

Kobiety, które kochają za bardzo

Wstęp

Jeżeli miłość oznacza dla nas cierpienie, kochamy za bardzo. Jeżeli z bliskimi przyjaciółmi rozmawiamy głównie o nim, o jego problemach, jego myślach, jego uczuciach; jeżeli prawie każda nasza wypowiedź rozpoczyna się słowem „on”, kochamy za bardzo.

Jeżeli wciąż rozgrzeszamy go ze złych humorów, znieczulicy, przykrego usposobienia, wybuchów złości kładąc wszystko na karb nieszczęśliwego dzieciństwa; jeżeli staramy się być terapeutą, kochamy za bardzo.

Jeżeli w trakcie lektury jakiegoś poradnika zakreślamy ustępy, które mogą okazać się mu przydatne, kochamy za bardzo.

Jeżeli nie lubimy jego charakteru, zachowania i postaw, a zarazem sądzymy, że zechciałby się dla nas zmienić, gdybyśmy tylko były dość atrakcyjne i czułe, kochamy za bardzo.

Jeżeli związek z nim naraża na szwank naszą równowagę emocjonalną, a nawet nasze zdrowie i bezpieczeństwo, kochamy z pewnością za bardzo.

Choć bolesne i rozczarowujące, kochanie za bardzo jest udziałem tylu kobiet, że niemal uwierzyłyśmy, iż tak właśnie musi wyglądać intymny układ z mężczyzną. Większość z nas kochała za bardzo przynajmniej raz w życiu, a dla wielu stało się to powracającym wątkiem w biografii. Części z nas obsesja na tle partnera i wzajemnych stosunków wręcz uniemożliwia normalne funkcjonowanie,

W niniejszej książce przypatrzymy się bacznie przyczynom, dla których masa kobiet — szukając kogoś, kto by je kochał — zdaje się nieuchronnie trafiać na partnerów zimnych i szkodliwych. Postaramy się wyjaśnić, dlaczego wiedząc już, że związek nie zaspokaja naszych potrzeb, nie potrafimy położyć mu kresu. Pokażemy również, jak miłość przeradza się w miłość przesadną, gdy partner okazuje się nieodpowiedni, obojętny lub nieprzystępny, a my nie umiemy się z nim pożegnać, ponieważ tym bardziej nas do niego ciągnie. Zrozumiemy wówczas, jak nasza potrzeba miłości, nasza tęsknota za miłością, a wreszcie sama miłość staje się nałogiem.

Termin „nałóg” brzmi groźnie. Podsuwa obraz ofiary heroiny, której ręce pokłute są igłami, a życie jawnie zmierza ku autodestrukcji. Nie życzymy sobie, by określać tym mianem sposób,

w jaki odnosimy się do płci przeciwnej. Tymczasem wiele z nas naprawdę traktuje mężczyzn jak narkotyk. I nie wydobędzie się z tego nie pojawiający uprzednio całej powagi swej sytuacji.

Jeżeli kiedykolwiek dałaś się opętać mężczyźnie, musiałaś chyba czasem mieć wrażenie, że źródłem wszystkiego nie była miłość, lecz strach. Kto kocha obsesyjnie, wciąż się boi — boi się samotności, boi się bycia niekochanym i niedocenianym, boi się zlekceważenia, opuszczenia, a nawet zagłady. Darzymy miłością w desperackiej nadziei, że mężczyzna uśmierzy nasze lęki. Niestety, lęki — a wraz z nimi obsesje — pogłębiają się, aż w końcu darzenie miłością po to, by ją otrzymać, przeistacza się w główną siłę napędową naszego życia. A skoro strategia nie przynosi efektów, próbujemy jeszcze raz, kochamy jeszcze mocniej. I tak zaczynamy kochać za bardzo.

Na trop „kochania za bardzo” jako szczególnego syndromu myśli, uczuć i zachowań wpadłam po wielu latach pracy w poradni dla alkoholików i narkomanów. Przeprowadziwszy setki wywiadów z nałogowcami i ich rodzinami dokonałam zdumiewającego odkrycia. Pacjenci wzrastali w otoczeniu dość urozmaiconym, natomiast partnerki pacjentów wywodziły się prawie zawsze z rodzin „trudnych”, dysfunkcyjnych; z rodzin, w których zaznawały więcej stresów i cierpień, niż dzieje się to zwykle. Borykając się z nałogiem swych towarzyszy, kobiety te (zwane w poradnianym żargonie „współal-koholiczkami”) nieświadomie odtwarzały i przeżywały na nowo ważne aspekty własnego dzieciństwa.

Dzięki kontaktom z żonami i przyjaciółkami nałogowców zaczęłam stopniowo docierać do sedna „kochania za bardzo”. Z ich biografii wyzierała potrzeba wyższości połączonej z cierpieniem, czego przecież nie można nie doświadczyć w roli „wybawicielki”. Zrozumiałam, co tak przemożnie przykuwa je do mężczyzny, który z kolei przykuł się do jakiejś substancji. Obu stronom trzeba pomóc, ponieważ obie wykań cza nałóg: w jednym przypadku zatrucie chemiczne, w drugim zaś zatrucie straszliwym napięciem.

Dzięki tym kobietom uprzytomniłam sobie, jak dalece dzieciństwo wyciska swe piętno na dorosłych sposobach odnoszenia się do płci przeciwnej. Ich głosów powinien wysłuchać każdy, kto kocha za bardzo, jeżeli chce wiedzieć, skąd wzięła się owa predylekcja do chorobliwych związków i jak z nią się uporać, by wyzdrowieć.

Nie twierdzę wcale, że jedynie kobiety mają skłonność do kochania za bardzo. W nałóg taki popadają także niektórzy mężczyźni, a ich odczucia i zachowania wypływają z analogicznych źródeł. Na ogół jednak emocjonalne okaleczenie w dzieciństwie nie wywołuje u mężczyzn tendencji do „chorej miłości”. Wskutek całego splotu czynników kulturowych i biologicznych ratują się oni zwykle poprzez pogoń za czymś raczej bezosobowym i zewnętrznym niż intymnym. Obsesyjnie zajmują się pracą, sportem czy jakimś hobby, podczas gdy kobiety — uwarunkowane w tym kierunku przez biologię i kulturę — rzucają się w romans. Często właśnie z emocjonalną kaleką.

Spodziewam się, że lektura niniejszej książki pomoże wszystkim, którzy kochają za bardzo. Ale adresowałam ją w pierwszym rzędzie do kobiet, gdyż jest to przypadłość w pierwszym rzędzie kobieca.

Przyświecały mi cele dość konkretne: uzmysłwić czytelnikom destrukcyjny charakter takiego wzorca, wskazać jego genezę i dostarczyć narzędzi do skutecznego uporania się z nim.

Jeżeli kochasz za bardzo, muszę lojalnie ostrzec: książka nie będzie lekka ani przyjemna. I jeśli pasujesz do przytoczonego na początku opisu, a mimo to lektura zupełnie cię nie poruszy bądź wręcz znudzi czy zirytuje; jeżeli nie zdołasz się w nią wciągnąć lub uznasz, że przydałaby się raczej komuś innemu, gorąco radzę sięgnąć po książkę za jakiś czas. Wszyscy bowiem zaprzeczamy czemuś, co okazuje się zbyt bolesne lub zagrażające; czego nie potrafimy zaakceptować. Zaprzeczenie to naturalny środek samoobrony, działa automatycznie i spontanicznie. Być może dopiero przy powtórnej lekturze będziesz umiała stawić czoło swym doznaniom i najgłębszym przeżyciom.

Czytaj powoli, starając się wczuć intelektualnie i emocjonalnie w kobiece opowieści. Przypadki te mogą ci się wydać skrajne. Zapewniam jednak, że jest wręcz przeciwnie. Spotkałam setki kobiet (prywatnie i zawodowo), które kochają za bardzo. Ich sylwetki, charaktery i perypetie nie zostały tu wcale odmalowane w barwach przesadnych. W rzeczywistości bywa dużo, dużo gorzej. Gdybyś więc odniosła wrażenie, że twój przypadek należy do stosunkowo błahych, pragnę ci powiedzieć, że tak właśnie wygląda typowa pierwsza reakcja u większości pacjentek. Każda bagatelizuje na początku własną sprawę („nie jest ze mną aż tak źle”) i z pasją prawi o fatalnej sytuacji innych kobiet, które mają „prawdziwe problemy”.

Jeden z paradoksów życia polega na tym, że kobiety reagują ze współczuciem i zrozumieniem na nieszczęścia cudze, a zarazem nie dostrzegają kompletnie (jak gdyby zaślepione) nieszczęść, które przygniatają je same. Znam to doskonale z autopsji. Kochałam za bardzo przez wiele lat i dopiero znaczny uszczerbek zdrowia fizycznego i psychicznego zmusił mnie do analizy dotychczasowych układów z mężczyznami. Udało mi się zmienić chorobliwy schemat, co przyniosło skutki zbawienne.

Toteż mam nadzieję, że lektura pomoże ci nie tylko zrozumieć lepiej własną kondycję, lecz także zachęci do przełomu: do skierowania owej troskliwej uwagi nie na związek z partnerem, ale na twoje życie i twoje zdrowie.

Trzeba tu wystąpić z kolejną przestrogą. Książka ta przedstawia — wzorem większości poradników — szereg kroków, jakie należy poczynić dla zmiany sytuacji. Jeżeli się na nie zdecydujesz, czekają cię lata pracy i całkowitego zaangażowania w sprawę. Nie istnieje bowiem żadna „droga na skróty”, która wywiedzie z pułapki schematu. Wyuczyłaś się go dawno temu i stosowałaś wielokrotnie. Nic więc dziwnego, że próby wydobycia się zeń wymagać będą wytrwałości, hartu i odwagi. Lecz głowa do góry! Jeżeli niczego nie zmienisz, czekają cię i tak ciężkie boje. Wolisz walczyć o zwykłe przetrwanie, czy też o swój rozwój? Jeżeli wybierzesz rekonwalescencję, zamiast kobiety kochającej kogoś aż do bólu pojawi się kobieta, która kocha siebie na tyle, by położyć bólowi kres.

1. KOCHAĆ MĘŻCZYZNĘ BEZ WZAJEMNOŚCI

Męczennico miłości

Nie podziwia cię nikt, nie współczuje,

Choć prawdziwy i ogromny jest Twój ból,

Niewolnico miłości

Tak okrutnie zły los cię traktuje,

Choć grasz świetnie tę najprostszą z damskich ról.

Raz namiętność, raz kopniak — balansujesz na linie
Cały świat niech przepadnie, lecz
Twoja miłość nie zginie.

Męczennica miłości

Było to pierwsze spotkanie Jill z terapeutą, sprawiała więc wrażenie nieco speszzonej. Żwawa i drobna, z blond loczkami w stylu królowej z bajek, przycupnęła sztywno na brzegu krzesła. Wszystko w niej wydawało się okrągłe: twarz, dość pełna figura, a zwłaszcza błękitne oczy, którymi zlustrowała dyplomy zawieszane na ścianie gabinetu. Wypytała mnie o studia i zezwolenie na praktykę, wspominając nie bez widocznej dumy, że sama studiuje prawo.

Potem zamilkła. Przyjrzała się własnym splecionym palcom.

— Chyba powinnam powiedzieć, dlaczego tu przyszedłam — wyrzuciła z siebie nagle, jakby nabierając z każdym słowem odwagi — przyszedłam tu, to znaczy na psychoterapię, bo jestem nieszczęśliwa. Oczywiście chodzi o mężczyzn. Zawsze zrobię coś takiego, że odchodzą. Zaczyna się niby dobrze. Zalecają się, i tak dalej, ale kiedy tylko poznamy się bliżej — w tym miejscu skrzywiła się — wszystko się sypie...

Oczy Jill załśniły od powstrzymywanych z trudem łez. Zwolniła tempo mówienia.

— Chciałbym się dowiedzieć, co robię nie tak, jak trzeba, co mam w sobie zmienić. Na pewno dam sobie z tym radę. Nie wymiguję się od niczego. Jestem naprawdę pracowita — tempo mówienia znów wzrosło — i chętna. Tylko nie wiem, dlaczego to mi się wciąż przytrafia. Boję się jeszcze raz sparzyć. W kółko to samo, cierpienia i cierpienia. Ja po prostu zaczęłam się bać mężczyzn.

Potrząsając loczkami rozżaliła się na całego.

Nie wytrzymam tego dłużej. Jestem taka strasznie samotna. Na prawie dają nam niezły wycisk, a ja przecież muszę poza tym zarobić na siebie. Haruję od rana do wieczora. Tak właśnie wyglądał ostatni rok. Najpierw do pracy, potem na wykłady, potem książki, skrypty i wkuwanie, wreszcie resztką sił do łóżka. I nikogo, nikogo bliskiego...

Wtedy pojawił się Randy — ciągnęła szybko dalej — dwa miesiące temu wybrałam się do San Diego odwiedzić znajomych. On jest adwokatem, a spotkaliśmy się na dansingu, ci znajomi wyciągnęli mnie tam wieczorem. Od razu coś między nami zaskoczyło. Mieliśmy sobie tyle do powiedzenia, chociaż może głównie to ja mówiłam. Ale wyglądało na to, że mu się to podoba. Ach, jak dobrze być z mężczyzną, który interesuje się czymś, co i dla nas jest ważne!

Ściągnęła brwi.

— Naprawdę musiałam mu wpaść w oko. Wie pani, wypytywał, czy jestem mężatką — ja się dwa lata temu rozwiodłam — czy mieszkam sama, no, takie rzeczy...

Mogłam już sobie doskonale wyobrazić zapal, z jakim Jill rozprawiała tego pierwszego wieczoru przy dźwiękach muzyki. A także skwapliwość, z jaką powitała Randy'ego, gdy w tydzień później przedłużył swój służbowy wyjazd o sto mil, żeby z nią się zobaczyć. Po kolacji na mieście zaproponowała mu nocleg u siebie. Powinien przecież odpocząć przed drogą powrotną. Randy nie miał nic przeciwko temu i tak się zaczęło.

— Było cudownie. Pozwolił mi coś dla niego przyrządzić i cieszył się, że ktoś tak się nim zajmuje. Rano przed odjazdem wyprasowałam mu koszulę. Ja uwielbiam troszczyć się o mężczyzn. Naprawdę, świetnie do siebie pasowaliśmy.

Twarz Jill rozbłysła tęsknym uśmiechem. W miarę jednak dalszej opowieści stawało się coraz bardziej jasne, że natychmiast popadła w obsesję.

Kiedy Randy dotarł do swego mieszkania w San Diego, telefon już dzwonił. Jill niepokoiła się; w końcu to długa podróż. Jak to dobrze, że nareszcie dojechał szczęśliwie do domu. Odniosła wrażenie, że trochę go ten telefon zniecierpliwiał, więc przeprosiwszy za kłopot odwiesiła słuchawkę. Ale zaraz poczuła narastającego „gniotą”. Oto znów jest tą stroną, która okazuje więcej uwagi i serca.

— Randy powiedział mi kiedyś, że jeśli będę natrętna, weźmie i zniknie. Przestraszyłam się okropnie. Wszystko na mojej głowie. Mam go kochać, a jednocześnie zostawić go samego. Nie mogłam tak

postąpić. I im bardziej się denerwowałam, tym częściej szukałam z nim kontaktu.

Wkrótce Jill zaczęła dzwonić każdego wieczora. Umówili się, że będą telefonować na przemian, ale gdy wypadała kolejka Randyego i robiło się coraz później, nie umiała sobie znaleźć miejsca. Nie było mowy o żadnym spaniu, więc oczywiście łapała za telefon. Ich rozmowy trwały długo i odznaczały się raczej niewielką klarownością.

—Tłumaczył mi, że zapomniał, a ja mu na to: jak mogłeś zapomnieć? Ja przecież nigdy nie zapomniałam. Mówiliśmy o przyczynach i wtedy wyczuwałam jego lęk przed zbliżeniem do mnie, no to usiłowałam mu pomóc, żeby to przełamał. Wciąż powtarzał, że nie wie, czego chce od życia, no to starałam się wyjaśnić mu, co ma do wyboru.

I tak Jill przyjęła wobec Randy'ego postawę „podnóżka”, w nadziei, iż to ośmieli go do żywszych emocjonalnie reakcji. Gdyby ktoś wówczas powiedział: Randy po prostu ciebie nie chce, nie uwierzyłaby własnym uszom. Przecież zdecydowała już, że jest mu potrzebna.

Dwukrotnie wybrała się na weekend samolotem do San Diego. Za drugim razem Randy spędził całą niedzielę przed telewizorem, popijając piwo i kompletnie ignorując obecność Jill. To był naprawdę „czarny dzień”.

—A czy on w ogóle dużo pił? — spytałam.
Jill lekko się wzdrygnęła.

—Ależ skąd, nie... chociaż w gruncie rzeczy to nie wiem. Nigdy o tym nie myślałam. Oczywiście, popijał tego wieczoru, gdyśmy się poznali. No, ale to naturalne, w końcu byliśmy w lokalu. Czasem słyszałam przez telefon grzechotanie kostek lodu w szklance. I nawet dokuczałam mu trochę na ten temat, że niedobrze pić solo, i tak dalej...

Chyba zawsze popijał, kiedy go widziałam. Ale sądziłam, że on zwyczajnie lubi pić. To chyba normalne, nie? Jill zadumała się przez chwilę.

— Czasem przez telefon mówił śmiesznie, zwłaszcza jak na adwokata. Tak jakoś mętnie, od rzeczy, bez ładu i składu. Ale nie przyszło mi do głowy, że to ma związek z piciem. Nie pamiętam, jak sobie to tłumaczyłam. Pewnie wcale się nad tym nie zastanawiałam.

Oczy Jill zrobiły się smutne.

— Może rzeczywiście pił za dużo, ale to na pewno dlatego, że go nudziłam. Chyba okazałam się nie dość interesująca i nie chciał być ze mną — tu w głosie Jill pojawił się niepokój — mój mąż też nie chciał być ze mną, to jasne jak słońce! I tak samo mój ojciec. Co jest we mnie? Dlaczego oni wszyscy odbierają mnie w ten sposób? Co ja robię źle?

Gdy tylko Jill uświadamiała sobie jakiś problem w swych stosunkach z osobami dla niej ważnymi, usiłowała natychmiast go rozwiązać, a co więcej, usiłowała wziąć natychmiast na siebie całą odpowiedzialność za to, że problem zaistniał. Skoro Randy, mąż i ojciec nie zdołali jej pokochać, widać zrobiła coś „nie tak”. Albo z czymś „nawaliła”.

Uczucia, zachowania, postawy i doświadczenia życiowe Jill były typowymi uczuciami, zachowaniami, postawami i doświadczeniami kobiety, której miłość kojarzy się z wiecznym cierpieniem. Kobiety, która kocha za bardzo. Kobiet takich są tysiące. I choć ich biografie różnią się szczegółami, choć jedne tkwią w długotrwałym a bolesnym związku z tym samym partnerem, inne zaś zmieniają mężczyzn jak rękawiczki, wszystkie one zdają się być wycięte z podobnego szablonu. Bo kochać za bardzo nie znaczy bynajmniej kochać za wielu, za często bądź za głęboko. Kochać za bardzo to popaść w obsesję i nazwać ją „miłością”, a następnie pozwolić, by ośwładnęła naszymi uczuciami i zachowaniem do tego stopnia, że nie potrafimy odejść od mężczyzny doskonale wiedząc, że ma to rujnujące skutki dla naszego zdrowia i równowagi psychicznej. Kochać za bardzo to mierzyć miłość rozmiarami naszych męczarni.

W trakcie lektury tej książki możesz zacząć utożsamiać się z Jill i innymi postaciami opisanymi na jej kartach, zadając sobie jednocześnie pytanie, czy naprawdę jesteś kobietą, która kocha za bardzo. Niewykluczone, że masz analogiczne kłopoty z mężczyznami, ale peszą cię pewne „etykiety”, jakie pojawiają się w opisach rodzinnego tła tych opowieści. Wszyscy reagujemy silnymi emocjami na takie słowa, jak alkoholizm, kazirodztwo, gwałt czy nałogi często nie umiemy spojrzeć realistycznie na własne życie, ponieważ boimy się zastosować je do nas samych lub do tych, których kochamy. Niestety, bez nazwania rzeczy po imieniu nie sposób ruszyć z miejsca. Z drugiej jednak strony te przerażające terminy mogą istotnie nie odnosić się do twojego życia. Mogłaś mieć w dzieciństwie problemy subtelniejszego kalibru. Na przykład z ojcem, który utrzymywał dom na należytym poziomie, ale z zasady nie lubił kobiet i nie ufał kobietom, dlatego i ty nie polubiłaś samej siebie. Albo z matką, która w czterech ścianach przybierała zawsze postawę zawistną i rywalizacyjną, a jednocześnie popisywała się i pyszniła tobą przed obcymi, wskutek czego musiałaś wszędzie zbierać „same piątki”, żeby ją zadowolić, a zarazem stałe drżałaś na myśl o wrogości, jaką wzbudzą w niej twe sukcesy.

Nie da się w jednej książce opisać owych niezliczonych przypadków mających znamiona choroby, na które może cierpieć rodzina. Nie spisałby tego na wołowej skórze! Ale wszystkie rodziny niezdrowe mają pewną cechę wspólną: jest to nieumiejętność poruszania spraw kluczowych, podstawowych, najbardziej istotnych. Mówi się w nich na różne tematy, czasami aż do obrzydzenia, ale nigdy o tym, co sprawia, że rodzina nie funkcjonuje prawidłowo. Stopień patologii i emocjonalnego kalectwa jej członków zależy raczej od stopnia utajnienia problemu niż od jego obiektywnych wymiarów.

W rodzinie, która nie funkcjonuje prawidłowo, wszyscy odgrywają sztywno swe role, a komunikowanie się zostaje ograniczone do wypowiedzi zgodnych z rolami. Nikt nie opowiada swobodnie o tym, co czuje, czego chce, co mu się właśnie przytrafiło, czego mu brak; każdy recytuje wyłącznie te kwestie, które pasują do kwestii wygłaszanych przez

innych. Oczywiście, jakieś role są we wszystkich rodzinach, niemniej warunki wciąż się zmieniają, a wraz z nimi ulega modyfikacjom nastawienie poszczególnych osób. W przeciwnym razie biada rodzinie! By posłużyć się najprostrzym przykładem: ten rodzaj „matkowania”, jakim raczymy dziecko roczne, byłby czymś zupełnie niewłaściwym wobec nastolatka. Rola matczyna musi dostosowywać się do rzeczywistości. W rodzinach dysfunkcyjnych rzeczywistość (a zwłaszcza główne jej rysy) jest stale negowana, zaś przyjęte role są kompletnie nieelastyczne.

Jeżeli nikt nawet nie zająknie się o tym, co doskwiera każdemu z osobna i wszystkim naraz; jeśli poruszanie takich spraw jest zakazane *explicite* („u nas się o tym nie mówi”) bądź *implicite* (przez natychmiastowe zmiany tematu) — uczymy się nie dowierzać swym postrzeżeniom i uczuciom. Ponieważ rodzina nasza zaprzecza podstawowym realiom, my zaczynamy robić to samo. W efekcie nie wykształcają się w nas pewne elementarne narzędzia radzenia sobie z życiem, z ludźmi i z sytuacjami. Tego właśnie brak kobietom, które kochają za bardzo. Nie potrafią zauważyć, że ktoś lub coś nie wychodzi im na zdrowie. Nie potrafią odrzucić człowieka czy układu, którego inni w naturalny sposób unikałoby jako zbyt zagrażającego, niewygodnego bądź szkodliwego dla siebie. Nie potrafią ocenić sytuacji realistycznie, czyli uwzględniając także własne interesy i dobro. Kobiety takie nie ufają temu, co podpowiadają im uczucia. Albo też posługują się uczuciami, by same siebie oszukać. Pozbawione odruchów samozachowawczych, wplątują się w niebezpieczeństwa, intrygi, dramaty i powikłania, od których z daleka ucieknie każdy, kto ma choć odrobinę oleju w głowie, a ponieważ to, co je pociąga, jest na ogół repliką tego, w czym wzrastały, dostają kolejny raz po uszach. Wciąż zbierają ciosy.

Kochanie za bardzo nie jest skłonnością przypadkową. To wypadkowa wychowania kobiety w konkretnym społeczeństwie i konkretnej rodzinie. A oto typowe cechy charakteryzujące taką kobietę:

Wychowałaś się w domu dysfunkcyjnym, który nie zaspokajał twoich potrzeb emocjonalnych.

Pozbawiona prawdziwej troski i wsparcia, usiłujesz odrobić tę zaległość w sposób namiastkowy stając się czyjąś piastunką; najczęściej mężczyzny, który sprawia wrażenie potrzebującego.

Nie zdołałaś przemienić rodziców (lub jednego z nich) w ciepłych i czułych opiekunów. Wobec tego reagujesz silnie na swojską postać kogoś, kto jest uczuciowo nieprzystępny. Chcesz znów dokonać cudu. Czarodziejskim środkiem ma być twa miłość.

Boisz się panicznie opuszczenia; zrobisz więc wszystko, aby tylko związek trwał.

Nic nie jest zbyt ciężkie, czasochłonne czy za drogie, jeżeli może „pomóc” twojemu mężczyźnie.

Przywykłaś do braku wzajemności. Będziesz czekać, żywić nadzieję i wciąż próbować na nowo.

Zawsze bierzesz na siebie ponad pięćdziesiąt procent odpowiedzialności i winy.

Oceniasz samą siebie niezwykle nisko. W głębi ducha nie wierzysz, byś zasługiwała na szczęście. Sądzisz raczej, że musisz zapracować na przywilej cieszenia się życiem.

Ponieważ nie zaznałaś w dzieciństwie poczucia bezpieczeństwa, przejawiasz ogromną potrzebę panowania nad partnerem i waszym związkiem. Władcze zapędy maskujesz chęcią „bycia pomocną”.

W każdym układzie damsko-męskim kierujesz się nie tyle wglądem w sytuację rzeczywistą, ile swymi marzeniami o tym, jak mogłaby się ona przedstawiać.

Nie umiesz obejść się bez mężczyzn i cierpień.

Możesz mieć emocjonalne, a nawet biochemiczne predyspozycje do nałogowego picia, zażywania narkotyków lub lekarstw bądź objadania się, szczególnie słodzcami.

Ciągnie cię do ludzi „trudnych”. Bezustannie zaplątujesz się w skomplikowane, chaotyczne i przykre afery miłosne. Unikasz w ten sposób skoncentrowania się na własnych problemach i własnym życiu.

Przypuszczalnie często popadasz w depresję. Starasz się jej zapobiec fundując sobie porcję podniecenia związanego z układem niepewnym i zawiłym.

Nie podobają ci się mężczyźni zarównoważeni, spolegliwi, sympatyczni i wyraźnie tobą zainteresowani. Uważasz ich za „nudziarzy”.

U Jill występowały w mniejszym lub większym stopniu wszystkie wymienione wyżej objawy. I właśnie ten fakt, a nie jej opowieść, kazał mi natychmiast podejrzewać, że Randy tego popijał. Kobiety bowiem takim pokroju psychicznym uganiają się za partnerami, którzy z jakiegoś powodu są emocjonalnie nieprzystępni. A czy można sobie wyobrazić lepszy powód niż nałóg?

Od samego początku Jill przejawiała inicjatywę. Jak wiele kobiet kochających za bardzo, była osobą szalenie odpowiedzialną, ambitną, energiczną. Lecz mimo osiągnięć w różnych dziedzinach nie nabrała dobrego mniemania o sobie. Żaden sukces w pracy czy na uczelni

nie potrafił zrównoważyć owych dotkliwych porażek, jakie ponosiła w życiu osobistym. Każdy natomiast wieczór bez telefonu od Randy'ego stanowił dla niej potężny cios, który usiłowała odparować gromadząc skrzętnie wszelkie oznaki rzekomego przywiązania part nera.

Co charakterystyczne, za fiasko romansu obwiniała wyłącznie siebie. Nie potrafiła też ocenić całej sytuacji w sposób realistyczny i ratować się odchodząc w momencie gdy stało się oczywiste, że na wzajemność nie ma co liczyć.

Kobiety kochające za bardzo nie dbają o swą integralność psychiczną. Starają się usilnie zmienić postawy i uczucia innych za pomocą rozpaczliwych manipulacji, których świetnym przykładem mogą być międzymiastowe rozmowy Jill i wypadły samolotem do San Diego (w kontekście niesłychanie napiętego budżetu!). „Terapeutyczne sesje” przez telefon miały raczej ukształtować Randy'ego na obraz i podobieństwo jej pragnień, aniżeli skłonić go do odkrywania własnej tożsamości. Warto zauważyć, że Randy bynajmniej nie palił się do takich „odkryć”. Gdyby istotnie zależało mu na autoanalizie, zabrałby się do niej sam, a nie poddawał biernie zapędowi Jill. Cóż jednak pozostawało biedaczce do wyboru? Musiałaby uznać Randy'ego za kogoś, kim był naprawdę — za człowieka obojętnego na jej uczucia i dalsze losy ich związku.

Powróćmy do opowieści Jill, by zrozumieć lepiej powody, które przywiodły ją do mego gabinetu. Zaczęła wspominać swego ojca.

— Nigdy nie spotkałam takiego uparciucha. Poprzysięgam sobie, że kiedyś pokonam tatę w dyskusji — tu popadła na chwilę w zadumę — ale jakoś nigdy mi się to nie udało... Chyba dlatego poszłam na prawo. To wspaniałe: przedstawić argumenty i wygrać sprawę!

Uśmiechnęła się szeroko do własnych myśli, ale zaraz spoważniała.

— Wie pani, co raz zrobiłam? Doprowadziłam do tego, że mi powiedział, że mnie kocha! Doprowadziłam do tego, że mnie przytulił!

Usiłowała przedstawić to jako zabawną anegdotkę z okresu dorastania, ale nie wychodziło. Między wierszami pojawiał się wciąż cień zranionej dziewczyny.

— Nigdy by się nie przełamał, gdybym go nie nakłoniła. On mnie kochał, ale po prostu nie umiał tego okazać. I nigdy już więcej się nie wychylił. W sumie cieszę się. Inaczej nigdy bym tego nie usłyszała. Mogłam sobie czekać i czekać... Akurat skończyłam osiem naście lat. Masz mi zaraz powiedzieć, że mnie kochasz, inaczej się stąd nie ruszę. Tak postawiłam sprawę. I rzeczywiście nie ruszyłam się z miejsca, aż powiedział. A potem poprosiłam, żeby mnie przytulił. Co prawda, to ja musiałam objąć go pierwsza, a on właściwie tylko poklepał mnie po ramieniu, ale nic nie szkodzi... tak bardzo tego chciałam...

Nie powstrzymywała już łez. Spływały ciurkiem po krągłych policzkach.

— Dlaczego tak trudno mu było to z siebie wykrztusić? W końcu nie ma przecież nic prostszego, niż powiedzieć rodzonej córce, że się ją kocha...

Znów przyjrzała się swym splecionym palcom.

Tak bardzo się starałam. Pewnie dlatego wciąż z nim wojowałam i wdawałam się w kłótnie. Myślałam, że jeśli go wreszcie przekonam, będę górą, wygram, zacznie być ze mnie dumny. Przyzna, że jestem niezła. Potrzebowałam jego aprobaty, to znaczy chyba jego miłości... potrzebowałam jak niczego na świecie...

Rodzina kładła odrzucenie Jill przez ojca na karb jej płci. Oczekiwał syna, urodziła się córka. Najwidoczniej wszystkim, nie wyłączając Jill, łatwiej było przystać na to niewyszukane wyjaśnienie chłodu wobec własnego dziecka, aniżeli pogodzić się z prawdą o głowie domu. Dopiero po wielu seansach terapeutycznych Jill uprzytomniła sobie, że w gruncie rzeczy ojciec utrzymywał na dystans każdego; że w zasadzie nie umiał okazać ciepła, aprobaty i miłości nikomu z domowników. Zawsze istniały po temu „powody”. A to kłótnia. A to różnica zdań. A to jakiś nieodwracalny fakt w rodzaju płci Jill. Członkowie rodziny uznawali owe „racje” za uzasadnione. W przeciwnym razie musieliby zacząć się zastanawiać nad sensem tak osobliwych stosunków w domu.

Jill wołała winić siebie, niż przyjąć do wiadomości fakt, iż ojciec niezdolny jest do kochania. Wina bowiem oznaczała zarazem nadzieję: jeśli tylko naprawi swój błąd, w ojcu nastąpi metamorfoza.

