowcy” spełniający oczekiwania, wypełniający zadania, czerpiący gratyfikacje i nagrody w przewidziany przez rodzinę sposób, niemal tylko wtedy, gdy zostaną zauważeni. Skupiają uwagę przede wszystkim dzięki swojemu wyjątkowemu poświęceniu. Jednak często to nie wystarcza. Szeregowiec staje się ważny,

gdy brakuje go na posterunku. Dzieci tła zatem częściej niż inne chorują, podupadają na zdrowiu. Często też stają się cichymi, niezastąpionymi pomocnikami jednego z rodziców. Tym bardziej złamana ręka lub wysoka temperatura zaalarmuje rodzinę. – *Nie ma komu wydoić krów. Kto dziś młodsze dzieci odwiezie do szkoły? Jest tyle zamówień, kto pomoże w rodzinnym biznesie i stanie za ladą, gdy Kasia ma złamaną rękę?* Często Kasia staje za ladą znakomicie radząc sobie jedną ręką, z drugą na temblaku. – *Wiadomo, na to dobre dziecko zawsze można liczyć.*

Już pewnie lepiej rozumiesz swoje miejsce w rodzinie i sytuację, która ciebie kształtowała. Opisane przeze mnie mechanizmy to jedno z wielu możliwych modeli. Jednak doświadczenie uczy, że modele i nawyki bywają bardzo powszechne i silnie oddziałują na nasz dziecięcy rozwój. Zbierz zatem w całość obraz sytuacji wychowawczej, która ciebie kształtowała, a potem zastanów się, jak było z twoją partnerką, twoim partnerem. Być może już w tej chwili masz jasność, z jakiego powodu dobraliście się w parę, co sprawia, że się uzupełniacie, a co, że narastają między wami konflikty. Nierzadko intuicyjnie chcemy, żeby relacja miłosna w dorosłym życiu była z jednej strony powtórzeniem wzorców z rodziny generacyjnej, z drugiej zaś jej dopełnieniem lub uzupełnieniem. Nie jesteśmy w stanie zmienić wszystkich tych mechanizmów, nie jest to zresztą potrzebne. Często już samo uświadomienie sobie swoich wyborów, a potem swoich potrzeb i chęci, daje nam siłę do zmiany, dzięki której możemy wyzwolić się z tego, co nas ogranicza i budować siebie w sposób, który pozwoli w relacji czuć się tak, jak byśmy tego chcieli.



TOKSYCZNE PRZEKONANIA



Na początek posłużę się cytatem z mojego podręcznika *Coaching i mentoring w praktyce*. „Przekonanie, to przeświadczenie lub poczucie, że coś, o czym mówimy, jest prawdą. Oczywiście zakładamy, że jest to prawda obiektywna, absolutna i niepodważalna. Tak już po prostu jest, że ludzie są fałszywi, koty to dranie, najlepsze na świecie samochody robią Niemcy, a sprzęt AGD Japończycy. Zaraz! A nie jest przypadkiem odwrotnie? Ludzie to dranie, koty są fałszywe, a najlepsze samochody robią Japończycy? Otóż to. Właśnie mamy do czynienia z przekonaniem, które objawiają nam prawdy, za które niektórzy gotowi są toczyć zacięte spory.

Robert Dilts¹¹ pisze, że jeśli masz do czynienia ze stwierdzeniem, które uogólnia, generalizuje, ocenia, zniekształca rzeczywistość lub usuwa istotne szczegóły, a zaczyna się od stwierdzeń w rodzaju: *Ja zawsze, Oni nigdy, Każdy człowiek, To trudne, To niemożliwe, Na pewno będzie* itp. – wtedy mamy do czynienia z przekonaniem”.

Wszystko, co dostrzegamy, musi trafić na oprogramowanie, które pozwoli nam dane zjawisko zrozumieć, a potem zinterpretować. Wszystko, co potem myślimy o danej sprawie, jest interpretacją. Anthony de Mello napisał kiedyś, że dzień, w którym dziecko nazywa ptaka, to dzień, w którym ptak przestaje dla niego istnieć.

¹¹ Porównaj: R. Dilts, S. Smith, T. Hallbom, *Przekonania. Ścieżki do zdrowia i dobrobycia*, Wrocław 2005, METAmorfoza.

Został zaszufiadkowany, stał się oczywisty, a przez to zupełnie nieinteresujący.

Wyobraź sobie, że od dziś każdego dnia przez następny miesiąc będziesz nosić specjalne okulary. W poniedziałek będą szaro-błękitne, silnie przyciemniające, we wtorek soczewki będą różowe, a w środę żółte, w czwartek zawężą twoje pole widzenia. I tak dalej, przez trzydzieści dni. Każdego dnia twój świat będzie nieco inny. W poniedziałek raczej szary, bez szczegółów, które znikną w przyciemnieniu, może nieco ponury i wywołujący dystans, lecz już w środę nawet pochmurny dzień wyda się słoneczny i rozświetlony. Na niebie pojawią się skontrastowane chmury, widoczne teraz bardziej niż kiedykolwiek, a za nimi głębia nieba. Gdyby dodać jeszcze inne wrażenia, jak słuch i dotyk, odczucia zmysłowe i temperaturę, to okaże się, że różnorodność odbioru może być jeszcze większa. Ten sam dzień, to samo wydarzenie odbierane jest na miliony sposobów. Dodajmy do tego interpretacje.

Lubisz gołębie? Są tacy, którzy ich nie lubią, o czym świadczą ostre druty wmurowane w kamienie gzymsów i parapety. Są również miłośnicy tych ptaków, kołujących nad gołębnikiem jak biała chmura. Lubisz hamburgery z frytkami popijane słodkim napojem? Są tacy, którzy to uwielbiają, a zjedzenie tego zestawu będzie dla nich nagrodą. Inni jedzą w ten sposób trzy razy dziennie. Są i tacy, którzy wolą świeże bułki, sałatę i pomidory. Lubisz polskie seriale? Niektórzy ich nie lubią, inni uwielbiają.

Banalnym wnioskiem jest stwierdzenie, że ludzie są różni. Rzadko kiedy jednak uświadamiamy sobie, jak bardzo, jak odmienne światy przeżywają w głowach, jak inaczej spostrzegają, a potem oceniają, interpretują pozornie te same wydarzenia.

Mówiliśmy już o wzorcach. Przekonania to ich uszczegółowiona wersja. Są zbiorem twierdzeń o nas samych i otaczającym świecie, a także o innych ludziach. Przekonania dotyczące nowych technologii i związane z nimi umiejętności potrafią być w dzisiejszych czasach bardzo szybko zmieniane, przekształcane i modyfikowane. Dzieci są naszymi nauczycielami w kwestiach

nowych programów komputerowych, gier PlayStation, nowych technologii, trendów i mody. Jednak to wciąż rodzice przekazują wzorce emocjonalne i poglądy na rzeczywistość, dotyczące ludzi, wartości, relacji i związków miłosnych. Rodzina jest kuźnią naszej osobowości.

Od przekonań emocjonalnych zależy nasz sposób widzenia przyszłych relacji i własnych postaw wobec nich. Dwa słowa wystarczą, by zablokować dalsze działania i ponieść porażkę. Brzmiały one tak: – *To trudne*. Inne dwa słowa wystarczą, by poczuć się niezręcznie i by coś, co jeszcze przed chwilą było przyjemnością, stało się frustracją. Brzmiały one: – *To głupie*. Dwa słowa motywują i pozwalają odnaleźć wewnętrzną siłę: – *Dasz radę*. Trzy słowa ze strony rodzica pozwalają poczuć się silnym: – *Wierzę w ciebie*.

Przekonania są bardzo silnie związane ze słowami i językiem ojczystym. Wypowiadamy je w myślach, są gotowymi formułami, którymi określamy nasz stosunek do rzeczywistości, zaklinamy siebie i świat. Od tego, w jaki sposób myślimy o danej sprawie, drugim człowieku, sytuacji, a przede wszystkim o sobie, zależą nasze emocje, a potem samopoczucie i wreszcie nasze działania, ich kierunek, siła, determinacja lub jej brak, niewiara, wycofanie.

Kiedy usłyszysz zdanie: – *Jaki ohydny kolor i co za wstrętny zapach!* – uruchamiają się w tobie zupełnie inne uczucia, niż gdy słyszysz: – *Jaki wspaniały kolor i co za piękny zapach!*

Nawet nie wiesz, o czym mowa, nawet nie przypuszczasz, czy zdanie dotyczy perfum, jedzenia, a może wina lub drewna, a jednak dosłownie w ciągu chwili zmieniają się twoje emocje, pojawiają się skojarzenia i fantazje na temat tego, o czym była mowa. Możesz również wyobrazić sobie, że to rodzeństwo spogląda na talerz z zupą pomidorową i wzajemnie się przedrzeźnia.

Mogą to być dwie kobiety obserwujące tkaninę na sukienkę albo zwierzę w ZOO, mężczyźni kupujący samochód albo wachający dym papierosowy, przy czym jeden z nich pali, a drugi nie. Ludzie są różni. To nie sprawy, przedmioty, smaki, zupy ich dzielą, lecz przekonania. To przekonania ich łączą, budują wspólnotę lub barykadę. Oczywiście

jest jeszcze biologia i genetyka. Potraktujmy ją jednak jak hardware, twardy dysk, potencjał. Bez systemów operacyjnych, jakimi są nasze myśli, ubrane potem w słowa, potencjał nic nie znaczy. Dopiero zachęczone przez rodziców i wytrenowane w odpowiednim środowisku dziecko stanie się słynnym biegaczem lub koszykarzem, architektem albo kierowcą rajdowym, uzdolnionym murarzem lub dentystą. Bez tego wsparcia nawet największe zdolności zanikną. Otaczają nas krewni, znajomi i sąsiedzi, którzy nigdy nie wykorzystali swego potencjału. Ich zdolności zostały uśpione. Już tylko z tęsknotą wspominają, jak kiedyś trenowali siatkówkę lub uwielbiali teatr, mieli ochotę pójść na leśnictwo, a trafili na wydział mechaniczny, mieli zdolności do tańca, lecz zostali księgowymi. Twój potencjał miłosny, zdolność do budowania związku, opiekuńczość wobec dzieci, potrzeba stworzenia rodziny, zostały ci dane, podobnie jak temperament, od matki natury, a konkretnie w genetycznej mieszance, w zygocie, z której powstałaś po połączeniu się dwóch gamet: komórki żeńskiej z męską. Jednak specyficzna realizacja tego potencjału zależy od wzorców i przekonań. Jeśli je zmienisz, zmieni się również twoje życie. Oczywiście bardzo trudno zmienić na przykład skłonność do tycia, zwłaszcza gdy we wczesnym dzieciństwie komórki zostały przyzwyczajone do szczególnego rodzaju metabolizmu, wielkiej ilości tłuszczów i cukrów. Raz namnożone komórki tłuszczowe mogą się jedynie kurczyć. Można jednak w dorosłym życiu obżerać się, przeciążając swoją trzustkę i wątrobę, a tym samym sprzyjać rozwojowi chorób, które są powiązane z otyłością, ale można też na stałe przejść na dietę śródziemnomorską i utrzymywać niską wagę. Można palić nałogowo tytoń, co z resztą jest silnie powiązane z wzorcem przejętym od rodziców – dzieci palących opiekunów częściej same palą. Można rzucić palenie lub nigdy go nie rozpocząć.

Jeśli już czujesz siłę przekonań, wyobraź sobie środowisko wychowawcze, w którym kształtował się twój partner lub partnerka, wyobraź sobie jego dom, rodziców, rodzeństwo i zastanów się, co mówiono tam o miłości, jeśli mówiono. Jak zachowywano się w jej lub jego rodzinnym domu, gdy w serialu pokazywane były sceny miłosne, gdy rozmawiano o własnych lub cudzych uczuciach?

Co mówiono o małżeństwie? Co o rozwodzie? Czym była dla nich miłość, wierność, zdrada? Jak reagowano na okazywanie kobiecie uczuć przez mężczyznę i odwrotnie? Czy i kiedy padały surowe oceny w rodzaju: – *Ta lafirynda* lub – *Ta dziwka*, albo – *Ten rozwodnik* lub – *Ten kochaś*? A może nigdy, nikogo nie nazwano by w ten sposób? Jakie przejawy miłości budziły zażenowanie, a jakie podziw i tęsknotę? Kiedy ojciec wyszydzał uczucia miłosne, a matka płakała ze wzruszenia? Kiedy ojciec czuł się zakłopotany, a matka szczęśliwa? Setki sytuacji i gotowych reakcji, a potem słów, stwierdzeń, które oceniały i nadawały znaczenie, sens i miejsce w całej sieci przekonań jakiegoś rodzajowi skojarzeń. Już wiesz?

Tak powstał ów system przekonań na temat miłości i związku. Potem doszły do tego przekonania własne, czerpane z doświadczeń zdobywanych w relacjach poza rodziną. Jakieś zranienia, jakieś zwycięstwa, chwile wstydu i momenty radości. One również utrwały przekonania. Już wiesz, że twój partner lub partnerka opisuje świat swoich własnych przeżyć, a potem rzeczywistość wokół zgodnie ze wskazówkami tego systemu. Pewnie jeszcze nigdy nie porozmawiał sam ze sobą szczerze i nawet nie wie, czym jest dla niego miłość, a co dopiero budowanie relacji i wszystkie te skomplikowane rzeczy, które robi się automatycznie.

Teraz pomyśl o swoich bliskich, o domu, rodzinie i środowisku. Przypomnij sobie, co mówiono o związku dwojga ludzi, o tym, czym jest małżeństwo. Jaka rolę pełni w nim kobieta, a jaką mężczyzna? Czy miłość gaśnie po okresie zakochania, czy to raczej układ dwojga dorosłych ludzi? A może raczej związek dwóch dusz? Czy rodzice się zdradzali czy nie? Oszukiwali czy nie? Rozmawiali rzadko czy często? W domu były awantury czy raczej spokój, a może oziębłość? Jak reagowano na choroby, a w jaki sposób na śmierć? Troszczono się o ludzi starszych, czy opieka nad nimi była ciężarem? Czy były wspólne wyjazdy, czy urlopy spędzano osobno? Wakacje i święta były okropne czy wspaniałe? I tak dalej, i jeszcze setka pytań. Powtórz je wszystkie, dodaj nowe. Znasz na wszystkie odpowiedzi. Wpajano ci je od dawna, są twoim światem, wierzysz w ich prawdziwość, a to przecież tylko myśli.

Twoja miłość zaczyna się od wiary w miłość. Ciche, niemal nieustające definiowanie jej w głowie sprawia, że jesteś pewna, czym jest miłość a czym nie jest. Uruchamiają się myśli, oceny, słowa. Gdy patrzysz na dziewczynę, która siada na kolanach chłopaka w tramwaju i namiętnie go całuje, gdy widzisz matkę szarpiącą płaczące dziecko, gdy spostrzegasz staruszków idących za rękę w parku, gdy kobieta pchająca wózek w markecie strofuje męża, gdy chłopak klepie dziewczynę w pośladki. Za każdym razem stwarzasz, potwierdzasz, umacniasz swoją definicję miłości, ze stu-procentowym przekonaniem, że to obiektywna prawda, i że to, co gorsza, jedyna prawda, dotycząca nie tylko ciebie, lecz wszystkich ludzi, których spotykasz na swojej drodze.

Życie jest takie, jakie wierzysz, że jest. Jeśli wierzysz, że miłość to jakieś szaleństwo, przygoda, motyle w brzuchu – tak będzie. Potwierdzisz to, gdyż tylko taki aspekt dostrzeżesz, takich wyborów dokonasz, nawet nie widząc innych opcji. Jeśli wierzysz, że miłość to wysiłek, oddanie, poświęcenie, milczenie, cierpliwość – tak się stanie. Poświęcisz się temu, czemu „należy się” poświęcić. Nic innego nie dostrzeżesz, nie będziesz nawet szukać w miłości spełnienia, radości, uniesienia. Świat jest taki, jaki wierzysz, że jest. Miłość i związek jest tym, czym chcesz, żeby była albo czym według twoich przekonań musi być. Niczym mniej ani niczym więcej.

Już wiesz, jak został wybrany twój partner lub partnerka, jeśli to nie ciebie wybrano jako osobę raczej wycofaną i uległą. Stało się tak według dwóch kluczy. **Wzorców** dotyczących roli partnera, wpojonych we wczesnym dzieciństwie, i **systemu przekonań**, który w okresie dorosłości zaczął się w niewielkim stopniu zmieniać w stosunku do systemu odziedziczonych po środowisku wychowawczym.

Inne czynniki decydujące o wyborze partnera to przypadek, seks, wysoki poziom oksytocyny lub testosteronu i przyzwyczajenie. One jednak decydują o miłości w niewielkim stopniu. Skąd to wiem? Gdyż ludzie tworzą kolejne związki z osobami bardzo podobnymi do poprzednich partnerów, przeżywając bardzo podobne problemy emocjonalne. Jesteśmy niepoprawni.

Czas sprawdzić toksyczność lub użyteczność własnych przekonań na temat miłości. Wykonaj kolejne **ćwiczenie**. Zaznacz odpowiedzi, które do Ciebie pasują, decydując, czy twoim zdaniem dane przekonanie jest prawdziwe czy fałszywe. Jeśli nie jesteś zdecydowanie przekonany co do żadnej odpowiedzi, zaznacz tę, z którą zgadzasz się w większym stopniu.

Lp.	Przekonanie	Falsz/ prawda
1	Nigdy nie można do końca ufać drugiej osobie w związku.	
2	Z partnerem/partnerką warto rozmawiać o wszystkich sprawach, inaczej związek traci sens.	
3	Zdrada zdarzy się wcześniej czy później.	
4	W seksie ważna jest bliskość i czułość, a nie tylko wynik w postaci orgazmu.	
5	Zdrada seksualna w zasadzie nie jest zdradą.	
6	Miłość mija. Zostają obowiązki. Dlatego małżeństwo to przede wszystkim odpowiedzialność.	
7	Miłość się zmienia. Jest jak dobre wino, im starsza, tym lepsza.	
8	Seks najlepiej rozładowuje konflikty w związku.	
9	W relacjach wiele spraw jest tak samo ważnych. Najistotniejsze jest jednak wzajemne zaufanie partnerów. Ważniejsze nawet niż seks.	
10	Dobry seks to podstawa relacji. Reszta jakoś się ułoży.	
11	Bez umiejętności wyciągania wniosków z porażek miłość i relacja są zagrożone.	
12	Kobieta nigdy w pełni nie zrozumie mężczyzny i odwrotnie.	
13	Łatwiej jest budować, aniżeli niszczyć.	
14	Mężczyźni i kobiety różnią się, lecz ja potrafię zrozumieć potrzeby mojego partnera/partnerki. Rozmawiamy o tym.	
15	Spędzanie czasu na wspólnych zajęciach to jedno z najlepszych chwil w związku.	
16	Całkowita szczerość w związku to głupota. Trzeba mieć czasami tajemnice.	
17	Bycie w związku jest czasami męczące.	

18	Związek opiera się w dużym stopniu na konsekwentnych działaniach i przemyślanych decyzjach. Przyjemność jednak powinna przeważać.	
19	W związku dwojga ludzi, w rodzinie, jest więcej zajęć nudnych i obowiązkowych niż przyjemnych.	
20	Zdarzają się trudne chwile. Dopóki jest między nami miłość, zawsze jest szansa na wyjście z impasu. Po prostu czuję, że on/ona jest dla mnie najważniejsza. To przyjemne uczucie.	

Za zaznaczone jako prawdziwe odpowiedzi 2, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 18, 20 przyznaj sobie po jednym punkcie.

Jeśli twój wynik znalazł się w przedziale 7–10, to oznacza, że twoje przekonania są niesłychanie wspierające dla związku. Możesz na nich budować swoją przyszłość lub już wiele w tym zakresie osiągnęłaś/osiągnąłeś wspólnie z partnerem.

Jeśli wynik znajduje się w przedziale 3–6, potrzebujesz zrewidować swoje poglądy w kwestii związku, ponieważ niekiedy ciebie hamują i zamiast dawać wsparcie w rozwoju, wywołują negatywne emocje.

Jeżeli znalazłeś się w przedziale 0–2, możemy mówić o potrzebie remanentu w dotychczasowych poglądach na miłość. Zbyt mało wsparcia i pozytywnych myśli. Może to skutek obecnej relacji – w takim razie nie spełnia ona twoich oczekiwań. Brak wiary w związek odzywa się w przekonaniach lub – co gorsza – twoje stare, utrwalone przekonania sprawiają, że postrzegasz relacje miłosne przez ich pryzmat i swoje założenia przenosisz na życie i zachowanie. Stają się one prawdą o tobie, samospełniającą się wróżbą.

W punktach 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 17, 19 zawarte są przekonania ograniczające. Jeśli większość zaznaczonych przez ciebie jako prawdziwe odpowiedzi znajduje się właśnie w tej grupie, to nie jest to dobra wiadomość. Wiara w poniższe przekonania ma kilka wspólnych, niebezpiecznych cech, które mogą szkodzić twoim relacjom miłosnym.

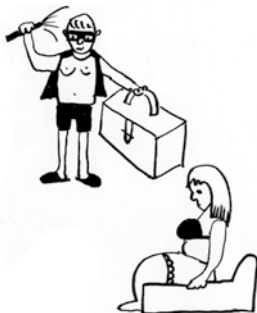
Lp.	Przekonanie
1	Nigdy nie można do końca ufać drugiej osobie w związku.
3	Zdrada zdarzy się wcześniej czy później.
5	Zdrada seksualna w zasadzie nie jest zdradą.
6	Miłość mija. Zostają obowiązki. Dlatego małżeństwo to przede wszystkim odpowiedzialność.
8	Seks najlepiej rozładowuje konflikty w związku.
10	Dobry seks to podstawa relacji. Reszta jako się ułoży.
12	Kobieta nigdy w pełni nie zrozumie mężczyzny i odwrotnie.
16	Całkowita szczerość w związku to głupota. Trzeba mieć czasami tajemnice.
17	Bycie w związku jest czasami męczące.
19	W związku dwojga ludzi, w rodzinie, jest więcej zajęć nudnych i obowiązkowych niż przyjemnych.

Stwierdzenia te świadczą o braku zaufania, traktowaniu zdrady jako czegoś nieuniknionego oraz o instrumentalnym podejściu do seksu. Wszystkie trzy elementy nastawiają ciebie do związku dość konsumpcyjnie, a jednocześnie pobrzmiewa w nich lekki cynizm. Taki pogląd sugeruje albo złe doświadczenia, albo złe nastawienie, wynikające z obserwacji cudzego związku, na przykład rodziców. Kolejnymi elementami wspólnymi przedstawionych stwierdzeń jest brak radości czerpanej z relacji, a nawet znudzenie oraz przeświadczenie o niemożności porozumienia się dwóch płci. Nic bardziej mylącego. Związek miłosny jest przeżywany przez wiele osób jako najbardziej atrakcyjna relacja społeczna. Im więcej partnerzy spędzają ze sobą godzin, na przykład wtedy, gdy oddają się realizacji wspólnych zainteresowań, jak jazda na rowerze, taniec, piesze wycieczki, fotografika, tym silniejsza więź i radość z tej więzi. Podobnie jest z codziennymi obowiązkami. Zadowolone z życia pary odbierają je jako naturalny element związku. Nie doskwiera im wyrzucanie śmieci, mycie naczyń, odrabianie lekcji z dzieckiem albo porządkowanie garażu. To, ich zdaniem, normalna część życia, która

może sprawiać przyjemność oraz przynosić zadowolenie z wkładu wnoszonego we wspólne dobro. Partnerzy mają ochotę inwestować w związek, gdyż towarzyszy im poczucie, że inwestując w niego, inwestują w siebie, w swoją przyszłość. Jeśli myślisz inaczej, to już sama ta myśl staje się toksyną. Blokuje inne rozwiązania. Skutkiem tych i podobnych stwierdzeń może być nieufność, nadmierna kontrola, niezdolność do komunikowania się z odmienną płcią, a w efekcie utrata satysfakcji w życiu. Jeśli bowiem z góry uznaliśmy, że nie możemy się z kimś dogadać, nigdy nie przekroczyliśmy bariery komunikacyjnej, więc druga osoba nie uzyska choćby szansy wysłuchania, a my sami poznamy jej punkt widzenia. Jeśli uznajemy seks za sposób na kłopoty a jednocześnie zdrada wydaje się nieunikniona, to wcześniej czy później do niej dojdzie. Instrumentalnie traktowany seks tylko to ułatwi. Słowem, to, w co wierzysz, stanie się prawdą o tobie i twojej miłości. Reszta, czyli wzorce, odziedziczony model rodziny, wpływ relacji z rodzicami, będzie stanowiła tło dla twoich przekonań. Jednym z ich zadań jest utwierdzenie ciebie w nieomylności co do obranego modelu życia, drugim umacnianie zachowawczości. Nasz układ nerwowy lubi przewidywalność i stereotypy, wtedy traci mniej energii, choć rozwija się dopiero wtedy, kiedy szybko, intensywnie działa, nieustannie mobilizowany przez nowości.

Rozwój osobisty i podejście coachingowe oferuje nam jednak zasadę użyteczności. Wynikające z niej nadrzędne pytania brzmią: Czy sposób, w jaki żyjesz, ci służy? Czy pozwala ci się czuć tak, jak chciałbyś się czuć? Czy dzięki temu, w co wierzysz, czujesz się lepiej? Czy to pozwala ci przeżywać miłość, dzięki której odczuwasz spełnienie i szczęście? Możesz przestać być robotem, który ma zainstalowaną opcję wyjaśniania i potwierdzania każdego przejętego przekonania, oceny lub opinii. Możesz przestać pozwalać na bycie sterowanym przez przypadkowo odziedziczone wzorce, a co najważniejsze, możesz każde przekonanie zmienić na bardziej użyteczne. Niebawem dowiesz się jak.

TOKSYCZNY SEKS



Najbardziej toksyczne jest zinstrumentalizowanie seksu. Jeżeli intymność służy innym celom niż wspólna rozkosz i wzbudzenie zaufania, prowadzącego do powstania więzi między kochankami, to najczęściej czyni to szkodę zarówno ludziom jak i relacji. Niedobrze jest, jeśli seks służy jedynie rozładowaniu napięcia seksualnego lub staje się czymś w rodzaju fitnessu albo jest po prostu akrobatyką. Oderwanie seksu od więzi upośledza naszą zdolność do budowania satysfakcjonujących, dojrzałych relacji. Im więcej przypadkowości, techniki i czysto fizycznej rozkoszy, tym trudniejsze może być zbudowanie w życiu mechanizmów odroczonej gratyfikacji, czyli budowania napięcia i oczekiwania na spełnienie. Jesteśmy skonstruowani psychofizycznie w taki sposób, że nasz umysł i ciało łatwo mogą pójść na skróty.

Bywają osoby otyłe i niedożywione jednocześnie. Pochłaniają ogromne ilości cukrów i tłuszczów. Umysł łatwo się do tego przyzwyczaja. Batonik, czekoladka, ptasie mleczko, chipsy smakują znakomicie. Zwłaszcza jeśli nadziewaną czekoladę możemy zakąsić wafelkiem, a potem jeszcze owocowymi żelkami. Cudowne. Niestety tylko dopóki wyniki krwi nie okażą się słabe, a wątroba tak otłuszczona, że jej wydajność spada o połowę, nie mówiąc o trzustce, która ledwo zipie, zmuszona produkować ogromne ilości insuliny po każdej bombie cukrowej, którą połknął jej właściciel. Ten sam mechanizm działa w przypadku instrumentalnego dostar-

czania sobie innych przyjemności. Hedonizm, czyli nastawienie się na doznawanie przyjemności tu i teraz, za wszelką cenę, przy jednoczesnym unikaniu przykrości, prowadzi niemal w każdym przypadku do wykształcenia bardzo silnych nawyków. Uzależnienia od dawki cukru, gier, hazardu, papierosów, seriali, a także seksu. Jesteśmy istotami nawykowymi. Co gorsza, mechanizm hedonistyczny prowadzi do odrzucania konsekwencji, ignorowania skutków. Chcę batonik i już. Kto by się martwił jakąś trzustką.