Nic w tym dziwnego. Gdy spotykają nas rzeczy emocjonalnie dotkliwe i gdy powiemy sobie, że przyczyny należy szukać w nas samych, w „tunelu błyska światło”. Panujemy znów nad sytuacją. Wystarczy coś zmienić, a ból ustanie. Podobny mechanizm działa w kobietach, które kochają za bardzo. Obwiniając siebie o wszystko nie tracą nadziei: trzeba jedynie wpaść na to, co się robi „nie tak”, i skorygować postępowanie, a sprawy ułożą się pomyślnie.

Obecność tego mechanizmu w psychice Jill ujawniła się szczególnie ostro w trakcie kolejnego posiedzenia, na którym opowiadała o swym małżeństwie. Ciągnęło ją nieodparcie do kogoś, z kim mogłaby odtworzyć smutny klimat uczuciowy swego dorastania. Zamażpójście stanowiło okazję do ponownej próby zdobycia miłości z „zapięczętowanego źródła”.

Jill zaczęła opisywać okoliczności, w których poznała męża, a mnie przypomniła się sentencja znajomego terapeuty: głodny kupuje byle _cq_. Złakniona ciepła i aprobaty, a zaraem przyzwyczajona do odrzucenia (choć nieskłonna brać go serio), Jill nie mogła nie natrafić na człowieka w rodzaju Paula.

— Spotkaliśmy się w barze. Zaniiosłam bieliznę do pralni i wstąpiłam na chwilę do tej dziury obok. Paul grał tam w bilard i zapytał, czy bym się nie przyłączyła. Czemu nie, odparłam. Potem zaproponował, byśmy się gdzieś wybrali. Odmówiłam, nie mam zwyczaju chodzić z mężczyznami poznanymi w barach. Więc poszedł ze mną odebrać pranie i cały czas coś mówił. Dałam mu w końcu swój telefon i na drugi dzień wyskoczyliśmy do lokalu. Nie do wiary, ale już za dwa tygodnie żyliśmy pod jednym dachem. On nie miał gdzie mieszkać, ja się akurat wyprowadziłam, no to wynajęliśmy coś razem... Właściwie wszystko było takie sobie... I łóżko, i wzajemne towarzystwo, i inne rzeczy... Ale po roku moja mama wszczęła alarm, no to wzięliśmy ślub.

Tu Jill znów potrząsnęła loczkami. Mimo banalnych i przypadkowych początków przywiązała się do męża w sposób obsesyjny. Ponieważ dzieciństwo i lata młodości strawiła na daremnych próbach przemieniania zła w dobro, wniosła oczywiście ów wzorzec w posagu.

— Tak bardzo się starałam. Kochałam go naprawdę i byłam gotowa na wszystko, żeby tylko on też mnie pokochał. Chciałam być żoną idealną. W kółko gotowałam i sprzątałam jak szalona, choć przecież trzeba było także biegać na wykłady... A on na ogół nigdzie nie pracował. Wylegiwał się albo znikał gdzieś na całe dni. To piekło, wciąż czekać i czekać z duszą na ramieniu... Nauczyłam się jednak, że lepiej nie pytać, gdzie znika, bo...

Tu Jill zawahała się i wtuliła w krzesło.

— Trudno mi o tym mówić. Tak bardzo się starałam, żeby nam się ułożyło, ale czasami złościłam się, gdy znikał, i wtedy on mnie bił. Nikt o tym nie wie. Ja strasznie się wstydziłam, że jestem kimś, kto pozwala się lać.

Małżeństwo rozpadło się wkrótce. W trakcie jednej ze swych dłuższych nieobecności Paul spotkał inną kobietę. Lecz choć pożycie z Paulem oznaczało pod koniec wyłącznie katusze, Jill czuła się zdruzgotana.

— Ta kobieta była na pewno pod każdym względem moim przeciwieństwem. Doskonale rozumiałam, dlaczego Paul odszedł. Co ja właściwie miałam mu do zaoferowania? Albo komukolwiek innemu? Nie mogłam go winić, bo ja też nie mogłam z sobą wytrzymać.

Upłynęło sporo czasu, zanim Jill dzięki terapii pojęła, że wdawała się z mężczyznami w układy chorobliwe i zgubne, a nałogowy charakter jej zachowań przypominał narkomanię. Na początku przeżywała zawsze „wzlot”; stan euforii i uniesienia; gorącej wiary w to, że nareszcie spełnią się skryte marzenia o czyjejś miłości, trosce i bezpieczeństwie emocjonalnym. Uzależniła się więc od człowieka, który wywoływał tak radosne samopoczucie. I podobnie jak narkoman, zmuszony „brać” coraz więcej, ponieważ działanie środka stopniowo słabnie, Jill zacieśniała więź z partnerem tym bardziej, im mniej doznawała satysfakcji. Usiłując utrzymać coś, co zrazu wyglądało wspaniale i obiecująco,

czepiała się partnera niczym niewolnica, bo ~ potrzebowała coraz większych porcji uwagi, zainteresowania i ciepła. Im gorzej się działo tym trudniej było pójść sobie.

Jill dobiegała niemal trzydziestki, gdy weszła pierwszy raz do mego gabinetu. Ojciec leżał już od siedmiu lat w grobie. Ale pozostał najważniejszym, a w pewnym sensie nawet jedynym mężczyzną w jej życiu. W każdym bowiem związku z osobą płci przeciwnej Jill w gruncie rzeczy kopiowała swe stosunki z ojcem, próbując „wytargować” miłość od ludzi, którzy z tytułu własnych problemów nie mogli nikogo nią obdarzyć.

Jeżeli nasze doświadczenia w dzieciństwie są niezwykle bolesne, pojawia się podświadoma skłonność do stwarzania analogicznych sytuacji w przyszłości. Po to, by z nimi się uporać.

Kochamy, na przykład, jedno z rodziców, ale nie spotyka się to z najmniejszym oddźwiękiem. W dorosłym życiu będziemy prawdopodobnie rozglądać się za kimś podobnym, aby „wygrać” dawną batalię o czułość i uznanie. W ten właśnie sposób Jill pakowała się w kolejne romanse z niewydarzonymi partnerami.

Słyszałam kiedyś dowcip o krótkowidzu, który zgubił w nocy klucze. Szuka ich pod latarnią. Jakiś przechodzień ofiarowuje się z pomocą, wpierw jednak wypytuje: „Czy jest pan pewien, że tuje pan posiał?”. „Nie — odpowiada krótkowidz — ale tu jest jasno.”

Jill też szukała czegoś nie tam, gdzie istniały szansę na pomyślny wynik, ale tam, gdzie było najporęczniej.

Zanim zaczniemy dalej zagłębiać się w syndrom kochania za bardzo, w jego przyczyny, mechanizm i recepty na wykurowanie się, rozważmy raz jeszcze punkt po punkcie, co charakteryzuje kobiety z tym problemem.

T 1. Wychowałaś się w domu dysfunkcyjnym, który nie zaspokajał twych potrzeb emocjonalnych.

Być może zrozumiesz lepiej, w czym rzecz, jeśli zaczniemy od drugiego członu, od nie zaspokojonych potrzeb emocjonalnych. Weź pod uwagę nie tylko potrzebę miłości i pieczy. Zastanów się nad kwestią jeszcze ważniejszą: czy twe uczucia i percepcje nie spotykały się znacznie częściej z lekceważeniem bądź negacją aniżeli z aprobatą i z potwierdzeniem? Chodzi o następujący typ sytuacji: rodzice klócą się coraz głośniej. Dziecko ogarnia lęk, pyta więc matkę, dlaczego wścieka się na ojca. „Wcale się nie wściekam” — krzyczy matka gniewnie. „Przecież słyszę, że krzyczysz” — wtrąca dziecko. „Mówię ci, że się nie wściekam, ale zaraz to zrobię, jak nie przestaniesz!”. Dziecko wpada w panikę. Czuje się winne. Ma mętlik w głowie. Matka powiada, że się omyliło. Lecz jeśli to prawda, skąd biorą się w nim te przykre doznania? Dziecko staje przed wyborem: albo uznać, że się nie myli, a matka świadomie je okłamuje, albo zaprzeczyć temu, co widzi, słyszy i odczuwa.

W przyszłości dziecko będzie prawdopodobnie unikać mętliku w głowie, tuszując swe percepcje tak, by nie narazić się na ich podważanie. Oduczy się ufać własnym oczom,

usom, odruchom serca i wkroczy z tą skłonnością w dorosłe życie, zwłaszcza w sferze osobistej.

Oczywiście, nie można także zapominać o potrzebie czułości. Jeśli rodzice wiedą ciągle spory, jeśli w kółko trwa „przepychanka”, nikt nie poświęca czasu i uwagi dzieciom. Są one złażnione ciepła, a zarazem nie potrafią go docenić, ani przyjać, ponieważ nie sądzą, by na nie zasługiwały.

Wróćmy teraz do pierwszego członu deskrypcji. Dom dysfunkcyjny to dom, w którym występuje przynajmniej jeden z poniższych objawów:

nadużywanie alkoholu, narkotyków bądź leków (przepisanych lub zdobytych nielegalnie)

zachowania kompulsywne w rodzaju ustalonego raz na zawsze jadłospisu, obowiązkowych prac, przymusowego sprząwania w każdą sobotę, skrupulatnego oszczędzania, manii „higienicznej” czy sportowej, rytualnej gry, na przykład, w Toto-Lotka i tym podobne. Mają one charakter nałogowy i chorobliwy, niezwykle skutecznie niszczą intymność rodzinną oraz rzetelne kontakty między domownikami patologia seksualna (kazirodztwo, uwodzenie dziecka) bezustanne napięcia i awantury długie okresy „cichych” dni między rodzicami zasadniczy konflikt wartości, racji i reguł wyznawanych przez rodziców, połączony z wciąganiem weń dzieci O rywalizacyjna postawa rodziców względem siebie lub względem potomstwa „głowa rodziny” (męska lub żeńska), która nie potrafi nawiązać należytych stosunków z domownikami i wyraźnie ich unika, zrzucając winę na innych surowość i sztywność w sprawach piennężnych, religijnych, seksualnych, uczuciowych, politycznych; ściśle przepisy dotyczące oglądania telewizji, spędzania czasu, trybu życia i tym podobne. Obsesje takie szkodzą wszystkim, ponieważ uniemożliwiają normalne ludzkie kontakty.

Biada dziecku, jeśli ojciec lub matka podpada pod którąś z tych kategorii. A cóż dopiero, gdy podpadają oboje! Ciekawe, że rodzice często uzupełniają się swymi patologiami: alkoholik żeni się z kobietą namiętnie pożerającą słodycze, po czym do końca życia walczą ze sobą.

O to, kto kogo ma pilnować. Niekiedy dochodzi do chorobliwej równowagi. Na przykład w przypadku nadopiekuńczej, gotowej „zagłaskać na śmierć” matki i groźnego, odpychającego ojca. Każda ze stron uważa się za upoważnioną przez postawę drugiej do zachowań destrukcyjnych dla dziecka.

Istnieje niezliczenie wiele odmian domów dysfunkcyjnych. Wszystkie jednak dają ten sam efekt: wychowane w nim dzieci w mniejszym lub większym stopniu okazują się kalekami. Kalekami w sferze uczuć

1 relacji z bliźnimi.

2. Pozbawiona prawdziwej troski i wsparcia, usiłujesz odrobić tę zaległość w sposób namiastkowy stając się czyjąś piastunką; najczęściej mężczyzny, który sprawia wrażenie potrzebującego.

Przypomnij sobie, jak zachowują się maluchy, gdy nie otrzymają należytej im porcji uwagi i pieszczot. Chłopiec dąsa się, złości, kopie coś z furją, odwraca się plecami; szuka wyładowania w bójce lub kłótni. Dziewczynka natomiast bierze swą ulubioną lalkę. Kołysząc ją i głaszcząc, utożsamiając się z nią, próbuje zyskać zaspokojenie określną drogą. Kobiety, które kochają za bardzo, czynią mniej więcej to samo. Tyle, że z pewnym wyrafinowaniem. Stają się piastunkami. Nierzadko w wielu dziedzinach naraz. Jeśli wychowywałyśmy się w domu dysfunkcyjnym (zwłaszcza w rodzinie alkoholików), wybieramy sobie z reguły jakiś „opiekuńczy” zawód: pielęgniarki, terapeutki, pomocnicy społecznej, pracownicy poradni. Ciągnie nas do ludzkiej biedy, schylamy się nad ludzkim bólem, staramy się mu ulżyć, ponieważ chcemy zagłuszyć własny ból. Ciągnie nas do potrzebujących, ponieważ my też pragniemy czyjeś pieczy i miłości.

Mężczyzna nasz nie musi być chory i bez grosza przy duszy. Wystarczy, że nie umie się „znaleźć”. Albo wygląda na bezradnego. Czasem wieje od niego chłodem. A czasem wybujałym egoizmem. Bywa uparciuchem, melancholikiem, kapryśnikiem. Albo dzikusiem, osobą mało odpowiedzialną, niesłowną, znaną z niewierności. Albo kimś, kto otwarcie oznajmia wszem i wobec, że nie potrafiłby się zakochać. W zależności od środowiska, w którym wzrosłyśmy, reagujemy na ten czy inny wariant nieszczęścia. Ale reagujemy bez pudła, z silnym przeświadczeniem, że ów człowiek potrzebuje naszej pomocy, naszej pasji, naszej mądrości, bo inaczej marny jego los.

3. Nie zdołałaś przemienić rodziców (lub jednego z nich) w ciepłych i czułych opiekunów. Wobec tego reagujesz silnie na swojską postać kogoś, kto jest uczuciowo nieprzystępny. Chcesz znów dokonać cudu. Czarodziejskim środkiem ma być twa miłość.

Dzieciństwo i młodość wypełniały ci zmagania. Z ojcem lub z matką lub z obojgiem naraz. Czegoś ci brakowało, coś doskwierało, z czymś nie mogłaś się pogodzić. Przegrałaś. Pozostało pragnienie. Dlaczego nie miałyby się ziścić w dorosłym życiu?

Zauważ, że sprawy przybierają teraz chorobliwy obrót.

Nie kierujesz wcale swych emocji, swej energii i intuicji na mężczyzn zwyczajnych, na mężczyzn, którzy przedstawiają sobą jakąś szansę zaspokojenia. Takich mężczyzn uważasz za nieciekawych. „Przemawiają” do ciebie wyłącznie mężczyźni, z którymi powielasz dawną wojnę rodzinną, kiedy to stawałaś na uszach — starając się być czuła, dobra, pomocna, usługująca, roztropna, cierpliwa — byle tylko zyskać miłość, aprobatę i uwagę osób bynajmniej do tego nieskłonnych wskutek zaabsorbowania własnymi problemami. Zachowujesz się tak, jak gdyby miłość, aprobata i uwaga nie liczyły się zupełnie, o ile nie zostaną wydarte komuś, kto ani myśli cię tym darzyć, ponieważ ma co innego na głowie.

4. Boisz się panicznie opuszczenia; zrobisz więc wszystko, aby tylko związek trwał.

„Opuszczenie” to słowo o dużym ciężarze gatunkowym. Kojarzy się ze stratą bliskich, samotnością i śmiercią. Kobiety kochające za bardzo doświadczyły już uczucia opuszczenia emocjonalnego. Pamiętają grozę i pustkę takiego stanu. Wybrany mężczyzna przypomina

im pod wieloma względami tych, którzy niegdyś zostawili je bez opieki. Wzdrygają się więc na myśl o „powtórce” i usiłują za wszelką ceną odegnąć zmołę.

5. Nic nie jest zbyt ciężkie, czasochłonne czy za drogie, jeżeli może „pomóc” twojemu mężczyźnie.

„Pomagasz” mu, ponieważ sądzisz skrycie, że dzięki temu przekształcisz go w człowieka na miarę swych potrzeb i wygrasz wieloletnią batalię o czyjeś oporne uczucia. Sobie skąpisz, a nawet odmawiasz wszystkiego, wobec partnera natomiast okazujesz niewiarygodną hojność i rozmach. I tak na przykład:

kupujesz mu ubranie, żeby „wyglądał przyzwoicie”

opłacasz wizytę u psychologa i błagasz, by jak najprędzej skorzystał z porady

finansujesz jego kosztowne upodobania, bo powinien spędzać czas na czymś przyjemnym

przeprowadzasz się na drugi koniec kraju, ponieważ „on nigdy nie czuł się dobrze w tym mieście”

dzielisz się z nim wszystkim, co posiadasz, żeby nie popadł w kompleks niższości

wynajmujesz mu mieszkanie, żeby zaznał wreszcie spokoju ducha

pozwalasz znieważać się, gdyż „biedak nigdy nie mógł swobodnie wyrazić tego, co miał na wątrobie”

szukasz mu posady

Powyższa lista to tylko próbka wyczynów, do jakich jesteś zdolna, gdy kochasz za bardzo. Rzadko przychodzi nam do głowy, by którąś pozycję zakwestionować. Trawimy raczej masę godzin i energii rozmyślając nad możliwymi ulepszeniami. A nuż się coś wreszcie „sprawdzi”?

A nuż wpadniemy na coś skuteczniejszego?

. Przywykłaś do braku wzajemności. Będiesz cze-

zywić nadzieję i wciąż próbować na nowo.

lyby w twojej sytuacji znalazła się kobieta o inne biografii, (Wiedziałyby po prostu: „To okropne. Nie zamierzam dłużej tkwić W takim bagnie.” Ty jednak uważasz, że widać nie

dałaś jeszcze z siebie wszystkiego. Wypatrujesz skwapliwie oznak metamorfozy partnera; rozważasz pod tym kątem wszelkie niuanse jego zachowań. Masz głębokie przeświadczenie, że jutro nastąpi spodziewany cud. Nic dziwnego. Łatwiej czekać, aż on się zmieni, niż zmienić samą siebie i własne życie.

7. Zawsze bierzesz na siebie ponad pięćdziesiąt pro cent odpowiedzialności i winy.

Rodzice w dysfunkcyjnym domu bywają często nieobliczalni, infantylni i słabi. Toteż dzieci szybko dojrzewają. Robią się niby-dorośle, zanim potrafią udźwignąć ciężar dorosłości. Lecz są z tej roli dumne, a nawet się nią napawają. Mniemają później, że losy każdego bliskiego związku z drugim człowiekiem spoczywają na ich barkach, w czym zresztą utwierdza je fakt, że z reguły trafiają na partnerów niewydarzo-nych, kapryśnych, umywających ręce od wszystkiego. Wiecznie uginają się pod brzemieniem,

8. Oceniasz samą siebie niezwykle nisko. W głębi ducha nie wierzysz, byś zasługiwała na szczęście.

Sądzisz raczej, że musisz zapracować na przywilej cieszenia się życiem.

Rodzice nie uznali cię za osobę wartą ich względów i zachodów. Jakże tu więc uwierzyć, że jest się kimś znaczącym, pociągającym i sympatycznym? Żadnej z kobiet, które kochają za bardzo, nie zaświta nawet myśl, że można mieć prawo do miłości z tytułu li tylko własnego istnienia. Niemal każda natomiast uważa się za siedlisko nieprawości, grzechów i skaz, które trzeba okupić stałym wysiłkiem. Żyje przeto w ciągłym poczuciu winy i ciągłym lęku przed przyłapaniem na tych strasznych przywarach. Stara się wypaść jak najlepiej, bo podejrzewa na swój temat rzeczy jak najgorsze.

. Ponieważ nie zaznałaś w dzieciństwie poczucia bezpieczeństwa, przejawiasz ogromną potrzebę panowania nad partnerem i waszym związkiem. Władcze zapędy maskujesz chęcią „bycia pomocną”.

Dziecko wychowane w domu poważnie dysfunkcyjnym — przez alkoholizm, przemoc fizyczną czy kazirodztwo — nie mogło nie wpadać wciąż w panikę. Rodzina rozprzęga się i sypie. Nie ma przy nim nikogo. Wszystkie osoby, od których jest zależne, nie chcą lub nie potrafią nim się zająć. Są na to zbyt chore, przybite, zadręczone. Rodzina taka stanowi w istocie źródło bezustannego zagrożenia i strachu, a nie pieczy i ciepła. Jeśli ktoś wzrósł w tego rodzaju otoczeniu, będzie próbował „odwrócić kartę” i stać się dla innych postacią opatrnościową po to, by nigdy już nie znaleźć się na czyjejś łasce i niełasce.

W każdym układzie damsko-męskim kierujesz się nie tyle wglądem w sytuację rzeczywistą, ile swymi marzeniami o tym, jak mogłaby się ona przedstawiać.

Kiedy kochamy za bardzo, przebywamy w świecie urojonym, gdzie zamiast mężczyzny, który przynosi nam tyle cierpień i rozczarowań, pojawia się ktoś, kim on na pewno będzie, jeżeli tylko mu pomożemy. W gruncie rzeczy nie wiemy nic o szczęściu. Nie

doświadczyłyśmy nigdy zaspokojenia naszych emocjonalnych potrzeb. Toteż ów bajkowy świat jest wszystkim, czego ośmielamy się dla siebie żądać.

Wyobraź sobie, że masz już u swego boku mężczyznę z marzeń, mężczyznę upragnionego. Jaki miałby z ciebie pożytek? Co poczęłabyś ze swoją ofiarną (a kompulsywną) chęcią niesienia pomocy? Kim byś wówczas była? Dlatego właśnie wybierasz mężczyznę, który stanowi jego przeciwieństwo. I marzysz dalej.

11. Nie umiesz obyć się bez mężczyzn i cierpień.

Stanton Peele pisze w Miłości i narkotykach: „Narkotyk to coś, co przyćmiewa świadomość oraz usuwa ból i lęk. Niewykluczone, że najlepszym narkotykiem są pewnego typu związki miłosne. Cechują się one po pierwsze przemożną potrzebą obecności partnera... Po

drugie zaś tym, że odciągają uwagę od wszelkich innych aspektów naszego życia.”

Obsesyjne przywiązanie do mężczyzny pozwala uniknąć wewnętrznej pustki; pozwala oddalić nudę, gniew, trwogę, zmartwienie. „Zażywamy” kogoś, bo nie chcemy zostać same z sobą. I im więcej ów ktoś przysparza nam cierpień, tym bardziej nas odrywa od smętnej rzeczywistości. Związek katastrofalny działa w istocie niczym silny środek oszłamiający. Bez dręczyciela czujemy się jak narkoman po „odstawieniu”. Mamy nawet podobne objawy: biegunkę, nudności, poty, gorączkę, drżenie, powolny chód, natrętne myśli, depresję, bezsenność, napady lęku. Nie zaznamy ulgi, dopóki nie wrócimy do ostatniego partnera lub nie znajdziemy sobie nowego.

12. Możesz mieć emocjonalne, a nawet biochemiczne predyspozycje do nałogowego picia, zażywania narkotyków lub lekarstw bądź objadania się, zwłaszcza słodkami.

Punkt ten dotyczy zwłaszcza kobiet, których matki były ofiarami jakiegoś nałogu. Wszystkie kobiety kochające za bardzo wloką za sobą emocjonalny bagaż specjalnego rodzaju. Nierzadko skłania on do sięgnięcia po substancje działające na psychikę. Tendencja taka pojawia się szczególnie wówczas, gdy jest się dzieckiem nałogowców, w grę bowiem dodatkowo wchodzi czynniki genetyczne.

Struktura molekularna cukru rafinowanego nie różni się prawie od struktury alkoholu etylowego. Być może dlatego córki pijaczek tak często nie potrafią oprzeć się słodkom. Pamiętaj, że cukier to nie pokarm, lecz używka. Zawiera wyłącznie puste kalorie. Działa na korę mózgową i wywołuje u wielu osób szybkie uzależnienie.

13. Ciągnie cię do ludzi „trudnych”. Bezustannie zaplątujesz się w skomplikowane, chaotyczne i przykre afery miłosne. Unikasz w ten sposób skoncentrowania się na własnych problemach i własnym życiu.

Kobiety kochające za bardzo umieją nadzwyczaj biegle i trafnie odgadywać, co ktoś czuje lub myśli, czego pragnie, z czym nie daje sobie rady. Są natomiast zadziwiająco ślepe, głuche i niewrażliwe na własne wnętrze. Wiedzą doskonale, co powinni zrobić inni. Same zaś

nie potrafią podjąć jakiegokolwiek roztropnej decyzji w sprawach dla nich istotnych. Zwykle nie mogą po prostu się w sobie „rozeznąć”. Zaprzątnięcie cudzymi dramataми uwalnia je od dalszych wysiłków w tym kierunku.

Jak każdy, dają niekiedy upust emocjom. Szlochają, krzyczą, lamentują, biadolą. Lecz nie posługują się nigdy swymi uczuciami jako drogowskazem w momentach ważnych wyborów.

14. Przypuszczalnie często popadasz w depresję. Starasz się jej zapobiec fundując sobie porcję podniecenia, związanego z układem niepewnym i zawiłym.

Jedna z moich pacjentek, skłonna do depresji żona alkoholika, powiedziała kiedyś: „Żyć z nim, to tak, jakby mieć codziennie wypadek samochodowy.” Nieprzewidywalność i chwiejność ich stosunków, manewry i „podchody”, ciągle niespodzianki, wzloty i upadki — wszystko to bezustannie bombardowało jej system nerwowy. Kto jednak wyszedł cało i zdrowo z jakiegoś wypadku, ten z pewnością pamięta owo dziwne poczucie lekkości i uniesienia, które pojawia się wkrótce potem. Stan taki wywołany jest wysokim poziomem adrenaliny wydzielonej przez organizm wskutek szoku. Kiedu popadamy w obniżony nastrój, instynktownie szukamy czegoś, co nas poruszy, co nami wstrząśnie i wybije z „dołka”. Może to być kłótnia. Albo wypadek. Albo małżeństwo z alkoholikiem.

Depresja, nadużywanie alkoholu i chorobliwe nawyki w zakresie jedzenia są zjawiskami blisko spokrewnionymi; niewykluczone, że także genetycznie. Większość kobiet cierpiących na anoreksję pochodzi z rodzin, w których piło oboje rodziców, a pacjentki z depresją to często córki alkoholika lub alkoholiczki. Jeżeli wzrastałaś w tego rodzaju otoczeniu, musisz uważać. Możesz mieć podwójne uwarunkowania: przez środowisko i przez geny. Strzeż się zwłaszcza ludzi z podobnym syndromem, ponieważ właśnie oni będą silnie do ciebie „przemawiać”.

15. Nie podobają ci się mężczyźni zrównoważeni, spolegliwi, sympatyczni i wyraźnie tobą zainteresowani. Uważasz ich za „nudziarzy”.

Furiata natomiast uważasz za postać pasjonującą. Gbur na pewno zareaguje w końcu na twą uprzejmość. Młokos wydaje ci się czarujący i bezradny. W awanturniku dostrzegasz coś romantycznego. Ponurak nęci cię jakąś tajemnicą. Mężczyzna kapryśny potrzebuje twego zrozumienia. Mężczyznę nieszczęśliwym trzeba się koniecznie zająć. Nieudacznik aż prosi się, byś mu dodała odwagi, zaś odpychający pedant czeka przecież na czyjeś dobre i ciepłe słowo. I tak dalej. A jeśli mężczyzna jest całkiem w porządku? To fatalnie, bo przecież nie da się nic przy nim zrobić. Co tu poprawiać? A jeśli jest w dodatku miły, i zależy mu na tobie? To jeszcze gorzej, bo przecież nie da się przy nim pocierpieć. Możesz kochać za bardzo albo wcale.

W następnych rozdziałach poznasz różne kobiety. Każda z nich — jak Jill — opowie ci o swych perypetiach. Śledząc je zrozumiesz lepiej mechanizmy, które sterowały dotąd twoim życiem. A wtedy będziesz gotowa tak posłużyć się podanymi na koniec receptami, by stworzyć sobie życie pełne radości, kochania i samorealizacji. Czego ci serdecznie życzę.

2. UDANY SEKS W NIEFORTUNNYCH ZWIĄZKACH

Ciebie jednego kocham nad życie

i wielbię skrycie.

Choć mną pomiatasz, wdeptujesz

ja nie dbam o to.

Świat cały znika, gdy mnie całuje

i obejmujesz.

MÓJ

Młoda kobieta po drugiej stronie biurka tonęła w rozp wdzięczną buzię pokrywały żółte i zielone sińce — ślady rażeń, które odniosła miesiąc temu. Umyślnie stoczyła się W1 chodzie z krawędzi urwiska.

- Pisali o tym w gazetach — powiedziała głucho i zamieścili nawet zdjęcia
- samochodu... ale on... on wcale i odezwał. — Przez moment w głosie kobiety brzmiała nuta i oburzenia, wnet jednak znikła ustępując miejsca bólowi. **Za** Trudi — była studentka, która niemal nie umarła z miłości to do głównego wątku. Do czegoś, co nie mieściło się w głowie i izachowanie kochanka kompletnie niezrozumiałym.

W łóżku pasowaliśmy do siebie jak ulał. Czuliśmy się wszyscy tak bardzo bliscy sobie. Jak jest to możliwe?

- Przecież wszystkimi nie klapowało. Nie mogę tego pojąć. Dlaczego akurat wychodziło, a cała reszta nie?

Zaczęła szlochać niczym skrzywdzone dziecko.

— Myślałam, że mnie pokocha. Dawałam mu siebie. Dawałam wszystko, co miałam.

2 — Kobiety...

Skuliła się i zakłósała z rękami na brzuchu.

— To strasznie boli. Wiedzieć, że robiło się coś zupełnie na darmo.

Zastygła zgięta we dwoje, wciąż pochlipując. Oko w oko z pustką po miłosnym micie. Po jakimś czasie mogła znów mówić. Głucho i powoli.

— Niczego nie chciałam. Tylko, żeby Jim był szczęśliwy. I żeby był mnie. O nic nigdy nie prosiłam. Tylko o to, żeby trochę ze mną

Jeszcze raz rozszlochała się na dobre. A ja przypomniałam sobie, co już zdążyła mi opowiedzieć o swoim domu rodzinnym, i delikatnie zapytałam:

— Czy nie o to zawsze prosiła matka? Żeby ojciec trochę z nią posiedział?

Trudi natychmiast się wyprostowała.

- O Boże, rzeczywiście! Racja. Przecież nawet powiedziałam to głosem matki.
- O Boże! Zawsze się modliłam, żebym nie stała się do niej podobna. Ona próbowała popełnić samobójstwo, byle tylko postawić na swoim. O Boże! — powtórzyła po raz ostatni, spojrzała na mnie oczami mokrymi od łez i spokojnie skonstatowała: — To po prostu okropne.
- Bardzo często przyłapujemy się na tym — wyjaśniłam — że robimy coś tak samo, jak matka. Albo ojciec, zależnie od naszej płci. Choć przysięgaliśmy sobie, że nigdy tak nie postąpimy. Dzieje się tak dlatego, że uczymy się od nich, czym jest bycie kobietą. Albo mężczyzną.
- Ależ ja wcale — zaprotestowała Trudi — nie targnęłam się na własne życie po to, żeby szantażować Jima. Ja zwyczajnie nie mogłam siebie znieść. Czułam się strasznie. Nikomu niepotrzebna. Nic nie warta.

Tu popadła na moment w gorzką zadumę.

— Może matka też tak się czuła... Może taki musi być finał, gdy się chce utrzymać przy sobie kogoś, kto ma ważniejsze rzeczy na głowie...

Trafiła w samo sedno. Chciała kogoś przy sobie utrzymać. A na przynętę posługiwała się seksem.

Sprawa seksu wypłynęła ponownie na naszym następnym posiedzeniu, gdy rozpacz Trudi nieco przygasła.

— Miałam zawsze duży temperament — wyznała z mieszaniną dumy i wstydu — w szkole średniej bałam się nawet, czy nie jestem nimfomanką. Myślałam wtedy tylko o jednym: żeby znów kochać się z moim chłopakiem. Za każdym razem potrafiłam znaleźć jakąś „chatę”. Ludzie mówią, że to mężczyznom zależy na łóżku. Mnie tam zależało bardziej niż jemu. Przecież to ja zawsze wszystko załatwiałam.

Skończyła szesnaście lat, kiedy „poszli na całego”. Chłopak należał do szkolnej drużyny futbolowej i traktował swe treningi niesłuchanie serio. Toteż zachowywał się z pewną powściągliwością. Sądził bowiem, że brak umiaru erotycznego może się ujemnie odbić na jego kondycji fizycznej. Lubił wcześniej chodzić spać, zwłaszcza przed meczami, i czasem wykręcał się od spotkań. Trudi jednak nie dawała za wygraną. Proponowała, na przykład, wspólny babysitting za opłatą. Niemowlę spało spokojnie na górze, a ona uwodziła chłopaka na kanapie w saloniku. Niestety, te twórcze pomysły przekształcenia pasji sportowej w seksualną spaliły wkrótce na panewce. Chłopak dostał stypendium w szkole na drugim końcu kraju i wyjechał.