Nie tak dawno oglądałem w TV program o bardzo młodej amerykance, ważącej ponad 350 kilogramów, cierpiącej z powodu wszelkich możliwych powikłań związanych z otyłością. Dziewczynę skierowano na operację zmniejszenia żołądka. Rodzina zasiadła do ostatniej kolacji przed operacją córki. Jutro wyjazd. Wszyscy członkowie rodziny – było to kilkoro rodzeństwa, rodzice, dziadkowie, ciotka – mieli sporą nadwagę. Matka przygotowała: tłuste żeberka, pulpety mięsne w sosie, fasolę z mięsem, ziemniaki purée, ziemniaki opiekane i oczywiście hamburgery. Nie zabrakło też pieczonego kurczaka i tradycyjnej, gotowanej kukurydzy. Do tego sosy i słodzone, gazowane napoje. Matka ze łzami w oczach nakładała swojej córce nieco zmniejszone porcje i tylko małeńkie dokładki ulubionych dań. Wszyscy płakali. Jutro przecież dziecko przejdzie na przedoperacyjną dietę, a potem kroplówki i tylko preparaty odżywcze, zanim żołądek się nie wygoi. Dostanie też zalecenia dietetyczne. Pomyślałem wtedy, że dziewczyna ma nikłe szanse wrócić do zdrowia. Gdy po szpitalnym zabiegu z powrotem zamieszka w rodzinie grubasów, którzy tak ukochali jedzenie, zasiądzie za stołem pełnym hamburgerów, sosów i ziemniaków, ulegnie hedonistycznym wzorcom swojej rodziny. Otoczona grubasami, którzy czerpią największą rozkosz z chipsów i kielbasy, z płaczącą matką, dla której jedzenie i pewnie gotowanie jest największą wartością, wróci do wzorca.

Ten sam mechanizm dotyczy zachowań seksualnych. Jeśli nie prowadzą do wytworzenia więzi, trwałości, a przez to do uzyskania odroczonego długotrwałych skutków miłosnej relacji, takich jak czułość, chęć oddania się drugiej osobie, wzrost rozkoszy dzie-

ki zaufaniu, poczucie bezpieczeństwa w relacji, a wreszcie lojalność oraz mająca bardzo istotne znaczenie w naszej kulturze wierność, to taki mechaniczny seks może stać się toksyczny. Osoby wytrenowane w seksie jak w sporcie i mające rajdowy stosunek do sfery intymnej mogą popaść w podobne kłopoty jak wspomniana dziewczyna. Pewnie nie będą one dotyczyć trzustki, lecz innych organów, w tym tego najbardziej erogennego i najpotrzebniejszego w seksie, jakim jest mózg.

Niestety to prawda. Przyzwyczajenie do seksu genitalnego lub nadmierne przypisanie znaczenia seksualnym figurom, w których drogi rodne i organy intymne odgrywają największą rolę, może prowadzić do pogorszenia relacji seksualnych i zatrucia związku. Kult orgazmu również należy do takich zagrożeń. Pożycie staje się wtedy wyścigiem, mającym dowieść super sprawności seksualnej, a przecież powinniśmy się w nim koncentrować na emocjach, bliskości i czułości.

Intymność, erotyzm rodzi się w głowie. W naszej wyobraźni, a potem w mieszance hormonalnej, która euforyzuje, buduje przywiązanie, zwiększa rozkosz i – co najważniejsze – tworzy skomplikowany neurofizjologiczny i emocjonalny mechanizm, dzięki któremu powstaje więź z drugą osobą. Dzięki tym mechanizmom nasz organizm uczy się przeżywać znacznie pełniejsze doznania seksualne i emocjonalne, a dzięki temu funkcjonuje lepiej. Odroczona gratyfikacja w połączeniu z przyjemnością i rozkoszą doznawaną w czasie zbliżenia budują stan równowagi. Odczuwamy wtedy spełnienie, poczucie bezpieczeństwa, pewności, że zarówno teraz, jak i jutro, doświadczę bliskości, czułości i rozkoszy z ukochaną osobą bez potrzeby udowadniania, że dam radę utrzymać tempo ruchów frykcyjnych przez 15 minut non stop w zupełnie nowej pozycji.

Brak więzi

Szczęśliwie tym różnimy się od zwierząt, że zachowania seksualne pozwalają nam zbudować złożoną relację miłosną, a potem więź. Niekiedy się to jednak nie udaje i pod tym względem bliżej

nam do naszych braci mniejszych, zwierzaków. W relacjach międzyludzkich pojawia się warstwa niemal nieznaną zwierzętom, na którą składają się przywiązanie, empatia, stałość, trwałość. Wiele zwierząt potrafi być w bardzo silnym związku z innymi osobnikami w obrębie własnego stada, a nawet w relacjach międzygatunkowych, również z ludźmi, ale niepotrzebny im do tego seks. Koty potrafią uwielbiać psy, podobnie jak psy ludzi, nawet okrutnych, i odwzajemniać się przyjaźnią za ich sadystyczne zachowania.

Jednak czegoś tym relacjom brak. To coś potrafią wzbudzić w sobie tylko ludzie. Czy to pożądanie? Chyba nie. To ludzka cecha biologiczna. Naturalny zegar, który pcha nas w ramiona drugiej płci, by przedłużyć gatunek, ów samolubny gen, który zmierza do jednego jedyne go celu, jakim jest przekazanie materiału genetycznego dalej. Ów gen chce być nieśmiertelny i, jak powiedział jeden z moich kolegów, nie obchodzi go, co czuje jego opakowanie, czyli ludzkie ciało.

Pożądanie zostało ubrane w piękne kostiumy i stało się towarem. Seksualność natomiast w wielu polskich rodzinach wciąż jest tematem wstydlivym i przemilczanym, antykoncepcja zaś nieznanym. Niesamowity paradoks. Na co drugim billboardzie widnieje półnaga postać, wykonująca niemal lubieżny gest, w każdej gazecie, nawet tej z programem telewizyjnym, są postaci określane dwuznacznym mianem „ciacha”, ale w domu wciąż nie można porozmawiać o tym, jaką stosować antykoncepcję z chłopakiem lub dziewczyną. Jesteśmy świadkami zaciekłych politycznych debat dotyczących antykoncepcji, dopuszczalności aborcji, stosunku do dewiantów seksualnych, metod sztucznego zapłodnienia, gdy tymczasem podstawowa edukacja seksualna skierowana do młodzieży wciąż jest w powijakach, rodzinny obyczaj nakazuje zaś traktować seks jako temat tabu. Żyjemy w czasach hipokryzji i paradoksu. Seks jest wszechobecny, popularny i medialny a jednocześnie niesłuchanie wstydlivy i gorszący.

Co nas zatem odróżnia od zwierząt? Kontekst i więź. Kontekst to inaczej sytuacja, w której uprawiamy seks. Istotne są odpowiedzi dotyczące wartości i konsekwencji zachowań seksualnych.

Czy wolno mi z tą osobą współżyć? Czy relacja seksualna nie narusza innych ważnych wartości moich lub innych ludzi? Jak zachowania seksualne odnoszą się do zasad społecznych, norm i kultury? Co na to moi bliscy? Co na to moja religia? Jakie mogą być konsekwencje współżycia? Wiele jeszcze innych pytań określi tło, na którym pojawiają się zachowania seksualne.

Drugi czynnik to więź. Bez rodzącego się całego systemu emocji związanych z partnerem lub partnerką, z którą jesteśmy w relacji seksualnej, seks oczywiście może być udany, czyli sprawiać przyjemność, może być nawet technicznie perfekcyjny, czyli dawać przyjemność obopólną, długą i wyjątkową, niewiele jednak będzie się różnił od zadań, które postawił przed swoim opakowaniem samolubny gen. Oczywiście kochankowie przygodni, swingersi lub bywalcy domów publicznych korzystający z usług profesjonalnych kochanków podadzą setki postracjonalizacji, dowodzących, że to ich świadomy wybór. Jednak prawda jest inna. Seks bez więzi, wyrwany z realiów społecznych, jest biologicznym zaspokojeniem popędu. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie to, że postracjonalizacja, która czyni z przygodnego seksu sport, z ciągłej zmiany kochanków lub kochanek styl życia, z szybkich erotycznych randek modę, stwarza zagrożenia w postaci utraty więzi. Możemy się domyślać, że podstawowym źródłem zachowań seksualnych, w których partnerzy unikają zobowiązań, jest lęk przed trwałością, związaniem, zobowiązaniem, czyli owymi kontekstowymi konsekwencjami, takimi jak rodzina, odpowiedzialność, wspólny dom, dzieci i związane z nimi wartości. Tym samym świat jest taki, jaki wierzysz, że jest. Nie ma być rodziny, nie ma rodziny. Pojawia się obawa przed trwałością i uwiązaniem – nie ma trwałości. Nie ma być zobowiązań. Na drugi dzień nie ma kochanka. Jednak powstaje wzorzec. Ciągłe pieczołowicie wzmacniany wzorzec, zgodnie z którym seks kończy się w chwili orgazmu. By znów zaznać orgazmu, trzeba niewiele więcej niż kolejnej atrakcyjnej partnerki lub partnera. Nie ma mowy o więzi. Efektem jest niezdolność do zbudowania trwałego związku i wszelkich wynikających z tego konsekwencji, takich jak brak rodziny, dzieci, wspólnego domu, grona przyjaciół,

tradycyjnych świąt i miliona rzeczy, które ludzie posiadający rodziny robią lepiej lub gorzej razem. Nie miało być zobowiązań i nie ma. Mniej więcej do trzydziestego piątego roku życia wygląda to jeszcze dość zabawnie, lecz potem zwłaszcza u kobiet pojawia się lęk przed samotnością i cały szereg myśli o niespełnieniu. Im więcej lęku, tym większa trudność w zbudowaniu więzi.

Jeśli do tej pory nie potrafiłeś tego zmienić, choć skrycie pragniesz trwałego związku, kontakty seksualne bez miłości traktuj raczej jako drogę do miłości, jeden ze sposobów na spotkanie i wybranie najlepszego dla siebie partnera lub partnerki niż jako sport lub czystą zabawę. W innym przypadku możesz nigdy nie znaleźć swojej miłości, a nawyk biologicznego zaspokajania popędu seksualnego już na zawsze stanie się jedynym znanym ci substytutem bliskości. Jeśli natomiast zależy ci wyłącznie na seksie, miłość pewnie i tak cię nie ominie. Wtedy przyjdzie czas na zrewidowanie swoich nawyków i poglądów.

Zdrada

Kolejną toksyną jest zdrada, która zawsze zatruwa związek. Nie udało mi się jeszcze spotkać pary, w której zdrada jednego z partnerów nie zatrułaby relacji. Nie ma się co oszukiwać. Profesjonalnie, z punktu widzenia doradztwa małżeńskiego, można by mówić o szansach na rozwój, nowym otwarciu w relacji i podobnych iluzjach. Jednak zdrada to zdrada.

Monogamia jest tak silnie wrośnięta w nasz obyczaj i kulturę, że choć wiele osób zdradza, to jednak żadna z nich nie jest w stanie przejść do porządku dziennego nad zdradą ze strony partnera lub partnerki. Wiele razy słyszałem od zdradzających swoje żony mężczyzn, że z ich strony to tylko wakacyjna lub szkoleniowa przystopka, ale żonie nigdy nie darowaliby czegoś podobnego. Co więcej, zdarzali się mężczyźni zdradzający żony, którym nawet do głowy nie przyszło, że one mogą zrobić to samo.

Podobnie bywa z kobietami, które są w stanie „ukarać” męża lub partnera zdradą lub „podkręcić” emocje w związku zazdrością męża o kochanka. Gdy jednak zdrada wychodzi na jaw i nawet

zostanie przedyskutowana lub zagłaskana, obłaskawiona obietnicami, terapiami i rekolekcjami małżeńskimi, zawsze pozostawia sporo trucizny. Drzazga pozostaje. Najczęściej jej skutkiem jest gra w winę i krzywdę. Żeby się odtrucić, obojgu partnerom potrzeba wielkiej siły i wielu lat odbudowywania nadziei i zaufania. Często związek i tak się rozpada. Seksualność jest bowiem traktowana bardzo serio, a intymna relacja ma znamiona pełnego oddania, uzależnienia, poczucia własności, poświęcenia dla ukochanej osoby. Dlatego kochankowie mówią do siebie: – *Należysz do mnie.* – *Należymy tylko do siebie.* – *Jesteś tylko mój/tylko moja.* – *Mam do ciebie prawo.*

Ktoś inny tę wartość i własność narusza, zabiera, wkrada się do obszaru, który był zarezerwowany tylko dla tej jednej, wybranej osoby. Intymność zostaje oszukana, wyśmiana, wystawiona na sprzedaż, a namiętność odrzucona. Trudno przejść nad tym do porządku dziennego.

Dlatego nie zdradzaj swojej miłości, swojej ukochanej osoby. Jeśli to robisz często, potrzebujesz fachowej pomocy. Być może to nie twoja wina, lecz sposób na radzenie sobie z własnymi deficytami. Może brakuje ci kilku ważnych cech jak lojalność, wierność, wytrwałość. Może brakuje ci poczucia bezpieczeństwa, wartości, radości z własnej płci. Powodów może być wiele. W jakimś stopniu to wina twoich rodziców. Zbyt surowego ojca, zbyt uległej matki albo na odwrót. Była już o tym mowa. Te dziury w osobowości można w końcu załatać, lecz będzie to wymagało pracy.

Jeśli tylko epizodycznie zdarzyła ci się zdrada, lepiej o tym nie mów. Odpokutuj, wybaczone i wróć do swojej miłości. Zapomnij. Jestem przeciwnikiem kłamstwa. Sam od dwudziestu lat nie kłamię, nawet w drobnych sprawach. Pewnego dnia odkryłem, że życie kłamcy jest żałosne, gdyż zazwyczaj próbuje on podbudować swoje poczucie wartości albo ukryć coś, co jego zdaniem je obniży. To również doraźny sposób na strach i obawę przed oceną. Mechanizm obronny dziecka, które woli zmyślić w obawie przed surowością i brakiem empatii swoich rodziców. Kłamię, gdyż w zasadzie im nie ufa. Są jednak dwie sytuacje, w których kłamstwo

lub przemilczenie wydaje mi się uzasadnione. Pierwsza to niedobra z punktu widzenia oficjalnej medycyny diagnoza dotycząca ukochanej osoby. W końcu zawsze istnieje szansa, że może być tylko w części prawdziwa. Z doświadczenia wiem, że ludzie równie często jak z powodu wirusów chorują z powodu diagnoz.

Profesor Richard Wiseman¹² wykonał niedawno znakomity eksperyment. Zaprosił do baru na darmowe drinki grupę studentów. Mieli pić i dobrze się bawić przez cały wieczór. Na początku podzielono ich na grupę niebieską i czerwoną, oznaczając każdą osobę plakietką przynależności. Następnie każdego poproszono o wykonanie krótkiego testu, polegającego na zapamiętywaniu liczb, a potem o przejście po prostej linii. Badano też refleks, gwałtownie zrzucając linijkę, którą badany miał złapać. W barze można było zamawiać drinki, lecz tylko dla siebie, za każdym razem po jednym. Impreza zaczęła się rozkręcać, szklanki poszły w ruch. W tym czasie badacze kilkakrotnie zapraszali uczestników do wykonania testów. W obu grupach testy wykazały, że w miarę trwania imprezy doszło do pogorszenia stanu koncentracji i osłabienia reakcji na bodźce. Wszyscy zachowywali się jak pijani. Ale tylko grupa czerwona dostawała alkohol, niebiescy otrzymywali drinki identyczne w kolorze i zapachu, jednak pozbawione alkoholu. Gdy badacze powiedzieli o tym badanej grupie, niebiescy natychmiast wytrzeźwieli i sprawnie udali się do domu. Takich badań robiono już wiele i zbyt rzadko wyciąga się z nich wnioski. Efekt ten, znany pod nazwą efektu placebo, jest dość dobrze przebadany i stosowany w badaniach dopuszczających leki na rynek. Pacjentom z grupy badawczej podaje się specyfik leczący, a grupie kontrolnej sól fizjologiczną albo specyfik obojętny. W trakcie tego rodzaju badań lekarze kliniczni doskonale wiedzą o tym, że już samo podanie leku może leczyć pacjenta. W codziennej praktyce dość szybko jednak zapominają o tym, że ich zachowanie, słowa, postawa, a także kolejki w rejestracji i w przychodni, atmosfera nerwowego wyczekiwania, niedoinformowania, niepewności po stronie pacjenta rów-

¹² Porównaj: R. Wiseman, *59 sekund*, Warszawa 2010, Wydawnictwo W.A.B.

niez wpływa na stan zdrowia. Jeśli zatem nie wiesz wszystkiego o zdrowiu pacjenta, lepiej skłamać, bo twoje kłamstwo, które daje nadzieję, może wzmocnić u niego siły ozdrowieńcze.

Ów drugi przypadek to zdrada. Oczywiście przemilcz go tylko wtedy, kiedy jesteś pewien, pewna, że był to jakiś głupi epizod, chwila zapomnienia.

Jeśli jednak nie kochasz swojego partnera lub partnerki, zamiast zdradzać – odejść. Zamiast ranić siebie i drugą osobę, zakończ związek i zacznij budować nowy. Lecz najpierw dowiedz się od siebie, w jaki sposób przyczyniłeś się do popsucia poprzedniego.

Jeśli seks z różnymi partnerami to dla ciebie sport, a jednocześnie oszukujesz swego stałego partnera lub partnerkę co do swojej wierności, mam dla ciebie raczej same złe wiadomości. Szybko to zmień. Poszukaj fachowej pomocy, wyjedź na miesiąc do Nepalu albo wyrusz w pielgrzymkę do Santiago de Compostela. Ratuj się! W innym przypadku może się to dla ciebie źle skończyć. W najlepszym razie, prędzej czy później, stracisz swój związek, a ponieważ wybierasz partnerów lub partnerki jedynie według kryterium pożądania i atrakcyjności, w gruncie rzeczy nie umiesz dokonywać prawdziwych wyborów. Dlatego ponownie wybierzesz źle i cykl się powtórzy.

Oziębłość

Czasem oziębłość idzie w parze z handlem, niekiedy są rozdzielne. Mówiąc „handel”, mam na myśli małżeńską formę prostytucji. I tym razem wyjątkowo nie żartuję.

Oziębłość to brak zainteresowania seksualnego partnerem lub partnerką. Nie zawsze przebiega w sposób przewlekły i ostry, gdy aktywność seksualna spada do zera. Czasem jest to brak inicjatywy, odmawianie lub wymawianie się od współżycia lub poszukiwanie pretekstów, które separują od pożycia. Najczęstszym powodem jest po prostu brak miłości. Faza zakochania już dawno przeminęła, a kolejny etap rozwoju relacji rozczarował oboje lub jedno z partnerów. Rozczarowanie takie w naturalny sposób objawia się niechęcią do współżycia. Oziębłość przejawia się również w bra-

ku seksualnej satysfakcji w czasie pożycia oraz niekiedy w całkowitym braku aktywności erotycznej. Dla katolickich księży jest błogosławieństwem. Niestety zdarza się dość często w relacjach małżeńskich, częściej kobietom niż mężczyznom. Oziębłość może przydarzać się kobietom, które jako dziewczynki były we władzy matki lub były z nią sklejone pod nieobecność ojca, lub gdy ojciec był człowiekiem raczej wycofanym. Dziewczynka w dorosłości podjęła jedynie żeńskie role, koncentrując się na tych wpojonych przez matkę. Jeżeli nie było tam miejsca na rolę kochanki, córeczka mamusi może podobnie odcinać się od tej roli, tłumiąc w sobie popęd seksualny. Jeśli córka była sklejona z ojcem, również i ten rodzaj relacji wychowawczej może być w przyszłości utrudnieniem. Ojciec, jako symboliczny idealny mężczyzna, przesłoni córce widok na innych mężczyzn, a tym samym możliwość seksualnego oddania i spełnienia. W przypadku chłopców relacja z matką także może mieć kluczowe znaczenie. Sklejenie emocjonalne z matką wygłuszy zdolność budowania relacji z rówieśnikami, czego efektem może być instrumentalny popęd, potrzeba rozładowania napięcia seksualnego i brak więzi erotycznej z partnerką, a w końcu oziębłość. Ojciec, który zablokuje w chłopcu jego męskość, również może się do tego przyczynić.

Generalizując, oziębłość to najczęściej zablokowana zdolność do wyrażania swoich pragnień i potrzeb seksualnych w relacji z drugą osobą i niemożność osiągnięcia satysfakcji. Coś, najczęściej w relacjach z rodzicami lub pierwszymi partnerami, zablokowało tę zdolność, a stłumiona potrzeba została głęboko ukryta i jest realizowana i odreagowywana zastępczo. Przez pracę, przejadanie się, zajmowanie się dziećmi lub zwierzętami, zbytnią pobożność lub społecznikowskie pasje. Form zastępczych jest niezliczona ilość, tyle, ile możliwych zachowań ludzkich.

Kolejny bardzo częsty powód oziębłości to alkohol. To raczej domena męska. Pijany kochanek lub kochanka doprawdy mogą być zaprzeczeniem uwodzicielskiego piękna, a sam wygląd, zapach, a także sprawność seksualna antytezą pożądania. Początkowo pobudzenie seksualne po alkoholu jest duże, lecz im większe stęże-

nie alkoholu we krwi, tym szybciej spada sprawność i pobudzenie seksualne. Zwłaszcza jeśli jedna osoba z pary nie pije. W Polsce częściej są to kobiety. Seks z pijanym mężem może być trudnym do zniesienia przeżyciem, tym bardziej jeśli zdarza się często i pijaństwu towarzyszy męzowska namolność. Jak radzą sobie kobiety? Przewidując seksualne pobudzenie męża po alkoholu, pozwalają mu się napić do syta, tak żeby nie był w stanie nawet samodzielnie się rozebrać. To łatwe i skuteczne zachowanie.

Częstym sposobem jest zrobienie sobie parawanu z dziecka. Zawsze jest jakiś powód, by w nocy zająć się maleństwem, wziąć je do łóżka lub przespać się w dziecięcym pokoju. To zresztą sposób, który separuje małżonków również wtedy, kiedy nie ma mowy o pijaństwie. Dziecko jest argumentem wyższym w hierarchii niż potrzeby seksualne kogokolwiek. Nierzadką fasadą i wymówką jest stan zdrowia, choroba, miesiączka, zmęczenie. Każdy pretekst jest dobry, by usprawiedliwić swoją oziębłość lub odrzucenie partnera. Jeśli związek oparty jest wyłącznie na „technicznym” zaangażowaniu we wspólny kredyt lub dzieci, odrzucenie seksualne partnera jest skutkiem wygaszenia więzi, a czasem śmierci relacji. Wówczas związek staje się kontraktem, transakcją, dopełnieniem dorosłych zobowiązań. Oziębłość wobec męża lub żony z jednoczesnym erotycznym zaangażowaniem w romans nie jest w istocie oziębłością, o jakiej tu mówię. To zwyczajne odrzucenie kochanka lub kochanki i zbudowanie nowej relacji z zachowaniem małżeństwa jako instytucji, w której płaci się wspólne podatki. Wtedy jest to sytuacja zdrady, której możliwe toksyczne konsekwencje już poznaliśmy.

Istotne jest to, czy miłość wygasła, czy tylko spadł poziom hormonów, euforia zmalała i uruchomiły się stare wzorce. Czy partnerzy nadal są sobie bliscy, tylko zderzyli się z rutyną, jakąś seksualną nieumiejętnością, niesprawnością. A może jedno z nich realizuje się intymnie z kochankiem i tak naprawdę porzuciło swego partnera lub partnerkę. Pozostało już tylko formalne zaangażowanie w obowiązki rodzinne, finansowe, w sprawy związane z dziećmi. Czy jest to nienawiść, niechęć, która odrzuca, czy może bezradność, nieumiejętność, chwilowy kryzys, etap itd.

Zajmij się swoją oziębłością. Zadaj sobie pytanie, z czego wynika. Jeśli kochasz partnera lub partnerkę, sprawa tkwi albo w sposobie waszego pożycia, albo w twojej przeszłości. Czasem warto powiedzieć sobie prawdę w oczy i na przykład wyprowadzić się wreszcie od teściów. Mama i tata za cienką ścianą nie sprzyjają erotycznym harcom. Zastanawiająca was oziębłość minie jak ręką odjął. Może warto zostawić czasem dziecko u babci na noc. Wówczas znowu może się okazać, że nastąpił cud rozkoszy. Może nowa antykoncepcja usunie nieprzyjemny dyskomfort odczuwany w czasie korzystania ze starej albo przyniesie ulgę w lęku przed niechcianą ciążą. A może po prostu chodzi o to, że on zasypia zaraz po współżyciu lub ona zamiast się przytulić, biegnie pod prysznic albo włącza serial w telewizorze?

Jeśli oziębłość to twoja kara dla niej lub dla niego, natychmiast porzuć tego rodzaju głupie pomysły. Miłości i intymności nie warto karać, bo zanim osiągnie się jakiś absurdalny efekt w postaci skruchy, można wykopać głęboki rów, którego potem najczulsze gesty nie zasypią. Jeśli to kara dla siebie, tym gorzej dla ciebie. Lepiej będzie zrobić porządki w piwnicy, sześciokrotnie upiec skomplikowane ciasto, a jeszcze lepiej zaangażować się w jakieś pozytywne prace, niż zadać sobie tego rodzaju pokutę. Nawet jeśli odpokutowanie czasem ma sens, w co wątpię (jak wynika z najnowszych badań i eksperymentów, kary odnoszą raczej przeciwny skutek, koncentrują na błędzie), to jeśli już masz potrzebę samoukarania się, nigdy nie rób tego poprzez zachowania seksualne. Zdarzyło mi się spotykać osoby, które nie dość, że karały partnera oziębłością, to jeszcze w ramach rewanżu za jakieś jej lub jego winy dopuszczały się zdrady. Okropne. Bywało i tak, że własna zdrada kara na była własną oziębłością lub oziębłość partnera zdradą. Równie okropne, gdyż napędzające mechanizm krzywdy-winy. Nic dobrego z takich zachowań nie wynika, a krzywda oraz wina wzrastają.

Dowiedz się, spytaj także o oziębłość partnera. Porozmawiaj. Bez rozmowy i świadomości trucizna będzie działała dalej. Nie rozmawiaj jednak przy okazji zachowań seksualnych, przed lub po współżyciu, udanym lub nie. To nie pomaga. Raczej zawstydz.

Intymności towarzyszą silne emocje. Ich obecność łatwo może sprowokować do oskarżeń. Szukaj rozwiązania. W trzeciej części książki być może znajdziesz odpowiedzi.

Jeśli natomiast wiesz, że miłość minęła i oziębłość przerodziła się w niechęć do drugiej osoby, przetrwanie związku to już tylko kwestia kalkulacji czysto ekonomicznej. Psychologowi ani coachowi nic do tego. Otwórz komputer, dokonaj kalkulacji w Excelu i zdecyduj, jak bardzo opłaca ci się dalsza inwestycja w związek.

Handel

Kiedy brak jest miłości lub kiedy pojawia się oziębłość, wówczas przychodzi czas na handel. Tak naprawdę jest to mechanizm bardzo podobny do prostytucji, jednak odbywa się w obrębie relacji, nierzadko małżeńskiej, i często bez profesjonalnego uroku i wprawy, jaką mają trudniący się nierządem zawodowcy.

To seks za coś. Obietnice najczęściej mają charakter materialny, a wymiana najczęściej dotyczy jednorazowego pożycia. Bywa to również wymiana usług albo budowanie jakiegoś zadziwiającego paktu o nieagresji, zawieszeniu broni albo łagodzeniu konfliktów. Czasem seks ma charakter przeprosin lub okazanej wdzięczności. Czasem jest też abonament. Mąż przynosi pensję, a żona oddaje mu się w czwartek po wypłacie. Od czasu większej emancypacji kobiet i rozwoju bankowości elektronicznej gratyfikacja za seks małżeński bywa wypłacana w transzach, przelewami, prezentami lub zgodą na wcześniej objęte zakazem zachowania, takie jak spotkanie z przyjaciółką, wyjście na mecz, koleżeńska „narada” w pubie w czasie transmisji sportowej, wyjazd na szkolenie itd.

Seks bywa również sposobem obłaskawiania sadysty, odciągnięciem go od ofiary, na której zamierza się wyładować, najczęściej od dziecka, które przyniosło tylko trójkę z klasówki. Nierzadko jest to bardziej złożony proces manipulacji, w ramach której seks jest wabikiem lub nagrodą za podporządkowanie, wykonanie jakiegoś zadania lub zgodą na jakiś rodzaj aktywności, decyzję, wydatek.

Skutki takiego pożycia są opłakane. Prędzej czy później tego rodzaju seks kończy się degrengoladą całego związku. Nierzadkie

są zdrady i dalsze zranienia. Jeśli ważne emocje i związane z nimi uczucia, a także wartości, zostały zinstrumentalizowane, a jedno z najważniejszych ludzkich pragnień, jakim jest miłość, stało się przedmiotem handlu, nadzieje na ratunek dla związku są nikłe. Czas na życiowy remanent i troskę o to, by nigdy nie powtórzyć podobnych błędów.

Jeśli jednak handel to sposób na funkcjonowanie erotyczne wyniesiony z rodzinnego domu w charakterze dość nieszczęśliwego wzorca naśladowanego postawę jednego z rodziców, można to zmienić. Decyduje siła uczucia. Jeśli partnerzy w relacji miłosnej kochają się, mogą z powodzeniem znaleźć sposób na wyzwolenie swojej intymnej relacji z kupczenia. Mogą również zbudować nowy wzorzec. Wzorzec rozkoszy, zaufania, oddania się drugiej osobie. Czerpania z erotycznej intymności, ciepła, siły i bliskości.

Przedstawiona lista problemów seksualnych w relacjach miłosnych jest niepełna, znajdziesz jej rozwinięcie w kolejnej mojej książce, poświęconej wyłącznie seksualności w relacjach miłosnych. Jeśli jednak doświadczasz tego rodzaju trucizn w swoim związku, najważniejsze jest pytanie o miłość. Partnerzy, którzy kochają się, są zaangażowani emocjonalnie, których łączy intymność emocji i uczuciowa więź, mają zazwyczaj wystarczający potencjał, by przezwyciężyć problemy seksualne – sami lub z pomocą specjalisty. Czasami warto udać się po fachową pomoc choćby po to, żeby ktoś obiektywny mógł nam udzielić wskazówek z dystansu lub wskazać mocne i słabe strony intymnego pożycia. Często doradzam klientom, żeby skorzystali z dobrodziejstwa Internetu i możliwie szerokich rekomendacji, zanim wybiorą się do specjalisty. Użyteczne jest również udanie się do kilku specjalistów niezależnie. Jak powiedział jeden z moich przyjaciół, lekarz i psychoterapeuta, medycyna i psychologia to w znacznej mierze dyscypliny subiektywne, oparte na intuicji oraz indywidualnej interpretacji. Zanim oddasz swoje zdrowie lub samopoczucie w cudze ręce, jak inny mój przyjaciel Kanadyjczyk, zasięgnij trzech niezależnych porad u specjalistów, żadnego z nich nie informując o tym, że byłeś u jego konkurencji. Może to i spory wydatek oraz niemały wysiłek, ale w końcu chodzi

o twój erotyzm, a w efekcie o zdrowie i samopoczucie. Warto tę kanadyjską zasadę stosować również w innych przypadkach medycznych lub dotyczących ważnych spraw życiowych.

Kiedy w związku rozwinęła się intymność emocjonalna i silne poczucie wspólnoty, gdy codzienność przynosi sporo radości, a partnerzy potrafią dawać sobie wsparcie, seks przestaje odgrywać dominującą rolę. Nawet dla mężczyzn, którym tradycyjnie przypisuje się silniejszy popęd seksualny, gwałtowne skoki testosteronu i naturalną poligamiczność „sztucznie hamowaną” przez związek. Większe znaczenie niż częstotliwość współżycia zaczyna odgrywać jakość pożycia intymnego i wiążące się z nią codzienne zachowania, które wynikają z namiętności, takie jak życzliwość, radość na widok partnera, czułość, pomoc w zabiegach higienicznych, drobne domowe usługi.

Niektóre poradniki, telewizja, kolorowa prasa, a także pornografia oferują nam obraz uproszczony i zafałszowany. Z jednej strony panuje tabu dotyczące tematów seksualnych, o czym była już mowa, z drugiej zaś nierealistyczne, przesadzone i wyolbrzymione opinie na temat seksu. Pożycie intymne większości szczęśliwych, zgodnych par nie przypomina wizji malowanej przez kulturę masową. Podobnie jest z naszymi ciałami, wyglądem, zachowaniami erotycznymi, bielizną, a także wyczynową sprawnością seksualną. Sypialnia typowej polskiej pary oraz intymne wydarzenia, które w niej mają miejsce, bardzo różnią się od tych z kolorowych czasopism i nocnych filmów erotycznych. To dobrze. To naturalne. Tak być powinno. Kultura masowa narzuca nam często podobnie silnie wzorce jak niegdyś rodzice. Przykłady te nie dość, że są nierealistyczne, to jeszcze propagujący je celebryci, medialne autorytety, stwarzają wrażenie, że jedynie życie pod dyktando tychże kolorowych wzorców będzie radosne i satysfakcjonujące. Wielu moich klientów i klientek odczuwa pewien rodzaj wstydu, a nawet poczucia niższej wartości, gdy okazuje się, że ich pożycie intymne trwa krócej niż na filmie, orgazm nie zdarza się za każdym razem a bielizna, nie dość że kupiona w zwykłym supermarkecie, to jeszcze została zdjęta, a nie zdarta przez partnera. Na domiar złego

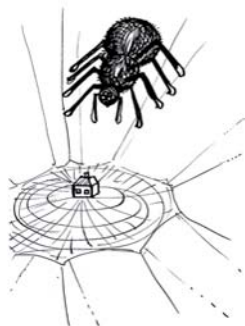
stosunek seksualny odbył się w łóżku, po ciemku i po cichu, bo obok śpią dzieci. O świcie trzeba wstać do pracy, więc nie było szampana wieczorem ani śniadania do łóżka rano.

Mit seksualnej nadzwyczajności i przymus żurnalowej atrakcyjności, a także obrazy pornograficznej sprawności to również jedna z silnych trucizn. Większość ludzi zyskuje i odnajduje piękno swego partnera dzięki więzi i wzajemnemu oddaniu w spokojnym, czułym erotyzmie nie tyle dzięki porównaniu do popkulturowych wzorców, ale raczej **pomimo** ich presji. Nie oznacza to, że powinniśmy wyzbyć się erotycznego świętowania, zabawy, wyjątkowości, że w wielokrotnych orgazmach, a potem w szampanie lub kolacji przy świecach jest coś złego, wręcz przeciwnie. Chodzi mi o to, żeby z jednej strony umieć doceniać erotyczną codzienność, doceniać w partnerze jego naturalność, zwyczajność, z drugiej zaś umieć tworzyć nadzwyczajność relacji intymnej, jej wyjątkowość opartą na emocjonalnej więzi.



Część trzecia
MIŁOŚĆ DOJRZAŁA

UCIECZKA Z SIECI PAJĄKA



Kto jest twoim pająkiem? Już wiesz? A może szczęśliwie ominęły cię ludzkie pająki i cała rzesza wampirów emocjonalnych, przeróżnych doradców, pseudosympatii, podstępnych niszczycieli twojego poczucia wartości? Jeśli jednak doświadczyłeś relacji z kimś, kto cię upokarzał, niszczył lub choćby wprawiał w zakłopotanie, ten rozdział jest dla ciebie. Może to było któreś z rodziców lub opiekunów, może również twój partner lub partnerka. Może przyjaciółka albo serdeczny kumpel. Najpewniej to nie jest wina ani jej, ani jego. Kiedyś twojego pająka również ktoś omotał, wykorzystał, uzależnił od siebie i eksploatował jego energię, by siebie samego wzmocnić. Nie potrzeba do tego krat ani piwnicy.

Niestety ofiary stają się sprawcami. To jeden z powodów nieustannej rodzinnej wendety, gdy wczoraj upokorzona ofiara, świadomie lub nie, odreagowuje swoją krzywdę, unieszczęśliwiając innych. Początkowo ofiarą bywa rodzeństwo, a w dorosłości partner lub partnerka i nierzadko dzieci. Czasem po prostu uruchamia się wzorzec, niekiedy jest to brak wiedzy lub umiejętności, jednak dość często zjawisko rodzinnej presji bywa związane z przeniesieniem własnego urazu na innych.

Jak odróżnić pająka od niepająka? Wampir i pająk to w zasadzie synonimy. Osoba taka stopniowo, lecz konsekwentnie uzależnia, myśląc czujność ofiary, by – utrzymując ją wciąż przy życiu – karmić się jej energią, siłą, obecnością. Tego rodzaju wykorzystywanie

nie jest tym samym, co zwykły konflikt lub nieporozumienie. Ktoś może mieć zły dzień, z najlepszym kolegą można się pokłócić, nawet w najbardziej udanym związku zdarzają się spory, między rodzicami i dziećmi nie brak ostrych słów, nieporozumień i nierzadko ostrej wymiany poglądów. To naturalny element każdej relacji międzyludzkiej. Wampir natomiast ma to do siebie, że nieustannie odbiera nam siłę. Po kontakcie z nim, nawet telefonicznym albo mailowym, czujemy się wypompowani albo zrezygnowani, pajęcza nieć zaciska się i odczuwamy bezradność, a potem stłumiony lęk lub dyskomfort. Ten dyskomfort może być na początku nieznaczny, z pozoru niezwiązany z relacją z pajakiem. Wystarczy czasami jedno zdanie, jakieś stwierdzenie w rodzaju: – *I co, znowu ci nie wyszło* lub – *Spodziewałem się, że to będzie ponad twoje siły*, lub – *Ilekcio cię potrzebuję, jesteś zajęta* – by pojawił się paraliż, uległość i poczucie winy.

Jak pamiętamy, poczucie winy i krzywdy lub oba naraz to skutek manipulacji pająka. Kontrolując ciebie, kontroluje twoje emocje. Tym samym szybko uzyskuje nad tobą władzę. Wiele związków i małżeństw to gra prowadzona przez pająka, który rozwiesił dokoła swoje sieci.

Mechanizm funkcjonowania ofiary i oprawcy w nieunikniony sposób nakręca koło przemocy fizycznej lub psychicznej, czyniąc z ofiary potencjalnego oprawcę. Poczucie poniżenia jest tak nieznośne, że trzeba z nim coś zrobić. Tymczasem pająk natychmiast przedstawia dowody, że to wyłącznie twoja wina, że czujesz się tak okropnie. Będąc osobą w pozycji ofiary skłonna jesteś automatycznie uwierzyć we wszystko, co mówi oprawca i faktycznie bierzesz winę na siebie. Od dawna bowiem twoje poczucie wartości było bardzo niskie, poddawane licznym naciskom i w efekcie umniejszane. Pająk może nawet zaproponować ci wsparcie, chwilowy relaks, by zmniejszyć twój dyskomfort, na przykład przez seks lub drobną gratyfikację. Popchnie do jakiegoś przyjemnego działania, by po chwili, kiedy czujność została uśpiona, kolejny raz ukąsić.

Relacje tego rodzaju zazwyczaj obfitują w bardzo silne emocje. Towarzyszy im nierzadko burza hormonalna i silna huśtawka

uczuć. W takiej sytuacji zdolność do analitycznego myślenia, a co za tym idzie kontrolowania swoich zachowań, maleje. Potocznie mówi się, że przed kimś otworzył się czerwony tunel¹ albo że ktoś wpadł do czerwonego tunelu. Mechanizm ten ma związek ze zjawiskiem zwanym torowaniem². Pojawia się ono, gdy często doświadczamy pewnego rodzaju uczuć, zwłaszcza negatywnych. Powstają wówczas bardzo silne wzorce i całe wiązki zachowań. Otwarty tor dla złości, a tym samym dla agresywnych lub blokujących zachowań, przepuszcza tylko jeden rodzaj uczuć. W przypadku relacji ofiary i oprawcy są to wyłącznie uczucia negatywne, przykrywane poczuciem winy i krzywdy, mylnie interpretowanym jako miłość, troska lub zaangażowanie. Bardzo trudno jest się wówczas zdystansować. Silne atawistyczne mechanizmy, odziedziczone po naszych przodkach, pchają nas do skrajnych zachowań i w pewnym momencie reakcje chemiczne w naszym układzie nerwowym dyktują nam trzy możliwe sposoby zachowania: atak, ucieczkę lub bezruch. Te trzy reakcje przystosowawcze wywołują bardzo silny skutek, zarówno w naszym ciele, jak i umyśle. Otwierają bowiem tunel dla jednego rodzaju rozwiązania, na przykład bij na oślep, za wszelką cenę

¹ **Widzenie tunelowe** (*tunnel vision*) – termin ten ma dwojakie znaczenie, w pierwszym określa stan, w którym widzenie obwodowe ulega znacznej redukcji lub zanikowi (widzialny pozostaje tylko obraz projektowany na centralną część siatkówki); termin ten jest używany jednak również w znaczeniu metaforycznym, kiedy opisuje ciasny, dogmatyczny sposób myślenia; porównaj: A.S. Reber, E.S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa 2008, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, s. 818.

² Bliższe znaczenie z pojęciem **tunelu** ma termin **tor**; torowanie rozumiane jest jako wprowadzenie sugestii, wyzwalanie określonych wspomnień za pomocą określonych wskazówek, odbywa się ono poza świadomością; Malcolm Gladwell w swojej książce *Błysk! Potęgą przeczucia* opisał badania Johna Bargha, które dotyczyły właśnie torowania (*priming*); na Uniwersytecie w Nowym Jorku przeprowadzono eksperyment obok gabinetu Bargha; badanymi były dwie grupy studentów, którym rozdano testy z zestawami wyrazów; studenci z pierwszej grupy otrzymali test, w którym umieszczono wyrazy „agresywnie”, „nieuprzejmy”, „śmiały”, „zakłócać”; studenci z drugiej grupy otrzymali test z wyrazami „szacunek”, „taktowny”, „cenić”, „cierpliwie”; po zakończeniu testu studenci mieli przejść korytarzem do osoby odpowiedzialnej za eksperyment i poprosić o następne zadania; eksperyment został zorganizowany tak, aby studenci za każdym razem musieli czekać na następne zadanie, za każdym razem Bargh był zajęty rozmową ze swoją asystentką i „nie miał czasu”, aby przekazać kolejne zadanie studentowi; wyniki eksperymentu były zaskakujące, okazało się bowiem, iż studenci, którzy rozwiązywali „uprzejmy” test, cierpliwie stali pod drzwiami, czekając z uśmiechem, aż ktoś ich przyjmie; z kolei studenci z pierwszej grupy byli dużo bardziej asertywni, odważni, kłóliwi; porównaj: M. Gladwell, *Błysk! Potęgą przeczucia*, Kraków 2007, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, ss. 61–63.

uciekaj albo zamień się w słup soli. Kiedy pomyślisz o zwierzętach, uświadomisz sobie, że wiele gatunków wyspecjalizowało się w jednym lub dwóch rodzajach reakcji. U zajęcy na przykład dominuje ucieczka, chociaż potrafią także zastygnąć w bezruchu, udając nieżywe zwierzę. U kotów dominuje atak, lecz potrafią także uciekać przed silniejszym przeciwnikiem. My ludzie opanowaliśmy zdolność wykorzystywania wszystkich trzech możliwości. A jednak wyćwiczone wzorce potrafią uczynić z nas zajęce, wilki, koty albo pająki. Ważne jest, abyśmy pamiętali o jednym: w momencie, kiedy uruchamiają się silne emocje, z całą pewnością uruchamiają się również dawne, atawistyczne mechanizmy. Nie próbuj wtedy dyskutować z rozsierzonym bykiem, argumenty nie podziałają na głodnego wilka, a najtrafniejsza nawet sugestia na uciekającego zająca. Jeśli już doszło u ciebie do wybuchu skrajnych emocji, możesz albo robić swoje, czyli poddać się reakcji chemicznej, albo ją powstrzymać, zanim się rozwinie. Mam nadzieję, że moja książka nauczy cię, jak powstrzymywać niekorzystne reakcje. Istnieje w tym względzie prosta i skuteczna sekwencja działań. Możesz w takiej chwili wykonać proste **ćwiczenie**.

- Po pierwsze, kiedy czujesz negatywne emocje lub zbliżający się wybuch, uświadom sobie, czego doświadczasz. Po prostu uchwycić tę myśl. – *Właśnie teraz, w tej chwili, pojawiła się pewna myśl w mojej głowie i powoduje wzrastające we mnie uczucia.*
- Po drugie, weź głęboki oddech, to pomoże ci szybko zredukować napięcie.
- Po trzecie, pomyśl, czy to, co w danej chwili myślisz i co w wyniku tego masz ochotę zrobić, będzie dla ciebie, innych osób lub dla sytuacji korzystne, użyteczne; jeśli nie, to –
- po czwarte, zadaj sobie pytanie, jakie zachowanie może być bardziej korzystne lub użyteczne dla ciebie, dla innych i dla sytuacji.

Syndrom ofiary i oprawcy trzeba jak najwcześniej rozpoznać, by zatrzymać i przerwać cykl, który może doprowadzić także

ciebie do przyjęcia jednej z ról. Możesz być również cichym obserwatorem, biernym uczestnikiem lub po prostu nieświadomym aktorem w cudzej grze. Tym ważniejsze będzie wczesne odkrycie mechanizmów uruchamianych przez pajaka.

Lepisz pierogi, bo pajak cię to poprosił, a on później wypomni ci twarde ciasto. Po długiej, pełnej uwag rozmowie o twoim stylu jazdy jedziesz samochodem w jego towarzystwie. Na pewno usłyszysz uwagę na temat wykonanego właśnie skrętu w lewo. Dowie się o twoim lęku o dziecko, na pewno skomentuje to na spacerze, wytykając ci nadopiekuńczość. Pajak przytula i staje się najlepszym powiernikiem, słuchaczem, doradcą, by już po chwili wykorzystać to przeciwko tobie w tak sprytny sposób, że odpowiedzialność i tak będzie po twojej stronie. Cóż, miłość może przyjmować formę kontroli. – *Kocham cię tylko na tyle, na ile jesteś w mojej władzy*. I niech rodzaj męski słowa „pajak” cię nie zmyli. Wampirami bywają zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

Jeśli sądzisz, że wilk i owieczka mogą żyć pod jednym dachem, to mam dla ciebie niedobłą wiadomość. Relacja ofiary i oprawcy ma to do siebie, że wilk ma apetyt na owieczkę, a owieczka swoją obecnością, zachowaniem, uległością prowokuje go. Metafora ta ma silne znaczenie, gdyż tak jak wilk nie może zmienić tego, że jest mięsożerny, tak emocjonalny wampir nie zmieni swoich nawyków z dnia na dzień. Ani pod wpływem własnych deklaracji, ani pod wpływem twojej dobrej woli. Musisz od niego odejść. Potrzebny jest realny, fizyczny dystans, prawdziwa separacja. Potrzebna jest bardziej tobie niż wilkowi. Nie chodzi o pozorną zamianę ról. Wampir potrzebuje pokonać nierzadko znacznie dłuższą drogę i wykonać trudniejszą pracę niż jego ofiara, by stać się w pełni dojrzałą osobowością. Przebywanie zatem pod jednym dachem i próby dokonywania tych zmian w ramach relacji współzależnieniowej wydają się być ponad ludzkie siły. Współzależnienie to wspieranie się przynajmniej dwóch tworzących relację osób w zachowaniach szkodliwych dla zdrowia dla obu stron³. Klasycznym zachowaniem

³ Porównaj: A.M. Colman, *Słownik psychologii*, Warszawa 2009, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 853.

tego rodzaju jest stawianie wódki mężowi uzależnionemu od alkoholu przez żonę po to, by został w domu. Jej zdaniem nastąpią wówczas mniejsze szkody. Efekt oczywiście jest odwrotny. Alkoholik zyskuje wsparcie w picu zamiast w wychodzeniu z nałogu. Kobieta pozorną kontrolę. Podobne zjawisko może dotyczyć zachowań pająka. Nawet przy oceanie dobrej woli każdy gest oprawcy uruchamia w ofierze lęk, każdy gest ofiary uruchamia w oprawcy chęć zranienia jej. Jeśli to, co piszę, wydaje ci się przesadne, obejrzyj dowolnego dnia dowolny program informacyjny lub publicystyczny, otwórz codzienną gazetę. Pełno tam doniesień, które wprowadzają nas w osłupienie. Jak to możliwe, że syn skrzywdził ojca, jak to się stało, że matka wyrządziła szkodę dziecku, jak do tego doszło, że w spokojnej rodzinie rozegrała się tragedia. Bardzo często ofiara chciała się sprzeciwić, a oprawca zamierzał pokazać swoją władzę. Silne emocje dokonały reszty. Zamiast ich oceniać, lepiej zapytać, jak bolesne tam musiały istnieć związki. Splątane drutem kolczastym, o czym pisałem wcześniej. Zatem, chcąc się wyzwolić z takiej relacji, znajdź sposób, żeby odejść, choćby na jakiś czas. Wyjedź w delegację, znajdź stypendium, przyjmij propozycję pracy w oddziale terenowym, przenieś się na inną uczelnię. To pierwszy krok. Wtedy powstanie przestrzeń, w której zaistnieje sposobność wylizania ran, uleczenia traum. To szansa, by wreszcie zając się sobą. Twoja osobista zmiana jest warunkiem powodzenia kolejnych relacji miłosnych. Jak pamiętamy z wcześniejszych rozdziałów, owieczki poszukują wilków w nadziei, że silna osobowość partnera pokieruje ich życiem, usunie deficyty, zagwarantuje opiekę. Tymczasem wampir, tworząc pozory siły i dominacji, właśnie w ten sposób leczy także swoje deficyty. Przerwanie tego cyklu zależy od ciebie. Im staniesz się silniejszą osobowością, tym rzadziej będziesz polegać na złudnym wsparciu ze strony wampira. Mając w sobie poczucie siły, nie pozwolisz nigdy i nikomu się poniżyć. Swoją wewnętrzną siłę możesz budować na dwóch poziomach.

Pierwszym z nich jest inicjacja do roli żeńskiej lub męskiej, której prawdopodobnie jeszcze nie przeszedłeś, nie przeszedłeś (będzie o tym mowa w kolejnym rozdziale). Potrzebujesz nie tylko uwie-

rzyć, ale też dać sobie samemu dowód, że jesteś wartościowym człowiekiem, bez względu na to, co sądzą na ten temat inni. To najważniejszy krok i najważniejsza zmiana. Od niej zależy twoja siła i dojrzałość.

Od pewnego czasu z dużą pasją zajmuję się skokami spadochronowymi. W skrócie polega to na tym, że z odpowiednim sprzętem należy wsiąść do samolotu, wznieść się na wysokość 4000 m i na dany sygnał wyskoczyć. Przez około dwa i pół kilometra spada się swobodnie z prędkością 215–240 km/h, co zajmuje około 55 sekund, by na wysokości około 1500 m otworzyć spadochron. Pozostały czas opadania z już otwartą czaszą zajmie od 5 do 10 minut. Opowiadając o tych niesamowitych przeżyciach swoim przyjaciołom, znajomym oraz klientom coachingu zadaję im pytania: – *Jaki jest dla skoczka najważniejszy punkt odniesienia?* – *Jakie jest najistotniejsze kryterium bezpiecznego skoku i lądowania?* Padają najróżniejsze odpowiedzi: samolot, pogoda, prędkość wiatru, inni skoczkowie, horyzont, słońce, widok ziemi, wskazania wysokościomierza, wielkość czaszy spadochronu. Każda z tych odpowiedzi oddaje tylko część prawdy. W pewnym momencie lotu ważny jest horyzont, a w innym również punkt na ziemi. Jednak, jak nauczył mnie mój fantastyczny instruktor Rafał Grabowski, w każdym momencie najważniejszym kryterium jesteś ty sam. Ty podejmujesz decyzję, oceniasz ryzyko, kontrolujesz parametry, jesteś odpowiedzialny za siebie. I chociaż korzystasz z doświadczenia i umiejętności wielu innych ludzi: tych, którzy cię wyszkolili, układaczy spadochronów, pilota, szefa lotniska, to jednak w każdej sekundzie musisz się oprzeć na swoich kompetencjach i podjąć najlepszą z właściwych decyzji. Któregoś razu, spadając z tą oszałamiającą prędkością, uświadomiłem sobie, że ta metafora dotyczy całego naszego życia i dosłownie w każdej sytuacji ostatecznym kryterium jestem ja sam. Mogę i chętnie korzystam z pomocy i wiedzy innych ludzi – to część relacji, podstawowa zasada współżycia społecznego – jednak dosłownie w każdym przypadku najważniejszym punktem odniesienia, ostatecznym kryterium jestem ja sam. Jeśli oddaję kontrolę innym, zwłaszcza w ważnych sprawach, wchodzę w rolę

dziecka i jedyne, co mi pozostaje, to być posłusznym. Skutkiem takiego oddania kontroli jest często poczucie krzywdy bądź winy, o czym pisałem wcześniej. Dlatego osobowość dojrzałą można porównać do dobrze wyszkolonego skoczka spadochronowego, który – świadomy odpowiedzialności i ryzyka – świetnie się bawi w czasie skoku, lecz w żadnej sekundzie tego pasjonującego przeżycia nie zapomina, że to on jest jedynym i ostatecznym kryterium.

Drugim aspektem potrzebnym do tego, by wyjść ze skóry owcy, jest samoświadomość. Ofiara zazwyczaj ma wiele wdrukowanych wzorców, które prowokują do wycofania i uległości. Wynikają z nich również założenia i przekonania dotyczące siebie, życiowych sytuacji oraz innych ludzi (była już o tym mowa w rozdziale *Toksyczne przekonania*). Mam nadzieję, że już wiesz, jak zgubny skutek wywołują ograniczające, negatywne myśli. To w ich konsekwencji powstają nieprzyjemne uczucia, stany psychofizyczne, które odczuwasz w ciele jako dyskomfort, napięcie, a nawet cierpienie. Nie jest dla ciebie także tajemnicą, że długotrwały stres może wywoływać choroby. Dlatego kiedy wstępujesz na nową drogę rozwoju i rzeczywiście zamierzasz doświadczyć życiowej zmiany, która raz na zawsze uwolni cię od roli ofiary, zadбай o to, by każdego dnia, w każdej chwili świadomie reagować na swoje ograniczające przekonania. W chwili, gdy usłyszysz własne słowa lub choćby tylko myśl, która zaczyna się od: – *To trudne*. – *To mi się na pewno nie uda*. – *Nie dam rady*. – *Nie chce mi się*. – *Oni mnie nie lubią*. – *To nie dla mnie*, natychmiast podejmij świadomą pracę ze sobą:

- Po pierwsze, wiesz już, że twoje ograniczające przekonania to szkodliwe uogólnienia, które tylko niekiedy okazują się prawdziwe. Są twoim fragmentarycznym poglądem na planie całego życia, który traktujesz jak absolutną prawdę. Wiara w nią może unieszczęśliwiać.
- Po drugie, uświadom sobie, jak się czujesz, kiedy myślisz o sobie i innych ludziach w kategoriach negatywnych. Tylko skrajni psychopaci, o których była już mowa, czują się dobrze myśląc o sobie, innych lub danej sytuacji nieprzychylnie, a często z pogardą. Większość ludzi doświadcza wówczas

emocjonalnego dyskomfortu. Po prostu czujemy się źle, myśląc o czymkolwiek w sposób negatywny.