Trudi przeplakała kilka nocy w poduszkę czyniąc sobie wymówki, że nie potrafiła go skłonić do wybrania jej, a nie sportu, i też wyjechała. Gotowa do kolejnej próby.

I tak znalazła się znów w rodzinnym domu, na swych ostatnich wakacjach przed pójściem na studia. Dom chwiał się w posadach. Po latach czczych pogroźek matka Trudi zdecydowała się wystąpić

1. rozwód. Wzięła już sobie adwokata znanego z ostrych wystąpień. W małżeństwie rodziców nigdy nie działało się dobrze. Polegało głównie na „przepychankach” i starciach. Pracujący bez opamiętania ojciec zmagał się z rozżaloną matką, która usiłowała przymusić męża — czasem scenami, a czasem „braniem na litość” — by spędzał nieco więcej czasu z nią i z dziećmi, to jest Trudi oraz jej starszą siostrą Beth. Ojciec istotnie bywał w domu rzadkim gościem. Chwilę posiedział natychmiast zbierał się do wyjścia. Matka mawiała wówczas sarkastycznie: wpada jak na stację benzynową.

— I rzeczywiście tylko wpadał — zaczęła wspominać Trudi — a każda jego wizyta przeradzała się w straszną awanturę. Mama oskarżała tatę, że nas nie kocha, on zaś upierał się, że nie może pracować mniej przez wzgląd na naszą trójkę. W końcu wrzeszczeli na siebie. Tata wybiegał trzaskając drzwiami. Krzyczał zwykle przy tym: „A kto by chciał w takim domu siedzieć!” Czasami jednak kiedy mama uderzała w bek albo postraszyła go rozwodem, albo nałykała się jakichś pigułek, zostawał z nami. Przychodził z pracy wcześniej przez parę dni. Zajmował się mną i Beth. Mama przyrządzała wtedy wspaniałe posiłki. Chyba chciała tatę nagrodzić za powrót na łono rodziny — tu Trudi zmarszczyła brwi — ale nie miała złudzeń. My też. Bo już następnego wieczora nie zjawiał się na kolację. A potem dzwonił telefon. Rozumiem, mówiła mama lodowatym tonem. W jakimś momencie nie wytrzymała jednak. Rzuciła mu „wiązkę” i odkładała słuchawkę. Niech sobie pani tylko

wyobrazi. Siedzimy z Beth przy stole, poubierane w najładniejsze sukienki, bo przecież tatuś miał być na kolacji. Stół uroczyście nakryty, tak jak kazała mama, świece, kwiaty, bo przecież tatuś miał być na kolacji. A mama miota się po kuchni. Wali garnkami, ryczy, przeklina ojca. Wreszcie się uspokaja. Wraca do nas i lodowatym tonem oznajmia, że będziemy jeść same. To było jeszcze gorsze od wrzasków. Nakłada nam jedzenie bez słowa, na nikogo nie patrząc. Żadna nie śmie nic pisać. Żadna nie śmie jeść... Chcemy matkę jakoś pocieszyć. Ale co właściwie możemy dla niej zrobić? Po tych kolacjach budziłam się w nocy ze strasznymi nudnościami albo wymiotami — tu Trudi refleksyjnie pokiwała głową — z pewnością nie wychodziły mi na zdrowie.

- Także psychicznie — dodałam, mając już jasny obraz atmosfery rodzinnej, w jakiej Trudi uczyła się stosunków międzyludzkich.
I spytałam:
- A co pani wówczas czuła?

Trudi zamyśliła się przez chwilę, a następnie wypaliła bez ogródek, jak człowiek, który wie, o czym mówi:

— W trakcie scen oczywiście lęk, ale poza tym głównie samotność. Nikt o mnie nie dbał. Nikt nie interesował się tym, co porabiam. Siostra była szalenie nieśmiała i niewiele z sobą rozmawiałyśmy.

Po powrocie z lekcji muzyki chowała się w swoim pokoju. Grała tam w kółko na flecie. Pewnie po to, żeby zagłuszyć awantury, no i żeby mieć usprawiedliwienie, że schodzi wszystkim z drogi. Ja też nie sprawiałam nikomu kłopotu. Siedziałam jak mysz pod miotłą. Uda wałam, że nie zauważam tego, co dzieje się między rodzicami. A własne myśli chowałam dla siebie. Starłam się dobrze uczyć, bo tata tylko przy takich okazjach dostrzegał, że ja w ogóle istnieję.

Pokaż cenzurę, żądał, i zamieniał ze mną kilka słów. Osiągnięcia zawsze wzbudzały w nim podziw, więc starałam się, jak mogłam.

Trudi potarła czoło i ciągnęła dalej w zadumie:

— Był jeszcze smutek. Ciągły smutek. Ale nikomu o tym nie mówiłam. Gdyby ktoś zapytał, jak się czuję, to odpowiedziałabym, że znakomicie. Bo jak mogłabym to komuś wytłumaczyć? Przecież nie cierpiałam... Niczego nie brakowało. Nie byłyśmy głodne. Kupowano nam wszystko...czy mogą znów się zobaczyć. Trudi zgodziła się bez namysłu. Bo choć ich konwersacja miała charakter raczej jednostronny, było w niej więcej bliskości i porozumienia niż we wszystkich kontaktach, jakich zaznała w swym rodzinnym domu. Poczuła nieznany dotychczas, a upragniony smak czyjegoś zainteresowania. W dwa dni później rozmawiali znów, spacerując po wzgórzach wokół akademickiego miasteczka. Jim pocałował ją na do widzenia. W tydzień później zaczęły regularne schadzki w mieszkaniu kolegi Jima, który przebywał popołudniami na służbie. Trudi zrezygnowała z większości

odbywających się o tej porze wykładów i ćwiczeń. Pierwszy raz opuściła się w nauce. Oszukiwała znajomych, gdy zaniepokojeni wypytywali, gdzie przepada, i unikała ich na przyszłość, żeby nie zaplątać się w kłamstwach. Ucięła prawie całe życie towarzyskie, żeby być zawsze „pod telefonem” albo „pod ręką”. A nuż Jimowi uda się wykroić jakąś dodatkową godzinę? Nie zastanawiała się nad konsekwencjami romansu. Nie dbała o nic. Chciała tylko jednego: być z Jimem, kiedy się da. I marzyć o nim w chwilach rozłąki.

Jim okazywał jej tyle względów. Mówił to, co tak bardzo pragnęła od kogoś usłyszeć: że jest wspaniała, nadzwyczajna. Że uczyniła go szczęśliwym jak nigdy dotąd. Słowa Jima podlegały ją do jeszcze gorętszych zabiegów i starań. Kupiła sobie najpierw elegancką bieliznę. Specjalnie dla niego. A potem masę perfum i pachnideł, choć Jim zaraz poprosił, żeby ich raczej nie używała. Żona wyczuje zapach na ubraniu i wszystko wyjdzie na jaw. Nie zrażona, sięgnęła po rozmaite podręczniki seksuologiczne i starała się natychmiast wypróbować z nim każdy wyczytany pomysł. Uniesienia Jima działały niczym afrodyzjak. Podniecała się tym, że o n się n i ą podnieca. Nie tyle dawała wyraz swemu popędowi płciowemu, ile raczej swemu zachwytowi nad apetytem kochanka. Wskutek koncentracji na cudzych, a nie własnych doznaniach czuła się usatysfakcjonowana tym bardziej, im więcej wzbudzała w kimś namiętności. Czas spędzany z Jimem, czas kradziony przez niego żonie i dzieciom, stanowił dla niej dowód jej własnej wartości. Kiedy nie byli razem, przemyślała godzinami, czym by tu jeszcze go oczarować. Koledzy i koleżanki przestali się w końcu odzywać i życie Trudi stopniowo przemieniło się w ciasną klatkę, wypełnioną obsesyjną ideą: dogodzić Jimowi jak nikt. Na każdej schadzce mogła teraz zakosztować tryumfu: oto przezwyciężyła czyjeś rozczerowanie i osamotnienie; oto dzięki niej ktoś zaznał nareszcie prawdziwej miłości i spełnienia seksualnego. Jej oddanie dokonało cudu (o czym przecież od dawna marzyła). Nie, nie była jak matka. Nie żądała i nie wymagała. Stworzyła więź opartą jedynie na bezinteresownym afekcie. Czuła się dumna, że nigdy o nic Jima nie prosi.

— Widywałam go tylko przez dwie godziny trzy razy w tygodniu. Poza tym nie odzywał się do mnie. Chodził na wykłady w poniedziałki, środy i piątki, i właśnie w te dni spotykaliśmy się w tamtym mieszkaniu. Żeby się cały czas kochać. Jak wreszcie zostawaliśmy sami, po prostu rzucaliśmy się na siebie. To było wspaniałe! Czasami aż nie chciało się wierzyć, że inni ludzie też mogą to tak przeżywać. Ale cóż, prawie natychmiast musieliśmy się rozstawać. Reszta tygodnia schodziła na niczym. Myłam włosy specjalnym szamponem, robiłam sobie manicure... i wałęsałam się po prostu z kąta w kąt. Starałam się nie myśleć za dużo o jego żonie i dzieciach. Sądziłam po prostu, że dał się złapać na męża, zanim dorósł na tyle, by wiedzieć, czego chce. A to, że nie miał zamiaru ich opuszczać, że nie uciekał od zobowiązań... to tym bardziej łapało mnie za serce...

...i ułatwiało mi sytuację, powinna dodać Trudi. Nie nadawała się do prawdziwej bliskości; nie wiedziałyby, co z nią zrobić. W gruncie rzeczy przyjmowała z zadowoleniem bufor w postaci żony i dzieci Jima (jak niegdyś mecze sportowca). Wszyscy bowiem czujemy się nieskrępowani tylko w sytuacjach swojskich. Żonaty i dzieciaty Jim raczył ją tą samą kombinacją dystansu i braku zaangażowania, której doświadczała w wieloletnich kontaktach z rodzicami.

Drugi semestr dobiegał końca. *Zbliżały się wakacje.* Trudi spytała Jima, co będzie dalej. Jak wyjaśni żonie swe popołudniowe wypady? Zmarszczył się i niewyraźnie odburknął: zobaczy się. Coś wymyślę. Niezadowolona mina natychmiast przyhamowała Trudi. Ich więź

wzajemna polegała przecież wyłącznie na dogadzaniu mu. Jest niezadowolony, a zatem wszystko może przepaść. Trzeba się postarać, żeby nigdy już go nie zmartwić.

Wykłady się skończyły, ale do Jima to jakby nie dotarło. Zadzwoń, powiedział. Więc czekała. Przyjaciel ojca zaproponował jej letnią pracę w ośrodku wypoczynkowym. Wyjechało tam już wiele jej koleżanek i kolegów. Namawiali ją gorąco. Ale ona odrzuciła ofertę. Musiała czekać na telefon Jima. I choć przez następne trzy tygodnie prawie nie ruszała się z domu, Jim nie zadzwonił.

Pewnego upalnego dnia w środku lipca wybrała się wreszcie po zakupy do centrum. Właśnie wychodziła z klimatyzowanego wnętrza sklepu mrużąc oczy w ostrym świetle, gdy zobaczyła na chodniku Jima. Opalonego, uśmiechniętego, pod rękę z kobietą, żoną oczywiście. Obok nich dreptała para dzieci, chłopiec i dziewczynka. Trzecie, niemowlę, siedziało w nosidełku na piersiach ojca. Trudi wlepiła oczy w Jima. Zerknął na nią, ale zaraz odwrócił wzrok i przeszedł obok. Ze swoją żoną, dziećmi; ze swoim życiem.

Jakoś dotarła do samochodu, choć ból w piersiach niemiłosiernie ją zatykał. Runęła na siedzenie i siedziała na rozpalonym parkingu, to łkając, to łapiąc kurczowo powietrze, aż zrobiło się ciemno. Wtedy zapaliła silnik i powoli, niepewnie podjechała pod uczelnię. A potem znalazła się na drodze prowadzącej na wzgórze, gdzie kiedyś spacerowali z Jimem, gdzie pierwszy raz się całowali. Wjechała na szczyt i skierowała wóz w stronę urwiska...

Jakimś cudem wyszła z tego bez poważniejszych obrażeń. Czuła się strasznie zawiedziona. Leżąc na łóżku szpitalnym obiecywała sobie, że robi to znów, jak tylko ją wypiszą. Została przeniesiona na oddział dla nerwowo chorych. Oglupiające leki, obowiązkowe wywiady u psychiatry... Rodzice odwiedzali Trudi na zmianę, trzymając się ściśle rozkładu uzgodnionego z siostrą oddziałową. Ojciec wygłaszał suche przemówienia o roztaczających się przed nią perspektywach, co chwila zerkając na zegarek. Kończył zwykle bezradną inwokacją: wiesz, że oboje cię kochamy. Przrzeknij mi, że już nigdy tego nie zrobisz. Trudi przyrzekała solennie z bladym uśmiechem na ustach, zmrożona swym osamotnieniem, które zmuszało ją do okłamywania rodzzonego ojca w tak niebagatelnej sprawie. Matka natomiast chodziła tam i nazad po pokoju pokrzykując gniewnie: jak mogłaś to zrobić samej sobie? Jak mogłaś to zrobić nam? Czemu nie powiedziałaś mi, że coś jest nie w porządku? O co chodzi, na miłość boską? Pewnie denerwowałaś się tą sprawą między ojcem a mną? W tym momencie matka siadała na fotelu i zaczynała szczegółowo opisywać aktualny stan rozprawy rozwodowej. Miało to uspokoić Trudi. Po tych wizytach budziła się znów w nocy z nudnościami i wymiotami.

Ostatniego wieczora w szpitalu odwiedziła Trudi jedna z pielęgniarek. Delikatnie wypytała ją o to i owo. Na koniec rzekła: wiem, że chcesz spróbować jeszcze raz.

mywała, z nawyku bezustannego czerpania z siebie aż do dna. W ciągu kolejnych dwóch lat w jej życiu pojawiło się paru mężczyzn, dzięki czemu mogła na żywo analizować swe postawy. Pierwszy z nim wykładał na uczelni (zapisała się znów na studia) i należał, podobnie jak ojciec do kategorii pracoholików. Trudi natychmiast zaczęła wychodzić ze skóry, byle tylko odciągnąć go od obowiązków we własne, kochające ramiona. Tym razem jednak dość szybko zraziła się daremnymi próbami dokonania metamorfozy w kochanka i

zerwała z nim po pięciu miesiącach. Na początku owe „pojedynki” wydawały się ekscytujące. Ilekroć udało się jej „wygrać” wieczorną randkę, utwierdzała się w poczuciu swej wartości. Ale wnet spostrzegła, że uzależnia się od niego coraz bardziej, a dostaje coraz mniej. W dodatku pewnego dnia coś sobie uświadomiła:

— Wczoraj kochaliśmy się i ja zaczęłam płakać. Mówiłam Dawidowi, jak wiele dla mnie znaczy. Usłyszałam zwykłą odpowiedź. Powinnam zrozumieć, ile to on ma na głowie i jakie to ważne. I tak dalej.

Znałam to wszystko na pamięć, więc się „wyłączyłam”. I nagle doznałam olśnienia. Przecież ja już kiedyś grałam w takiej scenie. Z tym chłopakiem od futbolu. Znowu się komuś narzucam...

Uśmiechnęła się smutno.

— Nie ma pani pojęcia, jak ja potrafię się zapędzić, żeby tylko zwrócić na siebie uwagę mężczyzny. Ściągam kiecki, szepczę czule słówka, stosuję każdą uwodziecielską sztuczkę. Właściwie wciąż staram się o względy kogoś, kto wcale nie jest mną specjalnie zainteresowany. Mam wrażenie, że sypiając z Dawidem doznaję największego dreszczu, gdy mogę podniecić go tak, że zapomina o tym, co wolałby robić. Powinnam się wstydzić, ale naprawdę wpadam w błąd, gdy uda mi się doprowadzić Dawida czy kogokolwiek do skoncentrowania się na mnie. Z Jimem zresztą było podobnie. To chyba dlatego, że w gruncie rzeczy poza łóżkiem czuję się niewyraźnie. Seks przynosi masę ulgi. Przez chwilę usuwa wszelkie bariery, jednoczy ludzi. A ja tak bardzo chcę być razem z kimś.

Nie zamierzam jednak dalej narzucać się Dawidowi. To po prostu poniżające.

Seria niewydarzonych kochanków nie skończyła się bynajmniej na Dawidzie. W jakiś czas potem Trudi poznała młodego maklera, który zapamiętał ćwiczył trójbój. Znowu starała się, jak mogła. Kusila swym ciałem, byle tylko rozbić mu rygorystyczny rozkład treningów. On zaś często nie osiągał wcale erekcji albo nie potrafił jej utrzymać. Był zbyt zmęczony albo zbyt obojętny.

Trudi referowała mi właśnie niepowodzenia ostatniego wieczora, gdy znenacka wybuchnęła śmiechem:

— No nie, tego już za wiele! Chyba nikt nie napracował się tyle co ja nad opornymi sztukami!

Wybuchnęła śmiechem jeszcze raz, a potem oświadczyła stanowczo:

— Koniec z tym. Zaczęć mieć to w nosie. Zawsze ciągnęło mnie do mężczyzn, którzy nie mieli mi nic do zaoferowania. A co więcej, wcale nie chcieli tego, co ja im oferowałam.

Był to zwrotny punkt w życiu Trudi. Stopniowo nauczyła się lubić samą siebie i stała się zdolna do oceny. Potrafiła już spostrzec, że nie warto inwestować w związek bez wzajemności. Gorączkowe podwajanie wysiłków nad jego umocnieniem mija się po prostu z celem. Wyzbyła się nawyku używania seksu jako środka przełamującego opory i po dwóch latach terapii kompletnie zmieniła styl: umawiała się teraz niedbale z wieloma młodymi ludźmi, lecz nie sypiała z żadnym.

— Spotykam się z kimś i patrzę, czy miło spędziłam czas, czy mi się podoba, jaki to rodzaj człowieka. Nigdy przedtem nie zastanawiałam się nad takimi rzeczami. Zawsze starałam się, żeby to on miło spędził czas i uznał mnie za atrakcyjną dziewczynę. Po żadnej randce nie pytałam siebie, czy mam ochotę znów zobaczyć tego faceta. Byłam zbyt pochłonięta niepokojem, czy ja dogodziłam mu na tyle, żeby umówił się na następny raz. Wszystko postawione na głowie!.

Kiedy Trudi zdecydowała się zrezygnować z terapii, umiała już stawiać wszystko na nogach. Wycofywała się z niefortunnych związków, a jeśli nawet pojawiała się jakaś iskierka ekscytacji kimś mało skwapliwym, wnet gasła, przytłumiona trzeźwym oszacowaniem mężczyzny, sytuacji i perspektyw. Trudi chciała prawdziwego partnera albo nikogo. Nic pośredniego by jej nie zadowoliło. Nie oferowała więcej siebie w zamian za ból i odrzucenie. Ale jednocześnie nie miała bladego pojęcia o życiu w cieple i obopólnym zaangażowaniu. Nie doświadczyła nigdy intymności płynącej ze stabilnego związku, którego zawsze tak potrzebowała. Choć lata całe upłynęły Trudi na daremnej żebraniu o „bycie razem”, nie potrafiłaby funkcjonować w takiej atmosferze. Nie przypadkiem ciągnęło ją do mężczyzn „księżycowych”, odpychających, niechętnych. W gruncie rzeczy bowiem nie mogłaby znieść bliskości. W domu rodzinnym nie było żadnego „bycia razem”. Jedynie wojny i rozejmy, przy czym każde zawieszenie broni oznaczało wstęp do kolejnej bitwy. Zbrzydzone manipulacjami matki, Trudi wymyśliła sobie odwrotną receptę na miłość: oddawać się całkowicie nie prosząc o nic. Dzięki terapii wyzwoliła się ze schematu daremnego męczeństwa. Wiedziała już, czego nie robić. Lecz znajdowała się dopiero w połowie drogi.

Musiała teraz nauczyć się następnej trudnej rzeczy: przebywania w towarzystwie mężczyzn ujmujących, choć „nieciekawych”. Wiele kobiet, które kochają za bardzo, zna doskonale to uczucie: niby przyjemnie, ale „nudno”. Bez fanfar, bicia dzwonów, eksplozji i gwiazdek z nieba. Kiedy nie dzieje się nic podniecającego, ogarnia nas dziwna irytacja, skrępowanie i niechęć. Niemiły stan, któremu nadajemy miano „nudy”. Trudi nie umiała „znaleźć się” wobec kogoś sympatycznego, troskliwego i wyraźnie nią zainteresowanego. Nie wiedziała, „z czym to się je”. Potrafiła świetnie stawiać czoło wyzwaniom, nie potrafiła zupełnie radować się po prostu męską obecnością. Jeśli nic nie skłaniało jej do wysiłków i manewrów, gubiła się w sytuacji. Nie mogła poluzować się i odprężyć. Ponieważ nawykła do uniesień i cierpień, do walk kończących się zwycięstwem lub klęską, każdy układ pozbawiony tych istotnych elementów robił wrażenie mdłego, błahego, a zarazem jakby „wbrew naturze”. Paradoksalnie, w kontaktach z mężczyznami zarównoważonymi, spolegliwymi, ochoczymi doznawała więcej negatywnych emocji niż z którymkolwiek ze swych grymaśnych, opornych i mało odpowiedzialnych kochanków.

Kobieta kochająca za bardzo jest przyzwyczajona do cech i zachowań negatywnych i czuje się z nimi lepiej, dopóki nie zmieni radykalnie nastawienia. Trudi musiała więc nauczyć się jeszcze przyjemnego obcowania z człowiekiem, który uwzględnia jej dobro na równi z własnym. W przeciwnym razie nie miała co marzyć o prawdziwej bliskości.

Chora miłość u kobiety objawia się na ogół następującymi symptomami w sferze erotyki:

Zadaje sobie wciąż pytanie „Na ile on mnie kocha (lub potrzebuje)?”, nigdy zaś „Na ile mi na nim zależy?”

We współżyciu seksualnym kieruje się zasadą „Co by tu zrobić, żeby kochał (potrzebował) mnie jeszcze bardziej?”

Chęć seksualnego ofiarowywania się „potrzebującym” może prowadzić do zachowań, które sama ocenia jako „rozwiązłość”; w istocie jednak chodzi o zaspokojenie innych, a nie siebie.

Seks stanowi narzędzie manipulowania partnerem w kierunku pożądanых zmian.

Ciągle „próby sił” ogromnie ją ekscytują. Stosuje uwodzicielskie sztuczki, żeby postawić na swoim. Tryumfuje, gdy się uda, i popada w depresję, gdy się nie uda. Jeśli nie może dostać, czego chce, podwaja wysiłki.

Myli lęk, cierpienie i ból z podnieceniem seksualnym. Nazywa „miłością” ściskanie w dołku.

Podnieca ją podniecenie partnera. Nie wie, jak dogodzić samej sobie. W gruncie rzeczy boi się własnych uczuć.

Bez swojskich batalii w nieudanym związku staje się niespokojna. Nie ciągnie jej do mężczyzn, z którymi nie ma o co walczyć. Nazywa ich „nudziarzami”.

Często zadaje się z mężczyznami mniej doświadczonymi w łóżku. Lubi panować nad sytuacją.

Pragnie bliskości fizycznej, lecz jednocześnie nie potrafi poskromić swego pędu do „dawania” i lęku przed czyjąś wzajemnością. W rezultacie czuje się swobodnie tylko w kontekście dystansu emocjonalnego, jakiego dostarcza związek pełen stresów. Nie wie, co począć, gdy mężczyzna jest lub zaczyna być „uważający”, i natychmiast czmycha lub zrywa znajomość.

Jak pamiętamy, na początku terapeutycznych posiedzeń Trudi dręczył problem:

- W łóżku pasowaliśmy do siebie znakomicie. Czuliśmy się wspaniale. Jak jest to możliwe? Przecież poza tym wszystko nie klapowało. Nie mogę tego pojąć? Dlaczego akurat to nam wychodziło, a cała reszta nie?

Istotnie problem to niebagatelny. Kobiety kochające za bardzo stają często przed dylematem udanego seksu w układzie skądinąd nieszczęśliwym, a nawet katastrofalnym. Kładziono im nieraz do głowy, że „dobry” seks oznacza „autentyczną” miłość i odwrotnie, nie sposób mieć autentycznej satysfakcji z pożycia płciowego, jeśli wdaliśmy się w romans, który nie wychodzi nam na dobre. W przypadku kobiet kochających za bardzo nie ma nic równie odległego od prawdy! Wskutek mechanizmów działających w nas na każdej płaszczyźnie interakcji z mężczyznami, niefortunny związek może właśnie walenie przyczyniać się do pasji, ekstazy i „szałów” w łóżku.

Nie potrafiłybyśmy na pewno wyjaśnić znajomym ani krewnym, jak się to dzieje, że ktoś zupełnie niegodzien zachwytów ani nawet zwykłej, ludzkiej sympatii wzbudza w nas dreszcz i pożądanie, którego intensywności nie da się porównać z niczym, czego zaznałyśmy w kontaktach z mężczyznami znacznie atrakcyjniejszymi. Bo wcale nie tak łatwo uprzytomnić sobie, że tym, co rzuca na nas urok, jest marzenie o wydobyciu na jaw owych przymiotów — troski, ciepła, prawności, szlachetności — które naszym zdaniem drzemią w kochanku i czekają tylko na nasze wysiłki, by rozkwitnąć w pełnym blasku. Kobiety kochające za bardzo lubią wierzyć, że ich wybrańca nikt dotąd nie kochał „prawdziwie” — ni ojciec, ni matka, ni rodzeństwo, ni poprzednie przyjaciółki i żony. Uważają go z góry za pokrzywdzonego i obiecują sobie zrekompensować mu wszystko, ponieważ noszą w sercu mit Śpiącego Królewicza, którego wskrzesi do życia pocałunek właściwej osoby. Chcą zdjąć ze swego mężczyzny zaklęcie, uwolnić nieboraka od złego czaru. Wydaje się odpychający, okrutny, nieuczciwy? Biję, pije, „ćpa”? Otóż to — czyż potrzeba lepszego dowodu, że nie był nigdy kochany jak należy? Lecz my uporamy się z tymi przywarami. Czy nawet patologią. Od czegoż zbawcza moc naszej miłości?

Seks bywa nierzadko podstawowym elementem scenariusza. Każdy akt staje się okazją do sprowokowania cudownej odmiany. Każdą pieszczotą, każdym gestem usiłujemy zakomunikować Królewiczowi, jak bardzo jest nadzwyczajny, drogocenny, hołubiony i uwielbiany. Jeśli tylko przekonamy go o naszej miłości, zły czar pryśnie i ocknie się „prawdziwe” ja Królewicza — wcielenie wszelkich cnót i zalet, które pragniemy w nim widzieć.

W takich okolicznościach seks nie może być nieudany. Przecież tego właśnie oczekujemy, właśnie w to wkładamy całą energię. Jakakolwiek reakcja wzbudzona w Królewiczu zachęca nas do coraz gorętszych zabiegów, Musimy okazać swe uczucie w sposób jeszcze bardziej przekonujący. W grę wchodzi także pewien dodatkowy czynnik. Choć zwykle sądzi się, że nieszczęśliwy związek raczej wyklucza spełnienie seksualne, warto tu przypomnieć o odprężających funkcjach seksu. Niektóre kobiety unikają zbliżeń w sytuacji pełnej konfliktów i stresów. Inne wręcz przeciwnie, traktują łóżko jako niezwykle skuteczną metodę usuwania napięć, przynajmniej tymczasowo. A jeśli nic nie układa się pomyślnie, seks może być dla kobiety jedynym aspektem obcowania z mężczyzną, gdzie „wszystko gra”, gdzie doznaje radości i satysfakcji.

W istocie jej zadowolenie seksualne jest wówczas proporcjonalne do trudów, cierpień i rozczarowań, jakich doświadcza poza tym w pożyciu z partnerem. Nietrudno to zrozumieć.

Wiele par (i dobranych, i niedobrych) znakomicie „dogaduje się” w łóżku po awanturze. Owe szczególne spazmy rozkoszy w sytuacji uprzedniego konfliktu mają swe źródło po pierwsze we wspomnianym przed chwilą „wyładowaniu” napięć, po drugie zaś w jedno- lub obustronnym wysiłku, by seks „zadziałał” i scementował nadwątloną więź. Udany akt w tych okolicznościach zdaje się stanowić świadectwo głębokiego pokrewieństwa ciał i dusz: „Popatrz, jak dobrze nam razem, jak szalenie jesteśmy sobie bliscy — wbrew wszystkiemu należymy do siebie!”

Kiedy seks daje dużo przyjemności fizycznej, wytwarza rzeczywiście silną więź między dwojgiem ludzi. U kobiet, które kochają za bardzo, zmagania z mężczyzną wywołują intensywne doznania seksualne, a to niemal przykuwa je do partnera. Jeżeli natomiast zaczną romans z kimś, kto do niczego ich nie wyzywa, doznaniom seksualnym brak ognia i pasji. Ponieważ mężczyzna nie wzbudza stałego zaaferowania swoją osobą, a seks nie musi o czymkolwiek „przekonywać”, wszystko robi się zbyt łatwe, cokolwiek mdłe i mało zobowiązujące. Przez porównanie ze znaną skądinąd burzliwością, te anemiczne przeżycia jedynie utwierdzają je w mniemaniu, że „prawdziwa” miłość oznacza ciągle napięcia, walki, ból serca i dramat.

Powstaje tu oczywiście pytanie, czym jest „prawdziwa” miłość. Na ogół sądzimy, że nie sposób jej zdefiniować. Moim zdaniem bierze się to nie z mętności pojęcia, lecz stąd, że w naszej kulturze usiłujemy połączyć w całość dwa odmienne, przeciwstane, a nawet wykluczające się oblicza miłości; dwie postacie, w jakich zwykła występować. Im więcej pada na ten temat słów, tym bardziej sobie przeczymy, aż w końcu zniechęceni, z lekkim zamętem w głowie, dochodzimy do wniosku, że miłość to rzecz zbyt osobista, tajemnicza i nieuchwytna, by dało się ukuć cokolwiek podobnego do definicji.

Starożytni Grecy byli bystrzej. Używali dwóch odrębnych terminów: eros i agape. Pierwszy odnosił się do miłości namiętnej, drugi zaś do stabilnego, angażującego, lecz wolnego od pasji związku dwojga ludzi, którzy serdecznie troszczą się o siebie.

Różnicowanie greckie pozwala zrozumieć rozterkę, w jaką popadamy pragnąc obu tych rodzajów miłości jednocześnie, z tą samą osobą. A także pojąć zacierzwienie, z jakim orędownicy bądź to erosa, bądź agape usiłują przekonać wszystkich, że tylko preferowany przez nich wariant jest miłością „prawdziwą”. Bo istotnie, każda z dwóch odmian miłości ma swe własne piękno, wartość i prawdę. A zarazem każdej z nich brakuje czegoś cennego, co charakteryzuje drugą odmianę.

Jak opisaliby to rzecznicy obu stron?

Erosa: Miłość to usychanie z tęsknoty za ukochaną osobą, za kimś tak różnym od nas, zagadkowym i frapującym. Głębię miłości mierzy się stopniem naszego opętania. Nie mamy czasu ani ochoty na nic innego. Trawimy całą energię na wspominkach lub przygotowaniach do przyszłych spotkań. Często musimy przetrwać rozmaite przeciwności losu. Prawdziwa miłość nie może więc obejść się bez cierpienia. Ani też bez gotowości do wzięcia

na siebie w jej imię wszelkich trudów, udręk i niedostatków. Miłość kojarzy się z pożądaniem, ekstazą, bólem, dramatem, lękiem, napięciem i tajemnicą.

Agape: Miłość to przymierze dwóch osób, zawarte w duchu pełnego zaangażowania. Osoby te łączy wiele wspólnych wartości, celów i zainteresowań, indywidualne zaś różnice otacza atmosfera życzliwej tolerancji. Dzięki przymierzowi obie osoby łatwiej wyrażają swe uczucia i myśli, stają się bardziej twórcze i otwarte na świat. Każda z nich uważa drugą za najlepszego przyjaciela, spędzany razem czas za źródło szczęścia. Inną oznaką prawdziwej miłości jest gotowość do uczciwego spojrzenia na siebie w imię dobra związku, w imię jego dalszego rozwoju. Miłość kojarzy się z bezpieczeństwem, spokojem, oddaniem, zrozumieniem, koleżeństwem, oparciem i przyjemnością.

Kobiety kochające za bardzo darzą swych „niemożliwych” partnerów miłością namiętą, miłością pełną pasji. Właśnie dlatego, że są „niemożliwi”. Pasja pojawia się bowiem tylko tam, gdzie istnieje ciągła walka o coś, gdzie trzeba stale pokonywać przeszkody, gdzie pragnie się czegoś więcej, niż się osiągnęło. „Pasja” znaczy etymologicznie „cierpienie”, i rzeczywiście, im większe cierpienia, tym z reguły większa namiętność. Dreszcze namiętnego romansu nie dadzą się porównać do niezmąconej pogody stabilnego związku. Gdyby więc któraś z takich kobiet dopięła swego, pasja szybko by znikła, nie mogąc dalej karmić się cierpieniem. Co by wówczas sobie powiedziała? „Widać od-kochałam się. Nie czuję już słodkiego bólu.”

I nasze społeczeństwo, i nasze wszechobecne środki masowego przekazu bezustannie mylą i mieszają ze sobą oba opisane powyżej typy miłości. Pod ich wpływem sądzymy i spodziewamy się, że płomienny romans (eros) przyniesie nam w efekcie satysfakcję i spełnienie (agape); że wielka namiętność automatycznie przekształci się w trwałą więź wzajemną. A przecież przeczą temu żalosne losy owych tysięcy par, które na początku „nie mogły bez siebie wytrzymać”. Na samym tylko niedosycie, „słodkim bólu” i spazmach rozkoszy nie zbuduje się dwuosobowej wspólnoty, choć niewątpliwie da się z tego wykroić burzliwą przygodę we dwoje.

Aby pierwotna fascynacja erotyczna przemieniła się w długoletnie przymierze, potrzebne są jeszcze wspólne zainteresowania, cele i wartości. A także umiejętność zażyłego ze sobą obcowania. Jednakże często nie odbywa się to bez pewnych kosztów. Przeżywamy „świeżą”, namiętą miłość. Wśród zwykłych w takich razach frustracji, wzlotów i upadków oraz napięć doznajemy poczucia, że czegoś nam brak. Chcemy jakiegoś oparcia, stabilizacji, uporządkowania emocjonalnego chaosu. Chcemy bezpieczeństwa i pewności. Usuwamy więc wszystko, co stało na zawadzie wymarzonemu „byciu razem”. Powstaje związek trwały i obligujący. Lecz gdzie podziła się namiętność? Jest spokojnie, przyjemnie, ciepło. Lecz doznajemy poczucia, że nas oszukano. Bo nie ciągnie nas już do partnera z taką siłą jak kiedyś.

Za namiętność płacimy lękiem. I właśnie lęk może ją zniszczyć, choć jednocześnie jest napędem namiętności. Za stabilny związek płacimy znudzeniem. I właśnie znudzenie

bezpieczeństwem i pewnością może uczynić go sztywnym i martwym, choć zarazem są to główne elementy cementujące.

Jeśli zatem agape ma nam dostarczać niezbędnej szczypty ekscytacji i wyzwania, to musi się ona wywodzić nie z zawodów i tęsknot, ale z upartego zgłębiania owych - - jak to nazwał D.H. Lawrence — „tajemnic radosnych”, które zawsze odkrywamy w pożyciu kobiety i mężczyzny. Zdaniem Lawrence'a, najlepiej służy temu monogamia. Charakterystyczny dla agape moment uczciwego zawierzenia sprzęga się wówczas z właściwą erosowi wrażliwą odwagą, tworząc klimat prawdziwej bliskości. Pewien wyleczony alkoholik ujął sprawę dużo prościej: „Kiedy piłem, to sypiałem z masą bab. I miałem za każdym razem to samo. Teraz sypiam tylko z żoną. I mam za każdym razem co innego.”

Niestety, dreszcz poznawania i bycia poznawanym zdarza się na tym świecie dużo rzadziej niż dreszcz płynący z podnieć fizycznych. Większość z nas kontentuje się w swym stadle wygodą, czymś towarzystwem, pewnością jutra i domowym ciepłem. Boimy się zapuszczania sondy w zagadki kobiecości i męskości, wcielone w nas samych; boimy się obnażenia do końca naszej jaźni. Lękając się nieznanego we własnym oraz cudzym wnętrzu, rezygnujemy bezwiednie z daru, który tkwi w zasięgu ręki — daru poufalego, intymnego, nie

powierzchnowego obcowania z drugim człowiekiem.

Kobiety kochające za bardzo są do tego zdolne dopiero po wyzdrowieniu. Spotkamy się jeszcze z Trudi, by zobaczyć, jak sobie radzi z nowymi kłopotami.

3. CZY MNIE POKOCHASZ, JEŚLI BĘDĘ DLA CIEBIE CIERPIEĆ?

Nie zostawiaj mnie, mój śnie Ja tak pragnę być na dnie

Ostatni blues

Musiałam porządnie wykręcać szyję ponad stosami płócien, by odczytać oprawiony w ramki wiersz, który wisiał pośrodku ściany w zavalonym różnymi gratami saloniku. Był to wyblakły, staromodny pejzaż z nadrukowanym „poematem”:

Mamo, kochana mamo, Gdy myślę o Tobie Chcę być tym wszystkim Co piękne i drogie. Tyś mi wskazała Prostą życia drogę, Tobie zawdzięczam, Że dobrą być mogę,

Lisa, uboga malarka, używająca saloniku jako swej pracowni zerknęła na „poemat” i zachichotała.

— To strasznie przedpotopowe, prawda?

Ale już następne jej słowa zdradziły, że ma do „poematu” sporo sentymentu.

— Zabrałam to przyjaciółce, która się przeprowadzała i chciała wyrzucić ten kicz na śmietnik. Znalazła go w jakimś sklepie ze starzyzną. Myślę jednak, że w tym wierszu coś jest. Nie?

Uśmiechnęła się i powiedziała z żalem w głosie:

— Kochałam matkę. I stąd wzięły się moje problemy z mężczyznami.

Zamyśliła się. Piękna, wysoka, smukła. Miała szeroko rozstawione zielone oczy i długie, proste, ciemne włosy. Posadziła mnie na pikowanym materacu w najmniej zatłoczonym kącie saloniku i zaproponowała herbatę. A potem czekała w milczeniu, aż herbata się zaparzy.

Wiedziałam już o niej co nieco od naszej wspólnej znajomej. Wychowała się w rodzinie, gdzie matka zaglądała wciąż do butelki. Należała więc do wielkiej grupy „współalkoholików” — osób, które wskutek bliskich kontaktów z kimś pijącym wykształcają w sobie chorobliwy schemat odnoszenia się do ludzi. Bez względu na to, kto pije — ojciec, matka, żona, mąż, dziecko czy przyjaciel — osoby takie cechuje pewien charakterystyczny syndrom uczuć i zachowań: niska samoocena, potrzeba bycia potrzebnym, wyraźna chęć rządzenia innymi oraz skłonność do cierpiętnictwa. Słowem to wszystko, co spotykamy zwykle u kobiet kochających za bardzo.

Mogłam więc wyobrazić sobie, jak dalece dzieciństwo Lisy, spędzone u boku pijącej matki, wpłynęło na późniejsze jej doświadczenia z mężczyznami. Cierpliwie czekałam na szczegóły.

Urodziła się jako drugie z kolei dziecko, po starszej siostrze, z powodu której rodzice musieli spiesznie się pobrać, a przed młodszym o osiem lat bratem, który również sprawił rodzicom „niespodziankę”. Była zatem jedynym dzieckiem zaplanowanym.

— Zawsze widziałam w matce chodzącą doskonałość. Pewnie dlatego, że tak bardzo tego chciałam. Zrobiłam z niej ideał i przyrzekłam sobie, że będę do niej podobna. Ach, w jakiej żyłam fantazji! — Tupokreśliła głową ze zdziwieniem. — Przyszłam na świat, kiedy im się jeszcze układało, więc stałam się jej ulubienicą, wyraźnie mniefaworyzowała, choć mówiła, że kocha nas wszystkich jednakowo.

Spędzałyśmy razem masę czasu. Może i zajmowała się mną, kiedy byłam całkiem mała. Ale zamiana ról nastąpiła szybko i to ja zaczęłam się nią opiekować.

Ojciec zachowywał się strasznie. Traktował ją po grubiańsku i zabierał z domu wszelkie pieniądze. Zarabiał nieźle jako inżynier. Ale ciągle na nic nie starczało i ciągle musieliśmy się przeprowadzać.

Ten wierszyk na ścianie opisuje raczej to, o czym marzyłam, niż rzeczywistość. Teraz to jasno widzę. Całe życie chciałam mieć taką matkę. Ona jednak nie mogła być taka, bo wciąż piła. Odkąd pamiętam, wkładałam w to całe moje siły, żeby się zmieniła, żeby dostać to, czego pragnęłam, żeby odwzajemniła mi się... — Oczy Lisy zamglily się. — ...Maglujemy ten

temat w kółko na terapii i czasem to bardzo boli, jak sobie człowiek uprzytomni, czego oczekiwał, a z czym miał do czynienia. Byłyśmy ze sobą blisko. Ale to ja odgrywałam rolę matki, a ona dziecka. Martwiłam się o nią. Troszczyłam się o nią. Broniłam jej przed ojcem. Staralam się ucieszyć ją różnymi drobiazgami. Chciałam, żeby była szczęśliwa, bo tylko ją miałam. Wiedziałam, że jest do mnie przywiązana. Często prosiła, żebym przy niej usiadła. I tak przesiadywałyśmy godzinami, nic do siebie nie mówiąc, po prostu przytulone... Teraz to jasno widzę, że zawsze się o nią bałam, że przytrafi się jej coś okropnego, przed czym mogłabym ją ustrzec, gdybym tylko dość się sprężyła. Raczej ciężkie życie jak na dziewczynkę. Ale innego nie znałam. Oczywiście, zapłaciłam swoje myto. W wieku dojrzewania zaczęłam popadać w depresję... Zaśmiała się cicho.

— Dziwne. Kiedy mnie to nachodziło, najbardziej trapiłam się tym, że nie mogę jej pilnować. Byłam szalenie sumienną osobą i bałam się spuścić ją z oka choć na chwilę. A jak już raz spuściłam, to tylko po to, żeby sobie wziąć nowego „strupa na głowę.”

Przyniosła herbatę na czerwono-czarnej lakierowanej tacy i postawiła na podłodze.

— Miałam wtedy dziewiętnaście lat. Nadarzyła się okazja wyjazdu do Meksyku z dwiema koleżankami. Pierwszy raz zostawiłam matkę samą. Wyjechałyśmy na trzy tygodnie. W drugim poznałam piekielnie przystojnego Meksykanina. Mówił dobrze po angielsku i wciąż mi nadskakiwał. W trzecim tygodniu błagał codziennie, żebym za niego wyszła. Zakochał się od pierwszego wejrzenia i nie wyobrażał sobie dalszego życia beze mnie. Trudno o lepszy argument dla kogoś takiego jak ja. Powiedział przecież, że jestem mu potrzebna. A ja tylko na to czekałam. Poza tym chyba — teraz tak myślę — wiedziałam już jakoś w „środku”, że powinnam dać dyla od matki. Od ponurego domu. Od tego całego bagna. A on roztaczał przede mną wspaniałe widoki na przyszłość. Pochodził z bogatej rodziny. Zdobył porządne wykształcenie. Co prawda, nigdy nie widziałam, żeby coś robił. Ale myślałam sobie, że jest tak „nadziany”, że pracować nie musi. No, skoro ma tyle pieniędzy, a mimo to potrzebuje mnie, bo inaczej będzie nieszczęśliwy... Poczułam się szalenie ważna... Ktoś o mnie zabiega... I to tak gorączkowo...

Zadzwoiłam do matki i zreferowałam sprawę z entuzjazmem. Powiedziała: masz rozum, wiesz, co robisz. Z tym rozumem to jednak przesadziła. Zdecydowałam się wyjść za niego. I popełniłam najgłupszy błąd na świecie.

Ja przecież nie miałam najmniejszego pojęcia o własnych uczuciach. Czy go kocham, czy mi na kimś takim zależy. Wiedziałam tylko jedno: wreszcie ktoś powiedział, że mnie kocha. Przedtem raczej nie spotykałam się z chłopcami. Nie znałam prawie żadnych mężczyzn. W domu zawsze była jakaś robota. Kompletna pustka wewnątrz. I oto nagle ktoś oferuje mi tak wiele. Mówi, że mnie kocha. Do tej pory to ja musiałam kochać za wszystkich. Więc może w końcu przyszła moja kolej? W samą porę. Byłam jakby wydrażona. Nie miałam doprawdy nic do stracenia.

Pobraliśmy się natychmiast, bez wiedzy jego rodziców. Teraz to wygląda na czyste szaleństwo. Ale wtedy wydawało mi się dowodem miłości — on jest gotów zbuntować się przeciw rodzicom, żeby tylko być ze mną. Myślałam wówczas tak: pokazuje mi rogi swym ożenkiem, chce ich trochę zezłościć, nie na tyle jednak, żeby go zupełnie odrzucili. Dziś patrzę na to inaczej. On miał po prostu swoje sekrety seksualne. Żona to dobry parawan. Istotnie mnie płołtrzebował. I dokonał znakomitego wyboru. Wziął sobie Amerykankę, czyli osobę w tamtej kulturze z góry podejrzaną. Inna kobieta, zwłaszcza z tej samej warstwy społecznej, zaraz by komuś wszystko wypaplała. I rozniosłoby się po całym mieście. A ja? Komu mogłabym wypaplać? Czy ktokolwiek ze mną rozmawiał? I czy ktokolwiek by mi uwierzył?

Nie sądzę, żeby to sobie na zimno wykalkulował. Raczej tak mu „pasowało”. Podobnie jak mnie. Oboje uznaliśmy „pasowanie” za miłość.

A po ślubie... nie, to nie do wiary! Zaczęliśmy mieszkać z jego rodziną, która nie została nawet poinformowana o zawarciu małżeństwa. Czysta zgroza! Wszyscy tam mnie nienawidzili. Chyba mieli z nim „na pieńku” już od jakiegoś czasu. Nie znałam zupełnie hiszpańskiego. Oni znali angielski, ale nie chcieli mówić po angielsku. Czułam się całkowicie odizolowana, wykluczona i przerażona. On wychodził z domu każdego popołudnia. Siedziałam więc w naszym pokoju. W końcu nauczyłam się zasypiać sama. Umiałam cierpieć w milczeniu; przesłam już przecież dobrą szkołę. Widać to normalne, tłumaczyłam sobie. Widać tak się płaci za miłość.

Wracał przeważnie pijany i zbierało mu się wówczas na amory. Obrzydliwość! Pachniał jeszcze kobietami.

Pewnej nocy zbudził mnie jakiś hałas. Ujrzałam swego męża jak zwykle pod gazem. Ale tym razem miał na sobie moją koszulę nocną i z upodobaniem przeglądał się w lustrze. Spytałam, co robi. A on powiedział: no, popatrz, fajnie wyglądam, nie? Złożył usta w ciup i wtedy spostrzegłam, że się uszminkował.

I w tym momencie jakby coś się we mnie zatrzasnęło. Wiedziałam, że muszę stąd uciekać. Do tej pory czułam się nieszczęśliwa. Lecz brałam winę na siebie, bo gdybym okazywała mu więcej czułości, to by zostawał wieczorami w domu. I przekonał do mnie rodziców. Chciałam wciąż próbować na nowo. Zupełnie jak z własną matką. Ale tym razem to była sprawa innego kalibru.

Nie miałam grosza przy duszy i żadnych widoków na jakieś pieniądze. Więc na drugi dzień go zaszantażowałam. Że powiem wszystko tym strasznym rodzicom, jeśli nie wyprawi mnie do San Diego. Rzekomo umówiłam się tam telefonicznie z matką. Jak zrobi to,

O co proszę, dam mu spokój na zawsze. Nie wiem, skąd miałam tyle odwagi. Bałam się, że mnie zabije czy coś w tym rodzaju. Udało się jednak. Stchórzył przed rodzicami. Podwiózł mnie bez słowa do granicy, wsadził do autobusu i dał na drogę piętnaście dolarów. I tak

wylądowałam w San Diego, w domu koleżanki. Posiedziałam u niej trochę, aż znalazłam pracę. Wynajęłam mieszkanie z trzema dziewczynami do spółki i zaczęłam bujne życie.

Nadal nie miałam w sobie żadnych uczuć. Jak zdrętwiała. Albo wypalona. Tylko tę cholerną, tę głupią litość, przez którą w kółko wpadałam w tarapaty. Przez następne trzy, cztery lata sprowadzałam do domu masę mężczyzn. Bo mi ich było żal. Całe szczęście, że nie wpakowałam się w coś naprawdę poważnego. Bo ci mężczyźni przeważnie pili albo zażywali narkotyki. Spotykałam ich na imprezach towarzyskich, czasem w barach. Wydawało mi się, że potrzebują mnie. Mojej pomocy, mojego zrozumienia. A to zawsze działało jak magnes.

Tu Lisa przerwała na chwilę, a ja pomyślałam, że trudno się temu dziwić. Nie znała miłości. Doświadczyła jedynie bycia potrzebną.

I uważała to za miłość. Nie mogła więc oprzeć się żadnemu „nieborakowi”. Nie musiał wcale się do niej zalecać. Wystarczyło wypisane natwarzy nieszczęście, by natychmiast wzbudzić w Lisie doznania, doktórych tak przywykła przy matce. By natychmiast wywołać postawę piastunki.

Lisa westchnęła i ponownie zagłębiła się we wspomnieniach.

— To „bujne” życie było dnem. Tak samo jak życie matki. Niewiadomo, która z nas miała się gorzej. Ale ona odstawiła butelkę, gdy skończyłam dwadzieścia cztery lata. Zachowała się twardo. Samaz siebie, siedząc w opustoszałym domu, zadzwoniła pewnego dnia do Anonimowych Alkoholików. Przyjechało dwoje ludzi i zabrało ją naspotkanie. Odtąd nie tknęła ani kropli.

Uśmiechnęła się miękko do swych myśli.

— Matka była szalenie dumna. Więc widać to musiało stać się nie do zniesienia. Inaczej po nikogo by nie zadzwoniła. Chwała Bogu, że już z nią nie mieszkałam. Na pewno zaraz zaczęłabym się przy niej po swojemu krzątać, żeby tylko poczuła się lepiej. I nigdy nie poprosiłaby o prawdziwą pomoc.

„Zaprzyjaźniła się” z butelką, kiedy miałam mniej więcej dziewięć lat. Wracałam ze szkoły i zastawałam ją na kanapie rozmemłaną, z flaszką pod ręką. Siostra się złościła. Mówiła, że wolę być ślepa i nie wiedzieć, o co chodzi. Ale ja zbyt kochałam matkę, żeby mi mogło przyjść do głowy, że ona robi coś złego.

Byłyśmy sobie tak bliskie, ona i ja. Tymczasem między rodzicami działo się coraz fatalniej. Chciałam to jakoś jej wynagrodzić. Na niczym nie zależało mi tak bardzo, jak na tym, żeby matka czuła się szczęśliwa. Chciałam wyrównać krzywdy, których doznawała od ojca. Co mogłam zrobić? Być dobra. Więc byłam dobra na wszelkie sposoby. W kółko pytałam, w czym pomóc. Przez nikogo nie proszona sprzątałam, prałam, gotowałam. Staralam się nie zgłaszać sama żadnych potrzeb. Siedzieć cicho, jak myszka. I tak dalej.

Ale nic nie wychodziło. Teraz wiem, że walczyłam z dwiema mocami piekielnymi: z alkoholizmem i degrengoladą małżeństwa. Nie miałam żadnych szans. Ale wtedy próbowałam codziennie od nowa. I oskarżałam siebie, że nic nie wychodzi.

Dotkliwie bolało mnie nieszczęście matki. A jednocześnie tyle rzeczy można było zrobić lepiej. Na przykład poprawić stopnie w szkole. Uczyłam się oczywiście byle jak, bo ciągle zamartwiałam się domem. A to przypilnować brata. A to naszykować obiad na czas. A to poszukać jakiego zarobku. Na szkołę wystarczało mi tylko tyle sił, żeby dać jeden błyskotliwy popis w ciągu roku. Przygotowywałam się do niego pieczołowicie. Niech nauczyciele zobaczą, że nie jestem zupełnie tępą! Ale pqza tym ledwie, ledwie „prześlizgiwałam się” z klasy do klasy. Oni mówili, że za mało się staram. Ha! Nikt nie w i e d z i a ł, jak bardzo się starałam. Żeby uporać się z wszystkim naraz. Przynosiłam kiepskie cenzurki. Ojciec krzyczał, matka płakała. A ja miałam sobie za złe, że daleko mi do ideału. I znów zaczynałam się starać... —

Jest rzeczą charakterystyczną, iż w wielu domach dysfunkcyjnych członkowie rodziny koncentrują się nie na tym, co sprawia, że dom nie funkcjonuje jak należy, lecz na problemach podrzędnych i prostszych, które zdają się być do rozwiązania. W rodzinie Lisy wszyscy (włącznie z samą Lisą) przejmowali się jej słabymi postępami w nauce, jak gdyby tu właśnie tkwiło źródło całego nieszczęścia.

Dziewczyna ugiwała się pod nawalem zadań. Nie dosyć, że usiłowała rozwiązać za rodziców ich problem. Nie dosyć, że wzięła na siebie to wszystko, co powinna w zdrowym domu robić matka. Uznała się jeszcze za przyczynę katastrofalnych stosunków w rodzinie. Nie sposób było temu podołać, więc ponosiła ciągle klęski, mimo heroicznych wysiłków. Najbardziej ucierpiało na tym jej poczucie własnej wartości.

— Jednego dnia zadzwoniłam do mojej najlepszej przyjaciółki i powiedziałam tak: pozwól mi do siebie mówić. Nie musisz słuchać. Możesz czytać książkę. Ja po prostu potrzebuję kogoś na drugim końcu kabla. Ale oczywiście wysłuchała mnie. I to bardzo uważnie. Była córką alkoholika i chodziła na zajęcia dla dzieci z tego rodzaju domów. Ja jednak wciąż nie potrafiłam dopuścić myśli, że w naszym domu jest coś nie w porządku. Poza wyskokami ojca. Nienawidziłam go-

Sączyłyśmy w milczeniu herbatę. Lisa próbowała przełknąć gorzkość tych wspomnień.

— Ojciec odszedł od nas, gdy miałam szesnaście lat. Siostra już wtedy wyfrunęła. Czekala tylko na pełnoletność, znalazła sobie pracę na pełny etat i spakowała manatki. Zostaliśmy we trójkę. Matka, brat i ja. Chyba nie wytrzymałam presji obowiązków, które sama na siebie nałożyłam. W kółko opiekować się matką, wciąż pilnować brata. Wyjechałam do Meksyku, wyszłam za mąż, wróciłam do kraju, wzięłam rozwód. A potem prowadziłam się przez całe lata z różnymifacetami.

W jakieś pięć miesięcy po rozbracie matki z butelką poznałam Gary'ego, przez koleżankę. Zabrała nas oboje na przejażdżkę samochodem. Gary palił „trawę”. Sposobał mi się i ja spodobałam się jemu. Wkrótce zadzwonił i przyszedł w odwiedziny. Poprosił, żeby pozował mi do portretu. Dla zabawy, ma się rozumieć. Zaczęłam szkicować i nagle ogarnęła mnie fala uczucia. Pamiętam to doskonale, bo nigdy nie doznałam czegoś równie przejmującego przy mężczyźnie.

Był naćpany na sztywno. Siedział i mówił coś do mnie bardzo powoli, jak to zwykle mówią naćpani. A ja nie mogłam dalej szkicować, bo strasznie trzęsły mi się ręce. Musiałam zasłonić się szkicownikiem opartym o kolana, żeby tego nie spostrzegł.

Teraz wiem, że zareagowałam tak silnie na jego sposób mówienia. Zupełnie jak matka, gdy piła od rana. Te same długie pauzy, ten sam staranny dobór słów, to samo skandowanie. Pociąg fizyczny do przystojnego mężczyzny zlał się w jedno z niewygasłą miłością do matki. Ale wtedy nie miałam pojęcia, dlaczego tak reaguję. Więc oczywiście nazwałam to „zakochaniem”.

Nie przypadkiem Lisa „zakochała się” w Garym wkrótce po tym, jak matka rzuciła picie. Rozstanie nie naruszyło więzi łączącej obie kobiety. Choć znajdowały się z dala od siebie, matka była wciąż dla Lisy najważniejszą osobą w życiu i stałym punktem odniesienia. Kiedy zrozumiała, że matka wydobywa się z alkoholizmu bez jej pomocy, Lisę ogarnął ostry lęk. Oto nie będzie już nikomu tak bardzo potrzebna. Szybko poszukała następnego nałogowca. Dopóki matka piła, kontakty z mężczyznami miały charakter dość powierzchowny i banalny. Tym razem straciła dla mężczyzny głowę.

Musiała być czyjąś główną podporą i jedyną ostoją, żeby znów poczuć się „normalnie”.

Związek z Garym trwał sześć lat. Wprowadził się do niej natychmiast. I już w pierwszych tygodniach postawił sprawę jasno. Jeśli trzeba wybrać między zapłaceniem komornego a kupnem narkotyku, to on opowiada się stanowczo za narkotykiem. Lisa żywiła niezbłądzą nadzieję, że Gary się zmieni. Że doceni wspólny dom i nie zechce go zniszczyć. Że pokocha ją tak mocno jak ona jego.

Gary pracował co najwyżej dorywczo i zgodnie z zapowiedzią, całe zarobki przepuszczał na marihuanę i haszysz. Lisa początkowo towarzyszyła mu w „odlotach”, ale prędko zorientowała się, że nie pogodzi ich z własną pracą. Uważała, że jest odpowiedzialna za utrzymanie domu, a wszelkie obowiązki traktowała zawsze nadzwyczaj serio. Czasem miewała ochotę powiedzieć Gary'emu, żeby sobie poszedł do diabła — kiedy na przykład zabrał jej pensję z torebki albo spędził całą noc poza domem. Albo kiedy wracając wyczerpana z pracy zastawała w mieszkaniu „szalone” przyjęcie. Ale Gary zaraz zjawiał się z torbą własnoręcznie dokonanych zakupów. Albo czekał na nią z gotowym obiadem. Albo mówił, że właśnie zdobył specjalnie kokainę, żeby sobie razem poużywali. Determinacja Lisy topniała jak lód. Przecież widać, że w końcu ją po swojemu kocha.

Opowieści Gary'ego o nieszczęśliwym dzieciństwie doprowadzały Lisę do łez. Była pewna, że jeśli tylko dość się postara, potrafi mu to wszystko wynagrodzić. Nie można go winić za obecne postępowanie. A tym bardziej potępiać. Ileż bowiem się nacierpiał! Jakich strasznych doznał krzywd! Zapomniała prawie o własnej przeszłości.

Jednego dnia wybuchła awantura. Lisa nie chciała dać Gary'emu czeku, który dostała od ojca z okazji urodzin. Gary w odwecie pociął nożem wszystkie namalowane przez nią obrazy olejne.

— Lecz nawet wtedy zareagowałam chorobliwie. Powtarzałam sobie w głębi duszy: to przeze mnie. Nie powinnam wprawiać go w taką złość. Ciągłe pociągałam do odpowie-
dzialności tylko siebie. Ciągłe usiłowałam naprawiać coś, co było
nienaprawialne.

Następnego dnia, w niedzielę, Gary wyszedł na chwilę, a ja porządkowałam cały ten bałagan. Płacząc wyrzucałam na śmietnik trzy lata spędzone przy sztalugach. Włączyłam telewizję i natknęłam się na wywiad z kobietą pobitą przez męża. Z ukrytą twarzą mówiła

O własnym życiu, o zupełnie koszmarnych scenach. A zakończyła tak:
„Nie uważałam, żeby działo się coś złego, bo wciąż mogłam to
wszystko znieść...”.

Ja też tkwiłam w koszarnej sytuacji, bo wciąż mogłam to wszystko znieść. Patrząc na tę kobietę powiedziałam na głos: ależ ty zasługujesz na coś więcej niż znoszenie najgorszego! I nagle zaczęłam już nie płakać, a ryczeć na całe gardło, bo uprzytomniłam sobie, że ze mną jest tak samo. Zasługuję na coś więcej niż bezustanne zawody, harowanie, wydatki, upokorzenia i chaos! Wynosząc jeden obraz po drugim przysięgałam: nigdy więcej!

Kiedy Gary wrócił do domu, zobaczył swoje rzeczy spakowane ustawione przed wejściem. Lisa zadzwoniła po przyjaciółkę, która przyjechała z mężem. Dzięki ich obecności nabrała dość odwagi, bytwardo mu oznajmić, że ma się wynosić.

— Nie ośmielił się zrobić przy nich awantury. Po prostu poszedł sobie. Później wydzwaniał, prosił, ale ponieważ nie reagowałam na nic, odczepił się w końcu.

Lecz niech pani nie myśli, że sama na to wpadłam. To znaczy na pomysł, by nie reagować. Tamtego popołudnia, jak tylko „opadł kurz” zadzwoniłam do matki. Poradziła mi, żebym natychmiast skontaktowałam się z Anonimowymi Alkoholikami i zapisała na spotkania przeznaczone dla dorosłych dzieci alkoholików. Czułam się tak zrozpaczona, że posłuchałam.

W spotkaniach takich biorą udział synowie i córki alkoholików. Wspólnie pracują nad wyleczeniem się ze skutków wieloletniego przebywania w towarzystwie osoby pijącej.

— I tam dopiero zaczęłam rozumieć swoje postępowanie. Gary był dla mnie tym, czym wódka dla mojej matki: oszałamiającym środkiem, bez którego nie umiałam się obejść. Dopóki sama nie wyrzuciłam go z domu, bałam się bez przerwy, że mnie opuści. Więc robiłam wszystko, żeby mu się przypodobać, żeby go zatrzymać. Tak jak w dzieciństwie: sprzątałam, gotowałam, prałam. O nic dla siebie nie prosiłam biorąc zarazem na własną głowę sprawy, o które nie ja powinnam się troszczyć.

Ponieważ przyzwyczaiłam się do poświęcenia, do ofiarności, nie wiedziałam, kim jestem, jeśli nie miałam przy sobie „podopiecznego”, jeśli nie musiałam czegoś dla kogoś „znosić”.

Rzeczywiście, głębokie przywiązanie Lisy do matki, jej rezygnacja z własnych potrzeb i pragnień, utorowały drogę kontaktom z mężczyznami, które z góry zakładały więcej cierpienia niż samorealizacji. Jako dziecko postanowiła solennie naprawić mocą swej miłości i altruizmu wszelkie krzywdy w życiu najbliższej osoby. Postanowienie to szybko zapadło w podświadomość, ale nadal sterowało zachowaniem dziewczynki, a potem kobiety. Nie umiała walczyć o własne dobro, a nawet go uwzględniać. Stała się natomiast ekspertem od zabiegania o dobro innych. Nic dziwnego, że tak ochoczo wplątywała się w afery, które stwarzały nadzieję dokonania cudu poprzez miłość. Im fatalniej się działo, tym większych dokładała starań.

Gary ze swym nałogiem, okrucieństwem i zależnością emocjonalną łączył w sobie główne przywary rodziców Lisy. Paradoksalnie, to właśnie Lisę do niego przyciągało. Jeżeli rodzice odnoszą się do nas w dzieciństwie w sposób konstruktywny, z należytą dozą uwagi, ciepła i aprobaty, wówczas jako dorośli czujemy się przyjemnie i wygodnie w towarzystwie ludzi wzbudzających podobne wrażenia. Co więcej, unikamy raczej tych, którzy swymi manipulacjami czy krytycyzmem podkopują nasze nie najgorsze mniemanie o sobie. Uważamy ich za „wstrętnych”.