- Po trzecie, biorąc pod uwagę powyższe, pomyśl, jak chciałbyś, chciałabyś się czuć nawet wtedy, kiedy się czegoś obawiasz lub kiedy sprawy układają się niepomyślnie. Jakie uczucia będą dla ciebie lepsze, korzystniejsze. Czy na przykład w sytuacji podejmowania nowych zadań zawodowych korzystniejszy będzie lęk, niepewność, poirytowanie, brak wiary we własne siły czy też spokój, wyluzowanie, przyjemne oczekiwanie, ciekawość? Czy kiedy podejmujesz decyzję o dużym wydatku, lepsze będzie zdenerwowanie, brak zaufania, irytacja i obawa czy dystans, spokój, wewnętrzna radość? Czy na chwilę przed wyjazdem lepszy będzie gniew, chaotyczne działania, obwinianie czy pozytywna mobilizacja, lekkość i poczucie humoru? Pytania brzmią retorycznie, jednak na co dzień dość rzadko przychodzi nam porównywanie automatycznego, nieprzyjemnego stanu z jego pozytywną alternatywą.
- Po czwarte, gdy już uświadomisz sobie, jak chciałbyś się czuć, zadaj sobie pytanie: – *W co możesz i w co chcesz wierzyć, żeby się poczuć w danej sytuacji tak, jak chcesz się poczuć?* Innymi słowy, zmień swoje przekonanie na wspierające. Czy to może zadziałać? Jeśli takie pytanie przyszło ci do głowy, to właśnie doświadczasz ograniczającego przekonania, które mówi ci: – *Nie, to zbyt proste, to nie może zadziałać, to zbyt oczywiste, by było prawdziwe.* Masz zatem namacalny dowód na to, że niekiedy jeszcze zanim zaczniemy działać, już sami sobie stajemy na drodze. Wystarczy krótka myśl, żeby całkowicie zablokować aktywność i nawet nie podjąć próby. Potrzebna jest zatem myśl pozytywna, by samemu sobie dać szansę na siebie.
- Dlatego po piąte, od dzisiaj zadbaj, żeby twoje ograniczające przekonania pojawiały się tylko raz. Żeby wypowiedziane przez drugą osobę zdanie, które cię niepokoi lub rani, mogło w ten sposób zadziałać tylko raz. Jakiś wzorzec w tobie spowodował, że czyjeś słowa odbiły się nieprzy-

jemnym echem. Natychmiast to wychwyć i usuń tę przeszkodę w sobie.

Żaden pająk ani wampir nie będzie miał do nas dostępu, jeżeli my sami staniemy się odporni na cudze oceny. Odporność to spokojna siła naszej osobowości i dbałość o to, żeby żadne przekonanie jej nie zatruwało, nie podważało jej siły i elastyczności. Metafora o wilku pozwala nam zrozumieć jeszcze jeden ważny aspekt. Ludzie skłonni nas wykorzystywać podobnie jak drapieżniki wyczuwają nasz lęk, bierność, brak zaufania do samych siebie. Stajemy się dla nich zarówno łakomymi kąskami, jak i łatwymi ofiarami. Drapieżniki dosłownie wychwytyją zapach lęku. Nauczył mnie tego badacz komunikacji międzygatunkowej Fred Donaldson⁴. Otóż Fred potrafi zbliżyć się nawet do samca lub samicy alfa w kohorcie wilków pod warunkiem zachowania równowagi wewnętrznej, spokoju i pozytywnego nastawienia. Dojrzała osobowość, silny, pogodny człowiek rozprzestrzenia wokół siebie aurę równowagi. Wówczas przechodzi koło wilków, wampirów, pająków niezauważony, a one nawet się nim nie zainteresują. Wolą obiekty, które pozwolą się łatwo kontrolować i szybko wykorzystać. Wysyłane przez pająki sygnały często mają charakter testujący. Ten, kto na ich sugestie zareaguje tłumaczeniem się, wycofaniem, obawą, może zostać owinięty pajęczyną. Kto wzruszy ramionami, ten przestaje budzić zainteresowanie.

Tylko w pełni dojrzała kobieta budzi zainteresowanie dojrzałego mężczyzny. Jeśli dotąd postrzegałaś siebie jako ofiarę, koncentrowałaś swoją uwagę na deficytach, istnieje duże ryzyko, że budzisz zainteresowanie pająków i wilków. Oczywiście one same mogą być istotami głęboko nieszczęśliwymi, jednak ich sposób budowania relacji bywa bolesny dla obu stron. Tylko dojrzały mężczyzna interesuje się dojrzałą kobietą. Im bardziej zatem jesteśmy gotowi w relacji miłosnej spotkać równą sobie, stabilną, pozytywną osobowość, tym bardziej zwiększamy szanse na takie spotkanie.

⁴ Porównaj: O.F. Donaldson, *Playing by Heart: The Vision and Practice of Belonging*, 1993 Health Communications Inc. oraz <http://www.originalplay.pl/co-to-jest-quotoriginal-playquot,8>, emisja 03.12.2010.

I na koniec jeszcze jedna ważna kwestia. Jeśli pająkiem była dla ciebie bardzo ważna osoba, twój ojciec lub matka, ojciec lub matka twoich dzieci, i jeśli łączą cię z nią obok traupy również pozytywne wspomnienia i dobre emocje, istnieje pewna niewielka szansa na przebudowanie tej relacji. Mam nadzieję, że oczywistym dla ciebie warunkiem jest twoja osobista siła. Powrót do relacji może być powrotem wyłącznie na nowych zasadach. Potrzebujesz odejść, żeby móc wrócić. Wracając w pełni swoich sił, czując, że najważniejszym kryterium jesteś ty sama, ty sam, możesz powrócić do relacji na nowych, zdrowych zasadach, które TY zaproponujesz, i o których respektowanie zadbasz. Nikt nie zrobi tego za ciebie. Warto też pamiętać o sugestii, którą wypowiedział kiedyś na szkoleniu znany trener amerykański Anthony Robbins: „Kochaj swoich bliskich, ale otaczaj się tymi, którzy dobrze na ciebie wpływają”⁵.



⁵ Szkolenie A. Robbinsa w Rzymie, 25–29.09.2009.

INICJACJA



Niektórym z nas zabrakło tego ważnego elementu w procesie rozwoju osobowości. Inni dodatkowo zostali obciążeni nadmiernym sklejeniem z rodzicem i przez długie lata nie widzieli świata poza nim, w efekcie czego stali się niezdolni budować satysfakcjonujące relacje. Jeszcze inni rozwijali się w atmosferze budowanej przez toksycznego pająka. Był nim ojciec, matka, inny ważny członek rodziny. Osoby takie weszły w dorosłość z poczuciem niedokończenia swojego dzieciństwa. Nie pozwoliły na to z jednej strony niewygojone rany, z drugiej niedokończone procesy rozwoju osobowości. Do początku dwudziestego wieku kultury lokalne podsuwały rodzicom sposoby na inicjację dziecka w wiek dorosły. Uczeń stawał się czeladnikiem, czeladnik pracując samodzielnie zostawał mistrzem. Nazywano to nawet wyzwolinami. Do dziś maturę nazywa się egzaminem dojrzałości. Chłopiec około 11., 13. roku życia przechodził spod opieki matki pod opiekę ojca. Dziewczynka zaś zmieniała ubiór, zajęcia i przygotowywała się do dorosłych ról kobiecych. Te symboliczne, a nierzadko rytualne zabiegi, pomagały młodym ludziom przenieść się z obszaru dzieciństwa do świata dorosłych i w krótkim przejściowym okresie podjąć dorosłe zadania. Ich zwieńczeniem była oficjalna inicjacja, pasowanie na rycerza, obcięcie dziewczęcego warkocza, uznanie przez najbliższy krąg rodzinny i przez całą społeczność, że oto Jureczek, Marcinek, Grzesio stał się Jerzym, Marcinem,

Grzegorzem i może zasiadać w sali zgromadzeń mężczyzn. Jakaś Julcia, Marysia lub Anusia stała się Julią, Marią, Anną i przez to może zasiadać w sali kobiet. Ślady tych inicjacyjnych rytuałów istnieją do dziś w naszej kulturze, jednak współcześni rodzice borykają się z osamotnieniem, jakiego do tej pory ludzkość nie przeżywała. Nikt ich przecież nie uczy bycia rodzicami, jedyne ich zaplecze to własne, nierzadko negatywne doświadczenia w relacjach z rodzicami. Środowiska szkolne raczej edukują dzieci, niż je wychowują. Zaś relacje rodzinne, środowiskowe, a nawet religijne, stały się okazjonalne i często powierzchowne. Zatem pary decydujące się mieć potomstwo często radzą sobie z nim, jak potrafią. Najczęściej nieświadomie kierują się własnymi doświadczeniami wyniesionymi z domu, czasem radzą się osób bliskich lub znajomych, rzadziej fachowców, niekiedy czytają książki lub oglądają programy edukacyjne. Często powstaje z tego zlepek zachowań opartych na silnych, ukrytych wzorcach lub przeciwnie, rozchwiana emocjonalnie przypadkowość. Rodzice są w trudnej sytuacji. Chcą dla swych dzieci jak najlepiej, ale znacznie trudniej im zdefiniować, co miałyby w szczegółach oznaczać owo „jak najlepiej”. Inaczej niż w ich dzieciństwie? Więcej, częściej, bogaciej? Więcej czego? Bogaciej o co?

W znakomitym filmie Woody’ego Allena *Zelig* z 1983 roku tytułowa postać, grana przez reżysera, wypowiada w stanie hipnozy kwestię [cytuję z listy dialogowej]: – *Brat mnie bił, siostra biła brata. Ojciec bił siostrę, brata i mnie. Matka pobiła ojca, siostrę, mnie i brata. Sąsiedzi pobili moją rodzinę. Ludzie z naszej dzielnicy pobili sąsiadów i moją rodzinę. Mam dwanaście lat. Biegnę do synagogi. Pytam rabina o sens życia. Odpowiada mi po hebrajsku. Nie znam hebrajskiego. Chce ode mnie sześćset dolarów za naukę tego języka.* Zelig był tak niepewny siebie, że pragnąc bezpieczeństwa i akceptacji upodobał się do osób, z którymi przebywał. Film jest znakomitą metaforą rozwoju człowieka pozbawionego w dzieciństwie poczucia własnej wartości.

Prowadzenie pojazdu mechanicznego wymaga skończenia wielogodzinnego kursu i zdania egzaminu państwowego. Do roli

rodzica musimy przygotować się praktycznie całkowicie samodzielnie. Jeśli nie zadbamy o wsparcie z zewnątrz, pozostajemy sami. Zdarzało mi się pracować z rodzicami, którzy przeżywali kryzys rodzinny w chwili, gdy ich własne dzieci stawały się dojrzałe emocjonalnie od nich samych, jakimś cudem wsparte przez innych członków rodziny lub środowisko zewnętrzne. Taki rodzic nie może dobrze pełnić swojej roli. Sam ciągle jeszcze nie poczuł się dorosłym, choć od dawna w sensie formalnym jest rodzicem, nie przeżył swojej inicjacji, choć od dawna pełni dorosłe role.

Czym może być współczesna inicjacja w dorosłość i jaką pełni rolę? To moment, w którym w dziecku dochodzi do symbolicznego i realnego przejścia granicy pomiędzy dzieciństwem i dorosłością. Dorosłe role męskie może zainicjować i wzmocnić w chłopcu tylko inny mężczyzna, najlepiej ojciec. Dorosłe role kobiece w dziewczynce może zainicjować lub wzmocnić tylko kobieta, najlepiej matka. Wiele już o tym pisaliśmy. Z uwagi na różnorodność kulturową i pewne osamotnienie rodziny w dzisiejszym świecie trudno jest odnaleźć sprawdzone, uniwersalne modele inicjacji. Dlatego w każdej rodzinie są one całkiem różne. Chodzi jednak o ów psychologiczny moment, kiedy to autorytet, lider, przewodnik dziecka oznajmia: – *Od dziś uznaję w tobie mężczyznę równego mnie.* – *Od dziś uznaję w tobie kobietę równą mnie, a przez to nam wszystkim, innym kobietom i mężczyznom.* Może to być chwila, kiedy ojciec po raz pierwszy daje synowi kluczyki do samochodu. Kiedy matka zaprasza córkę do samodzielnego ugotowania potraw na Wigilię. Mogą to być pierwsze żniwa, podczas których chłopak poprowadzi ciągnik albo przygotowana samodzielnie uroczystość rodzinna. Nie ma znaczenia ów stereotypowy podział na role i zadania bardziej kobiece lub bardziej męskie. Inicjacją może być zarówno moment, kiedy mama sternik jachtowy pozwoli córce zawinąć do portu, a tata z synem wystartują w biegu przełajowym. Mniej istotna jest skala wydarzeń, a nawet ich rodzaj i znaczenie dla szerszego grona, najważniejszy jest właściwy moment w rozwoju dziecka, wiarygodność

samego autorytetu i nieodwracalność inicjacji. Wydarzenie samo w sobie jest tak ważne, że nie można już zmienić jego znaczenia, odwołać go, ani się z niego wycofać.

Przypomnijmy, że inicjacji chłopca w świat mężczyzn powinien dokonać drugi mężczyzna, gdyż to mężczyzna przygotowuje chłopca do ról związanych z byciem partnerem dla kobiety. Kobieta zaś inicjuje w dziewczynce kobiecość, bo wtedy silna jako kobieta może ona podjąć swoje role w relacji z mężczyzną. Zadaniem dorosłego jest połączyć się z drugim dorosłym w parę, stworzyć relację partnerską i wypracować więź. W takiej relacji każde z partnerów gotowe jest wnieść swój wkład do stworzonej wspólnoty według swoich umiejętności i zdolności, a przede wszystkim zgodnie z wzorcami odziedziczonymi po rodzicach i umocnionymi inicjacją. Jeśli relację miłosną tworzy niespełnione, niedomknięte, niedowartościowane dziecko, wiele aspektów takiej relacji ma charakter dziecięcych pragnień i wiąże się z nadzieją, że w którymś momencie nastąpi dorosłość. Między innymi to jest jeden z powodów, dla których żona lub mąż nieoczekiwanie postanawia porzucić dzieciństwo, poszukując dla siebie nowych szans, nowych wzorców albo wchodząc w fazę buntu. Kłopot w tym, że nowe poszukiwania lub bunt odbywają się nie w tym miejscu, nie w tym czasie, nie wobec tych osób, wobec których nastąpić powinny. Trzydziestka lub czterdziestka na karku, dzieci trzeba przygotować do matury, rodzice są już staruszkami i nieoczekiwanie złagodnieli, a tu odbywa się bunt. Skutki bywają opłakane. Otoczenie, a nawet sam zainteresowany, sama zainteresowana, nie wiedzą, co się dzieje. To często ostatni dzwonek, żeby przejść inicjację. Jak tego dokonać, kiedy już z całą pewnością możemy powiedzieć, że rodzice tego zrobić nie mogą lub nie potrafią? Jeśli będzie tego próbował partner lub partnerka, mąż lub żona, efekt będzie opłakany. Małżeństwo i związek są zdefiniowane jako równoprawna, symetryczna relacja. Jeżeli ta równoprawność jest zakłócana przez tęsknotę jednego z partnerów za byciem dzieckiem, to w relacji pojawi się albo uzależnienie, albo bardzo silny konflikt, w którym partner lub

partnerka w roli dziecka z jednej strony tupie, krzyczy, domaga się uwagi, wyrozumiałości, z drugiej zaś miota się pomiędzy pragnieniami partnera, kochanka i rodzica. Mówiliśmy już o tym – relacja przechodzi bardzo silne wahania i nawet jeśli partner lub partnerka przeżywająca rolę dziecka słyszy czasami aprobujący, wzmacniający tekst, który brzmi jak inicjacja, to inicjacją on nie jest. Co gorsza, może być to odbierane jako manipulacja, chęć uzyskania wpływu lub dominacji. I w istocie może to być manipulacja. Chcąc nie chcąc, potrzebujemy do inicjacji doprowadzić samodzielnie. Kiedy już osiągnęliśmy wiek dorosły, nie sposób zachowywać się całkowicie jak dziecko, mamy już przecież na swoim koncie dorosłe sukcesy. Znajdujemy się niejako w pół drogi. Warto zatem wykorzystać drzemiące w nas umiejętności osoby dorosłej do tego, by dziecko w nas wybiło się na niepodległość, doznało wyzwolin. Dorosłe kompetencje mogą stać się pomostem, po którym nasze wewnętrzne dziecko przejdzie do sali mężczyzn lub kobiet.

Jasiek Mela, polarnik, zdobywca dwóch biegunów Ziemi, Kili-mandżaro i Elbrusa, uczestnik maratonu w Nowym Jorku, twórca fundacji wspierającej dzieci po wypadkach, w swojej książce *Poza horyzonty*⁶ wiele pisze o własnej inicjacji. Jako trzynastolatek w wyniku porażenia prądem stracił nogę i przedramię. Trzy lata później jako najmłodszy człowiek w historii zdobył biegun północny w słynnej wyprawie z Markiem Kamińskim, Wojciechem Ostrowskim i Wojciechem Moskałem. Jego zdaniem „niemożliwe jest tylko w naszej głowie”⁷. W drodze do dorosłości ważne jest nie tyle osiągnięcie szczytu, co przebycie drogi. Dziś jako dwudziestodwulatek określa siebie jako człowieka z misją, chce pomagać innym. Jednak, jak pisze, nie mógłby tego robić, gdyby nie miał spontanicznej radości dziecka. Inicjacja w dorosłość nie wyklucza dziecięcego entuzjazmu. Przeciwnie, gdy spotykam klientów coachingu, którzy nie lubią kreskówek, nudzą się w czasie zabaw z dziećmi, nie umieją się wygłupiać, irytuje ich doka-

⁶ J. Mela, *Poza horyzonty*, Warszawa 2010, Wydawnictwo G+J Książki.

⁷ Tamże: ss. 31–83.

zywanie, zazwyczaj kryje się za tym brak inicjacji w dorosłość, zawieszenie pomiędzy dzieciństwem i dorosłością. Stan, w którym dzieciństwo zostało odrzucone, a dorosłość jeszcze się nie zadomowiła.

Będąc metrykalnie dorosłym, inicjacji w dorosłość psychologiczną można dokonać na dwa sposoby, wykorzystując poniższe **ćwiczenia**.

- Pierwszym jest w przypadku kobiety wypisanie wszystkich znaczących kobiet, od których kiedykolwiek uzyskała wzmocnienie, jednoznaczny komunikat: – *Dostrzegam w tobie kobietę, doceniam siłę, mądrość i odwagę kobiecości*. Podobnie w przypadku mężczyzny należy wypisać wszystkich znaczących mężczyzn, od których uzyskano wzmocnienie. Z doświadczenia wiem, że chociaż na początku, przed wykonaniem tego ćwiczenia, może się wydawać, że takich sytuacji było niewiele, to jednak w chwili, gdy przypomnisz sobie pierwszą, najodleglejszą, pojawią się również kolejne. Warto poświęcić na to kilka wieczorów lub popołudni. Ważne, żeby wszystkie te osoby i sytuacje zapisać. Kiedy uznasz, że wynotowałeś najważniejsze postaci i sytuacje, poszukaj wspólnego mianownika. Co zdaniem twoich autoritetów uczyniło cię prawdziwą kobietą, prawdziwym mężczyzną, co ich zdaniem stanowi kręgosłup twojej męskości lub kobiecości.
- Drugim sposobem (warto wykonać oba ćwiczenia) jest samodzielne zaprojektowanie sobie sytuacji inicjacyjnej. Zdecyduj, co dla ciebie samej, dla ciebie samego, będzie jednorazowym i ostatecznym dowodem na siłę twojej kobiecości lub męskości. Nie odpowiadaj od razu, zastanów się nad tym tematem, poszukaj najbardziej przekonującej odpowiedzi. Warto to raczej poczuć, odwołać się do swojej intuicji, niż sztucznie wymyślić. Kiedy już upewnisz się, że właśnie ta sprawa, to przeżycie będzie inicjujące, zaprojektuj je, tak jak się projektuje zadania biznesowe, wyjazd na wakacje, malowanie mieszkania. Rozpisz swój projekt na kartce. Uwzględnij

wszystkie niezbędne szczegóły. Możesz również zaprosić do udziału inną osobę. Mogą być partnerami, uczestnikami, obserwatorami takiej sytuacji. Jednak najważniejsza jest świadomość, że to ty sam, ty sama przeprowadzasz swoje wewnętrzne dziecko na brzeg dorosłości. Czasem warto omówić swój projekt z przyjacielem, przyjaciółką, koleżanką, kolegą, coachem. Czasami projekty takie mają charakter bardziej ekstremalny, jak zdobycie patentu sternika, samodzielny wyjazd do Nepalu albo skok tandemowy ze spadochronem. Czasem mogą mieć charakter bardziej zwyczajny – zdobycie nowej pracy, ukończenie budowy domu, pierwsza inwestycja na giełdzie. Zanim jednak przystąpisz do realizacji swojego projektu, ważne jest nadanie mu znaczenia i głębokie osobiste poczucie, że kiedy dokonam tego, co zamierzyłem, nigdy więcej już nie powrócę na brzeg dzieciństwa i do roli dziecka. Mogę zachować cudowne wspomnienia, a nawet stare zabawki, świadomie jednak odrzucam potrzeby i zachowania dziecka.

Nierzadko, kiedy byliśmy dziećmi, dorosłość była tym wszystkim, czym dorośli nas straszili. Gdy podpatrywaliśmy ich rozterki, frustracje i nieporozumienia, trudno było się identyfikować z tak niepokojącym obrazem dorosłości. Warto zadbać, żeby po przebytej inicjacji zmienić również obraz dorosłości. Jeśli dominują w nim czarne barwy, skojarzenia z przymusem, ciężarem, wyrzeczeniem, to w dalszym ciągu bardzo trudno będzie akceptować dorosłe role.

Wykonaj zatem jeszcze jedno **ćwiczenie**.

Wynotuj wszystkie zalety dorosłości. Przyjrzyj się im, zobacz, jak wiele wnosi pozytywnych emocji.

Wynotuj też wady dorosłości i do każdej z wad zadaj sobie cztery pytania:

- O czym cię informuje ta wada?
- Przed czym ostrzega?
- Jaką daje korzyść?
- Co wnosi nowego w twoje życie?

Kiedy w ten sposób odpowiesz na wszystkie pytania dotyczące wad, zadaj sobie pytania podsumowujące: – *Co odkrywam, czego jestem teraz świadom? W co warto wierzyć, a w skutek tego, jak warto działać, żeby dorosłość stała się dla mnie krainą szczęścia i przyjemności?*



SIŁA OSOBOWOŚCI



Oto dotarliśmy do rozdziału, w którym najważniejsze jest jedno stwierdzenie: **Jakość twojej relacji miłosnej i jej trwałość zależy w głównej mierze od siły twojej osobowości.**

Słabi przyciągają słabych, którzy stwarzają pozory siły. Stąd zakochanie, zwłaszcza u osób spragnionych miłości, potrafi pojawić się tak szybko na podstawie tylko kilku gestów, cech dostrzeżonych u potencjalnego partnera, że często umyka nam nie tylko prawda o drugim człowieku, lecz przede wszystkim o nas samych. Im mniej znamy siebie, im mniej rozumiemy własne potrzeby, tym bardziej potrafimy siebie samych oszukiwać, tworząc doraźne maski na potrzeby chwili. Stan zakochania bardzo silnie angażuje w relację, ale równie szybko potrafi pojawić się lęk, że prawda o mnie nie spodoba się kochance lub kochankowi. Pragnienie bliskości z drugą osobą jest wtedy tak silne, że dla tej bliskości niektórzy gotowi są kłamać, koloryzować, ukazując siebie w nieprawdziwym świetle. Im bardziej rośnie intymność i zaangażowanie, tym silniej pod spodem urasta lęk przed zdradzeniem jednego z największych sekretów miłości, że w gruncie rzeczy uważam siebie za nudną, nieatrakcyjną, nieciekawą osobę, która przypadkiem została wybrana lub sprytem usidliła partnera. Lęk przed odkryciem tej tajemnicy bywa dla wielu osób ukrytym motywem przewodnim miłości. Łatwo przewidzieć, co może wydarzyć się dalej. Każda rozmowa, sytuacja, prośba, która choćby teoretycznie może

zmierzać do zdradzenia tajemnicy, budzi lęk. Kłamca zmuszony jest kłamstwo utrzymywać przy życiu. Zatem jego energia idzie nie tyle w budowanie relacji, poznawanie swojego partnera, okazywanie szacunku, co w ukrywanie swoich prawdziwych lub wymyślonych deficytów. Skutki takiej sytuacji opisywaliśmy wielokrotnie wcześniej. Dobry związek zaczyna się w twoim sercu. Jeśli to serce jest załęcznione i niepewne, przeniesiesz tę niepewność mechanizmem projekcji na partnera relacji i na większość sytuacji.

Nie wszyscy mieliśmy szczęście otrzymać w dzieciństwie wsparcie, które pozwoliło nam zbudować silną, zdrową osobowość. Rozumiemy już, dlaczego tak się stało. Samo rozumienie to jednak za mało, by szczęśliwie żyć. Jak zatem będziemy rozumieć zdrową, silną osobowość w kontekście relacji miłosnej? Możemy wyodrębnić trzy obszary, które mogą mieć na to wpływ:

- Pierwszy z nich dotyczyć będzie ciebie.
- Drugi twoich oczekiwań wobec partnera w związku.
- Trzeci samego związku i funkcji, jakie ma pełnić w twoim życiu.

Ty

Jeden z paradoksów twojej siły, która potrzebna jest do budowania dobrej relacji miłosnej, dotyczy samotności. Z doświadczenia wiem, że osoby lękające się samotności gotowe są utrzymywać toksyczne lub niesatysfakcjonujące relacje tylko po to, by zmniejszyć swój lęk przed samotnością. Bywają takie osoby, dla których spędzenie nawet jednego wieczoru w odseparowaniu od rodziny lub znajomych bywa niesłychanie trudnym wyzwaniem. Kiedy tylko zamykają się drzwi i osoba taka zostaje sama w czterech ścianach, natychmiast podnosi telefon, by do kogoś zadzwonić, włącza telewizor, by zagłuszyć ciszę, gotowa jest zaprosić sąsiadkę lub sąsiada, choćby do rozmowy o czystości na klatce schodowej, byleby tylko przez godzinę nie zostać sam na sam ze swoimi myślami.

Chodzi o zdolność do akceptacji siebie poza relacjami, poza kontekstem wspólnoty, ocen, oczekiwań, norm społecznych. Cho-

dzi o zdolność do realizowania własnego życia na własny koszt, jak w przypadku Chucka Nolanda granego przez Toma Hanksa w filmie *Cast Away. Poza światem*. Film opowiada prawdziwą historię pracownika FedEx, amerykańskiej firmy kurierskiej, który w wyniku katastrofy samolotu samotnie trafia na bezludną wyspę na Oceanie Spokojnym jako jedyny ocalały. Tęsknota za drugim człowiekiem skłoniła go do wykonania z piłki i własnej krwi głowy symbolicznego przyjaciela. Nagle, nie mając nic, co wiązało go z życiem współczesnego człowieka, Noland stworzył sobie wszystko, co do życia było mu potrzebne. Oczywiście było to życie niepełne, jednak możliwe. Jedynym punktem odniesienia, jak w przypadku skoczka spadochronowego, był dla Nolanda on sam. Nazywam to stanem atrakcyjności. W jakim stopniu ja sama, ja sam dla siebie jestem **atrakcyjną** osobą? To znaczy, na ile moje myśli są dla mnie interesujące, zajęcia, które mogę podjąć, wartościowe, na ile przeżywam miłą ekscytację na myśl o tym, czym mogę się zająć, będąc sam ze sobą.

Warto zatem zacząć od prostego **ćwiczenia**. Przeczytaj uważnie poniże pytania i odpowiedz:

- Co tu i teraz, właśnie w tej chwili, sprawia, że jestem w opisany wyżej sposób interesująca, a nawet fascynująca dla samej siebie?
- Co sprawia, że odczuwam spokój?
- Co sprawia, że jest mi przyjemnie?
- Co sprawia, że czuję się silna?

Za spokój uznamy stan wewnętrznej równowagi i harmonii, brak napięć, niepokoju, rozluźnienie.

Przez przyjemność będziemy rozumieć wszystkie, nawet najdrobniejsze elementy, które sprawiają, że jest mi dobrze, miło, komfortowo ze sobą.

Przez siłę zaś będziemy rozumieć poczucie energii, wewnętrzną moc, zdolność i chęć do działania.

Wynotuj wszystkie powody. Zapisanym czynnikom w ramach danej kategorii przydziel wartości od 1 do 5, gdzie 1 będzie oznaczać bardzo nisko, a 5 bardzo wysoko, a następnie uśrednij wynik

dla każdej kategorii, sumując oceny poszczególnych czynników i dzieląc przez ich liczbę. Na przykład w kategorii atrakcyjność mogło się znaleźć: *uwielbiam czytać książki i robić notatki na marginesach* = 4 punkty, *ugotuję pyszną kolację dla siebie* = 5, *zastanowię się nad nowym rozwiązaniem w projekcie* = 3, *przygotuję fajne ubrania na jutro* = 2, *napiszę maila do przyjaciela* = 5.

Suma: $4 + 5 + 3 + 2 + 5 = 19$; sumę 19 dzielimy przez 5 czynników = 3,8.

Dokonaj takiego uśrednienia dla wszystkich czterech kategorii.

Teraz zadaj sobie pytanie: co potrzebuję myśleć? W jaki sposób działać, żeby następnego dnia móc utrzymać ten sam poziom satysfakcji we wszystkich czterech kategoriach lub go zwiększyć? O co potrzebuję zadbać, żeby moja atrakcyjność, siła, spokój, przyjemne doświadczenia były na tym samym lub większym poziomie? Swoje odpowiedzi zapisz. Zadbaj też o to, by być realistą. Jeśli zamierzasz poprawić swój stan atrakcyjności, zadbaj o to, żeby kolejnego dnia zwiększyć go w opisanych kategoriach choć trochę, o kilka dziesiątych punktu. Oczekiwanie, że z 1 skoczysz na 4, może okazać się nierealistyczne i zdemotywować cię do dalszej pracy nad sobą.

Z jakiego powodu zgoda na samotność jest fundamentem relacji? Im bardziej sami dla siebie jesteście atrakcyjni oraz wartościowi, im więcej z własnej obecności czerpiemy poczucia spokoju i przyjemności, tym jesteście bogatsi i bardziej przygotowani do współuczestnictwa w relacji. Nowotestamentowe przykazanie „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego” wprowadza jedną z najciekawszych i najbardziej użytecznych norm: kochaj innych nie bardziej, nie mniej, ale tak jak siebie. Innymi słowy, jeśli twoje poczucie wartości jest niskie, atrakcyjność słaba, a tym samym miłość do siebie niewielka, nie możesz ani dawać, gdyż postrzegasz siebie jako osobę ubogą emocjonalnie, ani brać, gdyż nęka cię poczucie, że nie zasługujesz na miłość. Z tego powodu powyższe ćwiczenie warto powtarzać przez 14 kolejnych dni, by przekonać się, że z dnia na dzień możesz zwiększać swoje poczucie wartości.

Użyteczne też jest kolejne **ćwiczenie**:

Wypisz 100 powodów, które sprawiają, że siebie kochasz.

Jeśli z łatwością przyjdzie ci wypisanie tej setki i będziesz mieć ochotę na więcej, najpewniej jesteś szczęśliwym człowiekiem, który zna swoją wartość i potrafi siebie docenić. Jeśli z trudem przyjdzie ci do głowy połowa, popracuj nad swoją atrakcyjnością i akceptacją siebie samego. Jeśli pojawiła się ledwie dziesiątka czynników, jesteś albo nadmiernie skromną osobą, albo nie potrafisz docenić własnej wartości. Użyteczne będzie wykonywanie rekomendowanego ćwiczenia co najmniej przez 30 dni, by nauczyć się budowania w sobie pozytywnych emocjonalnie stanów. Szczęście to nie tylko genetyka albo dar od Boga, to przede wszystkim umiejętność kreowania swojej rzeczywistości i podejmowania takich działań, które sprawiają nam przyjemność.

Partner

Do czego w ogóle potrzebny ci partner, nie ten konkretny, po prostu drugi człowiek, z którym nawiązujesz relację? Daruj sobie odpowiedzi oczywiste i banalne w rodzaju seks, rodzina, wspólne płatności. Zapytaj raczej: – *Czego oczekuję od drugiego człowieka?* – *Na czym zależy mi najbardziej?*

Swoje pragnienia podziel na kilka najważniejszych kategorii.

Posłużymy się w tym celu modelem góry lodowej, który zaprezentowałem w moich wcześniejszych książkach.

- Czego oczekujesz od swojego partnera w środowisku materialnym? Jakie materialne potrzeby pomoże ci zrealizować?
- Jakich zachowań spodziewasz się od niego na co dzień?
- Jakie umiejętności drugiej osoby są ci potrzebne w relacji miłosnej?
- Jakie jego, jej przekonania będą wspierały ciebie i wasz związek?
- Jakie wartości są dla ciebie ważne u drugiego człowieka?
- Jak określisz jego lub jej tożsamość w związku? Kim ma być dla ciebie? Jak opiszesz te role?
- Dokąd będzie zmierzał wasz związek?
- Jaki będzie wyższy cel waszej relacji?

Obojętnie, czy jesteś już w związku, czy zamierzasz go dopiero zbudować, odpowiedz na te pytania. Zanim zastanowisz się, czego oczekujesz od obecnego lub potencjalnego partnera, zadaj powyższe pytania samemu sobie. W praktyce, im bardziej obie osoby w relacji są świadome wszystkich tych poziomów, im bardziej udaje im się realizować w rzeczywistości zadeklarowane pragnienia, tym relacja jest dojrzalsza. Potrzeba jednak dorosłej osobowości, która potrafi zarówno zadać sobie takie pytania, jak i każdego dnia udzielać na nie odpowiedzi, by móc zbudować relację dojrzałą lub wybrać partnera, z którym taką relację będzie można budować.

Związek

Ostatnie ważne zadanie dojrzałej osobowości to odpowiedź, czym dla mnie jest lub czym ma być związek dwojga ludzi. Dopóki kieruje nami automatyzm i na ślepo powtarzane wzorce wyniesione z rodziny generacyjnej, czyli rodziny naszego dzieciństwa, trudno wziąć na siebie odpowiedzialność, tak samo jak we mgłę trudno jest znaleźć drogę. Podobnie rzecz się ma z wyciąganiem wniosków z minionych relacji miłosnych. Im bardziej potrafimy wyciągać wnioski z przeszłości po to, by w lepszy sposób budować swoją przyszłość, tym szczęśliwsze i bezpieczniejsze staje się nasze życie. Częstym błędem jest odcinanie się od przeszłości. Niektórzy ludzie mówią: – *Chcę o tym zapomnieć.* – *Nie chcę do tego wracać.* – *Nie mówmy już o tym.* Nierzadko kryje się za tym chęć zdystansowania do jakiejś traumy lub nieudanego okresu w przeszłości. Jednak najważniejsze jest zadanie sobie pytania, w jaki sposób przyczyniłam, przyczyniłem się do tamtych błędów. Jaką rolę odegrała moja postawa w przebiegu tamtych wydarzeń? Jakie moje zachowania, przekonania lub wzorce mogły doprowadzić do tamtych niepowodzeń?

Ważne jest również zastanowienie się, czy moje oczekiwania wobec minionego związku w ogóle mogły zostać spełnione. Czy też były oczekiwaniami sfrustrowanego dziecka lub nierealistycznie zaadresowanymi pragnieniami skierowanymi do osoby, która nie mogła ich spełnić.

Teraz zastanów się, jakie oczekiwania mają być zrealizowane w twoim związku w przestrzeni **materialnej**. Dotyczą pieniędzy, płatności, mieszkania, samochodu, gotowania, sprzątania, ale także wspólnego spędzania czasu.

Drugim elementem są twoje **potrzeby psychologiczne**, dotyczące szczególnej intymności, która rodzi się w związku. O czym chcesz rozmawiać? Jakich emocji doświadczać? Jakie zachowania i emocje wносить do relacji? Jakim rodzajem zwierzeń i wyznań dzielić się lub jaki otrzymywać? Jak chcesz się czuć w obecności partnera lub w oczekiwaniu na niego?

Trzecim elementem jest **erotyzm**. Jakiego rodzaju więzi erotycznej oczekujesz? Jakie zachowania chcesz wносить i otrzymywać? Czego spodziewasz się po kochance lub kochanku? Jak istotny jest dla ciebie seks?

W każdym z powyższych punktów ważne jest także wyznaczenie granic. Aby to uczynić, odpowiedz na pytanie, czego **NIE** chcesz.

Teraz przyszedł czas na jedno z najbardziej rewolucyjnych stwierdzeń. Jeśli masz poczucie, że ktoś po prostu musi ci ugotować, wysłuchać twoich trosk i dostarczyć ci pieśczot – popełniasz błąd. Jeśli w odpowiedzi na którekolwiek z pytań z którejkolwiek kategorii masz poczucie, że musisz być w związku lub go stworzyć, bo inaczej nie zrealizujesz swojej potrzeby, to twój związek jest bardzo obciążony ryzykiem. Im więcej przymusu, a mniej niezależnej chęci, tym bardziej związek obciążony będzie z twojej strony presją, a w głębi lękiem, że bez tej drugiej osoby nie będzie co jeść, nie będzie z kim rozmawiać, nie będzie pieśczot.

Paradoks polega na tym, że im bardziej czujesz się wewnętrznie silna, niezależna, gotowa do realizacji wszelkich możliwych zadań, jakie stawia przed tobą życie, tym stajesz się osobą atrakcyjniejszą dla siebie, a przez to dla innych. Tym bardziej relacja miłosna służy miłości i budowaniu więzi, a drugi człowiek jest ci po prostu bliski. Im silniej koncentrujesz uwagę na potrzebach, które związek ma zaspokoić, a partner pomóc ci zrealizować, tym słabiej możesz dostrzegać wyrazistość i siłę uczucia, o którym stary mędrzec św. Paweł pisze:

*Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.
Miłość nie zazdrości,
nie szuka poklasku,
nie unosi się pychą;
nie dopuszcza się bezwstydu,
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.
Wszystko znosi,
wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję,
wszystko przetrzyma⁸.*



⁸ Zespół biblistów polskich, *1 List do Koryntian 13, 4–8*. W: *Pismo Święte Nowego Testamentu*, Opole 1984, Wydawnictwo św. Krzyża.

RODZAJE MIŁOŚCI



Według badaczy tematu istnieją różne rodzaje miłości. Wszystko, o czym pisałem wcześniej, może wpływać na sposób, w jaki przeżywamy uczucie miłości, oraz na to, w jaki sposób adresujemy swoje pragnienia do drugiej osoby. Każda miłość ma swoje etapy, o czym była mowa na początku. Amerykański socjolog John Lee⁹ wyróżnił trzy podstawowe typy miłości, które nazwał: storge, ludus i eros, a następnie wywiódł kolejne trzy typy z ich połączenia¹⁰. Lee posługiwał się zaczerpniętą z malarstwa metaforą barw podstawowych, uznając że tak jak z barwy czerwonej, niebieskiej i żółtej mogą wynikać wszystkie inne kolory, tak z tych trzech podstawowych rodzajów miłości mogą powstawać inne, pochodne. Miłość również może przybierać różne kolory, w zależności od mieszanki trzech podstawowych modeli. Już w wydanej kilka dekad wcześniej *Sztuce miłości* Erich Fromm traktował miłość jako sztukę. Trzeba się nauczyć jej teoretycznych podstaw, by w praktyce z wirtuozerią mistrza stosować jej zasady. Gdybyśmy te koncepcje przenieśli na grunt polskich realiów, można by posłużyć się taką oto typologią:

⁹ Porównaj: J. Lee, *Courting a Woman's Soul: Going Deeper into Loving and Being Loved*, Woodstock 2003, Mandala Publishing oraz tegoż: *The Secret Place of Thunder: The Poetry & Prose of Knowing*, Woodstock 2004, Monarch Publishing Associates.

¹⁰ W koncepcji Johna Lee połączenie erosa i ludusa to mania, ludus i storge tworzą pragnienie, eros i storge łączą się zaś w agape. Na potrzeby niniejszej pracy uprościłem rozbudowany model, osadzając go w polskim kontekście kulturowym, odnosząc go między innymi do cytowanej już pracy Bogdana Wojciszke oraz koncepcji Ericha Fromma; porównaj: E. Fromm, *O sztuce miłości*, Poznań 2001, Dom Wydawniczy REBIS [przyp. aut.].

Zaproponowany przez Lee typ miłości eros i jego odmiany są najbliższe naszemu pojęciu **miłości romantycznej**. Wielką rolę odgrywa w niej fascynacja osobą ukochaną. Osoby reprezentujące ten typ są zdecydowane, jakie cechy, zarówno fizyczne jak i psychiczne, powinna posiadać ukochana osoba. Mają określone typy i spodziewają się odnaleźć w nich spełnienie wszelkich tęsknot i założeń. Gdy trafią na kogoś ich zdaniem odpowiedniego, zakochują się od pierwszego wejrzenia, często bardzo silnie przeżywając okres euforyczny, pierwszą fazę miłości. Pojawia się wówczas tęsknota za idealnym obrazem miłości i pragnienie, aby miłość w swej ekscytującej formie była wieczna. Silny pociąg fizyczny i sfera seksualna odgrywają wówczas znaczącą rolę. Osobie zakochującej się zgodnie z tym modelem zależy na dostarczaniu obiektowi miłości rozkoszy i przyjemności czysto fizycznych. Obserwujemy wówczas ich emocjonalne i fizyczne sklejenie. Często towarzyszy temu intensywny, uroczy flirt, drobne niespodzianki i przejawy stałego zainteresowania wyrażane na dziesiątki sposobów. Są to często małe karteczki z wyznaniem, esemesy o różnych porach dnia, drobne prezenty, wiersze, kwiaty i małe niespodzianki. Niemal wszędzie są razem, każde wydarzenie, nawet niezwiązane z ich relacją przeżywane jest wspólnie, a obecność ukochanej w męskim pubie po meczu musi być tolerowana przez kumpli, narzeczona kolegi już bowiem taka jest, wszędzie musi być z nimi. Zdarzyło mi się niejednokrotnie prowadzić szkolenia, w czasie których mąż lub chłopak wpadał na kolację lub choćby na przerwę w zajęciach, by potrzymać ukochaną za rękę. Kiedy partner lub partnerka przestaje spełniać surowe kryteria ideału, nierzadko dochodzi do zerwania. U osób funkcjonujących w tym modelu bardzo silnie zakorzeniony jest mit o połówce jabłka, o drugiej osobie, będącej uzupełnieniem niekompletnej duszy. Poszukiwacz lub poszukiwaczka romantycznego urzeczywistnienia wyrusza na dalsze tropienie idealnej osoby, swojej drugiej, idealnie pasującej części. Ten typ miłości charakteryzuje intensywność, euforyczność i seksualność oraz gwałtowne spalanie się w emocjach. Jeżeli druga strona nie odpowiada na dużą rozpiętość uczuć lub stopnio-

wo ochładza emocje, pojawić się może faza frustracji. Odrzucony wyznawca tego typu może mieć tendencje mniej lub bardziej delikatnego nękania obiektu swojej miłości. Będzie wypisywać długie maile i setki esemesów, wystawać pod oknem i pokonywać długie trasy, by przez chwilę spojrzeć na ukochaną osobę z wyrzutem. Nierzadko pojawia się nieco maniakalna forma, w której ataki zazdrości przerywane są płomiennymi wyznaniem miłości. Relacja obfituje w stałą potrzebę kontroli, pragnienie podtrzymywania uczuć i przymus nieustannych zapewnień o sile uczuć, wierności i pełnym oddaniu osoby ukochanej.

Postać w tym typie genialnie zagrała Glenn Close w kultowym filmie z 1987 roku zatytułowanym *Fatalne zauroczenie*. Aktorka wcieliła się w nim w postać Alex Forrest, kochanki Dana Gallaghera, granego przez Michaela Douglasa. Początkowo ekscytujący romans, który miał być tylko „biurowym epizodem”, przeradza się w obsesję Alex Forrest, która zaczyna prześladować swego kochanka, czyniąc z jego życia piekło. Zamierza go za wszelką cenę odzyskać. Dla niej epizod był początkiem „romantycznego zakochania”. W finale filmu bohaterka ginie, próbując zemścić się na kochanku, który w jej przekonaniu dopuścił się zdrady. Romantycznie kochający może odrzucić osobę niegodną miłości, rzadko jednak sam godzi się z odrzuceniem, jeśli uznał kogoś za swój typ idealny i w pewnym sensie za swoją własność. Dlatego rozstania w tym typie miłości bywają dość burzliwe i bolesne. Hormonem dominującym w tej miłości jest testosteron, u obu płci wywołujący pożądanie oraz podniecenie seksualne, a także oksytocyna intensywnie wydzielana u kobiet w czasie orgazmu. Hormon ten wywołuje uczucie przywiązania i bliskości.

Ludus to inaczej **zabawa**, od łacińskiego słowa „gra”. W naszych realiach to związek luźny, nastawiony na maksymalną przyjemność.

Częstym elementem tego rodzaju relacji jest właśnie gra i towarzysząca jej zabawa. Nierzadko osoba w tym typie rywalizuje ze swoim ukochanym, prowadząc z nim relację niemal hazardową, o podłożu erotycznym, intelektualnym i ambicjonalnym. Każde

słowo może być prowokacją, każdy gest zaproszeniem do zabawy lub okazania przewagi. Chodzi o wygraną, o mocowanie się na gesty i słowa, o nieustanną walkę, w której wygrywa sprytniejszy. Relacje erotyczne polegają raczej na zaspokojeniu własnych potrzeb i swoistym siłowaniu się niż na zaspokajaniu potrzeb partnera lub wzajemnym wymienianiu pieszczotami. To raczej zabawa o wielu bodźcach, nierzadko obfitująca w eksperymenty. Lojalność i przywiązanie są raczej rzadkie, podobnie jak współczucie dla przegranego lub pokonanego kochanka. Łatwo tu o zdradę, czasem mały szantaż, ale również przeprosiny i obietnice poprawy – zwykle bez pokrycia. Jednak, co ciekawe, często temu wzorowi miłości towarzyszy lęk przed odrzuceniem, obawa przegranej, lęk przed wyśmianiem. Gra musi toczyć się dalej. Miłość to hazard. Wariantem tej miłości jest wygaszenie ekscytujących gier i zabawy na rzecz pragmatyki. Istotne staje się pochodzenie społeczne partnera lub partnerki, status społeczny i materialny, czyli potencjalna wygrana, oraz korzyści, jakie można czerpać ze związku. Wówczas znaczenie odgrywa również kontrakt, umowa, której warunków należy dotrzymać, a także zasady budujące wspólny związek. Osoby realizujące miłosne dążenia w tym typie są bardziej od innych neurotyczne, czyli przewrażliwione na swoim punkcie, jednak cechuje je duża dawka egocentryzmu, który zamyka je na potrzeby partnera lub partnerki. Mimo to potrafią długo być w związku, do którego wnoszą wkład na zasadzie umowy, nierzadko prezentując zabawowy, kąśliwy styl konwersacji ze swoim partnerem. Ten rodzaj relacji może być odbierany przez postronnych jako intelektualne dopasowanie i szorstki, ale uroczy sposób wyrażania zainteresowania partnerem. Jednocześnie w ramach zabawy zdarza im się niewierność, w przypadku wykrycia której gotowi są ponieść karę, co nie zmienia ich swobodnego nastawienia do relacji. Ten rodzaj miłości przeżywała słynna gwiazdorska hollywoodzka para z pierwszej połowy XX wieku, Lauren Bacall i Humphrey Bogart. Czterokrotnie żonaty Bogart ponoć ubóstwiał swoją ostatnią żonę, poznaną na planie filmowym. Nie przeszkadzało to małżonkom walczyć ze sobą, upijać się i wszczynać bójki, w których delikat-

na Lauren nie pozostawała dłużna swemu porywczemu mężowi. Zdarzały się sytuacje, w których uderzona pięścią w przypiływie zazdrości Lauren oddawała cios butelką, by potem opatrywać ranego Bogarta. Na wspólnych przyjęciach prezentowali zarówno namiętną miłość, jak i zjadliwą złośliwość i cynizm, ich relację opisywano zaś jako nieustanną rywalizację.

Hormony, które towarzyszą temu rodzajowi miłości, to tak jak poprzednio testosteron, lecz również dopamina o działaniu euforyzującym. Jej krótkotrwałe działanie wzmaga poczucie rozkoszy i szczęścia. Niekiedy wydziela się również wazopresyna, hormon męski odpowiedzialny za przywiązanie w relacjach społecznych.

Storge to inaczej **miłość partnerska**, zbudowana na zaufaniu. Osoba kochająca w tym stylu poszukuje partnera lub partnerki, z którą będzie się można zaprzyjaźnić. Pojawia się bardzo silna intymność emocjonalna i dość szybko wytwarzana jest więź, intymność seksualna zaś może pojawić się dość późno i czasem w ogóle nie odgrywa dominującej roli. Zamiast poszukiwać ideału lub modelu pasującego do wzorca, osoby takie powoli i stopniowo budując więź poznają się, tworzą relację opartą na zaufaniu i zaprzyjaźniają się ze sobą. Kiedy osoba w tym typie powie „tak”, zazwyczaj od tego momentu bardzo wspiera partnera, troszczy się o niego i inwestuje w związek wszystkie swoje aktywa, siły i całe zaangażowanie. Nie pojawia się lęk przed zależnością i kontrolą. Nierzadko osoby kochające w ten sposób wywodzą się z dużych rodzin i obecność innych osób, szacunek dla odmiennego zdania, łożenie na rzecz wspólnoty są dla nich zachowaniami naturalnymi. Ludzie tacy są ufni i raczej bezinteresowni, gdyż traktują związek jako najlepszą inwestycję z możliwych. Ani drobne trudności, ani czasowe rozłąki nie stanowią problemu. Osoby takie charakteryzuje również niewielka skłonność do zazdrości, a także brak forsowania oczekiwań. Raczej poprzestają na małym, zadowala je codzienność, stabilizacja, obecność bliskiej osoby. Z czasem relacja więzi i duchowy związek z partnerem zaczynają odgrywać kluczową rolę. Zazwyczaj

zakochują się raz, dwa razy w życiu i z jednym partnerem spędzają wiele lat w stabilnym związku. Miłość tego rodzaju jest bliska miłości bezinteresownej, gdy dobro partnera staje się najważniejsze, wspólna misja zaś, wyrażona często mityczną historią, którą oboje doskonale pamiętają, jest świadomie wyrażana w każdej wspólnej czynności. Znacząca jest kolacja i rodzaj nakrycia, istotna data i kolejne rodzinne rocznice, ważne są złożone zobowiązania i małe przyzwyczajenia. Drobne prezenty liczą się tak samo jak drobne prace domowe, wkład na rzecz relacji kojarzy się zaś z przyjemnością.

Absolutną formą takiej miłości jest miłość matki do dziecka jako symbol oddania, poświęcenia i bezinteresowności, a religijnym odzwierciedleniem miłość Boga do ludzi.

Znakomitym przykładem tego rodzaju relacji jest klasyczna filmowa opowieść o Bonnie i Clyde z 1967 roku. Gangsterską parę wykluczonych ze społeczeństwa kochanków, Bonnie Parker i Clyde'a Barrowa, brawurowo zagrali Faye Dunaway i Warren Beatty. Poznają się, szanują i wspierają w swoim gangsterskim fachu, są z jednej strony kimś w rodzaju romantycznych buntowników przeciwko systemowi, a zarazem parą rozumiejących się i wspierających przyjaciół. Będą sobie wierni aż do końca, wybierając śmierć w policyjnej zasadzce zamiast poddania się i uwięzienia, które skądże ich na rozłąkę.

Dominującym hormonem tego rodzaju miłości jest endorfina, substancja euforyzująca i uspokajająca, która może wprowadzać w lekki błądostan. Wytwarzana przez mózg działa podobnie jak morfina. Już sam widok lub głos osoby ukochanej może uruchomić sporą porcję endorfin. Dlatego wieloletni kochankowie tak bardzo lubią spędzać ze sobą czas, gdyż już sama obecność tej drugiej osoby wprowadza w stan euforyczny.

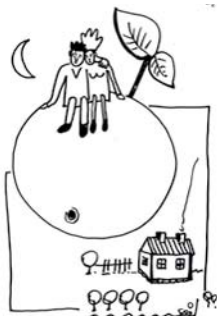
Według brytyjskiego profesora Richarda Wisemana¹¹, specjalizującego się w nietypowych dziedzinach psychologii, takich jak oszustwo, kłamstwo, szczęście, kryteria miłości idealnej, osoby

¹¹ Porównaj: R. Wiseman, *Dziwnologia*, Warszawa 2010, Wydawnictwo W.A.B. oraz tegoż: *59 sekund*, Warszawa 2010, Wydawnictwo W.A.B., ss. 9–90 oraz 121–150.

o podobnych stylach przeżywania miłości mają większą szansę na trwały związek niż osoby skrajnie się różniące. Jednak, jak łatwo się domyślić, osoby reprezentujące pewien szczególny typ postawy wywierają na siebie wyjątkowo korzystny wpływ. Jego efekt oznacza miłość dojrzałą.



MIŁOŚĆ DOJRZAŁA



Cytowany już Erich Fromm¹², wybitny niemiecki psycholog i badacz relacji międzyludzkich, uważał, że miłość dojrzała jest najwyższym wyrazem sztuki. Gdy już nauczymy się jej podstaw, opanujemy teorię i technikę, potrzebujemy cierplivej praktyki, lecz wówczas najważniejszym warunkiem będzie skoncentrowanie się na partnerze. Na początku miłość jest jak nauka jazdy na łyżwach. Trzeba opanować równowagę, potem jazdę do przodu i skręcanie, następnie obroty i hamowanie. Potem pojawią się bardziej skomplikowane figury i w końcu układy taneczne. Lecz nawet perfekcja techniczna nie wystarczy, by zostać mistrzem i pojechać na olimpiadę. Dopiero artystyczny przekaz, połączony z wirtuozerią w działaniu, dadzą mistrzowski, niepowtarzalny efekt. Ten sam lód, te same łyżwy, nierzadko podobny układ taneczny, dają różne rezultaty. Przyglądając się jednemu występowi powiemy, że ktoś ładnie jeździł na łyżwach, patrząc na drugi powiemy, że to było cudowne przeżycie.