Jeżeli zaś rodzice odnoszą się do nas wrogo, ganiąco, okrutnie; jeżeli usiłują narzucać nam swą wolę lub przeciwnie, okręcają się wokół

niczym powój; jeżeli okazują lekceważenie naszym potrzebom lub chcą ukształtować je na własną modłę, wówczas jako dorośli czujemy się „na właściwym miejscu”, gdy ktoś manifestuje tego rodzaju postawy choćby nawet czynił to niesłychanie subtelnie. Odpowiadają nam osoby, z którymi możemy powielać schematy znane z dawnych lat, podczas gdy ludzie bardziej sympatyczni, bardziej otwarci, bardziej zdrowi psychicznie wprawiają nas w dziwne zakłopotanie i niepokój. Co więcej, ludzi takich uważamy za „nudziarzy”, ponieważ nic w nich nie skłania do natychmiastowych zabiegów o uznanie z ich strony, ani też o uczynienie ich szczęśliwymi. Mianem „nudy” określamy nieraz mylnie mieszaninę skrępowania z niewyraźnym lękiem. Szczególnie często przytrafia się to kobietom kochającym za bardzo, gdy nie mogą odgrywać tak świetnie opanowanej roli piastunki. Podobnie rzecz się ma z większością dzieci wychowanych w domach dysfunkcyjnych, zwłaszcza z problemem alkoholizmu. W wieku dojrzałym fascynują się postaciami, które roztaczają aurę zmartwień i tarapatów, ponieważ potrzebują pewnej stałej dozy ekscytacji o charakterze z reguły negatywnym. Krótko mówiąc, jeżeli w życiu naszym

brakowało stale ładu, nie brakowało natomiast nigdy burz i naporów, i jeżeli musieliśmy dorastając zaprzeczać wielu własnym odczuciom, wówczas bez odpowiedniej porcji dramatycznych wydarzeń możemy w ogóle nie odczuwać niczego. Bez podniecenia, wywołanego ciągłą niepewnością, bólem, walkami i porażkami, życie wydaje się nam niewarte funta kłaków.

Lisa kończyła swą opowieść.

— Spokój i cisza po odejściu Gary'ego doprowadzały mnie do szału. Musiałam się dobrze pilnować, żeby do niego nie zadzwonić i nie zacząć wszystkiego od nowa. Ale powoli przywykam do normalności.

Nie umawiam się teraz z nikim. Wiem doskonale, że wciąż jestem zbyt „zaburzona”, żeby móc nawiązać zdrowy układ z mężczyzną. Zaraz pojawiłby się nowy Gary. Tak więc nareszcie, po raz pierwszy robię plany na przyszłość dla siebie. A nie dla kogoś innego.

Stosunek Lisy do Gary'ego był chorobą, destrukcyjną komplusją, nad którą zupełnie nie panowała. Matka uzależniła się od alkoholu, popadła w nałóg i nie mogła przestać pić. Podobnie Lisa uzależniła się od Gary'ego, popadła w nałóg i nie mogła się rozstać z niefortunnym obiektem swych uczuć. Przeprowadzam tę paralelę i używam słowa „nałóg” z całą odpowiedzialnością. Matka sięgała po butelkę, by uciec od upokorzeń i bezsilności, spowodowanej sytuacją w małżeństwie. Im więcej piła, tym bardziej alkohol działał na jej system nerwowy i wywoływał w końcu doznania podobne do tych, których właśnie chciała uniknąć. Musiała pić coraz więcej i tak stopniowo wciągnęła się w spiralę nałogu.

Lisa także usiłowała uciec przed udręką. Jak pamiętamy, w wieku dojrzewania zaczęła ulegać depresjom, których korzenie tkwiły w doświadczeniach dzieciństwa. Depresja jest niezmiernie częstym zjawiskiem u dzieci z domów dysfunkcyjnych. Metody radzenia sobie z nią (a ściślej mówiąc, chronienia się przed jej przypiływami) zależą od płci, osobistych predyspozycji oraz roli pełnionej w rodzinie. Wiele dziewcząt „obiera” drogę Lisy: trzyma depresję na uwięzi kochając za bardzo. Chaotyczne, lecz barwne i ekscytujące pożycie z „trudnym” mężczyzną dostarcza im dość wrażeń, by zapomnieć o złych nastrojach, które stale czają się w podświadomości.

I tak okrutny, obojętny lub przewrotny partner staje się dla nich narkotykiem — kimś, kto pozwala oddalić się od własnego, niespokojnego wnętrza; kimś, kto przynosi chwile ulgi i oszołomienia; kimś, bez kogo coraz częściej nie sposób się obejść. Lecz jednocześnie ten sam człowiek jest źródłem innych męczarni, toteż uzależnienie się szybko przybiera postać nałogu. Zostać sama ze sobą — to straszne! To dużo gorzej, niż znosić od kogoś Bóg wie jakie upokorzenia! Bo zostać sama ze sobą to wydać się na pastwę jęczącego bólu, na który składa się nie tylko przeszłość, ale i aktualny stan rzeczy.

Oba nałogi niełatwo przezwyciężyć. Nałogowe przywiązanie kobiety do partnera (lub całej serii partnerów) może wywodzić się z bardzo różnych problemów w domu rodzinnym. Niestety, fachowa pomoc dostępna jest na ogół tylko dla córek alkoholików, i to pod

warunkiem, że mieszkają w dużym mieście, gdzie funkcjonują specjalne grupy zorganizowane przez ruch Anonimowych Alkoholików.

A przecież, aby wyleczyć się z chorobliwego przykucia do mężczyzny, kobieta potrzebuje ogromnego wsparcia. Musi przełamać błędne koło nałogu i nauczyć się zyskiwania poczucia własnej wartości sposobami innymi niż ciągłe posługi czynione człowiekowi, który w ostatecznym rozrachunku wzbudza doznania destrukcyjne. Główna sprawa polega na tym, by zacząć wieść spokojne i satysfakcjonujące życie bez oglądania się na kogokolwiek.

Na nieszczęście nałogowcy zwykle są przekonani, że potrafią sami uporać się z problemem. „Dam sobie jakoś radę” — uspokajają się w duchu i lądują w efekcie na prawdziwym „dnie”. Jak Lisa, która zakosztowała piekła i beznadziei, zanim dopuściła myśl, że potrzebuje czyjejs pomocy.

Sytuację kobiet pokroju Lisy pogarsza w dodatku fakt, iż w naszej kulturze nałogową „miłość” otacza atmosfera wzniosłości. W popularnych przebojach i w operach, w literaturze klasycznej i w romansach Harlequina, w serialach i w filmach oraz sztukach chwalonych przez krytyków — wszędzie gloryfikuje się, upiększa i uświęca związki niedojrzałe, nie nagradzające. Modele kulturowe instruują nas, że głębię miłości mierzy się cierpieniem. Kiedy modna piosenkarka zawodzi, że nie może przestać kochać, choć to tak strasznie boli, mamy wrażenie, że tak właśnie być powinno, ponieważ wielokrotnie już przedstawiano nam ten pogląd bez najmniejszych zastrzeżeń. Akceptujemy cierpienie jako naturalny składnik miłości, zaś gotowość do ciągłych ofiar i męczeństwa w imię trwania związku uważamy za cechę chlubną, a nie negatywną.

Na dobrą sprawę, nie istnieją wzroce odnoszenia się do siebie w sposób koleżeński, zdrowy, uczciwy, wyzbyty elementów manipulowania i eksploatacji. Lecz przyznać trzeba, że rzeczywiście takie relacje międzyludzkie zdarzają się w realnym życiu dość rzadko. Po drugie, gra uczuć bywa w nich zazwyczaj dużo bardziej subtelna niż intrygi i powikłania w relacjach chorobliwych. Autorzy piosenek, sztuk i dzieł literackich nie doceniają dramatycznego potencjału normalności. Nic więc dziwnego, że tak często popadamy w patologiczne związki z bliznami. O innych bowiem mogliśmy w ogóle nie słyszeć.

Porażona owym brakiem dodatnich przykładów roję sobie nieraz, by napisać na jeden tylko dzień scenariusze do naszych najgłośniejszych codziennych seriali. By stworzyć wreszcie odcinki, w których wszystkie postacie będą się komunikować „po ludzku”, otwarcie i rzetelnie. Bez „podchodów” i taktyk obronnych, bez krętałów i uników, bez sekretów i manipulacji, bez wyznaczonych z góry ofiar i dzielnych pogromców. By choć przez jeden dzień pokazać bohaterów, którzy naprawdę się porozumiewają i po prostu wzajem szanują.

Oczywiście, odcinki takie nie pasowałyby zupełnie do zwykłych treści, jakimi raczą nas popularne programy. Ale za to mogłyby nam uprzytomnić na zasadzie kontrastu, jak dalece jesteśmy przesiąknięci obrazami wyzysku, przemocy, złośliwości, szukania odwetu, rozmyślnego szczucia, urażonych ambicji, kłamstwa, gróźb, przemocy i tym podobnych nastawień oraz zachowań, z których żadne nie sprzyja zdrowym stosunkom. Myślisz, że tego rodzaju

eksperyment miałby zbawienny wpływ na jakość naszych telewizyjnych sag? Pomyśl także o tym, jak analogiczna zmiana stylu wpłynęłaby na nasze życie.

Wszystko dzieje się w pewnym kontekście. Miłość nie stanowi wyjątku. Musimy być świadomi tego, że rozpowszechniona społecznie wizja miłości dokonuje apoteozy związków skazanych na mielizny, klęski i totalną przegraną. Musimy stawiać takiej wizji opór i rozwijać w sobie zdolność do kochania w sposób dorosły. A przynajmniej choć odrobinę rozważniejszy niż w modelach lansowanych przez środki masowego przekazu, gdzie notorycznie myli się głęboką miłosną zażyłość z zafrapowaniem, zamieszaniem i ekscytacją.

4. POTRZEBA BYCIA POTRZEBNA

Kobieta ma serce jak złoto I zwiąże się z każdym idiotą, Co podle z nią postępuje, Bo ona tego nie czuje.

Dobre serce

Nie mam pojęcia, jak ona daje sobie radę. Ja na jej miejscu już dawno bym zwariowała!

Nie do wiary, ona się nigdy na nic nie skarży!

Dlaczego ona to wszystko znosi?

Co ona w nim widzi? Mogłaby przecież przebierać w mężczyznach jak w ulęgawkach!

Tak zwykle komentujemy niezrozumiałą postawę kobiety kochającej za bardzo — jej imponujące wysiłki, by robić dobrą minę do zdecydowanie złej gry; jej dobrowolne i pełne samozaparcia ofiary na rzecz kogoś, kto nie wydaje się tych ofiar wart. Klucza do zagadki należy z reguły szukać w dzieciństwie nieszczęśnicy. Prawie wszyscy wzrosliśmy w jakiejś rodzinie. Prawie wszyscy wzięliśmy wówczas na siebie pewne role i większość z nas odtwarza je w dorosłym życiu. W przypadku kobiet kochających za bardzo role owe oznaczały często konieczność zrezygnowania z własnych potrzeb i dbania o potrzeby cudze. Niektóre dziewczynki musiały przedwcześnie dojrzeć i przejąć obowiązki chorej matki lub chorego ojca, jeśli stan któregoś z rodziców uniemożliwiał normalne funkcjonowanie. Inne znów starały się zastąpić w rodzinie kogoś, kogo zabrakło wskutek śmierci bądź rozwodu. Jeszcze inne „matkowały” braciom i siostram, podczas gdy matka biologiczna zarabkowała poza domem. Część dziewczynek spędziła dzieciństwo w warunkach względnego komfortu: u boku obojga rodziców. Lecz jedno czuło się niezadowolone, rozczarowane czy lekceważone, drugie zaś nie reagowało na to ze zrozumieniem. W takiej sytuacji córki łatwo stają się „powiernicami”, wtajemniczonymi w szczegóły, których nie potrafią jeszcze „zdzierżyć” emocjonalnie. Wysłuchują cudzych żalów, bo nie chcą zawieść ojca czy matki, a ponadto boją się, że wypadłszy z przypisanej roli utracą na zawsze ich miłość.

W każdym z zarysowanych tu kontekstów rodzinnych nikt nie „cacka się” z młodą osobą. Ona sama także nie może się o siebie zatroszczyć. Już to choćby z braku czasu. Wszyscy wokół oczekują po niej, że będzie silniejsza, niż jest naprawdę; że podejmie się zadań, do których w rzeczywistości nie dojrzała. I tak dziewczynka zaczyna być „podporą”, piastunką i domowym „aniołem stróżem”, podczas gdy jej własna potrzeba bezpieczeństwa, miłości i opieki pozostaje niezaspokojona. Uczy się jednak nadrabiać miną. Uduje dorosłą, nieustraszoną, odporną; udaje, że umie obejść się byle czym. Przekreśla swój lęk, swoje cierpienia i swoją chęć znalezienia się pod czyimiś skrzydłami. Szuka natomiast wszelkiej okazji, by jeszcze bardziej wykazać się swoją dobrocią i dzielnością. Aż wszystko to wchodzi dziewczynce w krew. Jako kobieta nadal rozgląda się za kimś do „przygarnięcia”. Po tylu latach udawania i wypierania się samej siebie jest już chyba za późno na radykalną zmianę roli... Można tylko wciąż dawać, doglądać, chuchać w nadziei, że lęk wreszcie zniknie, a w nagrodę pojawi się tak upragniona wzajemność...

O smutnych skutkach przedwczesnej dojrzałości nauczy nas najlepiej historia Melanii — dziarskiej „małej mamusi”.

Kiedy ją spostrzegłam — po wykładzie dla studentek wydziału pielęgniarstwa — nie mogłam nie zwrócić uwagi na kontrasty malujące się na jej twarzy. Miała maleńki, zadarty, lekko upstrzony piegami nosek i dołeczki na policzkach, o skórze barwy śmietanki. Ów figlarny wygląd wyraźnie kłócił się z ciemnymi obwódkami wokół szarych oczu. Okolona kasztanowymi lokami buzia przywodziła w sumie na myśl zmęczonego, bladego chochlika.

Czekała na stronie, aż skończę rozmawiać z jej koleżankami. Co najmniej sześć studentek chciało jeszcze o coś zapytać, czegoś się dowiedzieć. Jak zwykle po wykładzie na temat alkoholizmu w rodzinie, część słuchaczy zgłaszała indywidualnie problemy zbyt osobiste, by je podnosić w szerszym gronie.

3 — Kobiety...

Statnia studentka opuściła salę. Melania pozwoliła mi chwilę chnąć, po czym przedstawiła się, ściskając mi rękę z siłą, której 3y bym nie podejrzewała u kogoś tak drobnego i delikatnego, ekała długo i cierpliwie. Widocznie więc wykład musiał mocno ją yć. Aby mogła się swobodnie „wygadać” zaproponowałam er po terenie uczelni. Zgarnęłam swoje rzeczy i zaczęłyśmy lierzać przez szereg korytarzy do wyjścia. Melania cały czas coś pz ożywieniem trajkotała. Gdy jednak znalazłyśmy się na zewnątrz, pod szarym, listopadowym niebem, nagle uspokoiła się i zamilkła.

Szłyśmy powoli pustą ścieżką. Jedynym dźwiękiem był chrzęst suchych liści sykomora, deptanych naszymi stopami. Melania zboczyła na chwilę, by podnieść ich garść. Przypominały rozgwiezdy o białych podbrzuszkach. Powiedziała cicho:

— Moja matka nie piła. Ale gdy opisywała dziś pani, jak ta przypadłość wpływa na rodzinę, pomyślałam sobie, że skutki okazały się dość podobne. Matka była chora umysłowo. No, po prostu obłąkana. Dostawała strasznych depresji. I to ją

w końcu zabiło.

Przebywała w szpitalach, nieraz całymi miesiącami. Ale jak się zdaje, lekarstwa zamiast pomóc, robiły jej coraz gorzej. Z kobiety nie zrównoważonej przemieniła się w kobietę kompletnie otępiałą. Co jednaknie przeszkodziło matce w skutecznym samobójstwie. Ponieważ podejmowała co jakiś czas takie próby, staraliśmy się nigdy nie zostawiać jej samej. Ale tego akurat dnia wszyscy się rozbiegliśmy, każdy w inną stronę, dosłownie na moment... wystarczyło powiesiła się w garażu... Znalazł ją ojciec...

Melania potrząsnęła kilka razy głową, jak gdyby opędzając się od nagromadzonych w niej wspomnień, i z pewnym wysiłkiem ciągnęła dalej:

— Powiedziała pani mnóstwo rzeczy, które do mnie pasują.

Z wyjątkiem tego, że dzieci alkoholików i w ogóle dzieci z „zaburzonych” domów wybierają sobie zwykle na partnerów osoby pijące albo zażywające narkotyków czy innego świństwa... a przecież Sean nie jest taki... Chwała Bogu, nie zależy mu na takich podniętach... Są jednak inne problemy...

Zapatrzyła się w jakiś odległy punkt, unosząc w górę bródkę.

— Zawsze umiem sobie poradzić ze wszystkim, ale to... — tu bródka opadła — ... to już zaczęło mnie zżerać od środka...

Odwróciła twarz, uśmiechnęła się i wzruszyła ramionami.

— Brakuje mi pieniędzy, jedzenia i czasu, i tyle!

Powiedziała to jak puentę anegdotki, na którą należałoby zareagować rozbawieniem. Musiałam „wydusić” z niej szczegóły. Relacjonowała je w sposób szalenie rzeczowy.

Sean znowu wyjechał. Mamy troje dzieci: Susie, lat sześć.

Jimmy'ego, lat cztery i Petera, lat dwa i pół. Pracuję na pół etatu jako szpitalny gryzipiórek, robię dyplom z pielęgniarstwa i oczywiście zasuwam całą parą w domu. Bo Sean dogląda maluchów tylko wtedy, jak nie chodzi na wykłady. I jak nie wybiera się w kolejną podróż.

W głosie Melanii nie było cienia gorczy.

— Pobraliśmy się siedem lat temu. Akurat skończyłam szkołę średnią. Ja miałam siedemnaście lat, a Sean dwadzieścia cztery. Ontrochę grywał na scenie, a trochę uczył się aktorstwa. Wynajmował mieszkanie z trzema kolegami. Wpadałam do nich w każdą niedzielę i szykowałam wszystkim wspaniały obiad. W pozostałe wieczory Sean siedział w teatrze albo umawiał się z innymi znajomymi. W każdym razie cała czwórka bardzo mnie lubiła. Mówili, że gotuję palce lizać. Ci koledzy dogadywali Seanowi, że powinien się ze mną ożenić i pozwolić, żebym o niego zadbała jak należy. Chyba uznał to za dobry pomysł, bo zaproponował mi małżeństwo. Ma się rozumieć, zgodziłam się natychmiast. Nie wyjść za tak przystojnego faceta? Niech pan tylko popatrzy!

Wyjęła z torby cały plik oprawionych w plastik fotografii i pokazała mi Seana: ciemnookiego mężczyznę o wydatnych kościach policzkowych i stanowczym zarysie brody. Zdjęcie przypominało portrety robione aktorom i modelom do celów zawodowych. Zapytałam Melanię, czy istotnie jest to zmniejszona odbitka takiego portretu. Przytaknęła i wymieniła nazwisko znanego artysty-foto-grafika.

Tak mógłby wyglądać Heathcliff* — zauważyłam, a Melania znów przytaknęła z dumą. Obejrzałyśmy jeszcze parę zdjęć trojga dzieci, ukazujących różne stadia ich rozwoju: raczkowanie, pierwsze samodzielne kroki, gaszenie świeczek na torcie urodzinowym i tak dalej. Miałam ochotę zobaczyć Seana nie upozowanego, ale nie spostrzegłam go na żadnej z rodzinnych fotografii.

Nie ma go tu — odparła Melania — bo to on robił te wszystkie zdjęcia. Sean w ogóle jest bardzo zdolny. I do fotografii, i do grania na scenie, i do sztuk pięknych.

* demoniczny bohater Wichrowych wzgórz E. Bronie (przyp. tłum.)

A czy pracuje teraz w którejś z tych dziedzin?

No, raczej nie. Matka wysłała mu właśnie pieniądze, więc pojechał do Nowego Jorku, żeby tam się rozejrzeć za jakimiś możliwościami...

Głos Melanii załamał się leciutko. Zważywszy jej niezwykłą lojalność wobec Seana, powinna mówić o tej eskapadzie z większym entuzjazmem.

O co właściwie chodzi, Melanio?

Cały problem to jego matka — powiedziała, po raz pierwszy z nutą skargi — wciąż wysyła mu pieniądze. Jak tylko Sean już, już gotów się jest ustatkować, zaczepić przy czymś, przychodzi przekaz i Seana wymiata z domu. Wszystko by się ułożyło, gdyby z tym skończyła. Ale ona nie potrafi mu niczego odmówić.

A jeśli nigdy z tym nie skończy?

No, to Sean będzie się musiał zmienić. Zobaczyć, jak strasznie rani — na koniuszkach jej rzęs pojawiły się łzy — i odmówić matce...

Melanio, to mało prawdopodobne. Na podstawie tego, co mówisz...

Ona nie może wszystkiego zniszczyć — podniosła głowę — a on na pewno się zmieni!

Znalazła sobie wyjątkowo duży liść sykomora i zaczęła go kopać. Odczekałam kilka minut i zapytałam:

Czy chodzi o coś jeszcze?

On w kółko jeździ do Nowego Jorku — powróciła do swego rzeczowego tonu — i ma tam kogoś, z kim się spotyka.

Kobietę?

Melania znów zapatrzyła się w jakiś odległy punkt i przytaknęła. Tym razem bez dumy.

A od jak dawna się to ciągnie?

Och, już całe lata — wzruszyła ramionami — To się zaczęło, kiedy chodziłam w ciąży z pierwszym dzieckiem. Wcale go nie winię.

Byłam taka brzydka, wciąż wymiotowałam, a on przecież... mógł czuć się samotny, z dala od domu...

Obarczyła siebie odpowiedzialnością za zdradę Seana równie łatwo co obowiązkiem zarabiania na niego i dzieci, by mógł swobodnie przymierzać się do coraz to nowych zajęć i pasji. Czy kiedykolwiek myślała o rozwodzie?

— Och, w gruncie rzeczy żyliśmy już kiedyś w separacji. To śmiesznie brzmi... bo właściwie żyjemy tak stale, z tymi jego ciągłymi wyjazdami. Ale wtedy to ja powiedziałam, że tego żądam. Chciałam mu dać nauczkę i wysyłałam mu pieniądze na wszelki wypadek, gdyby coś mu tam nie wypaliło... Ale w zasadzie każde sobie skrobało własną rzepekę. Ja nawet poznałam dwóch mężczyzn!

Nie mogła się nadziwić, że wzbudziła w kimś zainteresowanie. Intrygowало ją coś jeszcze:

— Niech pani sobie wyobrazi, obaj byli strasznie mili dla dzieci! I chcieli pomagać mi w domu! Naprawiali, co tylko potrzeba, i kupowali mi różne rzeczy. Nie powiem, całkiem przyjemnie. Jednak nie miałam do żadnego z nich serca. Nadal ciągnęło mnie wyłącznie do Seana. I w końcu do niego wróciłam — uśmiechnęła się od ucha do ucha — musiałam tylko jakoś wytłumaczyć mu się z tego idealnego porządku w każdym kącie...

Przeszliśmy już ponad połowę terenu przy uczelni. Chciałam dowiedzieć się czegoś więcej o życiu Melanii, o doświadczeniach, które tak „wspaniale” przysposobiły ją do obecnej sytuacji.

Co pani zwykle widzi wspominając dzieciństwo? — spytałam, a Melania ściągnęła brwi i zaczęła przedzierać się przez minione lata.

To aż niesamowite! Widzę siebie, w fartuszkach. Stoję na stołku przed płytą kuchenną i mieszam chochlą w garnku... Było nas pięcioro.

Ja urodziłam się trzecia z kolei. Miałam czternaście lat, gdy matka się powiesiła, ale gotowałam i sprzątałam od niepamiętnych czasów.

Matka właściwie nigdy nie wychodziła z sypialni. Dwaj starsi bracia chwytały się różnych zajęć po szkole, żeby zarobić, a siostry były ode mnie młodsze o trzy i pięć lat. Więc to ja

robiłam za matkę. Wszystko w domu na jednej głowie... Jednak dawaliśmy sobie radę. Tatuś przynosił pieniądze i załatwiał zakupy; harował strasznie, żeby związać koniec z końcem. Często brał dwie prace naraz, więc w domu widywało się go rzadko... Myślę teraz, że wolał też trzymać się z dala od matki. Wszyscy jej unikaliśmy...

Tatuś ożenił się znów, gdy kończyłam szkołę średnią. Macocha pracowała zarobkowo i miała córkę, dokładnie w wieku najmłodszej siostry. Pieniądze przestały być takim strasznym problemem. Ojciec wyglądał na zadowolonego. Jakoś stanęliśmy na nogach. Pierwszy raz odetchnęliśmy.

A co pani czuła po śmierci matki?
Melania zacisnęła zęby.

Ta osoba, która umarła, nie była już od dawna moją matką. Była kobietą z sypialni. Kimś, kto spał albo płakał, albo krzyczał, albo przysparzał innych kłopotów... Moja matka była łagodna, słodka i śpiewała zawsze melancholijne irlandzkie piosenki... Ale pamiętam to ledwie, ledwie. Jak przez mgłę... Chyba wszyscy poczuliśmy ulgę, gdy ta kobieta z sypialni w końcu znikła. Oczywiście dręczyły mnie także wyrzuty sumienia. Może gdybym okazywała jej więcej serca, gdybym starała się ją zrozumieć... to nie doprowadziłaby się aż do takiego stanu... Nie, nie sądzę jednak, żeby ktokolwiek mógł temu zapobiec... Doszliśmy do parkingu. Chciałam choć w ostatniej chwili uprzytomnić Melanii genezę jej aktualnych problemów małżeńskich.

— Czy widzi pani jakieś podobieństwa pomiędzy dzieciństwem a swoim obecnym życiem?

Uśmiechnęła się z zażenowaniem.

— Pewnie, że widzę. I to coraz wyraźniej. Przecież ja wciąż czekam w domu. Kiedyś czekałam, aż wróci ojciec. Teraz czekam, aż wróci Sean. Mało tego. Nie mam pretensji do Seana, bo te jego wypadki w dziwny sposób mieszają mi się z nieobecnością ojca. Niby wiem, że ojciec zarabiał na nasze utrzymanie, podczas gdy Sean... ale moje odczucia są takie same... Zupełnie jakbym starała się robić dziarską minę za wszelką cenę...

Urwała mrużąc oczy. Dostrzegła już schemat:

Och, i przecież jestem tą samą, małą, dzielną Melanią. Która ma na głowie cały dom, miesza chochlą w garnku i pilnuje dzieciaków!

Kremowe policzki pokryły się rumieńcem nagłego olśnienia.

— Och, więc to jednak prawda! Że kiedy się wyrosło w nieprawidłowej rodzinie, to szuka się potem osób do odgrywania z nimi tych samych ról!

Wsiadłam do samochodu. Melania mocno mnie uścisnęła.

— Dziękuję za wszystko! Musiałam się komuś wygadać. Myślę, że pojęłam nareszcie, o co chodzi. Ale nie zamierzam odejść. O, nie!

Pokrzepiona na duchu, podniosła znów dumnie bródkę.

— Jak by nie było, Sean musi dorosnąć. I dorośnie! Nie będzie miał innego wyjścia, prawda?

Nie czekając na odpowiedź, odwróciła się na pięcie i pobiegła wśród opadających liści.

Melania zyskała istotnie pewien wgląd we własną sytuację. Nie zdążyliśmy jednak „dokopać się” do wielu innych analogii, jakie zachodziły pomiędzy jej dorosłym życiem a układem w domu rodzinnym.

Dlaczego to bystre, atrakcyjne, energiczne i zdatne do wszystkiego stworzenie najwyraźniej potrzebowało związku z „trutniem”, związku przysparzającego tylu cierpień i kłopotów? Jeśli wychowaliśmy się w rodzinie głęboko „zaburzonej”, nieszczęśliwej, wśród zbyt wielkich obciążeń emocjonalnych i zbyt poważnych jak na nasz wiek zadań, wówczas dobro miesza się nam ze złem, przyjemność z bólem, zadowolenie z frustracją, aż powstaje z tego płatnina, w której nie umiemy się rozeznaczyć.

W domu Melanii nie było właściwie miejsca na rodzicielską miłość. Rodzina zmagala się z przerażającymi konsekwencjami rozpadu osobowości u matki. Bohaterskie wysiłki najstarszej córki, by uporać się z czynnościami gospodarskimi, mogły być wynagradzane jedynie wdzięcznością ojca, za to, że może na córce polegać. Jej lęk i poczucie obarczenia ponad siły — zupełnie naturalne u dziecka w tych warunkach — zostały wnet przyćmione przez dumę z własnych osiągnięć i umiejętności, podsycaną stale widokiem bezradnego ojca i do niczego niezdolnej matki. Cóż za upajająca jak na dziewczynkę pozycja — być niezastąpioną dla jednego z rodziców i zarazem silniejszą od drugiego! I tak Melania zaczęła uważać się za wybawicielkę, która zawsze pokona wszelkie trudności, zaprowadzi porządek i uratuje najbliższych swym hartem, zdecydowaniem i nieugiętą wolą.

Kompleks „wybawicielki” ma wbrew pozorom charakter chorobliwy. Oczywiście, to chwalebne, gdy nie tracimy głowy w sytuacjach krytycznych i potrafimy sobie z nimi poradzić. Rzecz jednak w tym, że Melania potrzebowała sytuacji krytycznych, by móc w ogóle funkcjonować. Jeśli nie musiała walczyć z harmiderem, stresem, bałaganem, rozpaczliwym położeniem, powracało natychmiastjawnie pogrzebane uczucie przygnębienia i niepewności. W domu rodzinnym Melania była podporą dla ojca oraz matką dla braci i siostr. Ale była także dzieckiem spragnionym tego, by ktoś się nią zajął. Rodzeństwo miało Melanię, która wokół każdego z nich dreptała, każdym się zamartwiała, każdemu biegła z pomocą. Melania natomiast nie miała nikogo. Pozbawiona czyjejkolwiek opieki, szybko zaczęła myśleć i działać jak osoba dorosła. Nie znajdowała czasu ani sposobności, by dać upust swoim emocjom; by wyładować gdzieś swój strach i samotność. Leczą stopniowo ów

brak okazji do ekspresji stał się czymś dogodnym. Im bardziej udawała „dużą panią”, tym prędzej zapominała, że jest małą, zatrwożoną dziewczynką. Wkrótce nie tylko rozwiązywała świetnie wszelkie problemy, ale wręcz wychodziła im na przeciw, by czerpać stąd równowagę psychiczną. Coraz to nowe ciężary oddalały gdzieś podskórny smutek i lek. Przytłaczały ją, lecz jednocześnie przynosiły oczekiwaną ulgę.

Co więcej, z tychże ciężarów i problemów czerpała Melania poczucie własnej wartości. Brała na siebie obowiązki ponad dziecięcą wytrzymałość. Zdobywała aprobatę poprzez codzienną harówkę, dbanie o innych i rezygnację ze wszystkich swoich chęci oraz potrzeb. I tak do kompleksu „wybawicielki” dołączył się rys męczeństwa, czyniąc z niej istny magnes dla każdego „nieboraka” w stylu Seana. Lecz nie na tym koniec. Warto przypomnieć tu pewne prawidłowości w rozwoju dziecka, które pozwolą nam zrozumieć lepiej mechanizmy sterujące życiem Melanii. Wskutek dość niezwykłych warunków domowych doszło w jej przypadku do niebezpiecznego „przedobrzeń” również innych reakcji.

Dziecko wychowywane w przeciętnej, dwupokoleniowej rodzinie żywi zwykle silne a skryte pragnienie, by pozbyć się jakoś rodzica tej samej płci i mieć drugiego na wyłączną własność. Chłopiec wolałby, żeby ojciec gdzieś znikł; mama będzie wtedy kochać tylko jego. Dziewczynka zaś roi sobie, jak to zastąpi mamę u boku ojca. Wszyscy byliśmy przynajmniej raz świadkami takich dziecięcych „oświadczeń”. Czteroletni brzdąc solennie obiecuje: „Kiedy dorosną, to się z tobą, mamus, ożenię”, a trzyletnia kobietka gorąco prosi: „Tatusiu, chodź, zrobimy sobie dom bez mamy”. Niech jednak tylko rzeczywiście coś się przytrafi rywalowi bądź rywalce! Skutki mogą być dla psychiki dziecka pustoszące.

Jeżeli matka jest poważnie chora czy to na ciele, czy na umyśle, jeżeli pije lub narkotyzuje się, jeżeli odchodzi, wyjeżdża albo duchowo „odfruuwa”. wówczas rodzina deleguje do tej roli jedyną bądź najstarszą córkę. Historia Melanii świadczy o tym, jak zgubne bywają dla dziewcząt konsekwencje takiego „awansu”. Obłąd matki spowodował, że musiała objąć „stanowisko” żeńskiej głowy domu i pełnić funkcję partnerki ojca w okresie decydującym dla formowania się jej osobowości. Niczym dwa konie, zaprzęgnięte do kierunku tworzyli razem zgraną parę. Melania miała więc tatę na wyłączną własność. Pozostawała z nim w stosunkach zupełnie innych niż reszta rodzeństwa. Zachowywała się niemal jak jego rówieśnica. Okazała się mocniejsza i „lepsza” od matki. Dziecięce rojenie ziściło się, ale matka przepłaciła to zdrowiem, a w końcu życiem. Ów zbieg okoliczności wywołał niezwykle brzemienne następstwa.