Fromm określił warunki miłosnego mistrzostwa:

- Najważniejszym z nich jest **skoncentrowanie uwagi na partnerze** w trosce o jego dobro. W tym znaczeniu mechanizm projekcji zostaje wyłączony, a wówczas pojawia się przed nami prawdziwy, żywy, odczuwający człowiek, którego go-

¹² E. Fromm, *O sztuce miłości*; porównaj tegoż: *Miłość, płęć i matriarchat*, Poznań 2002, Dom Wydawniczy REBIS.

towi jesteśmy zaakceptować takim, jaki jest. Gdy wstrzymujemy się od ocen oraz interpretacji zachowania, partner zaczyna budzić w nas zainteresowanie dzięki swej unikalności i bogactwu osobowości. W przeciwnym razie byłby postrzegany przede wszystkim jako obiekt, którego zadaniem jest spełnianie naszych pragnień.

- Ten warunek może być spełniony tylko wtedy, kiedy pojawia się w nas **zgoda na odmiennosc drugiego człowieka**. Prawdziwe staje się odkrycie, że ludzie się od siebie różnią tak dalece, że z początku wydaje się to nawet nieprawdopodobne. Inność budzi opór. Wiele kultur kształtuje normy nakazujące traktować obcych, innych w sposób nieufny i ostrożny, wywiera presję, w wyniku której członkowie danej zbiorowości mają przede wszystkim dbać o podobieństwo, unifikację. Tymczasem prawdziwa miłość, zdaniem Fromma, rozkwita poprzez spotkanie dwóch różnych osobowości, wzajemny szacunek, a co więcej, czerpanie z tych odmiennych doświadczeń. Wciąż mam w pamięci żywe wspomnienie mojej rodziny mieszkającej w Szkocji. Otóż w rodzinie tej w jedną niedzielę wszyscy szli do szkockiego kościoła protestanckiego, by w następną pójść na katolicką mszę odprawianą w języku polskim, w trzecią zaś do kościoła anglikańskiego.
- Kolejnym aspektem dojrzałej miłości jest **poznawanie drugiego człowieka**, uczenie się jego wartości i powodów, dla których pewne rzeczy są dla niego wartościowe, a do innych nie przywiązuje wagi. Zamiast ocen, poprzez które mamy ochotę przypisać jego postawom swoje własne wartości i porównywać, w jakim stopniu pasuje do naszych kryteriów, gotowi jesteśmy spytać: – *Z jakiego powodu to jest ważne dla ukochanej osoby?* Jeżeli z ciekawością przypatrujemy się jej wewnętrznej rzeczywistości, łatwiej nam będzie zaakceptować również relację z jej teściami, przyjaciółmi i znajomymi. Następstwem takiej postawy będzie również otwarty stosunek do wychowywania dzieci zamiast chęci narzucenia sztywnych norm. Pojawi się zaciekawienie, zainteresowa-

nie różnorodnością, panorama rozwiązań w miejsce tunelu sztywnych poglądów.

- W przypadku takiej postawy dominujące zaczyna być **zainteresowanie drugim człowiekiem**, w przeciwieństwie do chęci wbudowania go w ramy swoich oczekiwań. Silniejsza staje się ciekawość, a nawet fascynacja odmiennością drugiej osoby niż frustracja, wynikająca z tego, że nie jest ona podobna do mnie. W tym znaczeniu relacja staje się pasjonującą, pełną przygód podróżą, w przeciwieństwie do walki o dominację. Ważniejsze staje się to, czego razem doświadczamy, czego się wzajemnie uczymy niż to, czyje będzie na wierzchu.

Rezultatem postawy, którą proponują nam E. Fromm, D. Chopra¹³, J. Gottman¹⁴ i wielu innych, jest absolutnie **nowatorskie podejście do związku**. Spora część par utrzymuje w sobie przekonanie, że to druga strona powinna być wyrozumiała, troskliwa i w rezultacie wyrażać zgodę na moją odmiennność, ekspresję pragnień, realizację potrzeb. Padają wówczas stwierdzenia: – *Powinność mnie zrozumieć. – Gdybyś mnie naprawdę kochał, pozwoliłbyś mi na to. – Ograniczasz moje potrzeby. – Nie rozumiesz moich pragnień*. Mechanizm ten czyni partnera odpowiedzialnym za dobrostan drugiej osoby: – *Gdybyś mnie lepiej rozumiał, bardziej kochał, byłabym dzięki tobie szczęśliwsza, ponieważ...* Skutkiem jest nie tylko uzależnienie, lecz przy okazji oddzielenie od partnera, partnerki, a w efekcie złość i pojawienie się spirali krzywdy oraz winy, o której czytaliśmy wcześniej. Nierzadko prowadzi to do małżeńskiego handlu, rywalizacji albo przepychania się. Swoiste coś za coś.

Gdy zdobywamy się nie tyle na wspaniałomyślność, co na otwartość wobec partnera, nagle owo napięcie pomiędzy kosztem a zyskiem maleje. Jeżeli powiem: – *Pozwalam ci, mój ukochany, na twoją indywidualność, odmiennność, na ekspresję twoich potrzeb,*

¹³ Porównaj: D. Chopra, *Droga do miłości*, Czarnów 2006, Wydawnictwo MEDIUM.

¹⁴ Porównaj: M. Gladwell, *Błysk! Potęgą przeczucia*, Kraków 2007, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak. (Gladwell pisze o badaniach J. Gottmana i P. Ekmana). J. DeClaire, J. Gottman, J. Schwartz Gottman, *Dziesięć sposobów, które pomogą naprawić nasze małżeństwo*, Poznań 2008, Media Rodzina.

to idea współzależności w relacji odwraca swój bieg. Pojawia się nowa definicja **zauwania**, które staje się czystą kartą, całkowitą zgodą na świat drugiej osoby, możliwą tylko o tyle, o ile potrafię mieć silne umocowanie w sobie. Zaufanie daje poczucie **zgody** na partnera, takiego jakim go spotykam na początku relacji. Wiele osób wiąże się ze sobą w nadziei, że zmarginalizowane przez nich wady partnera, czyli nieakceptowane zachowania, przekonania i wartości, a także automatyczne wzorce, zminimalizują się lub znikną. Co gorsza, pojawiają się również fantazje infantylnego samarytanki, jak z telenoweli, wierzącej, że w cudowny sposób spowoduje zmianę tego, co jej nie odpowiada w partnerze. Jakiś naiwny on sądzi, że uleczy traumy swojej zakompleksionej dziewczyny. Klasyczna i anegdotyczna jest nadzieja, że jeśli pił przed ślubem, to dzięki miłości w małżeństwie się zmieni i przestanie pić. Dojrzała zgoda na drugą osobę to akceptacja tego, kim właśnie jest, w całości. Wiążemy się z kompletną osobą, która ma swoją historię, rodzinę, przeszłość, plany, błędy i ograniczenia, wspaniałe chwile i znakomite kompetencje, a jednocześnie – powtórzmy to raz jeszcze – najczęściej bardzo się od nas różni. Jeśli z góry zakładamy lub oczekujemy zmiany niektórych cech, możemy się srogo zawieść. Nie dość, że wydadzą się z czasem bardziej wyraziste i drażniące, to jeszcze może zaostrzyć je czas, wiek, rutyna, zmęczenie. Z każdym rokiem miłosnej relacji stajemy się starsi, trochę mniej powabni, fizycznie odmienieni, powszedniejemy sobie nawzajem, a pogłębiające się męskie zakola, paski siwizny, lekki cellulit lub brzuszki są nieuniknione. Na dobre i na złe oznacza również związanie się z tym, co mnie już na początku drażni. Jeśli zatem w pierwszym etapie miłości spostrzegasz choćby jedną cechę u swego partnera, która bardzo ci przeszkadza, złości cię i którą masz ochotę wykorzeń, zastanów się. Być może to nie jest kandydat lub kandydatka dla ciebie. Cecha nie zniknie. Przeciwnie, może stać się barierą. Osoba dojrzała mówi całej drugiej osobie: „tak”. Jeżeli jest to „tak, ale”, relacja od samego początku obciążona jest trucizną, która jak chwast zatruje pozytywną przestrzeń.

Odważna, spokojna osoba z wysokim poczuciem własnej wartości potrafi do drugiej dojrzałej osoby powiedzieć: – *Ty decydujesz, wiesz, co jest dla ciebie ważne i wiesz również, co dla mnie jest ważne.* W tak rozumianym związku zmienia się również **komunikacja**. Od codziennych słów dotyczących dzieci, zakupów, decyzji po długie intymne rozmowy. Jeśli wcześniej oczekiwaliśmy „właściwego zrozumienia” naszych słów i intencji, to teraz zaczynamy być odpowiedzialni za to, jak jesteśmy rozumiani. Dewizą staje się powiedzenie: – *Znaczenie twojego komunikatu to odpowiedź, jaką uzyskujesz.* Jeśli twój partner lub twoja partnerka robi niepewną minę, stawia znak zapytania, zawiesza głos ze zdziwieniem, to oznacza, że tak właśnie ciebie rozumiała, coś było niejasne, coś wymaga wytłumaczenia, dopowiedzenia. Przypomnij sobie, wcześniej żywiłaś się przekonaniem, że wszyscy myślą tak jak ty, że z powodu jakiegoś nieznanego uporu on nie chwyta w lot twoich intencji. Już wiesz, że pełne zrozumienie nawet w bardzo długim związku nie jest możliwe. Jesteśmy różni, w różny sposób odbieramy i interpretujemy często te same wydarzenia. Jedynie ciągłe udzielanie informacji zwrotnych, nieustanne dowiadywanie się, co myśli, co czuje, czego pragnie drugi człowiek, pozwala nam nie popełniać błędu pychy wobec ukochanego. Dzięki takiej postawie możemy z ciekawością uczyć się jego motywacji i pragnień, wciąż na nowo poznając jego wewnętrzny świat.

Pozwalam tobie na twój osobisty świat. Jestem tobą zainteresowana. Jestem ciekawy twojej opinii. Chcę się nauczyć twojego języka słów i gestów. Kontakt z tobą jest dla mnie wartością. To proste, mocne przekonania, w które wyposażony jeden silny człowiek może spotkać drugiego silnego człowieka.

Dochodzimy do ważnego wniosku, który w różnej formie przeżywał się przez kartki tej książki. Dojrzała kobieta może zainteresować dojrzałego mężczyznę, dojrzały mężczyzna jest odpowiedzią na zainteresowanie dojrzałej kobiety. Im silniejsza się czujesz, bardziej pewna, czerpiąca radość z własnej samotności i samodzielności, pewna, że dasz sobie radę w życiu z każdym wyzwaniem i z każdą trudnością, tym bardziej będziesz atrakcyjna dla mężczyzny, który

to samo może powiedzieć o sobie. Dosłownie w ciągu kilku sekund rozpoznasz, czy mężczyzna, który się tobą zainteresował, jedynie stwarza pozory siły, błaznuje, odgrywa rolę, udaje kogoś, kim nie jest, próbując mniej lub bardziej poradnie ukryć swoje deficyty. Również w kilka sekund rozpoznasz, czy inny mężczyzna naprawdę się tobą interesuje, ma ochotę cię wysłuchać, poznać twój świat, czy też jedynie dostrzega w tobie wymarzony typ, pasujący do wyidealizowanych wzorów, czy pociągasz go tylko seksualnie. Osoby niepewne, uległe, niezdecydowane, o niskim poczuciu wartości też potrafiłyby to rozpoznać – mają przecież podobnie jak ty zbudowany układ nerwowy – ale ich zdolności zostały zablokowane. Osoby te skoncentrowały się na sobie, na swoich deficytach. Z lękiem i niedowierzaniem przyjmują objawy zainteresowania, sympatii lub zwyczajne komplementy. Gotowe popaść w stan euforii tylko dlatego, że ktoś na nie zwrócił uwagę. Dalsze skutki tego mechanizmu już znasz.

Czerpiąc ze swojej dojrzałości i spotykając mężczyznę, którego dojrzałość potrafisz rozpoznać i docenić, możesz powiedzieć: – *Chcę go poznać, jestem ciekawa, kim on jest.* Będziesz potrafiła również rozpoznać, czy on chce tego samego. Wasza relacja wyniknie z rodzącej się intymności, a potem pojawi się namiętność. Lecz może również się okazać, że nie będzie wam po drodze. I tak też jest dobrze.

Wiele osób obezwładnia lęk, że jeśli nie odpowiedzą „tak”, utracą tę jedną, jedyną miłość, że nikt więcej ich nie wybierze i nie zechce. W tej obawie pokutuje przekonanie o dwóch połówkach jabłka, a także o miłości jako ślepym trafie. Tymczasem każda miłość zaczyna się w tobie i albo ktoś jest gotów i jednocześnie go dzien na twoje zaproszenie odpowiedzieć, albo nie. Kiedyś, wiele lat temu, przebywając na wsi, usłyszałem bardzo mądrą anegdotę. Pewien sierżant z pobliskiej jednostki wojskowej mawiał: – *W okolicy jest wiele panien na wydaniu i nawet najgorszy szeregowiec niezgula, łatwo znajdzie kandydatkę na żonę. Ale nawet ci najmądrzejsi nie zadają sobie pytania, z jakiego powodu mieliby zostać wybrani. Panny zaś tak bardzo obawiają się staropanieństwa, że*

gotowe są wybrać nawet niezgułę. Dlatego śluby mamy tu prawie co tydzień.

Dlatego nie bój się szukać partnerów i odchodzić od tych, którzy ciebie ranią lub z którymi po prostu nie jest ci po drodze. Pamiętaj jednak o tym, że miłość to nie supermarket, w którym można wybierać towary. Dobrze jest wiedzieć, czego oczekujesz od siebie, partnera i od związku, ale miłości nie da się zakontraktować jak umowy cywilnoprawnej. Pewien mój znajomy do każdej decyzji podchodzi w sposób systemowy i uporządkowany, sporządza listę warunków granicznych, czyli takich, bez których nigdy nie zaakceptuje wyboru, dodaje listę warunków dodatkowych i uzupełniających, aż wreszcie sporządza zestawienie wad i zalet. Był dumny z siebie, gdy godzinami analizował zebrane odpowiedzi i pogrupowane kryteria, jednak rzeczywistość i tak płała mu figle. Nawet najdokładniejsze zestawienia nie były wolne od błędów, a realne życie zadawało kłam nawet najśmielszym scenariuszom. Przyzwyczajony do wzorca wciąż wracał do swoich zestawień, dopóki nie odkrył, że wobec ludzi jest zupełnie bezradny, a to przecież często oni decydowali o niepowodzeniu lub sukcesie jego planów. Podobnie jest z miłością. Potrzebujemy wiedzieć, czego chcemy i jednocześnie zachować gotowość do spotkania indywidualnej, niepowtarzalnej drugiej istoty ludzkiej.

Zakochanie, ów stan euforii, jest niesłychanie ważne, lecz przede wszystkim przyjemne, uskrzydlające, nadające życiu smak i radość. Miłość dojrzała nie jest zatem kontraktem, zdroworozsądkowym doborem partnera, nie wyklucza upojnych chwil zakochania, wysokiego poziomu testosteronu i oksytocyny. Przeciwnie, pozwala obojgu partnerom rozkwitać i rozwijać się. Jednak zakochanie może się przerodzić w trwałą miłość, wykluczając ryzyko zranienia, lęk przed odrzuceniem, obawę przed zawstydzeniem tylko wtedy, gdy osadza się na fundamencie dojrzałej osobowości.

Spytasz: – *Jak 18-, 20-letnia osoba może być dojrzała? Przecież to okres najbardziej intensywnych zakochań i burzliwych miłości.* Otóż w każdym okresie życia możemy być zdrowi i silni lub słabi, chorzy i niepewni. Jeśli miłość traktowana jest jak lekarstwo

na samotność, terapia osobowości, leczenie traum i deficytów bez względu na wiek, to obciążona jest ogromnym ryzykiem niepowodzenia. Miłość dojrzała natomiast jest proaktywna, a to oznacza wzbogacenie siebie, wzmocnienie swojej osobowości poprzez spotkanie z drugim człowiekiem.

Niektórzy ludzie oczekują, że relacja miłosna będzie jakimś panaceum na ich słabość, osamotnienie, a nawet rozpacz, niczym łatanie wałów w czasie powodzi, jak stan najwyższej konieczności. Można jednak budować bezpieczne wały i zbiorniki retencyjne w czasie dobrej pogody. Dojrzała relacja potrzebuje takiej dobrej pogody, wzrasta w niej i dzięki niej.

Dlatego nigdy nie lecz się z nieudanej miłości kolejną nową miłością. Nie buduj nowego związku na cudzej krzywdzie i niedawnym rozstaniu. Dla nowej miłości nie odrzucaj starej, gdyż nowa również zostanie obciążona lękami dotyczącymi rozstania, zdrady, nietrwałości. Przeszłość zacznie rzucać długie, niepokojące cień. Do związku oprócz wzorców i przekonań wnosimy również stan aktualny. Miłość traktowana jako remedium, lekarstwo lub alternatywne rozwiązanie będzie obciążona wszystkimi grzechami, o których mowa była wcześniej, a także twoim lękiem, złością, krzywdą, osamotnieniem.

Spadkobierca wybitnego terapeuty M.H. Ericksona, S. Gilligan¹⁵, proponuje nam swoją koncepcję **uczłowieczania relacji międzyludzkich**, a zwłaszcza miłości. Każde działanie, zachowanie wobec partnera ma swoje przyczyny w naszych potrzebach, a głębiej w intencjach. Gdy zamierzamy coś osiągnąć, uzyskać, doświadczyć czegoś w głębi naszej tożsamości, na samym początku pojawia się intencja. Zamiar z natury rzeczy jest zawsze dobry, jest pragnieniem, które chce się uzewnętrznić. W przebiegu wydarzeń, w relacji nadajemy konkretny kształt naszym intencjom. Jeśli odzywa się w nas narcyz, czyli część osobowości zalękniona i niepewna, a jednocześnie skoncentrowana na sobie, intencja przybiera kształt odcłowieczony, egocentryczny, zachłanny. Wtedy narcyz

¹⁵ Porównaj: S. Gilligan, *The Courage to Love*, Published by Norton oraz S. Gilligan, R. Dilts, *The Hero's Journey: A Voyage of Self Discovery*, Crown House Publishing Ltd.

komunikuje: – *Daj mi. – Powinieneś mnie zrozumieć. – Chcę być kochany. – Oni mnie nie rozumieją. – Oni są źli. – Jestem przerażony, opuszczony, niezrozumiany, samotny.* Jeśli jednak intencję pochwyli osoba dojrzała, wówczas nada jej inne znaczenie. Intencja, która jeszcze chwilę temu w rękach narcyza stała się pychą, w rękach osoby dojrzałej staje się szacunkiem. Lubieżność narcyza staje się czułością osoby dojrzałej. Lenistwo narcyza staje się odpoczynkiem. Będzie to możliwe dzięki ucłowieczeniu, spokojnej pewności i wewnętrznej sile.

Osoba dojrzała komunikuje swojemu partnerowi: – *Jestem bogaty. – Mam zasoby i umiejętności, żeby cię obdarowywać. – Chętnie się z tobą podzielę. – Wyrażam zgodę i chętnie zgadzam się na twoją odmienność. – Jak mogę cię wesprzeć? – Co mogę ci ofiarować? – Czego potrzebujesz ode mnie?* Wówczas zmienia się także kierunek przepływu energii w relacji. Narcyz niemal wyłącznie chce brać, jest głodny, niezaspokojony, sfrustrowany brakiem. Obwinia innych o swój głód. Osoba dojrzała natomiast czuje się bogata. Wie, w jaki sposób bogactwo zdobyć i pomnożyć, jest gotowa dawać i nie oczekuje wdzięczności ani wynagrodzenia, gdyż przeżywa siebie jako osobę siedzącą u źródła. Zdaje sobie sprawę, że tym źródłem jest ona sama. Jej najważniejszym punktem odniesienia jest jej człowieczeństwo. Tak jak dla skoczka spadochronowego bardzo ważne są zewnętrzne kryteria. Skoczek doskonale wie, że bez nich nie może istnieć, a jednak najważniejszym kryterium jest on sam.



UZDROWIENIE MIŁOŚCI



Już wiesz, że zdrowy związek zaczyna się od ciebie. Zranione miejsca, przeszłe traumy odezwą się zawsze wtedy, kiedy nawet przypadkiem zostaną dotknięte. Jakiś zwykły gest może cię zranić, przypadkowe słowo zablokować, a niespełnione oczekiwania rozczarować. Dlatego jako zasadę warto przyjąć, że niemal każdy bodziec w relacji, słowo, gest, mina, która odzywa się w nas bolesnym echem, może dotyczyć jakiejś niezłatwionej sprawy wewnątrz. Dopóki nie nauczysz się oddzielać tego, co jest twoim wewnętrznym rezonansem, bólem niezabliźnionej rany, od rzeczywistości wrogich intencji wampira, tak długo będziesz się kręcił w kółko, a kolejny dzień nawet w dobrej relacji będzie trudny do przeżycia. Najczęściej jednak twoja partnerka lub partner nie ma wobec ciebie wrogich intencji ani nie stara się wyrządzić ci krzywdy. Może po prostu cię nie zna, może nie chcesz dać się poznać z lęku przed bliskością, w której wszystko, czego się obawiasz, może zostać odsłonięte.

Związek dwojga to jedno z najważniejszych wyzwań naszego życia, a miłość to najistotniejsze pragnienie. W tak ważnej sprawie wszystko wydaje się ważniejsze, mocniejsze, niż jest w rzeczywistości: gest, słowo, urwane zdanie. Innymi sprawami nie przejmujemy się aż tak bardzo. Mają dla nas mniejsze znaczenie. Łatwiej wtedy pogodzić się z czyjąś odmową, oceną, niezrozumieniem. W przestrzeni związku, zwłaszcza wtedy, gdy odzywają się echa niezła-

twionych spraw, bywa trudniej, a nie łatwiej. Relacja miłosna to wbrew pozorom nie najlepsze miejsce na rekonwalescencję. Twój partner nie ma ani przygotowania terapeutycznego, ani najczęściej nie jest gotów leczyć twoje deficyty, zranienia, rozwiązywać twoje problemy. Oczywiście formalnie lub symbolicznie ślubuje ci miłość, wierność i codzienne wsparcie w zdrowiu i chorobie, nierzadko świadom jest tego, że wiąże się z tobą na dobre i na złe. Jeśli jednak zamiast partnerstwa zaproponujesz mu siebie w roli pacjenta oczekującego na wsparcie poranionej duszy, która pragnie wytchnienia, zbudujesz relację niesymetryczną i w efekcie nieszczęśliwą. Nawet jeśli on lub ona zechce odgrywać rolę wspierającego terapeuty, nie da się uniknąć tego, że znowu uruchomi się cykl ofiary i oprawcy, wspierającego i wspieranego, dźwigającego i dźwiganego. – *Nie mogę jej o tym powiedzieć, nie mogę jej martwić, ona ma dość swoich problemów* – powie jakiś lojalny mężczyzna o swojej partnerce. – *Nie będę go zanudzała swoimi sprawami, jest przecież taki biedny* – wyzna swojej koleżance troskliwa żona, mówiąc o mężu.

Uleczenie związku zaczyna się od uleczenia siebie. Zdrowa psychologicznie osoba ma szansę zbudować udany, zdrowy związek z drugą zdrową psychologicznie osobą. Repertuar form pomocy, terapii, coachingu, dobrych poradników jest ogromny. Tylko od ciebie zależy, jak i kiedy z tego skorzystasz. Jeśli jednak przerzucisz odpowiedzialność za swoje zdrowienie i uzyskanie wewnętrznej siły na partnera lub partnerkę, istnieje duże ryzyko, że unieszczęśliwisz siebie i jego.

Twój partner nie zmieni się jednak tylko dlatego, że ty się zmieniłaś. Najprawdopodobniej zostanie dokładnie tą samą osobą, którą znałaś wcześniej. Możesz go jedynie ujrzeć w nowym świetle. Być może sam dokona wtedy zmiany, podążając za tobą, a być może nie. Raz jeszcze powtórzmy – jedyne, na co możemy mieć wpływ, to na siebie samych, na własne wzorce, wartości, postawy. Nie wolno ci się zmieniać dla kogoś. Zawsze zmieniaj się tylko dla siebie, by stać się pełniejszą, spójną, harmonijną osobą.

Zmiana na czyjeś zamówienie, według czyichś potrzeb lub oczekiwań to prosta droga do współuzależnienia. Oczekiwanie, że ktoś

zmieni się dla mnie, najczęściej kończy się presją i manipulacją. Pisałem już o tym. Wiązesz się z tą, a nie inną osobą, z jej zaletami, wadami, wyglądem, cechami charakteru. Pomocna jest jednak świadomość, że zmiana w życiu następuje często niezależnie od naszej woli. Jeżeli twój partner nie zaakceptuje twojej zmiany, a co gorsza podejmie próby wymuszenia na tobie uległości lub przyjęcia poprzedniej postawy – rozstańcie się.

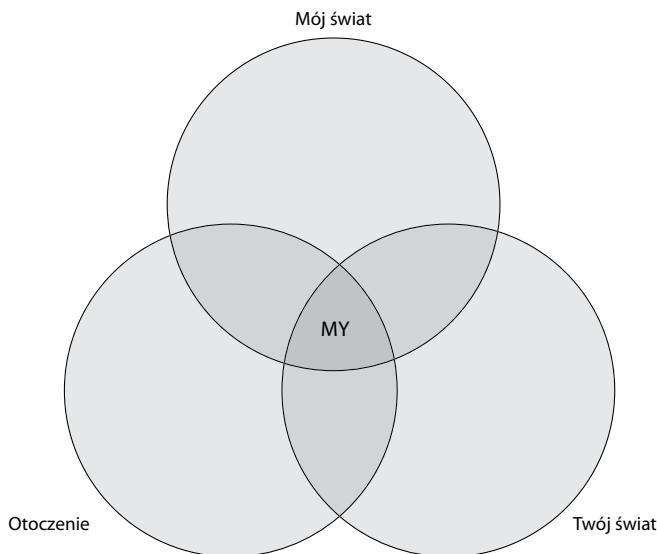
Jedną z najważniejszych rzeczy jest zrozumienie **dwóch** fundamentalnych mechanizmów, które mogą zachodzić jednocześnie.

Pierwszy z nich można wyrazić słowami: *Zmieniam się dla siebie, by w pełni wyrażać swoją osobowość, by uleczyć traumy przeszłości, jednocześnie kierując swoją uwagę na partnera. Angażuję się, dbam o niego, bezinteresownie poświęcam czas i energię na jego rzecz i na rzecz związku.* Wtedy waga kosztów i zysków, od której zaczynała się faza zaangażowania w związku, przestanie być ważna. Bądź sobą najlepiej, jak potrafisz, i jednocześnie bądź dla niego, dla niej. Lecz szanuj kryteria. Związek, wspólnota, obecność drugiej osoby to także wspólne zasady, kontrakt. Dotrzymanie umowy jest jego częścią. Bez wzajemnego szanowania zasad, na które się umówiliście, nie ma wspólnoty. W tym znaczeniu związek to świadome ograniczenie, uczciwa decyzja, dzięki której poruszamy się w wytyczonych granicach, jak najlepiej realizując siebie. Chleb jest na spótkę, łóżko, łazienka i mydło. Wspólne są dzieci, przestrzeń i zasoby. Po to, by z pożytkiem w tej przestrzeni się poruszać i realizować własne i wspólne cele, w tym samym stopniu potrzebne jest dotrzymanie słowa, co mówienie *tak* i mówienie *nie*. U wielu osób pojawia się naiwna potrzeba bycia absolutnie zgodnym z partnerem we wszystkich sprawach. To przyjemny i cementujący związek element, kiedy lubimy te same potrawy, te same filmy i wspólne wycieczki. Jednak zgodność we wszystkim jest nierealistyczna, bo nawet bliźniacy różnią się między sobą upodobaniami. Jeśli jakaś para prezentuje na zewnątrz postawę absolutnej zgodności, często mam podejrzenie, że ktoś w tym związku kłamie. Oszukuje siebie i otoczenie, prawdopodobnie wcześniej zrezygnował

z własnego zdania, uległ dla wymagowanego dobra lub z lęku przed partnerem.

Dlatego dojrzały związek potrafi uleczyć sam siebie w jeden niezawodny sposób. Oboje partnerzy zaczynają dbać o to, żeby określić trzy ważne strefy. **Jest mój świat, który należy wyłącznie do mnie. Jest twój świat, który należy wyłącznie do ciebie. Jest nasz świat, o którym mówimy MY, on należy do nas.** Mogę zaprosić cię do mojego świata, ale tam rządzą wyłącznie moje reguły, mogę przyjąć zaproszenie do twojego świata, lecz tam rządzą twoje reguły, ja jestem gościem. W obszarze należącym do nas dyskutujemy, rozmawiamy, kłócimy się, argumentujemy i wspólnie podejmujemy najlepsze z możliwych decyzje. W obszarze MY jestem gotów na samoograniczenie, jestem gotowa na ustępstwa, na dyskutowanie, aż do skutku. W obszarze należącym do mnie jedynym ekspertem jestem ja sama, ja sam.

Jest oczywiście również trzeci punkt odniesienia, który wpływa na związek, a mianowicie *otoczenie*, dalsza rodzina, praca, miejscowość, szkoły, do których chodzą dzieci, pieniądze, słowem realia, w których żyjemy. Gdy jednak dojrzały związek stabilizuje się, partnerzy tworzą sferę MY w porozumieniu, coraz lepiej realizując własne potrzeby i dążenia, otoczenie stopniowo zaczyna być kreowane przez ich związek. Jeśli wcześniej mogli odczuwać presję otoczenia, dyktat rzeczywistości, niezadowolone z realiów, teraz wsparci zarówno lepszym rozumieniem osobistych potrzeb, jak i dobrze zdefiniowanym obszarem MY, potrafią wpływać na otaczający świat. Dawniej rzeczywistość mogła ich zasmucać, drażnić, determinować ich życie rodzinne. Dziś potrafią kreować swój pomysł na życie w realnym otoczeniu. Zmieniają pracę, gdy im nie odpowiada, poszukają bardziej odpowiedniego miejsca zamieszkania, nowych źródeł zarobku, zaczną częściej spędzać czas razem, w sposób który przyniesie im jeszcze więcej radości i bliskości. Słowem, spełni się jedna z najważniejszych zasad coachingowych: *Świat jest taki, jaki wierzysz, że jest. Urzeczywistniasz swój świat dzięki relacjom, jakie budujesz w świecie.*



To dobry moment, żeby wykonać wspólne **ćwiczenie** z partnerem lub partnerką. Niech każde z was wynotuje kilka najważniejszych elementów, z których składają się poszczególne okręgi: *Otoczenie*, *Twój świat* i *Mój świat*. To etap samodzielnego wykonywania ćwiczenia. Może to zająć kilka minut, warto jednak zadbać o wynotowanie tylko najważniejszych czynników. Każde z was decyduje, w jaki sposób je zdefiniuje, czy będą to wartości, czy może dziedziny życia, zachowania lub jeszcze coś innego. Porównajcie swoje prace. Dobrze jest wzajemnie dopytać się o znaczenie każdego z wynotowanych elementów. Teraz kolej na omówienie obszaru MY. Co do niego zaliczyliście? Czy jest dużo podobieństw? Być może podobne obszary lub ważne kwestie inaczej nazywacie? Na czym każdemu z was zależy? Co składa się na strefę MY? Dlaczego tak sądzisz? To czas na uważną rozmowę, zadawanie pytań i wzajemne słuchanie swoich wypowiedzi. W podsumowaniu należy zadać sobie pytanie: o które z elementów, w którym okręgu należy szczególnie zadbać w najbliższym czasie, żeby uzyskać obustronny wzrost zadowolenia i równowagę w związku? To kolejny moment na indywidualną odpowiedź. Po chwili zastanowienia znów warto

podzielić się własnymi odkryciami, a następnie przyjąć wzajemne zobowiązanie. O co zmierzasz dbać, czym szczególnie zajmować, w jaki obszar inwestować dla wspólnego dobra? Ważne jest z punktu widzenia coachingowej skuteczności i zasady odpowiedzialności, aby przyjęte zobowiązania dotyczyły tych spraw, na które możesz mieć wpływ, za które weźmiesz **odpowiedzialność**. Chodzi o energię, którą wniesiesz do wybranego obszaru, z którego powstaje wasze wspólne życie.

Wykonanie tego ćwiczenia jako koncertu życzeń skierowanego do partnera zniweczy jego sens, gdyż przerzuci odpowiedzialność na barki partnera i w efekcie może jedynie zaognić sytuację, zamiast ją zharmonizować i umocnić. Wybrany obszar może dotyczyć zarówno inwestycji w twój świat, lecz równie dobrze jego lub jej, może być również decyzją o zaangażowaniu się w otoczenie. Na przykład zdecydujesz, że praca na rzecz gminy, w której mieszkacie, lub szkoły, do której chodzą wasze dzieci, wniesie istotną wartość cementującą wasz związek, ważne jednak, aby decyzja dotyczyła ciebie, twojej aktywności. Ze strony partnera potrzebne jest jedynie zrozumienie i akceptacja twojej postawy, wówczas twój wkład w związek zostanie oficjalnie przyjęty. Akceptacja tego rodzaju może się wiązać również z aktywnym wspieraniem, a nawet zaangażowaniem ze strony partnera, jednak decyzja i odpowiedzialność są po twojej stronie. Po twoim zobowiązaniu kolej na partnera i omówienie jego decyzji.

Na koniec warto ustalić choćby przybliżony termin kolejnej rozmowy, kiedy odwołacie się do swoich postanowień, warto tego terminu dotrzymać. Proponowane ćwiczenie może stać się też partnerskim rytuałem, do którego będziecie wracać, przyglądając się waszej relacji, stale ją udoskonalając.

ODKRYCIE TAJEMNICY



Miłość od stuleci była zagadką. Zdaniem setek autorów nie ma nic ważniejszego od miłości. Czasem w mojej pamięci przesuwa się korowód ludzi, z którymi pracowałem, kiedyś w terapii, teraz w coachingu. Wielu z nich cierpiało z powodu niešťęśliwej miłości, poszukiwało miłości, a najczęściej odpowiedzi, jak znaleźć szczęście w związku. Być może wciąż jesteś dla siebie tajemnicą? Sekrety dopiero pod wpływem czasu odkryją się, ujawnią, zaskoczą cię. Być może jakieś drobne wydarzenie, słowo, gest będzie jak jabłko, które spadło na głowę Newtona, który w chwili olśnienia dokonał epokowego odkrycia. Mnie się to dość często przydarza odnośnie moich własnych wzorców. Hamuję samochodem i odkrywam, że jestem podobny do ojca, wypada mi z rąk talerz i nagle uświadamiam sobie, że byłem zbyt surowy w pracy, budzę się rano i wiem, z jakiego powodu bolała mnie głowa wieczorem. Moja żona mówi wtedy ze śmiechem: – *Przecież od wielu tygodni powtarzasz, że robisz się podobny do ojca, kiedy czujesz się zmęczony.* – *Pewnie to prawda* – odpowiadam – *ale nie byłem tego w pełni świadomy. Teraz to we mnie uderzyło, jak grom z jasnego nieba.*

Może twój partner lub partnerka jest dla ciebie tajemnicą, którą dopiero zaczynasz odkrywać? Być może już niebawem te dwa sekrety (ty i ona lub on) zostaną odkryte, a wasze w końcu ujawnione intencje, potrzeby, wartości spotkają się, wciąż będą spotykać, odnajdując nowe obszary relacji.

Oprócz wszystkiego, o czym napisałem, jest jeszcze zwykła, prosta, praktyczna strona związków. Częściej, niż sądzimy, to ona decyduje o jakości naszych relacji. W końcu relacje miłosne, a potem długotrwałe związki i małżeństwa, to nasza codzienność, zakupy, obiady, lekcje, sprząatanie. Jesteśmy szczęśliwi lub nie – w każdej zwykłej chwili. Czas odkryć tajemnice miłości w ich prostocie.

Z badań wiemy, że zarówno nasze myśli, jak i ukryte w nich przekonania, decydują o emocjach i satysfakcji z życia, lecz jest również odwrotnie. To niesłychane odkrycie. Doznania, a co za tym idzie emocje płynące z naszych zachowań, odnoszonych sukcesów, a także czysto fizycznego komfortu czy nawet jakichś prostych bodźców, mogą decydować o naszych myślach – o ich pozytywnej lub negatywnej treści. Takie proste bodźce to na przykład wypicie ulubionej filiżanki herbaty, zmiana obuwia na ciepłe i wygodne albo dotyk ręki, pocałunek, a nawet czułe spojrzenie. Podobnie niepowodzenie w działaniu, zwarzony krem, skrzywiony gwóźdź, bolący mięsień może wpłynąć na pogorszenie dobrego samopoczucia. Wspomniany już wcześniej R. Wiseman opisuje eksperyment, w którym osoby badane proszono o przytrzymanie ustami poziomo ułożonego ołówka w czasie odczytywania pewnego tekstu. Potem proszono je o wypełnienie kwestionariusza, w którym chodziło o interpretację przeczytanych zdań. Pytano, czy zdania były raczej optymistyczne, czy pesymistyczne. Następnie proszono o przeczytanie tego samego tekstu kolejną grupę, tym razem jednak oówek miał być trzymany również poziomo, ale między zębami. I znowu wykonano test. Okazało się, że kiedy mięsień jarzmo wy jest sztucznie odciągany, gdy oówek jest pomiędzy zębami, co wywołuje sztuczny uśmiech, tekst wydawał się badanym bardziej optymistyczny niż wtedy, gdy trzymany był tylko pomiędzy wargami, co napinało mięśnie jak wtedy, gdy się smucimy albo chcemy płakać.

Z wyników dalszych eksperymentów wiemy, że nasze samopoczucie fizyczne wpływa na stan psychiczny, lecz również myśli i emocje wpływają na nasz dobrostan fizyczny. Wystarczy sztucznie

pobudzać ciało nawet wymuszonym uśmiechem, by już po chwili centralny układ nerwowy zareagował, zwiększając komfort całego organizmu. Podobnie jest z naśladowaniem emocji. Mamy zdolność przechwytywania cudzych stanów emocjonalnych wyłącznie poprzez obserwację wyrazu twarzy drugiego człowieka. W pewien sposób zarażamy się cudzymi nastrojami, obserwując miny innych ludzi.

Dlatego proste przyjemności, drobne gesty, małe gratyfikacje mogą odgrywać nieocenioną rolę w budowaniu związku. Jeśli o tym zapominamy i popadamy w rutynę, a co gorsza smutek, sarkazm, zniechęcenie, ucierpi na tym nasz związek, a w końcu również środowisko rodzinne, a nawet szerszy krąg znajomych. Ktoś powie: – *Nie zapraszajmy ich, oni są zawsze jacyś smutni i krytycznie nastawieni. Nawet, jeśli mają lepszy dzień, to i tak są napięci i pesymistyczni, dobrze będzie jeśli się nie pokłócą przy wszystkich.* I będzie miał rację. Dobry związek nie bierze się ze szczęśliwego trafu ani losu, nie spada z nieba niczym biblijna manna. Ludzie dzielą się na biednych i bogatych, szczęśliwych i nieszczęśliwych z powodu własnych osobowości i dokonywanych wyborów. Szczęśliwi ludzie stają się szczęśliwsi, promieniają radością, aż chce się w ich towarzystwie przebywać. Oni „robiją” swoje szczęście. Kreują swój świat. Dzień po dniu składają swoje strategie sukcesu z prostych zachowań. Oto ich lista:

- **Czułe słówka.** Tak często, jak to możliwe, wypowiadaj do swojej ukochanej osoby słowa i zdania zawierające czułe treści, pisz czułe esemesy, krótkie liściki oraz maile. Pisz wiersze na temat ukochanej osoby i wręczaj jej w zaskakujących momentach. Decydujące są słowa, które budują w nas pozytywne skojarzenia i w ich efekcie dobre stany psychofizyczne.

Mogą to być następujące stwierdzenia:

Wspaniale, cudownie, pięknie, smacznie, miło, mądrze, czule, bezpiecznie, szczęśliwie, dobrze, jasno, ciepło itd.

Albo określenia odwołujące się do tożsamości partnera:

Jesteś silna, piękna, mądra, ukochana, najważniejsza, kobieta, jesteś przewidujący, energiczny, męski, silny, wytrzymały, wyrozumiały, delikatny itd.

Lub zdania dotyczące więzi:

*To nasz ulubiony... [np.: wiersz, potrawa, utwór, film itd.]
Oboje bardzo lubimy... My razem wybraliśmy... Podjęliśmy decyzję. To nasza sprawa itd.*

Oczywiście niektóre stwierdzenia brzmią jak oceny. W istocie są nimi. Nie szkodzi. Od ocen naprawdę trudno się oderwać. Lepiej jest dobrze oceniać, nawet na wyrost, niż prezentować negatywne uwagi.

- **10:1.** Negatywne wypowiedzi działają tak silnie, że potrzeba aż pięciu pozytywnych, żeby zneutralizować ich destrukcyjne działanie. Jednak muszą się one pojawić w krótkim czasie, raczej w ciągu kilku godzin niż dni. Nie obawiaj się nadmiaru komplementów, potrzeba ich bardzo wiele po to, by proporcję 5:1 zmienić na co najmniej 10:1. Wówczas jedno zgryźliwe słowo na dziesięć pozytywnych nie odegra tak znaczącej roli. Badacze stwierdzili, że tylko te związki mogą przetrwać, w których proporcja słów pozytywnych do negatywnych jest bliższa 10:1 niż 5:1.
- **Delikatne zdrobnienia.** Zwracaj się do ukochanej osoby czule i pieszczotliwie. Potrafisz to robić wobec dziecka, potrafisz wobec psa lub kota, z pewnością wyjdzie ci wobec ukochanej osoby. Wystarczy powiedzieć: *Kochanie* lub miłosnym przyzwiskiem: *Misiaczkę, Ptaszku, Skarbie*, by skruszyć nawet najbardziej odporne serce. Nieświadomy mózg odebrał pozytywny komunikat, reakcja będzie aprobująca. Misiaczki nie gryzą, są raczej wyrozumiałe i przyjacielskie.
- **Organizuj cudowne niespodzianki.** Mogą to być drobne upominki lub sytuacje. Przygotowana kąpiel ze świecami, zamówiony do domu masażysta, ulubiony film na DVD, nagrane ulubione utwory partnera na empetrójkę, śniadanie do łóżka. Strzeż się jednak, żeby ofiarowywany prezent lub niespo-

dzianka nie były wprost zachętą do seksu lub ukrytym oczekiwaniem na zbliżenie. Ma to być całkowicie bezinteresowne działanie na rzecz partnera i tylko wtedy przyniesie efekt. Oczywiście nie spodziewaj się cudów po jednym śniadaniu do łóżka. Jeśli to zachowanie będzie całkiem nowe w waszym związku, być może z początku wzbudzi nieufność. Strzeż się jak ognia oczekiwania na rekompensatę czy wdzięczność i broń Boże nie wypominaj tego w gorszych chwilach. Wówczas cały efekt zniknie. Powstanie niedobre skojarzenie, że była to forma seksualnego handlu, przekupstwa. Lepsze są też „usługi” niż prezenty. Nawet najdroższy zegarek lub perfumy nie przyniosą takiego efektu, jak własnoręcznie zrobiona sałatka lub wypucowany samochód partnera.

- **Horyzontalna pozycja marzeń.** Pozycja horyzontalna sprzyja kreatywności¹⁶. Po południowe drzemki, wspólne polegiwanie to nieświadomie przyjmowana przez wiele par pozycja, dzięki której uaktywnia się w mózgu miejsce sinawe, inaczej jądro pnia mózgu. To jeden z ważnych organów układu nerwowego odpowiedzialny za wzbudzanie i wygaszenie reakcji stresowej. Niedawno odkryto, że pozycja leżąca uaktywnia szczególnie proces regulacji ważnego hormonu, noradrenaliny, produkowanego na użytek mózgu właśnie w miejscu sinawym. Wielka porcja noradrenaliny i jej siostrzanej adrenaliny oznacza przygotowanie organizmu do sytuacji nadzwyczajnej.

¹⁶ Doktor Darren Lipnicki z Australian National University zauważył, że leżąc, ludzie rozwiązują niektóre problemy szybciej, niż stojąc. Podłoże tych różnic jest czysto fizjologiczne i zależy od przemian chemicznych w mózgu. U osoby stojącej następuje większy wyrzut noradrenaliny – neurotransmitera, który hamuje umiejętności rozwiązywania anagramów i myślenia twórczego. W czasie jednego z eksperymentów Lipnickiego połowa badanych najpierw leżała, a potem stała. Później grupy się zmieniały. Lipnicki mierzył czas zmagania się z łamigłówkami. Okazało się, że uporanie się z anagramem zabierało leżącym przeciętnie 26,3 sekundy, a stojącym prawie 30 sekund. Badani rozwiązywali również zadania arytmetyczne, ale w tym przypadku pozycja ciała nie wpływała na wyniki. „Charaktery” nr 10 (105) 1995, oraz „Charaktery” nr 3 (146) 2006 na podstawie Jan Strelau i Dariusz Doliński [przyp. aut.]; porównaj także: http://portal.psychologiczny.pl/news/6/Kreatywnosc_wzrasta_w_pozycji_horyzontalnej; a także <http://www.focus.pl/nauka/zobacz/publikacje/zdradliwa-witamina-m/nc/1/> oraz <http://www.students.pl/wokol-studiow/kultura/details/29965/Ciekawostki-naukowe-Dziwne-sny-zasluga-pola-magnetycznego-Ziemi>, emisja 10.12.2010.

Mała porcja działająca w obszarze mózgu jest wykorzystywana jako neuroprzekaznik, czyli substancja ułatwiająca komunikację między komórkami. W efekcie jej działania czujemy się przyjemnie odprężeni, stajemy się bardziej skłonni do marzeń, kreatywności i twórczych wizualizacji¹⁷. Wystarczy wtedy przymknąć oczy, by móc roztoczyć wizję przyszłych wspaniałych wakacji, wspólnie zbudowanego domu lub pomyslnie zdanego egzaminu przez dziecko. Fizyczna bliskość drugiej osoby, jej oddech również w tym pomaga. Horyzontalne ułożenie ciała sprzyja także wyrównaniu oddechu, rozluźnieniu mięśni i w efekcie wywołuje stan relaksacji. Ten stan przeżywany z drugą, bliską osobą bardzo wiąże i buduje stan zaufania, nierzadko silniejszy niż zaufanie będące wynikiem długich nocnych rozmów i zwierzeń. Nie musi to być długi czas. Wystarczy kilka minut, by pojawił się ów nastrój relaksacji, zaufania i wspólnoty.

- **Rozmawiaj**, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj. Zachęcaj do zwierzeń i pytaj. Słuchaj. Daj się wypowiedzieć. Ważniejsze, by partner mógł się w pełni wypowiedzieć, niż by usłyszał twoje sugestie. Zakończ rozmowę raczej delikatnym pocałunkiem lub dotykiem niż długą przemową pełną dobrych rad lub, nie daj Boże, pouczeń. Jest taka znakomita stara anegdota. Mężczyzna zaprosił kobietę na randkę, wybrał wytworną, drogą restaurację i pyszny posiłek, nie żałował też na dobre wino i przystawki. Przez cały wieczór zabawia swoją partnerkę opowieściami o swojej pracy, rodzinie, uprawianym sporcie, kolegach, wygłasza też opinie na temat polityki oraz ostatnio obejrzanych filmów. Wreszcie przy deserze odzywa się do partnerki wpatrzonej w talerzyk: – *Trochę już porozmawialiśmy o mnie. Porozmawiajmy teraz o tobie. Co o mnie sądzisz?* Otóż nie o tego rodzaju konwersację mi chodziło. Ma to być

¹⁷ A. Pierson, J. Le Houezec, A. Fossaert, S. Dubal, R. Jouvent, *Frontal reactivity and sensation seeking. An ERP study in skydivers*, w: „Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry” nr 23/1999; porównaj też: J. Landowski, *Neurobiologia reakcji stresowej*, w: „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” nr 2/2007.

prawdziwe skupienie uwagi na drugiej osobie, zainteresowanie jej sprawami. To nieprawda, że w domu nie należy rozmawiać o pracy. Wręcz przeciwnie. Ważne, jak się rozmawia. Z kim mamy omówić nasze rozterki, niepokoje, frustracje, kogo się poradzić, jak nie swego partnera lub partnerki.

- **Uśmiechaj się.** Nagradzaj uśmiechem. Przekazuj informacje z uśmiechem. Kiedy tylko mijasz lustro uśmiechaj się, wyćwicz mięśnie. Była już o tym mowa w eksperymentach profesora Wisemana, a także w książce Malcolma Gladwella¹⁸. Trenowanie mięśni twarzy sprzyja wysyłaniu pozytywnych sygnałów do mózgu, a tym samym wzrostowi dobrego nastroju. Zatem zanim zaczniesz odpowiadać, uśmiechnij się, kiedy kończysz rozmowę, uśmiechnij się. Uśmiechaj się nawet przez telefon, a w mailach dodawaj uśmiechnięte buźki. Dawaj sygnał swojego zadowolenia, życzliwości i otwartości tak często, jak tylko możesz. Neurony lustrzane¹⁹, ta genialna, nowo odkryta struktura w mózgu, zachęcą twojego partnera do naśladownictwa i odwzajemni twoją minę.
- **Często dotykaj bliską ci osobę.** W przelocie, gdy siadasz w fotelu, gdy robisz kanapki. Niech to będzie dotyk ramienia, muśnięcie dłoni, dotyk czoła, otarcie nogą. Mogą to być objawy czułości i delikatności, nigdy jednak gesty wyraźnie seksualne. Kiedy czytasz gazetę, reperujesz czajnik lub gotujesz obiad, miło jest doświadczyć uwagi i zainteresowania, delikatnego objawu fizycznej bliskości. Jednak seksualny

¹⁸ M. Gladwell, *Blyski! Potęga przeczucia*. Autor opisuje w niej badania m.in. Samuela Goslinga, Nalini Ambady oraz Paula Ekmana. Badacze ci poświęcili wiele uwagi eksperymentom dotyczącym zarówno „zarażania emocjami”, jak i swoistej autosugestii, wywoływanej przez dostarczane sobie bodźce [przyp. aut.]. Porównaj też: A. Damasio, *Bląd Kartezjusza*, Poznań 2002, Dom Wydawniczy REBIS.

¹⁹ Neurony lustrzane to grupa specyficznych komórek nerwowych, które uaktywniają się podczas wykonywania pewnej czynności (najczęściej o bardzo charakterystycznym znaczeniu, jak jedzenie, seks itp.) lub obserwowania innych osobników. Neurony lustrzane zostały odkryte na początku lat dziewięćdziesiątych na Università degli Studi di Parma we Włoszech przez zespół w składzie: Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi i Vittorio Gallese. Szerzej: *Zwierciadła umysłu*, „Świat Nauki”, grudzień 2006 (184), ss. 38–44, autorzy G. Rizzolatti, L. Fogassi, V. Gallese; porównaj także: G. Rizzolatti, L. Craighero, *The Mirror-Neuron System*, „Annual Review of Neuroscience”, Vol. 27: 169–192, March 5, 2004. Porównaj też: <http://www.fizyka.umk.pl/~gos/mirrorneuron.htm>, emisja 28.09.2010.

klaps, dwuznaczny gest, może wówczas więcej zepsuć, niż ułatwić i zbudować. Często przytulaj bliską osobę, ale tu znowu ważna jest aseksualność tego zachowania. Ma być to przytulenie czułe i przyjacielskie zarazem, objaw bliskości i zaufania. Zaproszenie do seksualnych pieszczot pojawi się kiedy indziej i w innym kontekście.

- **Pisz pamiętnik** dotyczący swojego związku. Chociaż pisanie pamiętników wydaje się domeną typowo kobiecą, jest bardzo użyteczne także w przypadku mężczyzn. Badano liczne grupy młodych zakochanych osób i okazało się, że te, które opisywały swoje przeżycia, doznania i refleksje na temat związku, oceniały jego jakość wielokrotnie lepiej od osób, które tego nie robiły. Również trwałość związku była trzykrotnie dłuższa w przypadku opisywania przeżyć. Pisanie ma związek z funkcjami naszego mózgu. Samo myślenie czy marzenie o bliskiej osobie, nawet w bardzo pozytywny sposób, daje bardzo krótkotrwały efekt. Natomiast zapisanie swoich myśli z jednej strony utrwala pozytywne skutki, z drugiej zaś pozwala nabrać dystansu do problemów, trudności i konfliktów. Ważne jest tutaj przyjęcie postawy obserwatora. Charakteryzuje ją właśnie poczucie dystansu do przeżywanego kwestii, ochłodzenie emocjonalne i spokojna, a nawet surowa analiza dotycząca tego, co naprawdę się wydarzyło, jak mogli to widzieć inni, jakie były następstwa. Im szerszą zyskujemy perspektywę i trzeźwiejszy osąd w stosunku do swoich marzeń, tym lepiej potrafimy potem w realnym życiu je zrealizować. Silne zaangażowanie emocjonalne potrafi zgasnąć równie szybko, jak zostało wzbudzone. Pisząc pamiętnik, uzyskujemy obie rzeczy naraz: marzenie i trzeźwy osąd, emocje i ich urealnienie, zapisywane słowa dają efekt uporządkowania, systematyzacji. Przez to, że wspomnienia stają się myślami, a potem przyjmują formę słów, automatycznie zajmujemy pozycję obserwatora, który jednocześnie udziela sam sobie odpowiedzi, jak znaleźć rozwiązanie, jak postąpić dalej, którądy droga. Wczorajsze nieporozumienia mogą wydać się błaha, jutrzej-

sze wątpliwości znikną pod wpływem zaplanowanej decyzji. Dodatkową korzyścią jest malowanie słowami portretu ukochanej osoby. Zaczynamy wówczas dostrzegać wcześniej niezauważalne szczegóły, niuanse wartości, a także motywy zachowań. Słowem, opisując, a nawet analizując, dajemy sobie szansę na zrozumienie osoby ukochanej.

- **Wdzięczność.** Jedną z wad wielu osób jest niedocenywanie własnego potencjału, a także brak wdzięczności. Często dopiero wtedy, kiedy coś utracimy lub gdy relacja wejdzie w fazę konfliktu, zaczynamy doceniać własną przeszłość, styl życia i samego partnera. Ten nieszczęsny rys naszej natury sprawia, że dopiero porównując się z innymi, z ich gorszym, uboższym, bardziej skonfliktowanym życiem, dostrzegamy, jak sami jesteśmy bogaci. Badacze zalecają zatem, żeby przyjrzeć się związkom w kręgu znajomych, przyjaciół, rodziny i jakości ich relacji. Dzięki temu będziemy w stanie docenić swój własny związek, zanim będzie za późno.