Pierwszym z nich było ogromne poczucie winy.

Jak pamiętamy, po śmierci matki Melania dręczyła się myślą, że mogłaby temu mimo wszystko zapobiec. Reakcja dość normalna w otoczeniu samobójcy, co najwyżej spotęgowana przez nadmierny zmysł odpowiedzialności za całą rodzinę. W dodatku jednak do jawnych wyrzutów sumienia Melanię nękało coś dużo gorszego.

Chciała mieć ojca tylko dla siebie. I oto tak właśnie się stało. Podświadomie uznała się za kogoś w rodzaju zbrodniarki, co spowodowało zapędy pokutnicze i skłonność do traktowania

cierpień i trudów jako należnej kary. Potrzeba odkupienia sprzęgła się z płynącą skądinąd postawą męczennicy i stworzyła całość bliską masochizmowi. Związek z Seanem, pełen bólu, samotności i ciężarów ponad siły, wydawał się więc poręczny, swojski, a może nawet całkiem przyjemny.

Drugim następstwem było bezwiedne zaniepokojenie seksualnymi implikacjami jej układu z ojcem. Obecność matki (macochy, przyjaciółki, kochanki) czyni zazwyczaj stosunki ojca z córką sferą „bezpieczną”. Mała kobietka może wówczas spokojnie rozwijać się jako „oczko w głowie tatusia” bez jakichkolwiek podtekstów erotycznych. Wszelkie ewentualne impulsy tłumi więc istniejąca pomiędzy ojcem a jego dorosłą partnerką.

W przypadku Melanii nie doszło do kazirodztwa, choć warunki temu sprzyjały. Akty takie zdarzają się często właśnie w rodzinach, gdzie żeńską głową domu jest osoba nieletnia. Jeżeli matka z tych czy innych powodów abdykuje ze swej roli partnerki męża oraz rodzicielki, na małą „następczynię tronu” spadają nie tylko rozliczne obowiązki, ale także ryzyko, że stanie się obiektem ojcowskich zalotów (nie wińmy jednak za kazirodztwo matki; odpowiedzialność ponosi zawsze ojciec, który jako dorosły powinien chronić dziecko, a nie używać go do zaspokojenia swych potrzeb seksualnych!).

Oczywiście, ojcowie rzadko posuwają się do zachowań otwarcie erotycznych. Lecz sam fakt, że córka zajmuje miejsce matki, podwyższa temperaturę ich wzajemnych stosunków i nadaje im szczególny odcień. Wskutek bliskiej zażyłości dziewczynka może czasem mieć krępujące wrażenie, że czułość okazywana jej przez ojca jest w jakiś sposób podbarwiona seksualnie. Może też skoncentrować na nim pierwsze drgania swego popędu płciowego w znacznie większym stopniu, niż dzieje się to zwykle. Z lęku przed pogwałceniem tabu kazirodztwa może wówczas zakazać sobie większości, a nawet wszyst kich doznań, jakie kojarzą się z seksem. Uciekając panicznie od najbardziej zagrażającego impulsu — pociągu do własnego rodzica — postanawia nie pozwalać sobie na „takie rzeczy”. A ponieważ decyzja zapada w podświadomości, trudno ją zrewidować i odwołać.

W efekcie z dziewczynki wyrasta kobieta, którą seks żenuje, wprawia w zakłopotanie lub lekko brzydzi. Jedynym „nieryzykownym” sposobem okazania miłości mężczyźnie staje się wtedy roztoczenie nad nim swych opiekuńczych skrzydeł.

Melania przede wszystkim krzątała się wokół Seana. Nie potrafiła inaczej wyrażać ciepłych uczuć. I do takiej formy od dawna przywykła.

Kiedy miała lat siedemnaście, ojciec „zastąpił” ją drugą żoną, co przyjęła z wyraźną ulgą. „Detronizacja” nie wywołała w niej większego rozgoryczenia, ponieważ natychmiast pod rękę nawinął się Sean i jego weseli koledzy. Mogła znów komuś gotować, mogła znów przy kimś dreptać. Zważmy, że gdyby znajomość z Seanem nie zakończyła się małżeństwem, Melania prawdopodobnie przeżyłaby głęboki kryzys tożsamości. Na szczęście (czy raczej na nieszczęście?), szybko zaszła w ciążę i „odnalazła się” w bezbłędnie opanowanej roli piastunki dla całej gromady. Sean zaś — niczym jej ojciec — przebywał od początku głównie poza domem.

Posyłała mu pieniądze nawet w okresie separacji, rywalizując z teściową o tytuł kobiety, która .potrafi najlepiej o niego zadbać (analogicznie współzawodnictwo wygrała wcześniej z matką).

A kiedy pojawili się dwaj mężczyźni nie wymagający od niej „niańczenia”, mężczyźni skłonni do odwrócenia ról, mężczyźni opiekuńczy — Melania zareagowała emocjonalnym głodem. Czuła się dobrze i wygodnie tylko pełniąc funkcję ości, podpory i kuratorki.

Pożycie seksualne z Seanem nigdy nie wytworzyło między nimi tak silnej więzi jak jej ustawiczna troska o niego. Niewierność męża była w gruncie rzeczy jedynie kolejnym refleksem dzieciństwa. Chora umysłowo matka stała się z biegiem lat postacią mglistą, stała się „jakaś kobieta” w odległej sypialni, wykluczoną fizycznie i psychicznie z codziennego biegu rzeczy. Melania uporała się z problemem matki trzymając się od niej na dystans i starając się o niej nie myśleć. Kiedy więc okazało się, że Sean ma romans na boku, Melania nie podniosła rabanu. Oł, „jakaś kobieta”, gdzieś daleko. Nie uważała jej za prawdziwe zagrożenie dla ich związku, który podobnie jak wcześniejszy związek z ojcem, stanowił rodzaj praktycznej spółki. O charakterze raczej aseksualnym. Sean zresztą zachowywał się tak już przed ślubem:

szukał damskiego towarzystwa pozwalając łaskawie, by mała Melania zadbała o jego bardziej przyziemne potrzeby. Wcale jej to nie zraziło.

Po ślubie wszczęła jednak kampanię pod hasłem „zmienić Seana”. Miała nadzieję dokonać w nim metamorfozy. Siłą swej miłości i siłą swej woli. I tak dochodzimy do trzeciego skutku spełnienia się skrytego życzenia dziecięcego: do wiary Melanii we własną omnipotencję.

Małe dzieci są przekonane, że w ich myślach i pragnieniach tkwi moc magiczna; że stanowią one przyczynę wszelkich ważnych wydarzeń w ich życiu. Lecz zwykle szybko się uczą, że jest inaczej. Dziewczynka może bardzo chcieć „małżeństwa z tatusem”, napotyka wszakże opór rzeczywistości. I musi w końcu pogodzić się z nienaruszalną pozycją matki. Dostaje w ten sposób lekcję pogładową; nie wszystko, czego chcemy, da się na tym świecie zrealizować. Ludzka wola ma swe ograniczenia.

Atoli w przypadku Melanii najgorętsze życzenie się ziściło. Zastąpiła swą matkę u boku ojca. Najwidoczniej wygrała, bo chciała. Najwidoczniej jej wola potrafi góry przenosić. Z niezachwianym przeświadczeniem o swej wszechmocy zabierała się do kolejnych, trudnych zadań. Ale w końcu, uzbrojona wyłącznie we własne chęci, zaczęła się zmagać z czymś naprawdę wyzywającym: z niedowarzo-nym i niewiernym mężem. A jednocześnie z samotnym wychowywaniem trójki drobiazgu. A jednocześnie z ubóstwem. A jednocześnie z pracą zarobkową i studiami.

Sean dostarczył jej znakomitego pola, na którym mogła wypróbować swe magiczne a niespożyte siły. Pozwalał także zaspokajać inne potrzeby, ukształtowane przez rolę „małej mamusi” w dzieciństwie. Dawał Melanii aż nadto sposobności do cierpień i męczeństwa. Nie

„naciskał” zbyt w sprawach seksualnych, wzmacniał natomiast jej predylekcję do opiekuńczości i bezustannej, troskliwej krzątaniny.

Melania nie była więc godną pożałowania ofiarą małżeństwa, które zostało zawarte w „złą godzinę”. Przeciwnie, znalazła idealnego partnera. Trafiła w dziesiątkę. Pasowali jedno do drugiego jak ulał. Rzecz jasna, teściowa czyniła nieroztropnie posyłając Seanowi „pensję”, które dusiły w zarodku wszelkie zamiary „ustatkowania się”. Ale wbrew mniemaniom Melanii, nie na tym polegał problem. Prawdziwe nieszczęście w ich stadle sprowadzało się do tego, że chorobliwe schematy i postawy obojga wciąż się ze sobą zazębiały i przeplatały, co zachęcało męża i żonę do kontynuowania patologii.

Wyobraźmy sobie Seana i Melanię w świecie, gdzie wszyscy tańczą i od urodzenia muszą wprawiać się w tej sztuce. Wskutek odmiennych osobowości, biegu życia, a przede wszystkim odmiennej „szkoły” w dzieciństwie, każde z nich dysponuje odrębnym a niepowtarzalnym repertuarem kroków, figur i gestów.

Pewnego dnia spotykają się i stwierdzają, że ich zupełnie nie podobne do siebie płasy są przeciwnie „zgrane” — w jakiś czarodziejski sposób synchronizują się, tworząc wyśmienity duet, niezrównane pas de deux bodźców i reakcji. Każdy ruch jednej ze stron spotka się błyskawicznie z odzewem po stronie drugiej, każda poza znajduje natychmiast swe dopełnienie, każde posunięcie zostaje zaokrąglone odpowiednim manewrem z naprzeciwka. Nie ułożona przez nikogo, a jednak wyraźna choreografia pozwala tańczyć razem bez przerwy i bez końca...

Ile razy on zrzuca z siebie odpowiedzialność, tyle razy ona podbiega i bierze ją na swe barki. A kiedy ona gromadzi pracowicie wszelkie obowiązki domowe, on oddala się w piruetach, by dać jej jak najwięcej pola do popisu. On rozgląda się po scenie szukając innej partnerki, ona zaś oddycha z ulgą i przyspiesza rytm, żeby szybciej się od tego oderwać. On w hołubcach niemal schodzi ze sceny, więc ona pochyla się i drobi w jego kierunku. I tak dalej, bez końca...

Dla Melanii był to taniec niekiedy podniecający, często samotny, a od czasu do czasu skomplikowany i prawie ponad siły. Za nic jednak nie chciałyby przerwać czegoś, co opanowała po mistrzowsku. Kroki, figury, gesty, wszystko, wszystko wydawało się jej tak swojskie i tak do siebie dopasowane, że miała pewność: ten taniec to właśnie miłość.

pewność: ten taniec to właśnie miłość.

niedojrzały, słaby czy agresywny?

W kręgach terapeutycznych mawia się, że wybieramy sobie zwykle partnera podobnego do tego z rodziców, z którym wojowaliśmy w okresie dorastania. Niezupełnie tak. Wybieramy nie tyle kogoś „kubek w kubek” jak ojciec czy matka, ile raczej kogoś, przy kim doznajemy tych samych emocji i stajemy przed tymi samymi zadaniami, co w dzieciństwie, kogoś, kto pozwala wskrzesić tę samą atmosferę i stosować te same manewry. Nie ludźmy się: to

właśnie uważamy zwykle za miłość. Czujemy się wygodnie, przyjemnie i „na miejscu” z człowiekiem, dzięki któremu możemy przeżywać swoje stany ducha i dokonywać swojskich posunięć. To nic, że owe stany bywały czasem przykre, a posunięcia nieskuteczne. Znamy je najlepiej. Są one wszystkim, czym dysponujemy. I dlatego wydaje się nam, że jakoś specjalnie „przynależymy” do osobnika, który daje sposobność przedstawienia naszego tradycyjnego repertuaru.

Nie ma chyba lepszego lubczyku niż to nagłe wrażenie tajemniczego powinowactwa, jakie nachodzi kobietę i mężczyznę, gdy ich wzorce zachowań pasują do siebie niczym kawałki układanki. A jeżeli w dodatku mężczyzna stwarza okazję do „rozliczania się z dziecięcym poczuciem bycia niechcianą czy niekochaną, kobieta traci głowę w okamgnieniu. Im więcej doznała kiedyś cierpień, tym bardziej pragnie je odtworzyć. W nadziei, że wreszcie nad nimi zapanuje.

Kiedy małe dziecko doświadczy jakiegoś wstrząsającego wydarzenia, czyni je tematem swych zabaw, dopóki się z nimi psychicznie nie upora. Tak na przykład chłopiec, który przeszedł operację, buduje z klocków szpital, wiezie do niego chorych, występuje w dramacie to jako „pan doktor”, to jako „pacjent”, aż jego poziom lęku wyraźnie opadnie. Kobiety kochające za bardzo robią coś analogicznego: usiłują „przetrawić” swe nieudane relacje z najbliższymi w okresie dzieciństwa przez ponowne ich odgrywanie w dorosłym życiu.

Wniosek stąd płynie prosty: nie istnieją przypadkowe romanse ani małżeństwa zawarte na zasadzie ślepego trafu. Jeżeli więc kobieta sądzi, że po prostu „musiała” wyjść za człowieka, na którego nigdy by się nie zdecydowała na trzeźwo, to powinna czym prędzej zastanowić się, dlaczego w takim razie dopuściła do zbliżenia ryzykując ciążę? Podobnie jeżeli kobieta twierdzi, że „machnęła się” pod wpływem chwilowego kaprysu; że była za młoda, aby zrozumieć, w co się „wkopuje”; że coś jej „odbiło” — powinna uprzytomnić sobie, że są to tłumaczenia zupełnie powierzchowne, a cała sprawa wymaga wnikliwej analizy.

W gruncie rzeczy bowiem zawsze wybieramy, choć niekiedy podświadomie; co więcej, wybieramy mając przeważnie już sporo wiedzy o naszym przyszłym partnerze. Zaprzeczać temu, to wypierać się wszelkiej odpowiedzialności za własne życie i postępowanie. A bez odpowiedzialności nie ma mowy o wyleczeniu się.

Jaki jest jednak mechanizm tego wyboru? Na czym polega ów „lubczyk”, owa tajemnicza „iskra”, przeskakująca nagle między tancerzami?

Sformułujmy pytanie inaczej: jakie sygnały przebiegają pomiędzy kobietą, która czuje potrzebę bycia potrzebną, a mężczyzną, który szuka sobie piastunki? Albo pomiędzy kobietą, która przejawia silną skłonność do męczeństwa, a mężczyzną, który jest nadzwyczaj egoistyczny? Albo pomiędzy kobietą, która uważa się za wieczną ofiarę, a mężczyzną, który opiera swą tożsamość na przemocy i agresji? Albo pomiędzy kobietą, która chce rządzić, a mężczyzną, który ma „dwie lewe ręce” do wszystkiego?

Mechanizm nie wydaje się już tak zagadkowy. Bo istotnie, obie strony wysyłają i rejestrują wyraźne sygnały gotowości do tańca. Powtórzmy raz jeszcze: kobieta kochająca za bardzo szuka zawsze dwóch rzeczy. Po pierwsze, pasujących do siebie schematów. Po drugie, sposobności do powielania bolesnych doświadczeń dzieciństwa. I przypatrzmy się teraz, jak wyglądają pierwsze, niepewne kroki duetu. Jak odbywa się wstępna, niemal podprogowa wymiana informacji, po której scena zostaje naszykowana, choreografia opracowana, a tancerze wiedzą z grubsza, czego się trzymać.

Chloe: lat dwadzieścia trzy; studentka; córka brutalna

Nasz dom był zupełnie nienormalny. Ale widzę to jasno dopiero teraz. Wtedy myślałam tylko o jednym: żeby tylko nikt nie orientował się, jak strasznie ojciec bije matkę. Lał nas wszystkich. Przekonał po swojemu nas, dzieci, że na nic innego nie zasługujemy. Jednak co matka, to matka. Ileż razy chciałam, żeby uderzył mnie zamiast niej. Ja to jakoś znosiłam, ona chyba znacznie gorzej. Wszyscy chcieliśmy, żeby go rzuciła. Lecz nie mogła się na to zdobyć, biedactwo. Nie miała nic z życia. Zawsze starałam się okazać jej tyle miłości, żeby stanęła na nogi i odeszła od niego. Widać nie potrafiła. Umarła na raka pięć lat temu. Od dnia pogrzebu moja noga nie postąpiła w tym domu. Zerwałam wszelkie kontakty z ojcem. To o n ją naprawdę zabił, a nie rak. Na szczęście babka zapisała każdemu z nas niewielki fundusz, więc poszłam na studia. I tam spotkałam Roya.

Przez pierwszy semestr chodziliśmy razem na ćwiczenia, ale nie zamieniliśmy ze sobą ani słowa. Dopiero w drugiej połowie roku cała nasza grupa wdała się pewnego dnia w dyskusję na tematy dams ko.-męskie. I Roy zaczął perorować. Jak to amerykańskim kobietom przewróciło się w głowach. Jak to zawsze usiłują postawić na swoim. Jak to wciąż wykorzystują mężczyzn. Każde zdanie ociekało takim jadem, że pomyślałam: któraś musiała go strasznie skrzywdzić. Co za nieborak! I zapytałam go, czy naprawdę wierzy w to, co mówi. I dawaj go przekonywać, że się myli. Nie wszystkie kobiety są takie — to znaczy, ja nie jestem taka. Ależ się ustawiłam! Nie mogłam później o nic poprosić, niczego wymagać, bo zaraz wychodziło na to, że on jednak miał rację w swej mizoginii. Tego dnia poczułam się nadzwyczaj poruszona. On też „połknął haczyk”. Powiedział na koniec: nie zamierzam pospolitować się z tą grupą. Ale wrócę tu jeszcze, żeby się z tobą rozmówić! W tym momencie wszystko się zaczęło. Wyróżnił mnie! Uznał za inną!

Po niespełna dwóch miesiącach mieszkaliśmy razem. Po czterech ja płaciłam komorne i wszelkie rachunki, a także kupowałam jedzenie. I cały czas — a miało to trwać dwa lata — starałam się dowieść mu, jaka to jestem czuła i kochająca, jaka cierpliwa i łagodna. On zaś dawał mi dobrą szkołę. Najpierw wyzwiska, a potem rękoczynny. Nigdy nie widziałam kogoś tak ciętego na kobiety, tak rwącego się do każdej okazji, by jednej z nich „dołożyć”. Oczywiście, sądziłam, że to moja wina. I nigdy bym się z tego piekła nie wydobyła, gdyby nie cud. Spotkałam jego byłą dziewczynę. I ona spytała mnie wprost: czy on cię kiedyś uderzył? Odparłam w pierwszej chwili, że nie. Chciałam go „kryć”, no i trudno przecież przyznać się komuś, że się wyszło na idiotkę. Ale wiedziałam, że ona wie. Wpadłam w panikę. Czułam się znów jak w dzieciństwie — żeby tylko nikt nie zajrzał za fasadę!

Chciałam dalej kłamać. I dać jej do zrozumienia, że zachowuje się nachalnie. Ale ona spojrzała na mnie z takim współczuciem, że nie było już sensu udawać.

Opowiedziała mi, że chodzi na terapię razem z innymi kobietami, które wpadły w tego rodzaju patologiczne związki. Zostawiła swój numer telefonu. Zadzwoiłam do niej dopiero po dwóch miesiącach. Zabrała mnie ze sobą na posiedzenie terapeutyczne. Myślę, że to uratowało mi życie. Te kobiety były takie jak ja. Przyuczone od małego do znoszenia nieprawdopodobnych ilości cierpień.

Musiało minąć jeszcze kilka miesięcy, zanim zdecydowałam się go rzucić, i nawet mimo ogromnego wsparcia ze strony tych kobiet nie przyszło mi to łatwo. Wciąż miałam tę chorobliwą potrzebę udowodnienia mu, że w gruncie rzeczy jest sympatycznym facetem. Wciąż

uważałam, że jeśli tylko okażę Royowi dość uczucia, to on się zmieni. Chwała Bogu, jakoś się pozbierałam. Inaczej na pewno bym dalej próbowała i próbowała.

Zainteresowanie Chloe Royem

W osobie Roya dostrzegła Chloe jak gdyby syntezę swych rodziców. Był brutalny i nienawidził kobiet. Zdobyć jego miłość to zdobyć w końcu miłość ojca — człowieka równie agresywnego i destrukcyjnego. Dokonać w nim metamorfozy siłą uczuć to dokonać metamorfozy w matce, by ją ocalić i wybawić od złego. Chloe uznała bowiem kochanka za bezradną ofiarę kłębiących się w nim emocji, które wymagały troskliwego leczenia. Jak wszystkie kobiety kochające za bardzo, pragnęła żarliwie wygrać zapasy z partnerem i z ważnymi postaciami, jakie dla niej symbolizował. Dlatego właśnie tak ociągała się z zerwaniem, choć związek przynosił same tylko zawody i katusze.

Mary Jane: po trzydziestu latach małżeństwa z pracoholikiem

Poznaliśmy się na jakimś przyjęciu bożonarodzeniowym, na które wybrałam się z młodszym bratem. Zauważyłam na nim wyłącznie Petera. Palił fajkę. Miał na sobie tweedową marynarkę ze skrzórzany-mi łatami na łokciach. Wyglądał na kogoś z Ivy League*, co oczywiście zrobiło na mnie należyte wrażenie. Lecz jeszcze bardziej niż jego powierzchowność wydała mi się ponętna atmosfera melancholii, którą roztaczał wokół siebie. Byłam pewna, że spotkało go coś niesłychanie bolesnego. Chciałam koniecznie dowiedzieć się, co to było i okazać mu „zrozumienie”. Byłam też pewna, że jest nieprzystępny. Jeśli się jednak postaram, i wyjdę mu naprzeciw, to może porozmawia ze mną. I rzeczywiście porozmawialiśmy sobie tego wieczoru, ale ani razu twarzą w twarz. On ciągle siedział bokiem zajmował się jednocześnie czymś innym. Musiałam cały czas walczyć o jego podzieloną uwagę. Toteż chłonełam każde słowo, które wypowiedział, niczym objawienie. Każde zapisywało się w moim sercu złotymi zgłoskami. Miał przecież co innego do roboty!

* Liga Bluszczu — stowarzyszenie ekskluzywnych uczelni wschodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych (przyp. tłum.).

Zupełnie jak kiedyś z ojcem. Nawet gdy był z nami, to go nie było. Zawsze brakowało nam pieniędzy na wszystko i oboje z matką pracowali z dala od domu. Zostawaliśmy sami. Tata nawet w weekendy brał rozmaite zajęcia dorywcze. Widywałam go właściwie tylko wtedy, kiedy coś naprawiał: lodówkę, radio czy odkurzacz. Pamiętam, że mówiłam głośno do jego pleców, ale nic mi to nie szkodziło. Cóż to za cudowne chwile! Miałam go nareszcie przy sobie! Wieszałam się na nim, paplałam bez wytchnienia zadawałam setki pytań, byle tylko zwrócił na mnie uwagę.

I proszę, to samo z Peterem, choć tamtego wieczora nie wpadłoby mi to do głowy. Pamiętam doskonale, jak usiłowałam wciąż pochwycić jego wzrok, a on rozsnuwał wokół kłęby dymu, wpatrywał się bacznie w ścianę albo w sufit i dłużej w kółko przy fajce. Wydawał się szalenie dojrzały, z tą swoją fajką, marynarką, zmarszczonymi brwiami i nieobecny spojrzeniem. Ciągnęło mnie jak muchę do miodu.

Zainteresowanie Mary Jane Peterem

Uczucia kobiet kochających za bardzo względem własnych ojców bywają często ambiwalentne. Lecz nie w przypadku Mary Jane: uwielbiała i podziwiała tatę, chciała jedynie, by spędzał z nią więcej czasu i poświęcał jej więcej uwagi. Starszy wiekiem i stale czymś zaabsorbowany Peter przypominał nieuchwytnego ojca. Stwarzał ponowną szansę zyskania miłości z zapieczętowanego źródła. Natomiast mężczyźni przystępni, łatwiejsi w kontakcie, żywiej reagujący nie wzbudzali zainteresowania Mary Jane, bo w niczym nie kojarzyli się z nie spełnionym pragnieniem lat dziecińczych.

Peggy: wychowana przez surową babkę i nieopiekuńczą matkę; dwukrotna rozwódka mająca dwie córki

Nie znałam swego ojca. Rodzice rozeszli się jeszcze przed moim urodzeniem. Matka pracowała na chleb, a babka pilnowała mnie i siostry. Wiem, że nie brzmi to tragicznie, ale... babka była wyjątkowo okrutna. Nie tyle biła nas, choć i to się zdarzało, ile raniła każdym słowem, każdego dnia. Wciąż nas łajała, besztala i karmiła. Wciąż opowiadała, jakie to z nas podłe dziewczuchy, ile to zdrowia ją kosztujemy, jakie to jesteśmy „do niczego”. Nic innego nie słyszałyśmy od niej, choć starałyśmy się ze wszystkich sił być dobre, posłuszne i pomocne. Matka nigdy nas nie broniła. Bała się, że babka sobie pójdzie, i kto wtedy przypilnuje domu? Więc ze strachu przymykała oko na jej postępowanie. Czułam się wtedy okropnie samotna, przerażona i naprawdę nic niewarta. Pamiętam też jak nieudolnie próbowałam naprawiać różne rzeczy w domu, żeby zaoszczędzić pieniędzy i niejako „zarobić” na siebie. Byle tylko nie być nikomu ciężarem...

Wyszłam za mąż mając lat osiemnaście, bo „wpadłam” z ciążą. Nie układało się już od samego początku. On zaczął krytykować mnie już pierwszego dnia. Najpierw z jakim takim umiarem, ale później na całego. Nie byłam w nim wcale zakochana i zdawałam sobie z tego

sprawę. Sądziłam jednak, że nie mam innego wyjścia. Nasze małżeństwo trwało piętnaście lat. Aż tyle czasu musiałam dochodzić do wniosku, że cierpienie jest wystarczającym powodem do rozwodu...

Marzyłam o tym, żeby nareszcie ktoś mnie pokochał, ale po tych piętnastu latach dręczyło mnie poczucie, że jestem „do niczego”, ot taka pomyłka natury, i że właściwie nie mogę nic zaoferować porządnemu, miłemu mężczyźnie...

Tego dnia, gdy spotkałam Bairda, wypuściłam się pierwszy raz na tańce bez męskiej eskorty. Robiliśmy z koleżanką zakupy i ona sprawiła sobie cały komplet:

spodnie, bluzkę, nowe buty. Chciała to natychmiast wdziać i gdzieś wyskoczyć. No więc wyskoczyłyśmy do dyskoteki, o której sporo się wtedy w naszym mieście mówiło. Różni ludzie — przeważnie przejezdni biznesmeni — stawiali nam drinki, ciągnęli do tańca i bawiliśmy się obie całkiem dobrze. I nagle zobaczyłam tego gościa pod ścianą. Był wysoki, szczupły, elegancko ubrany i szalenie przystojny. Zarazem jednak biło od niego jakimś chłodem, wyniosłością, czymś niepokojącym. Pamiętam, że przemknęło mi przez myśl: nigdy nie widziałam kogoś tak sztywnego i nadętego. No, już j a go rozruszam!

A swoją drogą podobnie zaczęło się z moim pierwszym mężem, jeszcze w szkole średniej. Siedział rozwalony nonszalancko na korytarzu, choć powinien dawno być w klasie. Podeszłam do niego, myśląc sobie: a ten wygląda na kompletnego dzikusa. No, już ja go oblaskawię! Skąd też we mnie ta skłonność do naprawiania świata? W każdym razie poprosiłam Bairda do tańca. Zdziwił się, ale chyba mu to pochlebiało. Po odtąnczeniu paru kawalców powiedział, że on i jego przyjaciel zamierzają zmienić lokal i czybym się z nimi nie wybrała. Odmówiłam, choć miałam naprawdę ochotę. Nie, odparłam, przyszedł po prostu potaćczyć, i na tym koniec. Dobrze mi tu i kwita! Bawiłam się więc dalej, a on za chwilę „odbił” mnie jakiemuś facetowi. W tej dyskotece było strasznie ciasno, tłoczyliśmy się jak sardynki w pudełku. Za jakiś czas zaczęłyśmy się z koleżanką zbierać do wyjścia. On siedział wtedy ze swoim towarzystwem przy stoliku w rogu sali i skinął na mnie. Ma pani mój numer telefonu na sobie, zawołał. Nie rozumiałam zupełnie, o czym mówi. Więc sięgnął mi do kieszeni pulowera, to był taki fason z kieszenią na piersi, i wyciągnął karteczkę, którą tam wsunął na parkiecie. Przyznaję, że nieco zbaraniałam. Nie wiedziałam, kiedy zdążył to zrobić. No i oczywiście, wprawił mnie w dreszcz podniecenia. Taki przystojny gość zadał sobie tyle trudu... Ma się rozumieć, też mu wręczyłam karteczkę.

Zadzwoił za kilka dni i umówiliśmy się na lunch. Kiedy podjechałam samochodem, obrzucił mnie spojrzeniem pełnym dezaprobaty. To był stary gruchot, nie da się ukryć. Od razu poczułam się nie na miejscu, choć wkrótce przyszła fala ulgi, że mimo wszystko on się nie wycofuje... Na tym lunchu siedział jakby kij połknął. Sztywny i uroczysty. Musiałam cały czas dokładać starań, żeby się trochę odprężył. Zupełnie tak, jakbym to ja w czymś mu uchybiła... Mówił głównie o swych rodzicach. Zjeżdżali właśnie z wizytą, a on masę rzeczy miał im za złe. Wyrecytował całą listę zażaleń pod ich adresem. Moim zdaniem kompletnie niepoważnych, ale usiłowałam słuchać uprzejmie i ze zrozumieniem. Wróciłam do domu myśląc sobie, że nic właściwie mnie z tym człowiekiem nie łączy. Wynudziłam się i ziryto-

wałam. Lecz gdy zadzwonił za dwa dni, nie wiedzieć czemu znów doznałam ulgi. Jak gdyby fakt, że on spędził Czas na tyle atrakcyjnie, by chcieć kolejnej randki, dowodził tego, że nie ma się o co martwić. Że w gruncie rzeczy sprawy układają się wspaniale...

Jak teraz widzę, nigdy nie było nam dobrze ze sobą. Wciąż coś uwierało, przeszkadzało, a ja stawałam na głowie, żeby to coś naprawić. Czułam stale potworne napięcie i oddychałam z ulgą, gdy choć odrobinę się zmniejszało... Najwidoczniej brał tę ulgę za szczęście... A jednak nadal mnie do niego ciągnęło...

Wiem, że zabrzmiało to niedorzecznie, ale w istocie wyszłam za mąż za kogoś, kogo wcale nie lubiłam. On zresztą wielokrotnie zrywał nasz związek jeszcze przed ślubem. Twierdził, że przy mnie nie może być sobą. Dostawałam wprost kręčka. Błagałam go, żeby mi powiedział o co chodzi, co mam zrobić, żeby nie chodził taki skrzywiony. A on mówił tylko: sama wiesz, jak powinnaś postępować. Lecz nigdy na to nie wpadłam, Nasze małżeństwo skończyło się po dwóch miesiącach. Odszedł na dobre oświadczając na zakończenie, że stale go unieszczęśliwiałam. Od tej pory widzieliśmy się tylko raz, w przelocie na ulicy. Udał, że mnie w ogóle nie zna.

Nie potrafię wprost opisać, jak bardzo dałam się opętać. Ilekroć odchodził po kolejnej porcji wyrzutów, tylekroć ciągnęło mnie do niego jeszcze silniej. A kiedy wracał i bąkał pod nosem, że jednak chce tego, co mogę mu dać, to jakby nagle zaczynały śpiewać chóry anielskie.

Trzymałam go wtedy w ramionach, a on szlochał i powtarzał, że zachował się jak ostatni głupiec. Niestety, trwało to zawsze tylko jedną noc. I znów wszystko się sypało, a ja starałam się za wszelką cenę go zadowolić, żeby nie zostać samej...