Istotnym elementem jest też wdzięczność. Rzadko sobie uświadomiamy, jak jesteśmy bogaci i zasobni dzięki wysiłkowi innych osób, jak wiele mamy, począwszy od prądu elektrycznego w gniazdku, poprzez wodę w kranie, dach nad głową, meble, ubranie, a na jedzeniu i rozrywce skończywszy. Wiele tysięcy ludzi pracowało w pocie czoła, żeby wszystkie te zasoby nam dostarczyć. Zdarza nam się czasami złościć na niedoskonałości produktów i usług, lecz warto pamiętać, że znakomita większość ludzi, którzy na nie pracowali, wykonywała swoje obowiązki z największym zaangażowaniem, najlepiej jak potrafiła, dokonując najlepszych dostępnych im wyborów. W jeszcze większym stopniu dotyczy to twojego związku i partnera. Inni ludzie najczęściej zawiodą nas, popełniają błędy nie ze złej woli, nie przeciwko nam, ale dlatego, że w danych okolicznościach nie potrafią postąpić lepiej. Nasza kultura przyuczyła nas do krytykowania i oceniania, zwykliśmy reagować ostro na najmniejsze nawet uchybienia. Na co dzień jednak brakuje nam wdzięczności, szacunku dla

wysiłków i starań drugiego człowieka. Raczej pokłócimy się o smak zupy, niż okażemy wdzięczność za przygotowany obiad. Przyjrzyj się zatem i pokaż swojemu partnerowi, jak bogaty duchowo i materialnie tworzycie związek na tle innych. Okazuj, kiedy tylko możesz, swoją wdzięczność za jego lub jej starania, wysiłki, cierpliwość, wyrozumiałość, pracę, zaangażowanie, czułość, odpowiedzialność, delikatność, uwagę i setki innych rzeczy, które bezwarunkowo dostajesz.

- Jeśli już masz specjalny pamiętnik i potrafisz odczuwać i okazywać wdzięczność, wypisz wszystkie **zalety twojego partnera**. Odpowiedz sobie na pytania: z jakiego powodu uznaję je za zalety? W jaki sposób mnie dotyczą? W jaki sposób mnie cieszą? Jak z nich korzystam? Następnie zastanów się również nad wadami. Wypisz je wszystkie i do każdej z nich, tak jak już to robiłeś wcześniej, zadaj następujące pytania: O czym mnie informuje ta wada? Co wnosi nowego do naszego związku? W jakiej sytuacji mogłaby się stać zaletą? Jaką daje korzyść?
- **Wspólne pranie**. Niesłychanie cementujące jest wspólne wykonywanie domowych zajęć. Pary, które dzieliły się obowiązkami, okazały się być znacznie mniej szczęśliwe, a ich związki mniej trwałe, niż te, które przynajmniej część domowych zadań wykonywały razem. Zazwyczaj łatwo zdefiniować grupę nielubianych, żmudnych lub nudnych obowiązków. Najczęściej należą do nich pranie, prasowanie, sprząatanie, zmywanie naczyń, robienie zakupów, domowe porządki itp. Nawet w XXI wieku okazuje się, że załadowanie zmywarki lub wypakowanie pralki i rozwieszenie bielizny jest mniej lubianym zajęciem niż gotowanie lub czyszczenie samochodu. Podział obowiązków skutkuje tym, że nawet jeśli nielubiane zajęcia zostały rozłożone równo, to w efekcie trzeba je wykonywać samotnie, nierzadko z irytacją, kiedy druga osoba w tym samym czasie śpi lub ogląda telewizję. Mniej istotne staje się to, że jakiś czas później relaksujący się aktualnie współmałżonek także będzie robił coś nieprzyjemnego. W da-

nej chwili narasta poczucie frustracji i niesprawiedliwości: – *Ja już prasuję piątą koszulę, a on w tym czasie jak zwykle ogląda telewizję.* – *Ja wymieniam kolanko pod zlewem, a ona w tym czasie rozmawia z koleżanką.* Jeżeli natomiast partnerzy wykonują nie ulubiane zadania razem, poziom niechęci i frustracji z powodu takich czynności spada, a dana czynność przebiega sprawniej. Co więcej, para współuczestniczy również w czymś, co było nieprzyjemne, a zatem wzmacnia w sobie poczucie, że solidarnie dzieli się ciężarami. Z badań wynika również, że bardzo szybko wówczas mija poczucie dyskomfortu, a jednocześnie wzrasta przyjemność czerpana z obecności drugiej osoby. Raźniej jest wykonywać jakąś czynność razem. W czasie wspólnego przyrządzania obiadu, zmywania naczyń, porządkowania piwnicy wzrasta również kreatywność i pomysłowość. To również okazja do rozmowy, wspierania się, okazywania drobnych przejawów miłości.

- **Wspólne hobby.** Satysfakcja ze związku dynamicznie wzrasta również wtedy, gdy partnerzy mają wspólne zainteresowania. Ważne jednak, żeby czas poświęcony na hobby spędzać razem. Można się przecież interesować szachami albo siatkówką, tańcem albo poezją i spędzać czas wyłącznie ze swoimi przyjaciółmi w odrębnych gronach. Żona trenuje siatkówkę w AZS, a mąż chodzi na Legię. Cementujące i uatrakcyjniające związek jest przeżywanie tego rodzaju doświadczeń wspólnie. Dobrze, jeśli mają charakter sportowy, fizyczny. Okazuje się, że wówczas poziom satysfakcji wzrasta znacznie bardziej, niż wtedy, gdy są to zajęcia czysto intelektualne, czy kulturalne. Dobrze jest pójście do kina, jeszcze lepsze wspólne zamiłowanie na przykład do kina hiszpańskiego i angażujące dyskusje na jego temat. Najlepsze jednak będzie podróżowanie po Hiszpanii. Słowem, tam gdzie pojawi się ruch, aktywność, a jednocześnie niespodzianka i eksperyment, zaskoczenie i wyzwanie, jakim jest nowa sytuacja, w której uczestniczą on i ona, tam pojawi się również szansa na wzmocnienie więzi. Pojawi się także przyjemność i eks-

cytacja nowymi planami, nieznaną trasą rowerową, nowym turniejem, planowaną podróżą. Nic tak nie pomoże poznać i zrozumieć partnera, jak wspólne doświadczenie przeżywane ramię w ramię.

- **Zamieszkajcie razem.** Jeśli do tej pory on lub ona mieszka „u ciebie”, w mieszkaniu kupionym lub wynajętym przez ciebie, lub co gorsza mieszkacie u rodziców, to jeśli na serio traktujecie swój związek, natychmiast się wyprowadźcie. Może pojawić się setka argumentów i jeszcze więcej postracjonalizacji dotyczących pieniędzy, oszczędności, wspólnej kuchni, opieki nad dzieckiem itd. Nic z tych rzeczy. Jeśli chcecie być razem na serio, wynajmijcie wspólnie mieszkanie, sprzedajcie samochód, weźcie kredyt, ale zamieszkajcie razem na nowym terytorium. Jeśli chcecie być razem na serio, zbudować trwałą związek, potrzebujecie otoczenia, które będzie wspólnym mianownikiem waszych preferencji. Para, jeśli ma tworzyć więź, musi najpierw stworzyć swoją przestrzeń. Nie może być to tylko jej dom lub jego teren, a tym bardziej dom rodziny generacyjnej któregośkolwiek z małżonków lub partnerów. Tam rządzi jego lub jej energia. Przy największej nawet sile miłości wprowadzający się do mieszkania partner zawsze będzie się czuł choć trochę obcy. Zastaje ułożony i zorganizowany świat i może dostać co najwyżej miejsce w szufladzie lub szafkę. Nie był twórcą tego świata, nie partycypował w decyzjach, kosztach. Słowem, od razu jest w gorszej sytuacji użytkownika cudzej rzeczywistości, przyłączony do świata stanowiącego wielką niewiadomą. Jest też od początku w pozycji trudniejszej, gdyż musi zaadaptować się do nowej sytuacji. Jeszcze silniej stan zagubienia pojawi się na terytorium teściów. W żadnym domu nie może być dwóch gospodyń ani dwóch panów domu. Taka sytuacja natychmiast rodzi konflikt i nawet w przypadku najbardziej wyrozumiałych i mądrych relacji spór, sprzeczki, sprzeczność interesów czy wybuch jest nieunikniony. Co gorsza, syn lub córka nie wyprowadzili się z domu młodo-

ści, wciąż mieszkają w pokoiku swego dzieciństwa, teraz na dodatek ze swoją partnerką lub partnerem. Wykorzystują mebelki nastolatka i codzienne wzorce, znane od maleńkości. A za ścianą śpią rodzice. Ich czujny sen jest jak wyrzut sumienia i zdrada jednocześnie. Przecież przez całe lata strzeżli swego dziecka przed obcymi, nierzadko przez seksem, podejmowali za nie decyzje, troszczyli się, martwili, a teraz obca osoba uzurpuje sobie prawo do ich maleństwa.

Nie zwlekaj. Buduj ze swoim partnerem nowe terytorium, podejmuj decyzje, wyposażaj przestrzeń w meble, choćby najskromniejsze, maluj, planuj, ozdabiaj. Stwarzajcie razem swój świat. To cementuje związek, podobnie jak wspólne hobby, a może nawet bardziej, gdyż symbolem i jednocześnie materialnym wyrazem związku miłosnego dwojga ludzi jest terytorium, jakie zamieszkują. To wyraz ich miłości. Wspólne budowanie to nauka porozumiewania i komunikowania. Wspólne dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji. To przestrzeń MY. Bez niej związek ma słabe podstawy.

- **Seks jest ważny, ale nie najważniejszy.** To częsty mit, że związek bez rewelacyjnego seksu nie ma szans. Seks mierzony wieloma orgazmami w tygodniu, współżyciem co najmniej co drugi dzień i nieustannym urozmaicaniem pozycji, gadżetów i technik, w cudownej scenerii i wspaniałej bieliźnie jest wymysłem kolorowych pism i poradników. Aktywność seksualna partnerów w związku maleje wraz z upływem czasu. To naturalny proces. Kiedy mija okres zauroczenia i euforii, która zazwyczaj ma świąteczny, wyjątkowy charakter, pojawia się codzienność. Niewyspanie, zmęczenie, spora ilość zajęć domowych wykonywanych wieczorami, obowiązki związane z dziećmi i wieczorne raporty przyniesione z pracy, wszystko to – nieraz w połączeniu z alkoholem, niepokojem z powodu jutrzejszej narady i późnym udawaniem się na spoczynek – wytłumia pożądanie zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Już coraz rzadziej zdarzają się chwile, kiedy napędzani wielką namiętnością kochankowie rozpoczynają erotyczny wstęp

jeszcze w windzie, by w szalonym, miłosnym tańcu kochać się w całym mieszkaniu, kończąc miłosne uniesienie na sofie w salonie. Dlatego warto o erotyczną aurę zadbać. Wypraw dzieci do babci. Zorganizuj kolację na mieście lub przygotuj coś specjalnego do jedzenia w domu, pomyśl o prezencie lub niespodziance. Wcześniej zapowiedz dyskretnie, że planujesz coś specjalnego, przygotuj partnera lub partnerkę na tylko wasz, specjalny wieczór. To ważne, żeby nie czuć się potem rozczarowanym jej lub jego spóźnieniem, raportem albo zmęczeniem. Puść na DVD wasz ulubiony film albo koncert, przygotuj sypialnię i kąpiel w łazience. Niech to będzie miodowy wieczór. Powtarzaj miodowe wieczory tak często, jak to będzie możliwe. Możecie też zamieniać się rolami jako organizatorzy takiej randki. Bardzo istotna jest konsekwencja. Jednorazowa romantyczna randka zadziała słabo albo jej efekt szybko zgaśnie.

W dojrzałych związkach znaczenie intensywności seksualnej spada. Liczy się jakość, a nie ilość. Nawet u dość młodych mężczyzn z wysokim poziomem potrzeb seksualnych i wywoływana przez testosteron burzą hormonalną jakość pożycia może zacząć odgrywać bardzo istotną rolę. Relacje seksualne to w dużej mierze wynik uczenia się nowych zachowań i wzajemnego poznawania, rozumienia i dopasowywania kochanków. Atmosfera świąteczności i wyjątkowości, zaangażowanie włożone w wyjątkowy przebieg pożycia intymnego znakomicie służą relacji. Nawet w bardzo dojrzałym związku, w którym partnerzy pogodzili się ze spadkiem libido i sądzą, że erotyzm się wypalił, warto nudne, rutynowe pożycie od wielkiego dzwonu zmienić na romantyczne randkowanie. To jedno ze skutecznych sposobów, pod warunkiem że partnerzy wciąż są sobie bliscy. Jest to szczególnie skuteczny sposób dla młodych związków, które wychodzą z fazy euforycznej i wchodzą w fazę urealnienia. Wtedy świąteczność pożycia intymnego znakomicie przeprowadza kochanków z jednego etapu ich związku w drugi, sprzyjając budowaniu więzi.

- **Jeżeli twój związek przeżywał kryzys**, ale postanowiliście nadal być razem, zacząć wszystko od początku, zróbcie to na serio. Nie wystarczy sama obietnica. Jakieś deklaracje i ustalenia w kuchni przy kawie. Nowe początki potrzebują nowych historii, lecz po to, by nowa epoka mogła się zacząć, trzeba zamknąć starą. Jesteśmy istotami symbolicznymi. Potrzebujemy znaków, gestów, dowodów. Niech zatem odnowa waszego związku będzie świętem. W tym celu, podobnie jak to miało miejsce z inicjacją, trzeba takie święto zaplanować. Po pierwsze, musi to być wyjątkowe wydarzenie. Żadne tam zjedzenie obiadu na mieście. Najlepiej wyjazd. Po drugie, obietnice wobec siebie, nowe ustalenia i wyznania miłości warto składać w kontekście bardzo serio ugruntowanych deklaracji. Podobnych do ślubu cywilnego lub kościelnego. Dlatego skuteczne jest odnowienie ślubu, powtórne przyrzeczenie w kościele, wyjazd na pielgrzymkę, do sanktuarium, miejsc świętych albo mistycznych. Ważne jest wezwanie na świadków bliskich, znajomych oraz najlepiej siły wyższej: Boga, kapłana, społeczności, mistrza. Po trzecie, warto świąteczność podkreślić symbolami osobistymi – pierścionkami, obrączkami, wspólnym tatuażem, medalionami itd. Wreszcie powrót – również warto, żeby był specjalny. Niech to będzie mieszkanie po kapitalnym remoncie, nowe meble albo całkowicie nowy dom, może również zmiana pracy albo jakieś wspólne przedsięwzięcie. Zaplanujcie to ze szczegółami. Każdy aspekt, tak jak planuje się wesele. Niech to będzie powtórka z wesela, lecz tym razem jeszcze bardziej wyjątkowa, gdyż przeprowadzana zupełnie świadomie w celu ugruntowania związku. Wówczas będzie szansa na zjawisko, które nazywa się integracją na wyższym poziomie. Po wyjściu z impasu lub konfliktu zyskujemy nowe wnioski, energię do dalszego działania, stajemy się mądrzejsi i dojrzałsi. Należy to doświadczenie umocnić.

Tajemnica miłości ujawnia się nam na tysiące sposobów. Lecz zawsze staje się prawdą o nas dopiero w podjętym działa-

niu i w zwykłej codzienności. Kiedy się zakochujesz, widzisz ją oczami euforii, umalowaną, w pięknej sukience, tak wspaniałą i nieosiągalną, że w pierwszej chwili nie możesz uwierzyć, że chce być właśnie z tobą. Dostrzegasz go w eleganckim ubraniu, trochę zamyślonego i niedostępnego, gdy szarmancko podaje ci rękę i reaguje na najmniejsze twoje potrzeby. Jest tak wspaniały, że myślisz o związku z nim zapiera ci dech w piersiach. Tak zaczyna się miłość. To znakomity moment, żebyś wyobraził sobie ją z tłustymi włosami, pochyloną nad cebulą, którą sieka ze łzami w oczach, wykrzykującą coś do dziecka, zmęczoną i roztargnioną, gdy za chwilę zaśnie kamiennym snem po długim, męczącym dniu. To dobry moment, żeby wyobrazić sobie jego, jak spóźniony wraca do domu. W przedpokoju rzuca niedbale kurtkę, okropnie klnąc na szefa, by za chwilę zwalić się przed telewizorem i zastygnąć bez słowa z puszką piwa w ręce. Jeśli po tej krótkiej wizualizacji nadal ci się podoba, czas zadać sobie pytanie, jak wiele będziesz mieć cierpliwości do tego człowieka. Jak dużą będziesz mieć ochotę znosić jego gorsze dni, chwile wątplenia i chandry? Jak dużo siły chcesz zainwestować, by pomagać mu wydobywać się z tej chandry i zmierzać ku radości? A najlepiej zadaj sobie pytania: – *Po co chcesz być właśnie z nim?* – *Z jakiego powodu właśnie ja, właśnie z nim stworzę dobry związek?*

Jeśli jesteś w pół drogi, w trakcie trwania związku i przeżywasz wiele wątpliwości, dobrym rozwiązaniem jest **remanent**. Niemal dokładnie taki, jaki robi się w sklepie. Zastanów się, co przeszliście razem, co zyskałaś ty, co zyskał twój partner, co utraciliście oboje. Rachunek zysków i strat. A teraz przyjrzyj się, jakie dostrzegasz zagrożenia, a jakie szanse na przyszłość dla siebie, dla niego, dla związku. Taki przegląd pozwoli ci też ustalić obszary newralgiczne, ogniska zapalne, źródła konfliktów. I zadaj sobie pytanie, gdzie tkwią największe zagrożenia i czy potrafisz je pokonać. W czym tkwią największe szanse i czy potrafisz je wykorzystać?

Być może okaże się jednak, że różnicie się od siebie tak bardzo, że wiele miesięcy lub lat starań udowodniło jedynie, że wa-

sza odmienność jest barierą, której nie można pokonać. Czasem ludzie tak bardzo do siebie nie pasują, że najlepsze, co mogą dla siebie zrobić, to się rozstać. Wtedy nierzadko okazuje się, że w nowym związku rozkwitają, tworzą szczęśliwe małżeństwo. Warunek jest jeden, była już o nim mowa wielokrotnie: zacznij od siebie. Nie ma takich samych kobiet lub takich samych mężczyzn, nie istnieją powtarzalne wady płci męskiej bądź żeńskiej, które przypadkiem „zawsze” trafiają się tobie. Jeżeli coś w twoim życiu powraca, ponawia się, masz wrażenie, że jak w telewizji zdarzył się replay, pamiętaj, że jesteś powtarzalną istotą poprzez swoje schematy i wzorce. Albo zatem powtarzasz schematyczne zachowania w relacji z partnerem, albo starannie acz nieświadomie wciąż dokonujesz podobnych wyborów. Czasem oba mechanizmy idą w parze. Wtedy słyszysz od swoich przyjaciół: – *Znowu związałaś się z facetem po przejściach, który właśnie burzliwie się rozstał? Popelniasz ten sam błąd* albo: – *Jak zawsze dajesz się wykorzystywać, za wszystko płacisz, we wszystkim ulegasz, a potem będzie płacz.*

Kiedyś jedna z moich klientek coachingu opowiadała mi długo, że tęskni do miłości delikatnej i spokojnej, dla której wspólny dom jest ostoją i radością, gdzie razem z partnerem będzie mogła planować nawet codzienne posiłki i spędzać weekendy na wycieczkach rowerowych. Poszukiwała w mężczyźnie wsparcia, delikatności, lecz przede wszystkim przyjaźni, opartej na emocjonalnym i intelektualnym zrozumieniu. Mężczyzna powinien być raczej łagodny i cierpliwy. Niestety, kolejne trzy związki były burzliwe, pełne agresji, rozpaczki. Czwarty, ostatni, w którym pokładała największe nadzieje, również okazał się fiaskiem. Zrezygnowana stwierdziła, że już teraz wie z całą pewnością, że wszyscy mężczyźni są tacy sami: agresywni, niewierni, egoistyczni, nadużywają alkoholu i raczej nie lubią przesiadywać w domu, a już na pewno nie gustują w nudnych wycieczkach rowerowych. Mężczyźni to szowiniści i chamy. Spytałem, gdzie do tej pory poznawała swoich partnerów. – *Jak to gdzie?* – zdziwiła się klientka. – *W klubie nocnym przy trasie na Katowice, bo tam przychodzi najwięcej mężczyzn.*

No cóż, przez tyle lat nie spostrzegła, że również w sprawie miłości obowiązuje zasada zwana brzytwą Ockhama. Ten XIV-wieczny teolog nauczał, że zamiast poszukiwać skomplikowanych uzasadnień, należy szukać najprostszego wyjaśnienia dla każdego zjawiska. Jeśli szukasz kandydata na romantycznego kochanka w nocnym klubie ze striptizem, to twoje szanse na miłość romantyczną maleją do zera. Wzrasta natomiast pewność, że twoje najgorsze przekonania na temat mężczyzn się potwierdzą.

Jeśli wciąż zdarzają ci się podobne relacje, to za każdym razem był to twój wybór, twój wzorzec i twoja ślepotą. Pretensje możesz mieć tylko do siebie. Najprostsze wyjaśnienie bywa prawdziwe. Z doświadczenia wiem, że często po to, by naprawić związek, wystarczy zmienić jedną, dwie rzeczy w sobie. Po to, by ożywić miłość, potrzeba czasem na jedną, dwie rzeczy umówić się z partnerem. Związek to bodaj jedyna rzecz, w jaką warto inwestować. Inne nakłady mogą się nie zwrócić. Jeśli jednak w ciągu trzech miesięcy nie odstępujesz cię myśl o zerwaniu, nie zwlekaj, weź urlop i wyjedź. Zaszuj się na Mazurach, wykup wycieczkę do Maroka albo pojedź w Alpy. Wszystko jedno dokąd. Przyjmij pozycję obserwatora. Zdystansuj się od swego partnera, od sytuacji, poszukaj odpowiedzi we własnej postawie i dopiero wtedy podejmij decyzję. I trzymaj się jej.

Tajemnica miłości zawarta w jest w tobie. Każdą rzecz, przedmiot, sprawę stwarzasz samodzielnie, nadając jej znaczenie. Kiedy mówisz: – *Moja praca, mój dom, mój samochód, moje myśli, mój partner, mój mąż, moja żona, moja miłość* – używasz zaimka dzierżawczego wyrażającego stosunek własności. To najprawdziwsze stwierdzenie na świecie. W istocie wszystkie te przedmioty, relacje, ludzie są twoi. Nadałaś im znaczenie. Zawłaszczyłeś, obdarzyłeś zaufaniem, pokochałaś. Poprzez swoje uczucia wyrażasz stosunek do nich, a przez to stwarzasz dla siebie, czynisz ważnymi lub nie.

Tajemnica miłości znajduje się w tobie. W twoim wnętrzu są wszystkie pytania i wszystkie możliwe odpowiedzi. Wystarczy tylko zadać właściwe pytanie. Pamiętaj jednak: pytania o miłość za-

wsze zadajesz sobie. Kiedy pojawi się w tobie gotowość, będziesz umiała usłyszeć odpowiedzi, które padają od innych. Wszystko, co spostrzegamy w naszym otoczeniu, inspiruje nas do uzyskania odpowiedzi, lecz wyłącznie takiej, na którą jesteśmy gotowi. Dlatego szczęście to okazja trafiająca na twoją gotowość.

27.10.2010



MACIEJ BENNEWICZ

(ur. 1961)

Menedżer, trener, coach, socjolog po Uniwersytecie Warszawskim ze specjalizacją z psychologii. Twórca Ośrodka Rozwoju Psychologicznego „Persona”. Współtwórca i prowadzący cykl programów edukacyjnych dla młodzieży pt. „Ja” emitowanych w TVP1 w latach 1997–1999. Twórca i koordynator programu edukacji dla dorosłych „Animacje” realizowanego w Ośrodku „Komorów” w latach 1993–1997. Psychoterapeuta indywidualny i grupowy, aktywnie pracujący w terapii w latach 1989–2000. Prowadzi zajęcia z coachingu na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie oraz na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego.

Dyrektor rozwoju w firmie Norman Bennett Group, koordynuje prace związane z powstawaniem nowych projektów szkoleniowych i badawczych, działaniami zespołu trenerskiego oraz sprzedaży.

Posiada ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy nad samorozwojem z grupami oraz indywidualnymi osobami. Supervisor zespołu trenerskiego.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z dziedzin: Coaching i Mentoring, Kreatywność i Twórczość, Umiejętności Menedżerskie. Twórca metod: „Nawigacja relacji w kontaktach sprzedażowych” i „Uczenie sekwencyjne w pracy zespołowej”.

Autor książek *Coaching czyli restauracja osobowości* (G+J Książki, 2008), *Coaching czyli przebudzacz neuronów* (G+J Książki, 2009) oraz *Coaching Tao*.

Niedługo ukaze się również *Coaching i mentoring w praktyce*. Maciej Bennewicz jest twórcą i liderem Polskiej Szkoły Coachingu w ramach Norman Bennett Academy oraz coachem zrzeszonym w European Mentoring and Coaching Council (EMCC), a także prezesem EMCC Poland.

Jeśli poszukujesz informacji na temat coachingu, znajdziesz je na stronie:

<http://www.nbacademy.pl>

Norman Bennett Academy

E-mail: psc@nbacademy.pl

Tel.: +48 22 691 46 05

Adres: ul. Kremowa 7, 02-969 Warszawa, Polska

Międzynarodowy kodeks etyki coacha, standardy coacha oraz inne informacje o coachingu dostępne są na stronie:

<http://www.emccouncil.org/>

European Mentoring and Coaching Council

E-mail: EMCC.Administrator@emccouncil.org

Tel.: +44 845 123 3720

Adres: PO Box 3154, Marlborough, Wiltshire, SN8 3WD, United Kingdom



MIŁOŚĆ TO NAJWAŻNIEJSZE UCZUCIE W NASZYM ŻYCIU

Wielu psychologów twierdzi, że to ona decyduje o jakości życia. Nie trzeba ich nawet o to pytać. Każdy człowiek to wie. Najważniejsza jest miłość. Codzienne samopoczucie, sukcesy, energia do pracy, relacje z ludźmi – zależą od miłości. Miłość to źródło. Zatruta miłość zatrzuwa całe nasze życie.

Skąd biorą się trucizny miłości? Jak znaleźć na nie antidotum? Kto i jak nas zatrzuwa? Jak stworzyć trwały i szczęśliwy związek? Czym różni się miłość od zakochania? Od czego zależy szczęście w relacji? Kiedy miłość staje się dojrzała? Kiedy partnerzy mogą sobie ufać? Odpowiedzi na te pytania stanowią część rozwiązania, od którego zależy jakość twojego życia. Potrzebujesz rzetelnej wiedzy i praktycznych podpowiedzi.

Potrzebujesz odnaleźć drogę do dojrzałej miłości.
Potrzebny ci sposób na zbudowanie trwałej relacji.
Potrzebujesz coachingu relacji.
Potrzebujesz szczęścia.
Pamiętaj! Jakość twojego życia to jakość twojej miłości.
W tej książce znajdziesz potrzebne ci odpowiedzi.



Maciej Bennewicz (ur. 1961)

Menedżer, trener, coach, socjolog ze specjalizacją z psychologii. Dyrektor rozwoju w firmie Norman Benett Group. Założyciel, dyrektor programowy i wykładowca w Norman Benett Academy – organizacji kształcącej zawodowych trenerów i coachów. Współtwórca i prezes polskiego oddziału stowarzyszenia European Mentoring & Coaching Council (EMCC). Autor licznych artykułów prasowych oraz poradników z dziedziny coachingu. Miłośnik malarstwa, kotów i realizmu magicznego.