Po ostatniej rozsypce nie potrafiłam zupełnie się pozbierać. Nie mogłam pracować, nie mogłam w ogóle na nic patrzeć. Siedziałam godzinami, kołysałam się w tył i w przód, i płakałam, płakałam... Czułam się, jakby życie ze mnie uchodziło... Musiałam zwrócić się po fachową pomoc, żeby nie szukać z nim kontaktu. Zdawałam sobie bowiem jasno sprawę, że nie wytrzymałabym kolejnej przejażdżki na tej karuzeli...

Zainteresowanie Peggy Bairdem

Peggy nie zaznała nigdy miłości. Wychowana bez ojca, nie wiedziała nic o mężczyznach, zwłaszcza ciepłych i kochających. Wcześniej zaznała natomiast odrzucenia i stałej krytyki ze strony babki. Wcześniej też wyuczyła się daremnego zabiegania o czyjąś miłość — w swej matce nie znajdowała nawet skromnego oparcia. Wyszła za mąż po raz pierwszy, ponieważ dopuściła się do zbliżenia z chłopakiem, którego niezbyt lubiła i który odnosił się do niej podobnie jak babka. Seks stanowił tu raczej broń w walce o aprobatę partnera niż wyraz uczuć Peggy. Piętnaście lat małżeństwa utwierdziło ją w przeświadczeniu, że jest „do niczego”.

Jednakże potrzeba odtworzenia wrogiego środowiska lat dzieciennych i prowadzenia batalii o „dobre słowo” oraz oparcie była nadal w Peggy niezwykle silna. Kiedy więc napotkała

mężczyznę zimnego, pełnego rezerwy i pretensji do świata, nie mogła się powstrzymać. Miała znów sposobność, by podjąć żarliwe próby dokonania w kimś cudownej metamorfozy. Karmiąc się rzadkimi chwilami życzliwości nowego partnera, uparcie interpretowała je jako dowód pewnych postępów i zmagala się z nim nadal, choć wyraźnie rujnowała własne życie. Chciała bowiem zmienić nie tylko drugiego męża, ale także babkę i matkę, które kryły się w jego osobie.

Eleonora: lat sześćdziesiąt pięć, wychowana przez zaborczą rozwódkę

Matka nie potrafiła dojść do ładu z żadnym mężczyzną. Rozwiodła się dwa razy w czasach, gdy ludziom jeszcze nie śniło się o rozwodach. Miałam siostrę starszą o dziesięć lat. Matka mawiała często: wyrosła z niej córeczka tatusia, wobec tego musiała mieć także kogoś dla siebie. I tym właśnie zawsze dla matki byłam: jej własnością i przedłużeniem. Nigdy nie mogła uwierzyć, że jesteśmy oddzielnymi osobami.

Tęskniłam bardzo za ojcem, kiedy się rozeszli. Nie dopuszczała go do mnie, a on nie umiał się jej przeciwstawić; wątpię zresztą, czy ktokolwiek by się na to odważył. Czułam się wciąż jak niewolnica czy branka w jasyrze, która w dodatku powinna stale czuwać, żeby królowa była szczęśliwa. Nie przyszło mi łatwo zostawić ją, chociaż dorastając miałam bez przerwy wrażenie, że duszę się w domu. Wybrałam szkołę dla sekretarek w odległym mieście i zamieszkałam tam u krewnych. Matka się na nich śmiertelnie obraziła i zerwała z nimi wszelkie kontakty.

Po szkole zaczęłam pracować jako sekretarka na policji. Pewnego dnia do mojego biura wpadł przystojny policjant w mundurze. Pytał, gdzie może napić się wody. Pokazałam mu. Poprosił o jakieś naczynie. Pożyczyłam mu swojej filiżanki do kawy. Chciał zażyć aspirynę. Jeszcze dziś widzę, jak przechyliła głowę do tyłu i popija pigułkę za pigułką. Wreszcie odsapnął i wymamrotał pod nosem: o rany, chyba jednak wczoraj przebrałem miarkę! A ja powiedziałam sama do siebie: oj, niedobrze. Za dużo pije. Pewnie dlatego, że jest samotny. Był dokładnie kimś, kogo potrzebowałam — lekko zaniedbany, smutnawy, bez śladu „kobiecej ręki”. Pomyślałam sobie: ma się rozumieć, że spróbuję. A nuż uda mi się umilić mu życie? W dwa miesiące później pobraliśmy się. I przez następne cztery lata wciąż próbowałam. Wszystkiego po kolei. Gotowałam wyszukane posiłki, byle tylko przytrzymać go w domu. Ale on wychodził popić i wracał w nocy. Wtedy kłóciliśmy się i ja płakałam. Na drugi dzień stawiałam siebie pod pręgierzem. On znów się spóźniał, a ja przeżuwałam jedną myśl: zachowałam się jak idiotka. Nic dziwnego, że ucieka z domu. Działo się coraz gorzej, aż w końcu odeszłam. Wszystko to zdarzyło się trzydzieści siedem lat temu. A ja dopiero zeszłego roku uprzytomniłam sobie, że był po prostu alkoholikiem. Przedtem zawsze sądziłam, że to moja wina. Że nie potrafiłam osłodzić mu losu.

Zainteresowanie Eleonory mężem

Jeżeli córka słyszy w kółko od matki, że wszyscy mężczyźni to nicponie, a jednocześnie tęskni za utraconym ojcem i uważa ród męski za dość ponętny, wówczas wyrasta z-niej kobieta panicznie lękająca się porzucenia. Kobieta taka zazwyczaj szuka mężczyzny, nad

którym będzie mogła roztoczyć ścisłą pieczę. Chce bowiem zachować przewagę i sterować związkiem. Dlatego właśnie Eleonora niemal natychmiast zareagowała na swego „zaniedbanego” policjanta. Zastosowana przez nią recepta na życie — wybrać kogoś, kogo da się od siebie uzależnić — miała uchronić ją od cierpień i „zostania na lodzie”. Niestety, recepta odznaczała się pewną niebagatelną usterką.

Wymagała mianowicie na wstępie człowieka z jakimś „felerem” — człowieka, który z tych czy innych względów należał już do kategorii „nicponi”. Eleonora pragnęła gwarancji, że partner jej nie porzuci (do czego zdolny był ojciec i do czego — jak pouczała matka — zdolni są wszyscy mężczyźni) i upatrywała owej rękoi w „zaniedbaniu” przystojnego stróża prawa. Paradoksalnie jednak jego „feler” z samej swej natury czynił wysoce prawdopodobnym to, co od dzieciństwa spędzało biedaczce sen z powiek. Każdy spędzony samotnie wieczór stanowił dla niej „dowód”, że matka mimo wszystko mówiła prawdę. I w końcu, także wzorem matki, musiała się z „nicponiem” rozwieść.

Arleen: lat dwadzieścia siedem; córka choleryka, przed którym usiłowała bronić matkę i rodzeństwo

Pracowaliśmy razem w trupie teatralnej. Wystawialiśmy popołudniówki. Ellis był ode mnie o siedem lat młodszy i fizycznie nigdy mi się nie podobał. W ogóle nie zwracałam na niego uwagi. Aż jednego dnia poszliśmy razem po zakupu, a potem na obiad. Zaczął opowiadać o swoim życiu. Wyglądało ono na jedno wielkie nieszczęście. Kiedy tak wspominał, poczułam przemożną chęć, żeby znaleźć się tam, w jego przeszłości, i wszystko to „wyprostować”. W jakimś momencie nadmienił, że jest biseksualny. Nie pasowało mi to, ale potraktowałam sprawę żartobliwie i dodałam: ja też. Co więcej, gdy tylko ktoś zaczyna się do mnie „dobierać”, zaraz mówię mu „cześć”. Istotnie, bardzo się bałam mężczyzn natarczywych i agresywnych. Zakosztowałam już tego przy moim eks-mężu i później z jeszcze jednym człowiekiem. Ellis wydawał się „bezpieczny”. Byłam pewna, że mnie nie skrzywdzi i że ja z kolei będę mu mogła pomóc. I tak się zaczęło. Mieszkaliśmy razem przez wiele miesięcy, zanim zdecydowałam się położyć temu kres. Myślałam, że czynię mu przysługę, że zasługuję na jakąś wdzięczność, na jakieś względy, tymczasem on zrobił ze mnie ludzkiego wraka. Najwięcej ucierpiało na tym moje ja. Ellis zawsze wolał mężczyzn. Znalazłam się w szpitalu, śmiertelnie chora na wirusowe zapalenie płuc. Nie pojawił się ani razu, bo właśnie był zaprzątnięty pewnym chłopakiem. Zerwałam z nim w trzy tygodnie po wyjściu ze szpitala, ale wymagało to masy wsparcia ze strony innych ludzi. Dzięki matce, siostrze i swojemu terapeutce udało mi się jakoś przebrnąć przez pierwszy okres. Popadłam w potworną depresję. Nie chciałam wcale odchodzić. Wciąż uważałam, że on mnie potrzebuje i że wystarczy nieco wysiłku, oczywiście mojego wysiłku, a wszystko się dobrze ułoży.

Podobne wrażenie towarzyszyło mi często w dzieciństwie. Już, już, za chwilę wpadnę wreszcie na to, jak doprowadzić wszystko do porządku, jak nadać rzeczom właściwy bieg.

Rodzice mieli nas pięcioro. Ja byłam najstarsza i właściwie stanowiłam dla matki jedyną ostoję. Matka cały czas zabiegała o dobre samopoczucie ojca, ale nic jej z tego nie wychodziło. Do dziś nie spotkałam kogoś tak podłego jak ojciec. Rozeszli się dziesięć lat

temu. Pewnie myśleli, że robią nam łaskę czekając z rozwodem, aż dzieci wyjdą z domu. Trudno jednak wyobrazić sobie gorszy dom. Ojciec tłukł nas wszystkich, matki nie wyłączając. Najbardziej pastwił się nad siostrą, brata zaś obrzucał strasznymi, poniżającymi wyzwiskami. Tak czy owak, każde z nas wyrosło na kalekę. A ja sądziłam wówczas, że musi być coś, co wystarczy zrobić, a nasz dom stanie się normalny. Tylko nigdy nie mogłam tego czegoś rozszyfrować. Próbowałam rozmawiać z matką, ale ona zachowywała się zawsze niesłuchanie biernie. Próbowałam „stawiać się” ojcu, ale to było zbyt niebezpieczne. Pouczałam więc siostrę i brata, jak nie wchodzić mu w drogę, jak milczeć i nie „odpyskiwać”. Często gnaliśmy na łeb na szyję ze szkoły, żeby zobaczyć, czy nie ma w domu śladów jakichś „wykroczeń”, które mogłyby go rozgniewać. Nic nie pomagało. Chodziliśmy wciąż wystraszeni i na pół żywi ze zgrozy.

Zainteresowanie Arleeny Ellise

Aleen uważała się za osobę silniejszą, bardziej dojrzałą i bardziej praktyczną od swego partnera. Spodziewała się więc, że będzie w tym związku górą i uniknie przynajmniej przemocy, tak dobrze poznanej w dzieciństwie. Wobec ojca odczuwała lęk i wściekłość. Na zasadzie kontrastu Ellis wydał się jej idealnym rozwiązaniem problemu mężczyzny. Nie wyglądał bowiem na człowieka, który mógłby posunąć się do gwałtownych wystąpień. Niestety, już wkrótce przekonała się, że potrafi on być źródłem cierpienia i bólu wcale nie mniejszych, niż te, jakich doświadczała dotychczas w kontaktach z mężczyznami heteroseksualnymi.

Uporczywe wysiłki, by „wprostować” życie dewianta przypominały swą daremnością borykanie się z sytuacją w domu rodzinnym. Pozwalały również zakosztować swojskich doznań: stałego czekania na następny „kopniak”, na kolejne upokorzenie ze strony kogoś, kto teoretycznie powinien o nią dbać i „grać w tej samej drużynie”. A ponieważ gorąco wierzyła, że w końcu nakłoni Ellisa do pożądanых zmian w postępowaniu, potrzebowała aż wsparcia innych, żeby od niego odejść.

Suzannah: lat dwadzieścia sześć; dwukrotnie rozwiedziona z alkoholikami; córka kobiety emocjonalnie zależnej

Przyjechałam do San Francisco na trzydniowy kurs przygotowujący do egzaminu państwowego na opiekuna społecznego. Drugiego dnia w czasie przerwy południowej zauważyłam w naszej grupie bardzo przystojnego mężczyznę. Ilekroć przechodził obok, posyłałam mu promienny uśmiech. Wyszłam na zewnątrz, żeby trochę odpocząć. Zaraz się przysiadł i zapytał, czy nie wybieram się do kafeterii. Owszem odparłam, a kiedyśmy tam dotarli, powiedział z pewnym wahaniem w głosie, że chciałby mi coś zamówić. Chyba nie najlepiej stoi z pieniędzmi — pomyślałam i sama zamówiłam sobie jakiś sok. Bardzo prędko wywiązała się ożywiona rozmowa. Skąd jesteśmy, gdzie pracujemy. Przegadaliśmy całą przerwę i zaproponował mi wspólną kolację. Umówiliśmy się w knajpce przy nabrzeżu. Gdy przyjechałam tam po południu, znów wyglądał na zakłopotanego. Wyznał, że nie potrafi zdecydować, czy ma zachować się romantycznie, czy też bardziej przyziemnie. Wystarczy mu bowiem pieniędzy albo na kolację, albo na przejażdżkę po zatoce. Oczywiście

natychmiast wyskoczyłam z własnym planem. Niech on sfinansuje przejażdżkę, a ja postawię kolację. Tak też zrobiliśmy, a ja kipiałam z radości i dumy, że dzięki mnie będzie mógł mieć obie rzeczy naraz.

Przejażdżka była cudowna. Akurat zachodziło słońce. Znów przegadaliśmy cały czas. Zwierzył mi się, że ma duże opory przed bliską z kimś zażyłością; że jednak od paru lat jest związany z pewną kobietą. Wolałby się z tego wypłatać, ale nie potrafi zerwać, bo polubił sześciolatniego synka tej kobiety i serce mu się kraje, że chłopiec będzie rósł bez żadnej męskiej postaci w otoczeniu. Czynił też wyraźne aluzje do jakichś kłopotów natury seksualnej. Nie wychodziło im, bo w gruncie rzeczy nie bardzo go do niej ciągnie.

Wszystko we mnie aż drżało z ekscytacji. Roilał sobie: oto wspaniały człowiek, który nie trafił jeszcze na godną siebie kobietę. Jakże musi być prawy, szlachetny i wielkoduszny! Nie przyszło mi zupełnie do głowy, że przecież miał już trzydzieści siedem lat, a więc i dość okazji, by ułożyć swe życie osobiste po własnej myśli. Że może coś jednak jest z nim „nie tak”.

Właściwie przedstawił mi listę znaków zapytania: problemy z pieniędzmi, niewykluczona impotencja, lęk przed intymnością. Nie trzeba też było specjalnej inteligencji, by spostrzec jego bierność. Aleja dałam się ponieść bez reszty idei, by stać się dla niego kobietą opatrnościową i nie zwróciłam uwagi na te ostrzegawcze symptomy.

Potem zjedliśmy kolację, za którą oczywiście sama zapłaciłam. On trochę protestował. Mówił, że strasznie go to żenuje, więc zaproponowałam, żeby mnie odwiedził i zrewanżował się podobnym zaproszeniem. Ucieszył się i zaczął natychmiast wypytywać, gdzie dokładnie mieszkam, gdzie mógłby się zatrzymać i czy przypadkiem nie ma w moim mieście jakichś możliwości zatrudnienia. Pracował niegdyś — przed piętnastu laty — jako nauczyciel, a potem musiał wiele razy zmieniać zawód. Za każdym razem, niestety, na coraz gorzej płatny i coraz mniej prestiżowy. Ostatnio wyładował jako pracownik poradni dla alkoholików. Uznałam to prawie za uśmiech losu. Alkoholicy omal mnie nie zniszczyli. A tu nagle ktoś całkowicie „bezpieczny”, ktoś kto, na pewno nie pije, przeciwnie, sam pomaga pijakom wyciągnąć się z nałogu. W trakcie tej kolacji szepnął mi w pewnym momencie, że usługująca nam kelnerka, starsza kobieta o zachrypniętym głosie, przypomina mu matkę, która nieźle „pociągała”. Ale nawet to mnie nie tknęło. Wiedziałam doskonale, jak często dzieci alkoholików idą w ślady rodziców. I nic, ani cienia niepokoju. Co prawda, przez cały wieczór zamawiał wyłącznie wodę mineralną. A ja mruczałam z zadowolenia niczym kot. Oto nareszcie mężczyzna dla mnie stworzony. To nieważne, że w kółko zmieniał pracę; widać ma po prostu pecha. W ogóle wyglądał na pechowca, co jednak czyniło go tym bardziej droгим. Rozpływałam się ze współczucia.

A on mówił, jak szalenie mu się podobam, jak dobrze mu w mojej obecności, jak wyraźnie do siebie pasujemy. Przeżywałam identyczne emocje. Lecz czas leciał i musieliśmy się rozstać do następnego dnia. Przy pożegnaniu zachował się jak wcielenie nieskazitelnego dżentelmena. To ja pocałowałam go czule na dobranoc. Było mi więcej niż błogo. Oto mężczyzna, który wcale nie śpieszy się do „tych rzeczy”. Oto mężczyzna, który chce być ze

mną, bo lubi moje towarzystwo. I znów nie przyszło mi do głowy, że być może on woli „tych rzeczy” unikać.

Po skończeniu kursu zaczęliśmy obgadywać szczegóły jego przyszłej wizyty. Dał do zrozumienia, że najlepiej będzie, jeśli przyjedzie na tydzień przed swoim egzaminem i zamieszka u mnie. Ale chciał się w tym czasie uczyć. Ja zaś miałam kilka dni urlopu i pomyślałam, że moglibyśmy gdzieś wyprawić się razem. Nie, egzamin jest ważniejszy, powiedziałam sobie i tak nie wiedzieć kiedy zrezygnowałam z wszelkich własnych chęci, byle tylko zorganizować wszystko jak najdogodniej dla niego. Choć coraz bardziej się bałam, że jemu odejdzie ochota na te odwiedziny. Choć to przecież żadna frajda wychodzić rano do pracy i zostawiać go na całe dni w domu. Ale odczuwałam ogromną potrzebę, żeby wszystko wypadło „jak należy” i aż cierpiałam w środku, gdy sprawiał wrażenie niezadowolonego. Staralam się usilnie podtrzymać jego zainteresowanie moją osobą i doprawdy stawałam na głowie, żeby czymś nieopatrznie nie „zdmuchnąć” pierwszej iskierki.

Rozjechaliśmy się każde w swoją stronę bez podjęcia wyraźnych decyzji, mimo że przedstawiałam plan za planem, próbując wyjść naprzeciw kolejnym problemom, jakie pojawiały się w związku z wizytą. Popadłam natychmiast w przygnębienie. Nie udało mi się, nie dogodziłam mu, nie zdołałam go uszczęśliwić.

Na drugi dzień zadzwonił. Poczułam się jak nowo narodzona.

Na trzeci dzień zadzwonił o wpół do jedenastej wieczorem i zapytał, co powinien zrobić z tą swoją kobietą. Powiedziałam, że nie wiem. Mój niepokój wzrósł, ale jakoś się pozbierałam i po raz pierwszy wyrwałam się ze swego stałego schematu reagowania: nie podskoczyłam skwapliwie z pomocą. Nawymyślał mi i odwiesił słuchawkę. Zupełnie osłupiałam. Zaczęłam mówić do siebie: to pewnie moja wina. Nie okazałam mu dość życzliwości. Chciałam w te pędy zadzwonić do niego i przeprosić za tak obcesowe zachowanie. Ale z tytułu swej zabagnionej przeszłości uczęszczałam regularnie na spotkania organizowane przez Anonimowych Alkoholików. I to mnie ustrzegło. Oparłam się wieloletniemu nawykowi brania winy na siebie. Za chwilę zadzwonił znów, niby z przeprosinami, zadał to samo pytanie, nie uzyskał odpowiedzi, pokrzychał i się rozłączył. Tym razem spostrzegłam, że był pijany, jednak nadal chciałam podjąć próbę naprawienia wszystkiego. Gdybym uległa wówczas temu impulsowi i złapała za telefon, prawdopodobnie dziś mieszkałby u mnie, A wtedy... Aż skóra cierpnie, gdy puszczam w ruch wyobraźnię. W parę dni później otrzymałam uprzejmy liścik. Przykro mu bardzo, ale nie czuje się na siłach wchodzić w nowy związek z kobietą. Ani słowa o wrzaskach przez telefon, o waleniu słuchawką. I to był koniec.

A jeszcze rok wcześniej mógł to być początek. Należał do tego gatunku mężczyzn, który zawsze przyprawiał mnie o zawrót głowy. Przystojny, pełen wdzięku, lekko zagubiony w świecie. I jakby nie wykorzystujący swych możliwości. W naszej grupie, na tych spotkaniach, wybuchamy wszystkie śmiechem, gdy kolejna biedaczka zaczyna opowiadać, jak to mężczyzna nęcił ją nie tyle sobą, ile tkwiącymi w nim obietnicami na przyszłość. Bo przecież każdą z nas ciągnęło do facetów, którzy rzekomo potrzebowali tylko pomocy i zachęty

„właściwej kobiety”, by ukazać ukryte skarby swej duszy. Każda z nas mogłaby napisać książkę o daremnych wysiłkach, o próżnych zamiarach, o dogadzaniu na wszelkie sposoby, o braniu na siebie całego trudu, całej winy i całej odpowiedzialności. Ja sama zaznałam tego przy dwóch mężach. A jeszcze przedtem w dzieciństwie. Z matką nigdyśmy się nie rozumiały. Zmieniała mężczyzn jak rękawiczki. I kiedy trafiał się jej ktoś nowy, nie chciała być uwiązana przy dziecku i wysyłała mnie do szkoły z internatem. Ale kiedy któryś ją porzucił, chciała mieć mnie przy sobie, żebym wysłuchiwała żalów, skarg i jęków. Musiałam ją pocieszać, utulać, widać jednak nigdy dość skutecznie, bo zawsze się złościła, że nie jestem naprawdę kochającą córką. A potem zjawiał się kolejny mężczyzna i ona znów zapominała

O moim istnieniu. Nic dziwnego, że wyrosłam na specjalistkę odpomagania innym. Tylko wtedy czułam się ważna i coś warta.

Zarówno w domu, jak i później, w latach dojrzałych. W sumie więcodniosłam wielkie zwycięstwo. Powstrzymałam się od gonitwy za człowiekiem, który nie miał mi nic do zaoferowania poza sposobnością, by jeszcze raz okazać się „pocieszycielką strapionych”.

Zainteresowanie Suzannah mężczyzną z San Francisco

Istotnie, w przypadku Suzannah praca w opiece społecznej była czymś równie nieuniknionym, co pociąg do mężczyzn, którzy zdawali się potrzebować od niej wsparcia i otuchy. Już na wstępie swej nowej przygody otrzymała aluzjny sygnał, że przystojny uczestnik kursu przeżywa jakieś problemy z pieniędzmi. Zrozumiała to w lot i sama zapłaciła za sok. W ten sposób dokonali oboje ważnej wymiany informacji: on dał znać o swojej ogólnej słabowitości, ona zaś o swej chęci chronienia go. Ów podstawowy wątek — braku po jednej stronie nadmiaru po drugiej — powtórzył się następnego dnia w czasiekolacji. Wszystko, co „nadawał” kandydat na nowego partnera — kłopoty pieniężne, kłopoty z seksem, kłopoty z wejściem w bliską zażyłość — powinny ją ostrzec, zwłaszcza gdy zważyć, że Suzannah miała już do czynienia z ludźmi tego pokroju. Tymczasem wręcz przeciwnie, wszystko to działało na nią jak potężny wabik, ponieważ wzbudzało automatycznie zachowania opiekuńcze; zachowania kokoszy wobec pisklęcia. Co więcej „pisklę” sprawiało wrażenie, że dostanie skrzydeł, gdy tylko sieje „odchucha”. Z początku Suzannahnie potrafiła postawić sobie pytania: no, dobrze, ale c o m n i e z tego przyjdzie? Ponieważ jednak znajdowała się już na etapie zdrowienia w ostatniej chwili spojrzała na sytuację w sposób realistyczny. Po raz pierwszy w życiu zwróciła uwagę na własne potrzeby, zamiast koncentrować się wyłącznie na potrzebach cudzych.

Jest rzeczą oczywistą, że każda z kobiet, którym udzieliliśmy przed chwilą głosu, trafiła na egzemplarz „swojski”, na kogoś, kto pozwalał znów poczuć się „sobą”, kto wyzywał do pojedynku znanego niemal na pamięć. Lecz żadna z nich nie zorientowała się, co w trawie piszczycy — z czego składa się ów „lubczyk”, wywołujący przemożny pociąg do mężczyzny. W przeciwnym bowiem razie musiałyby się z pewnością zastanowić, czy warto podejmować taką nierówną próbę sił. Sądzymy często, że nęcą nas cechy przeciwstawne do cech rodziców. I tak, na przykład, Arleen spostrzegłszy swój pociąg do chłopaka biseksualnego, dużo młodszego, drobnego i zupełnie nieagresywnego fizycznie, doszła do świadomego

wniosku, że będzie bezpieczna z człowiekiem, który niewątpliwie różni się swym zachowaniem od skłonnego do rękoczynów ojca. W rzeczywistości jednak nęcił ją podświadomie element walki: o dokonanie w nim metamorfozy, o zdobycie przewagi w sytuacji od początku dla siebie niekorzystnej. To właśnie sprawiało, że nie umiała odejść.

Nieco bardziej powikłany, choć dość pospolity pojedynek odbywał się pomiędzy Chloe a jej zażartym mizoginistą. Już w ich pierwszej wymianie słów pokazał, kim jest i co odczuwa. Ale Chloe nie mogła oprzeć się wyzwaniu, które sobą symbolizował, i zamiast widzieć w nim groźnego awanturnika, uznała go za bezbronną ofiarę potrzebującą współczucia i zrozumienia. Większość kobiet omijałaby z daleka takiego typu. Chloe natomiast nie uwierzyła własnym oczom i uszom.

Dlaczego tak ciężko nam zostawić partnera, który wpędza nas w „taniec” bolesny i destrukcyjny? Zapamiętajmy prostą regułę: tym trudniej zerwać niezdrowy układ, im więcej zawiera on składników przeniesionych z dzieciństwa. Kochamy za bardzo, ponieważ chcemy przezwyciężyć nasze dawne lęki, zawody, cierpienia i napady bezsilnej złości. Odejść od mężczyzny to zrezygnować z cennej okazji do „wyprostowania” dróg, po których niegdyś błądziłyśmy, to zmarnować szansę na znalezienie wreszcie ulgi.

Te podświadome motywy wyjaśniają nasz upór i niezłomną wolę „tańczenia”. Trzeba jednak przyznać, że wydają się niewspółmierne wobec intensywności naszych doznań na płaszczyźnie świadomej.

Kobieta płaci za to olbrzymimi kosztami emocjonalnymi. Ilekroć próbuje zerwać związek, odciąć się od źródła niedoli, tylekroć czuje się tak, jak gdyby tysiące wolt boleści przeszywały jej nerwy i rozlewały się po całym ciele. Powraca znów znane wrażenie pustki, które spycha ją w ciemny kąt, gdzie nadal czai się groza z lat dziecinnych: groza osamotnienia. Wydaje się, że jeszcze chwila, a utonie w fali rozpacz.

Wszystko to — tajemniczy pociąg, przykucie do mężczyzny i desperacka chęć „ułożenia się” z nim za wszelką cenę — występuje w związkach zdrowych w znacznie mniejszym stopniu. Nie ma w nich bowiem wyrównywania starych rachunków ani zmagania się z czymś, co niegdyś spędzało nam sen z powiek. Zagadkowa alchemia „niedobrej” miłości sprowadza się do dreszczu, jaki budzi w nas perspektywa, że być może rozliczymy się w końcu z losem, odzyskamy uczucia, których nam poskapiono, zdobędziemy aprobatę, której nam odmawiano.

Dlatego właśnie pomijamy mężczyzn, którym zależy na naszym zadowoleniu, szczęściu i samorealizacji. Nie trzeba mydlić sobie oczu: tacy mężczyźni przewijali się i przewijają przez nasze życie. Prawie każda z moich kochających za bardzo pacjentek potrafiła przywołać w pamięci przynajmniej jednego (a często niejednego) człowieka z rodu troskliwych galantów: „uprzejmy... miły... naprawdę dbał o mnie”. Po czym następował zwykle gorzki uśmiech i gorzkie pytanie: „No i dlaczego właściwie nie związałam się z nim?”, a w wielu przypadkach także gotowa odpowiedź: „Jakoś nie potrafił mnie sobą zafrapować. Chyba po prostu był za miły.”

Należałoby raczej rzec, iż jego repertuar nie pozwalał stworzyć zgranego duetu. Choć towarzystwo takich mężczyzn bywa zabawne, wdzięczne, kojące, nie umiemy zdobyć się na potraktowanie ich serio. Dajemy im kosza, lekceważymy bądź w najlepszym razie relegujemy do kategorii „wyłącznie przyjaciół”. Nie przyprawiają nas o kołatanie serca, ucisk w gardle i kurcze w żołądku, które przywykliśmy nazywać „miłością”.

Niekiedy „przyjaciel” trwa wiernie na posterunku przez całe lata, przybiega na każde zawołanie, ociera nasze łzy po ostatnim „kryzysie”, zdradzie czy kolejnym poniżeniu. Lecz nic nie wskóra. Bo nie może obdarzyć nas tak ożywczym, tak elektryzującym dramatem, bólem i napięciem. Bo to, co złe, wydaje się nam dobre, a to, co przyjemne, wydaje się nam obce, podejrzanе i niewygodne. Poprzez długotrwałe skojarzenia nauczyliśmy się preferować cierpienie. „Przyjaciel” nie stanie się kimś ważnym, dopóki nie wyzbędziemy się chorobliwej potrzeby przystępowania wciąż do zadawnionej batalii z upiorami dzieciństwa.

Kobieta o odmiennej biografii reaguje inaczej. Nie jest oswojona z walką i cierpieniem. Nie umie się w tym „rozgościć”. Jeśli napotyka mężczyznę, który stanowi dla niej źródło niepokoju, rozczarowania, gniewu, zazdrości czy jakiegokolwiek dyskomfortu psy chicznego, uznaje go za odrażającego i schodzi mu natychmiast z drogi. Szuka natomiast kogoś, kto zechce stworzyć klimat zrozumienia, współdziałania i wzajemnej dbałości, ponieważ w takim właśnie klimacie czuje się dobrze i „na swoim miejscu”. Nie przesadzimy jednak, gdy powiemy, że siła przyciągania pomiędzy parą ludzi zdolnych do zadzierzgnięcia zdrowej więzi damsko—męskiej nie ma nigdy charakteru tak zniewalającego, jak podświadoma „alchemia”, która pcha kobietę kochającą za bardzo w ramiona jej wybranego „tancerza”.

6. JACY MĘŻCZYŹNI WYBIERAJĄ KOBIETY, KTÓRE KOCHAJĄ ZA BARDZO

Jest moją opoką

Jest moim słońcem

Nie dbam, co o niej powiecie

Przyjęła mnie i uczyniła wszystkim,

czym jestem dziś.

Jest moją opoką

Jak rzecz się ma dla mężczyzny związanego z kobietą, która kocha za bardzo? Jak on doświadcza owej „chemii” pierwszych chwil spotkania? I co się dzieje z jego uczuciami, kiedy związek trwa dłużej, zwłaszcza gdy mężczyzna zaczyna się zmieniać, gdy albo zdrowieje, albo coraz głębiej pogrąża się w chorobie?

Niektórzy spośród mężczyzn wypowiadających się poniżej osiągnęli niezwykłą wręcz samowiedzę, jak również świadomość wzorców obecnych w związkach z partnerkami. Kilku w swojej walce z uzależnieniem od lat korzysta z pomocy w ruchu Anonimowych

Alkoholików czy Anonimowych Narkomanów, a zatem potrafi zdać sobie sprawę, czemu pociągały ich kobiety-współalkoholiczki, kiedy coraz silniej wklali się w sieć uzależnienia. Inni, jakkolwiek nie mieli problemów z nałogiem, poddawali się bardziej tradycyjnej terapii, co pomogło im lepiej zrozumieć samych siebie i związki z kobietami.

Chociaż poniższe historie różnią się szczegółami, nieodmiennie Kobiety..

powraca motyw silnej kobiety, która poniekąd niesie obietnicę wynagrodzenia wszelkich braków, jakie mężczyzna dostrzega w sobie bądź we własnym życiu.

Tom: czterdzieści osiem lat; abstynent od lat dwunastu; ojciec umarł jako alkoholik, podobnie starszy brat

Pamiętam ten wieczór, kiedy poznałem Elaine. To było na tańcach w klubie podmiejskim. Oboje mieliśmy po dwadzieścia parę lat, oboje przyszliśmy z kimś. Już wtedy miałem problem z piciem. W wieku dwudziestu lat zatrzymano mnie raz za prowadzenie po pijanemu, a dwa lata później zdarzył mi się poważny wypadek samochodowy, bo też wypilem o parę kieliszków za dużo. Ale oczywiście, nie uważałem, żeby alkohol mi szkodził. Byłem młodym człowiekiem robiącym karierę i po prostu umiałem się bawić.

Elaine przyszła z moim znajomym. Przedstawił nas. Była bardzo pociągająca, więc się ucieszyłem, kiedy na jeden taniec zamieniliśmy się z tym znajomym partnerkami. Naturalnie, piłem tamtego wieczoru, co mi dodało śmiałości. Chciałem zrobić wrażenie na Elaine i w tańcu popisywałem się nowymi krokami, mocno wyszukanymi. Tak bardzo się starałem odgrywać światowca, aż tu nagle bęc — wpadłem na inną parę i dosłownie wybiłem dech z tamtej kobiety. Okropnie się zawstydzilem, ledwie zdołałem wymamrotać, że mi przykro, za to Elaine stanęła na wysokości zadania. Ujęła kobietę za ramię, przeprosiła ją i partnera, odprowadziła ich do stolika. Była taka urocza, że tamten facet pewnie się ucieszył z całego zajścia. Potem wróciła, bardzo przejęta także moją osobą. Inna prawdopodobnie by się wściekła i więcej do mnie nie odezwała. No, po czymś takim nie miałem zamiaru jej wypuścić.

Z ojcem Elaine świetnie się dogadywałem aż do jego śmierci. Oczywiście, on też był alkoholikiem. Moja matka uwielbiała Elaine. Stale jej powtarzała, że potrzebuje właśnie kogoś takiego jak ona, kto by się o mnie troszczył.

Przez długi czas Elaine mnie osłaniała, tak jak tamtego pierwszego wieczora. Kiedy wreszcie poszukała dla siebie pomocy, kiedy przestała mi ułatwiać picie, oświadczyłem, że już mnie nie kocha, po czym uciekłem ze swoją dwudziestodwuletnią sekretarką. Staczałem się coraz prędzej. W sześć miesięcy później wziąłem po raz pierwszy udział w spotkaniu A.A. i od tamtej pory nie używam alkoholu.

Po roku abstynencji znów się zeszliśmy z Elaine. Było nam naprawdę ciężko, ale miłość nie wygasła. Nie jesteśmy już ci sami co przed dwudziestu laty, kiedyśmy się pobierali, ale

bardziej niż wtedy lubimy zarówno każde siebie, jak i siebie nawzajem, próbujemy też codziennie żyć w szczerości.

Zainteresowanie Toma Elaine

To, co się zdarzyło Tomowi i Elaine, jest typowe dla pierwszego spotkania alkoholika i współalkoholiczki. On wplątuje się w kłopoty, ona, zamiast się obrazić, stara się mu pomóc, stara się zatuszować sprawę, zapewnić dobre samopoczucie i jemu, i wszystkim naokoło. Stwarza poczucie bezpieczeństwa, co dla alkoholika jest wyjątkowo kuszące, jako że własne życie wymyka mu się spod kontroli.

Kiedy Elaine przyłączyła się do ruchu Al-Anon i nauczyła, jak przestać pomagać Tomowi w rozwijaniu choroby — co w gruncie rzeczy robiła, stale go osłaniając — Tom postąpił tak, jak postępuje wielu nałogowców, gdy ich rodzice zaczynają się „otrząsać”. Odwzajemnił się mianowicie tak dramatycznie, jak tylko potrafił: skoro na każdego alkoholika przypada mnóstwo współalkoholiczek gotowych go ratować, prędko znalazł następczynię Elaine — inną kobietę chętną do tego typu pomocy, jakiej Elaine już nie chciała mu udzielić. Choroba tymczasem weszła w stadium tak ostre, że Tomowi pozostała jedyna alternatywa: wyzdrowieć albo umrzeć. Dopiero wówczas zapragnął się zmienić.

Związek Toma i Elaine trwa dzięki zaangażowaniu obojga w odpowiednie programy terapeutyczne — A.A. dla Toma, Al-Anon dla Elaine. Teraz uczą się obydwójce, po raz pierwszy w życiu, jak traktować się nawzajem w sposób zdrowy, pozbawiony manipulacji.

Charles: sześćdziesiąt pięć lat; emerytowany inżynier budownictwa lądowego i wodnego; dwójka dzieci; rozwiedziony, ponownie żonaty, obecnie wdowiec

Helen nie żyje od dwóch lat i w końcu zaczynam to wszystko pojmować. Nie sądziłem, że pójdę do terapeuty, nie w moim wieku. Ale po śmierci żony byłem potwornie wściekły, aż się przeraziłem. Chciałem zrobić jej krzywdę, nie mogłem się pozbyć tego uczucia. Śniło mi się, że ją biję, budziłem się z wrzaskiem, wymyślałem jej. Bałem się, że tracę rozum. Wreszcie wziąłem się na odwagę i opowiedziałem wszystko swojemu lekarzowi. Jest równie stary i konserwatywny jak ja. więc kiedy stwierdził, że powinienem zasięgnąć porady, schowałem dumę do kieszeni i posłuchałem. Skontaktowałem się z Hospicjum i tam polecili mi terapeutę, specjalistę, który pomaga ludziom przezwyciężyć żal. No cóż, obrabialiśmy ten mój żal i stale z żalu wychodził gniew. Wreszcie pogodziłem się z faktem, że jestem wściekły jak diabli, i z pomocą terapeuty zacząłem dochodzić dlaczego.

Helen była moją drugą żoną. Pierwsza, Janet, mieszka tu nadal ze swoim nowym mężem. „Nowym” brzmi trochę śmiesznie, wiem. Wszystko to się zdarzyło dwadzieścia pięć lat temu. Poznałem Helen, kiedy pracowałem jako inżynier budowlany w przedsiębiorstwie okręgowym. Była sekretarką w dziale planowania, widywałem ją czasami w pracy, raz czy dwa na lunchu w małej kafejce w śródmieściu. Piękna kobieta, zawsze ślicznie ubrana, trochę nieśmiała, ale i przyjacielska. Czułem, że jej się podobam, poznawałem po sposobie, w jaki na mnie patrzyła, jak się uśmiechała. Pewno mi pochlebiało, że w ogóle mnie

zauważa. Była rozwódką, z dwojgiem dzieci i trochę jej współczułem, bo musiała je wychowywać całkiem sama. No więc pewnego dnia postawiłem jej kawę i ucieliśmy sobie miłą pogawędkę. Nie kryłem, że jestem żonaty, ale żdziebko za dużo ponarzekałem na frustracje życia małżeńskiego. Do dziś nie wiem, jakim cudem zdołała wtedy dać mi do zrozumienia, że taki wspaniały facet jak ja nigdy nie powinien być nieszczęśliwy; w każdym razie wyszedłem z kafejki dumny jak paw, pragnąłem znów się spotkać z Helen, pragnąłem czuć się tak, jak się czułem przy niej: doceniony. Może po prostu nie miała mężczyzny, może tego jej brakowało w życiu, ale tak czy siak, po naszej małej pogawędce czułem się wielki, silny, wyjątkowy.

Pomimo to nie zamierzałem się wiązać. Coś takiego nigdy przedtem mi się nie zdarzyło. Po wojnie, po demobilizacji wróciłem do żony, która na mnie czekała. Nie tworzyliśmy z Janet najszcześniejszej pary, ale też nie byliśmy najbardziej nieszczęśliwą. Przez myśl mi nie przeszło, że mógłbym ją puścić kantem.

Helen miała już dwóch mężów i niemało wycierpiała w obu związkach. Obydwaj mężczyźni ją porzucili. Z każdym miała dziecko i teraz wychowywała swoją dwójkę sama, bez żadnego wsparcia.

Nie mogliśmy zrobić nic gorszego, aniżeli się związać.

Serdecznie współczułem Helen, wiedziałem jednak, że nic nie mogę jej dać. W tamtych czasach człowiek nie dostawał rozwodu, tylko dlatego że potrzebował, nie darzył równym przywiązaniem. To cośmy dzielili z Helen, poniekąd wydawało się tak wyjątkowe, tak słuszne, że niemal warte ceny, którą musieliśmy płacić.

Kiedy jednak mogliśmy być razem, z podniesionym czołem, Helen ochłodziła. Do pracy nadal chodziła wystrojona, w domu natomiast zaczęła się zaniedbywać. Nie narzekałem, ale trudno, żebym tego nie dostrzegał. Seks też mocno zwolnił obroty. Już jej nie interesował. Starałem się nie naciskać, choć uczucie zawodu rosło. Kiedy wreszcie nie przytłaczała mnie wina, kiedy byłem gotów szczerze się cieszyć wspólnym życiem zarówno w domowym zaciszu, jak i wśród ludzi, Helen się odsuwała.

Po dwóch latach mieliśmy osobne sypialnie. I tak już żyliśmy — w chłodzie, w oddaleniu — aż do jej śmierci. Nigdy nie pomyślałem, żeby odejść. Jakżebym mógł, zapłaciwszy tak wysoką cenę za ów związek?

Kiedy patrzę wstecz, uświadamiam sobie, że przez te wszystkie lata naszego romansu Helen zapewne cierpiała bardziej niż ja. Nie była pewna, czy porzucę Janet, czy ją. Często płakała, parę razy groziła samobójstwem. Nienawidziła pozycji „tej drugiej”. Lecz jakkolwiek okropne były lata przed naszym ślubem, były także cieplejsze, pełne serdeczności i czułości, bardziej podniecające i wyjątkowe, aniżeli wszystko, co przyszło potem.

Po ślubie czułem się jak ostatnia oferma, bo teraz kiedy najpoważniejsze kłopoty zostały za nami, nie potrafiłem jej uszczęśliwić.

Podczas terapii lepiej zrozumiałem samego siebie; co więcej, nie wzdragam się już, tak jak przedtem, stawić czoła pewnym prawdom dotyczącym Helen. Otóż Helen radziła sobie lepiej pod całą tą presją w napięciu i skrytości naszego romansu niż w sytuacji normalnej. Dlatego też wraz ze ślubem umarła nasza miłość.

Kiedy już umiałem spojrzeć na to wszystko uczciwie, zacząłem przezwycięzać okropny gniew, który we mnie budziła od chwili śmierci. Wściekałem się, ponieważ związek z Helen kosztował mnie tak wiele: moje małżeństwo, pod wieloma względami miłość moich dzieci, szacunek przyjaciół. Chyba po prostu czułem się oszukany.

Zainteresowanie Charlesa Helen

Piękna i uwodzicielska, kiedy się poznali, Helen wkrótce ofiarowała Charlesowi rozkosze seksualne, ślepe przywiązanie i miłość bliską czci. Silny pociąg, jaki do niej odczuwał pomimo trwałego, w miarę

zadowolającego małżeństwa, nie wymaga wyjaśnienia ani usprawdliwienia. Helen po prostu postawiła sobie życiowe zadanie: przez długie lata romansu, od samego początku, starała się pogłębić miłość Charlesa i sprawić, by jego walka o zerwanie więzów małżeńskich stała się znośna, a nawet warta zachodu.

Należałoby jednak wytłumaczyć nagłą i oczywistą utratę zainteresowania mężczyzną, na którego tak długo czekała, dla którego cierpiała — z chwilą gdy ów mężczyzna mógł w końcu swobodnie dzielić z nią życie. Dlaczego kochała go do szaleństwa, póki był żonaty, a prędko się znudziła, gdy odzyskał wolność?

Ponieważ Helen pragnęła jedynie tego, czego nie mogła mieć. Znosiła długotrwałe, osobiste i seksualne obcowanie z mężczyzną tylko dopóty, dopóki małżeństwo Charlesa zapewniało dystans i nieosiągalność. Jedynie pod tym warunkiem była zdolna ofiarować się ukochanemu. Nie potrafiła stawić czoła autentycznemu związkowi partnerskiemu, ponieważ taki, uwolniony od niszczącej presji małżeństwa Charlesa, mógłby się rozwijać i pogłębiać na podstawach innych aniżeli wspólna walka z resztą świata. Helen, aby w ogóle z kimś się związać potrzebowała podniecenia, napięcia i cierpień emocjonalnych związanych z miłością do nieosiągalnego mężczyzny. A zatem nie umiała ofiarować ani intymności, ani nawet zbyt wiele czułości, gdy tylko ustała walka o zdobycie Charlesa. Zdobyty, został dosłownie odrzucony.

Jednakże podczas długich lat oczekiwania zdradzała wszelkie cechy kobiety, która kocha za bardzo. Autentycznie cierpiała, tęskniła, płakała i rozpaczała z powodu ukochanego, lecz niedostępnego mężczyzny. Był dla niej niczym żrenica oka, najpotężniejsza siła na świecie — dopóki go nie dostała. Wówczas bowiem rzeczywistość obcowania z partnerem, pozbawiona gorzko-słodkiej romantyczności sekretne związku, zabiła szaleńczą namiętność, którą Helen przez dziewięć lat żywiła do tego samego mężczyzny.

Nie jest to bynajmniej zjawisko rzadkie. Kiedy para związana od lat wreszcie decyduje się na małżeństwo, często ów związek zaczyna szwankować; znika podniecenie, miłość zamiera. Dzieje się tak wcale nie dlatego, że przestali się starać, że już im na sobie nie zależy. Powodem może być fakt, iż jedno z nich czy oboje, podjąwszy decyzję o małżeństwie, tym samym przekroczyli własną zdolność bliskiego obcowania. Wolny związek bowiem chroni od większej bliskości. Przy bardziej formalnym zaangażowaniu nierzadko następuje ochłodzenie uczuć, które jest niczym więcej niż próbą samoobrony.

To właśnie zdarzyło się Charlesowi i Helen. Charles zlekceważył wszelkie oznaki płytkości uczuciowej partnerki, gdyż pochlebiało mu samo zainteresowanie ze strony tak atrakcyjnej kobiety. Nie był bynajmniej bezwolną ofiarą jej machinacji i manipulacji; w sposób czynny nie dopuszczał do świadomości tych cech charakteru Helen, które nie pasowały do jego wizji samego siebie — wizji podsycanej przez Helen i nadal kuszącej dla Charlesa — wizji mężczyzny niezwykle pociągającego, o nieodpartym erotyzmie. Przez wiele lat żył wraz z Helen w starannie skonstruowanym świecie ułud, nie chciał rozwiązać złudzeń wypieszczonych przez własne ego. Gniew po śmierci żony w znacznej mierze kierował przeciwko sobie, kiedy poniewczasie przyznawał się do odrzucenia prawdziwego obrazu i widział rolę, jaką odegrał w tworzeniu i przedłużeniu iluzji wszechogarniającej miłości, zakończonej najbardziej sterylnym z małżeństw.

Russell: trzydzieści dwa lata; dyplomowany opiekun społeczny (po ułaskawieniu przez gubernatora); pracuje z nieletnimi przestępcami

Na dzieciakach, z którymi pracuję, zawsze robi wrażenie ten tatuaż: moje imię i nazwisko wydziergane na lewym przedramieniu. Sporo mówi

O tym, jak żyłem. Kazałem go sobie zrobić, kiedy miałem siedemnaście lat, bo byłem pewien, że kiedyś mnie znajdą martwego na ulicy i nikt nie będzie wiedział, kim jestem. Uważałem się za cholernie złego faceta.

Do siódmego roku życia mieszkałem z matką. Potem wyszła za mąż

1 jakoś nie mogłem się dogadać z ojczymem. Zacząłem uciekać z domu, a wtedy za to zamykali. Najpierw Izba Dziecka, później różne rodziny zastępcze i znowu Izba Dziecka. Niezadługo Obóz Młodocianych i wreszcie poprawczak. Lata mijały, ciągle trafiałem do aresztów, a w końcu do więzienia. W wieku dwudziestu pięciu lat zaliczyłem już wszelkie tego rodzaju instytucje w Kalifornii, od obozów wakacyjnych po zakłady o zaostrożnym rygorze.

No tak, w tamtych czasach częściej siedziałem, niż byłem na wolności. Ale mimo wszystko spotkałem Monikę. Któregoś wieczora w San Jose razem z kumplem, którego znałem z poprawczaka, jeździliśmy sobie „pożyczonym” samochodem. Zatrzymaliśmy się w barku hamburgerowym na wolnym powietrzu, tuż obok tamtych dwóch dziewczyn. Zaczęły się rozmowy i żarciki, wkrótce siedzieliśmy na tylnym siedzeniu ich wozu.

Z mojego kumpla był prawdziwy bawidamek. Gadanie miał nie z tej ziemi, więc jak się trafiały jakieś dziewczyny, on nawijał. Zawsze umiał ugadać parę panienek, ale też wybierał pierwszy, bo taki był pistolet, no i odwalał całą robotę. Ja brałem tę drugą. Tamtego wieczora nie narzekałem, on wziął seksowną blondynkę, która prowadziła wóz, a mnie się dostała Monika. Piętnaście lat, bardzo ładna, sama subtelność i niewinność, no i zainteresowana. Od samego początku pokazywała, naprawdę uroczo, jak bardzo jej zależy.

W więzieniu człowiek się uczy, że niektóre kobiety uważają faceta po wyroku za szmatę i nie chcą mieć z takim do czynienia. Ale innym owszem, nawet się to podoba. Fascynuje. Jesteś dla nich wielki i zły, więc robią się okropnie uwadzielskie, próbują cię oswoić. Albo też myślą, że ktoś cię zranił, współczują ci i chcą pomóc. Monika zdecydowanie należała do tych współczujących. No i była naprawdę miła. Żadnych ostrych startów, nic z tych rzeczy. Kiedy kumpel zabawiał się ze swoją panienką, myśmy spacerowali przy księżycu i rozmawiali. Chciała się wszystkiego o mnie dowiedzieć. Mocno ocenzurowałem swoją historię, żeby się dziewczyna nie wystraszyła, opowiedziałem sporo smutnych kawałków: jak to ojczym mnie nienawidził i do jakich parszywych rodzin zastępczych trafiałem, jak mi tam dawali same łachmany, a pieniądze przeznaczone na mnie wydawali na własne dzieci. Tak mówiłem, a Monika mocno ścisnęła i poklepywała moją rękę, nawet miała łzy w tych wielkich piwnych oczach. Chryste, kiedyśmy się żegnali, byłem po uszy zakochany. Koleś zaczął opowiadać o swoich wyczynach z blondynką, opisywał wszystko z soczystymi szczegółami, ale nie chciałem słuchać. Monika dała mi swój adres i numer telefonu. Miałem zadzwonić nazajutrz, ale kiedyśmy wyjeżdżali z miasta, zatrzymały nas gliny, przez ten samochód. Myślałem tylko o Monice. To koniec, myślałem, bo przecież jej mówiłem, jak bardzo się staram poprawić i żyć uczciwie.

Postanowiłem zaryzykować i napisać do niej z poprawczaka. Znowu siedzę, pisałem, ale za coś, czego nie zrobiłem — gliny mnie aresztowały, bo byłem już karany i mam u nich kreskę. Monika odpisała natychmiast, a potem już pisała niemal codziennie przez następne dwa lata. W naszych listach było tylko o tym, jak bardzo się kochamy, jak tęsknimy, co będziemy razem robić, kiedy wyjdę.

Matka nie pozwoliła Monice spotkać się ze mną w Stockton, więc pierwszego dnia na wolności pojechałem autobusem do San Jose. Byłem cały rozgorączkowany na myśl, że znowu ją zobaczę, ale też okropnie przerażony. Chyba się bałem, że Monika mimo wszystko mnie nie zechce. Toteż zamiast pójść prosto do niej, odszukałem paru starych kumpli, no i dalej było już z górki. Zaczęliśmy rozrabiać, tak że dopiero po czterech dniach chłopaki zawiozły mnie pod dom Moniki. Czułem się fatalnie. Musiałem się naćpać, bo inaczej nie miałbym odwagi się z nią spotkać, tak się bałem, że mnie pogoni.

Kiedy wylądowałem na chodniku przed domem, matka Moniki była, dzięki Bogu, w pracy. Monika wyszła uśmiechnięta, szczęśliwa, że mnie widzi, chociaż od przyjazdu do miasta nie dałem znaku życia. Pamiętam, że kiedy trochę spadłem z orbity, poszliśmy na wspaniały

spacer. Nie miałem pieniędzy, więc nie mogłem nigdzie jej zabrać, nie miałem też samochodu, ale Monice najwidoczniej to nie przeszkadzało, ani wtedy, ani nigdy potem.

Przez długi czas nie mogłem w oczach Moniki popełnić nic złego. Usprawiedliwiała wszystko, co zrobiłem i czego nie zrobiłem. Całymi latami wędrowałem z aresztu do aresztu, potem z więzienia do więzienia, a ona i tak za mnie wyszła, i wytrwała. Jej własny ojciec porzucił rodzinę, kiedy Monika była malutka. Matkę bardzo to bolało, za mną też nie przepadała. Zresztą właśnie dlatego się pobraliśmy. Posadzili mnie za fałszowanie czeków i jak wyszedłem za kaucją, matka nie pozwoliła Monice się ze mną zobaczyć, więc uciekliśmy i wzięliśmy ślub. Monika miała wtedy osiemnaście lat. Do rozprawy mieszkaliśmy w hotelu. Pracowała jako kelnerka, ale rzuciła posadę, żeby codziennie przychodzić do sądu. Potem oczywiście, trafiłem do więzienia, a Monika wróciła do matki. Bez przerwy się kłóciły, więc się przeprowadziła do miasta położonego jak najbliżej więzienia i znowu wzięła pracę kelnerki. To było miasto uniwersyteckie i miałem nadzieję, że Monika podejmie naukę; naprawdę lubiła szkołę i była taka bystra. Ale powiedziała, że nie chce, że chce tylko na mnie czekać. Pisywaliśmy listy, odwiedzała mnie tak często, jak jej pozwalali. Dużo rozmawiała z kapłanem więziennym, błagała, żeby ze mną pomówił, żeby mi pomógł, aż wreszcie musiałem ją poprosić, żeby dała spokój. Nie cierpiałem rozmów z tym gościem. Nie mogliśmy znaleźć wspólnego języka.

Stale do mnie pisała, przysyłała mnóstwo książek i artykułów o pracy nad sobą. Wciąż powtarzała, że modli się o to, żebym się zmienił. Nie chciałem wracać do więzienia, ale po tylu odsiadkach nic innego nie potrafiłem robić.

Koniec końców klapka jakoś zaskoczyła mi w mózgu. Wziąłem

udział w programie resocjalizacyjnym. Zapisalem się do szkoły więziennej i wyuczyłem fachu, potem skończyłem ogólniaka i zacząłem studia. Po wyjściu na wolność jakoś udało mi się nie wpaść w kłopoty, studiowałem dalej, aż zrobiłem magisterium na wydziale społecznym. Ale gdzieś po drodze straciłem żonę. Z początku, kiedy naprawdę musieliśmy walczyć, było nam ze sobą dobrze; gdy sprawy szły coraz łatwiej, gdy zaczęliśmy osiągać to, o czym zawsze marzyliśmy, Monika zrobiła się kłótniwa i nieznośna, zupełnie inna od tej kobiety, która przetrwała tyle ciężkich lat. Rzuciła mnie, właśnie kiedy powinniśmy być najszcześliwsi. Nawet nie wiem, gdzie teraz jest. Jej matka nie chce powiedzieć, a ja w końcu doszedłem do wniosku, że nie mam po co szukać Moniki, skoro nie chce ze mną żyć. Czasami myślę, że było jej znacznie łatwiej kochać mój obraz niż mnie samego. Tak mocno się kochaliśmy, kiedyś żyli rozdzieleni, kiedy mieliśmy tylko listy, odwiedziny i marzenia o tym, co pewnego dnia osiągniemy. Zaledwie marzenie stało się rzeczywistością, nasz związek się rozpadł. Im bardziej byliśmy mieszczańscy, tym mniej się to podobało Monice. Pewno już nie mogła mnie żałować.

Zainteresowanie Russella Moniką

Nic w przeszłości Russella nie przygotowało go do emocjonalnego czy nawet fizycznego obcowania z drugą osobą w bliskim, serdecznym związku. Przez wiele lat aktywnie szukał poczucia siły i bezpieczeństwa albo w ucieczce, albo w ryzykownych eskapadach. Za sprawą takich wysoce rozpraszających, rodzących napięcie wyczynów próbował zapomnieć o własnej rozpacz. Zagrożenie oddalało uczucia bólu i bezradności wynikającej z faktu emocjonalnego odtrącenia przez matkę.

Od pierwszego spotkania Monika zauroczyła go subtelną, miłą powierzchownością, a także czułym podejściem. Nie odepchnęła Russella, „złego faceta”, przeciwnie — zareagowała na jego kłopoty szczerym zainteresowaniem i głębokim współczuciem. Niezwłocznie dała do zrozumienia, że jest gotowa zawsze przy nim stać, czego Russell nie omieszkiał wkrótce poddać próbie. Gdy zniknął, Monika cierpliwie czekała. Zdawało się, że ma w sobie dostatecznie dużo miłości, równowagi i wytrwałości, by dać sobie radę ze wszystkim, co Russell może zrobić. Na pozór z ogromną tolerancją traktowała ukochanego i jego zachowanie, w istocie jednak rzecz się miała odwrotnie. Żadne z tych dwojga młodych nie uświadamiało sobie, iż ona może stać przy nim tylko dopóty, dopóki on nie stoi przy niej. Żyjąc w oddaleniu, Russell znajdował w Monice idealną partnerkę, doskonałą żonę więźnia. Z chęcią trawiła lata na oczekiwaniu, liczyła, że mąż się zmieni i wówczas będą razem. „Żony więźniów” pokroju Moniki są ostatecznym przykładem kobiet, które kochają za bardzo. Całkowicie niezdolne do bliskiego obcowania z mężczyzną, wybierają życie z iluzją, z marzeniem o tym, jak bardzo będą kochać i będą kochane pewnego dnia, gdy partner się zmieni i stanie osiągalny. Jednakże poczucie bliskości doznają jedynie w wyobraźni.

Kiedy Russellowi udała się rzecz omalże niemożliwa, kiedy zaczął żyć uczciwie i omijać więzienie, Monika się oddaliła. Obecność męża wymagała niebezpiecznej bliskiej zażyłości; była znacznie bardziej niewygodna aniżeli jego nieobecność. Codziennie rzeczywistość życia we dwoje nie mogła też żadną miarą sprostać wyidealizowanej wizji wzajemnej miłości, którą hołubiła Monika. Więźniowie mają takie powiedzonko: „Na każdego z nas czeka przy krawężniku własny cadiiac” — co oznacza nazbyt wyidealizowaną wersję życia, jakie będą wiedli z chwilą wyjścia za mur. W wyobraźni „żon więźniów” w rodzaju Moniki przy krawężniku prawdopodobnie nie czeka cadiiac, symbolizujący pieniądze i władzę, lecz karetą z szóstką białych koni, która ucieleśnia magicznie romantyczną miłość. Jak te kobiety będą kochać i będą kochane — oto ich marzenie. Podobnie jak mężom-skazańcom, zazwyczaj łatwiej żyć z marzeniem, niż starać się je spełnić w rzeczywistości.

Należy tu zrozumieć, że Russell pozornie nie umiał kochać głęboko, podczas gdy Monika, z całą swoją cierpliwością i współczuciem, sprawiła wrażenie aż nadto kochającej. W gruncie rzeczy obydwójce w różnym stopniu nie potrafili łączyć miłości z zażyłością. Dlatego też ich związek trwał, gdy nie mogli być razem, później zaś musiał się rozpaść. Warto zauważyć, iż Russell obecnie nie ma partnerki. On także wciąż się zмага z zażyłością.

Tyler: czterdzieści dwa lata; kierownik, rozwiedziony, bezdzietny

Kiedy jeszcze byliśmy razem, żartowałem, że gdy pierwszy raz zobaczyłem Nancy, serce tak mi waliło, że nie mogłem złapać tchu. To prawda: pracowała jako pielęgniarka dla mojej firmy, a ja truchtałem

w gabinecie lekarskim po mechanicznym deptaku, żeby sobie zbadać układ oddechowy. Stąd walące serce i brak tchu. Na badania wysłał mnie zwierzchnik, bo bardzo utylem i miałem jakieś bóle w klatce piersiowej. Fakt, byłem w kiepskiej formie. Półtora roku wcześniej żona rzuciła mnie dla innego. Wiem, wielu facetów po czymś takim zaczyna się włóczyć po barach, ale ja po prostu siedziałem w domu przed telewizorem i jadłem.

Zawsze lubiłem jeść. Kiedy jeszcze byliśmy małżeństwem, dużo grywałem z żoną w tenisa i to pewno załatwiało sprawę kalorii. Po rozstaniu tenis mnie przygnębiał. Do licha, wszystko mnie przygnębiało. Tamtego dnia w gabinecie Nancy dowiedziałem się, że przez osiemnaście miesięcy przybyło mi sześćdziesiąt pięć funtów. Dotąd się nie ważyłem, chociaż przez ten czas parokrotnie musiałem zmieniać rozmiar ubrań.

Z początku Nancy ściśle trzymała się spraw zawodowych, mówiła, jak poważną sprawą jest moja otyłość i w jaki sposób jej się pozbyć. Ja jednak czułem się jak starzec i nie miałem ochoty się wysilać.

Cóż, chyba po prostu użalałem się nad sobą. Nawet moja eks, kiedyśmy się widywali, strofowała mnie i pytała, jak mogłem tak się zaniedbać. Trochę liczyłem, że wróci mnie ratować, ale na próżno.

Nancy zapytała, czy wzrostu wagi nie poprzedziło jakieś konkretne wydarzenie. Gdy opowiedziałem o rozwodzie, przestała być taka oficjalna i ze współczuciem poklepała mnie po ręce. Pamiętam, przeszedł mnie dreszcz; niezwykle, bo przez długi czas byłem jak odrętwiały. Nancy doradziła dietę, dała mi mnóstwo broszur i tabel, kazała przychodzić co dwa tygodnie. Nie mogłem się doczekać następnej wizyty. Minęły dwa tygodnie; nie stosowałem diety, nic nie schudłem, ale niewątpliwie zyskałem sobie sympatię Nancy. Całą drugą wizytę rozmawialiśmy o tym, jaki wpływ wywarł na mnie rozwód. Słuchała, potem namawiała na zwykłe w takim wypadku rzeczy: rozmaite zajęcia, klub sportowy, wycieczkę grupową, rozwijanie nowych zainteresowań. Zgodziłem się na wszystko, nie zrobiłem nic, czekałem dwa tygodnie, żeby znów ją zobaczyć. Podczas trzeciej wizyty zaproponowałem wspólne spędzenie wieczoru. Wiedziałem, że jestem gruby, że wyglądam beznadziejnie, i naprawdę nie mam pojęcia, jak się zdobyłem na odwagę, ale jednak się odważyłem, a ona przyjęła zaproszenie. Kiedy przyszedłem po nią w sobotę, wręczyła mi nowe broszury, a także artykuły o diecie, sercu, gimnastyce i smutku. Od dawna nikt mi nie poświęcał tyle uwagi.

Umawialiśmy się coraz częściej i wkrótce zaczęliśmy myśleć o sobie poważnie. Liczyłem, że Nancy ukoł cały ból. W rzeczy samej, próbowała. Nawet przeprowadziłem się do niej. Z namaszczeniem przygotowywała posiłki o niskiej zawartości cholesterolu, pilnowała, co jem.

Szykowała mi drugie śniadanie do pracy. Chociaż moja dieta nie była nawet wspomnieniem potraw, którymi się objadałem przez te wszystkie wieczory przed telewizorem, nadal nie chudłem. Stałem w miejscu — waga ani nie rosła, ani się nie zmniejszała. Słowo daję, Nancy o wiele zawzięciej niż ja walczyła z moją otyłością. Oboje zachowywaliśmy się tak, jakby to było jej zadanie, jej obowiązek.

Wydaje mi się, że przy mojej przemianie materii tylko dużo ćwiczeń pozwala spalić kalorie, a nie ćwiczyłem wcale. Nancy grała w golfa i czasem jej towarzyszyłem, ale golf jakoś mi nie leżał.

Nasz związek trwał już osiem miesięcy. Pewnego razu pojechałem w interesach do rodzinnego miasta, Evanston, i tam po dwóch dniach, jak można było się spodziewać, spotkałem znajomych ze szkoły średniej. Nie chciałem nikogo widzieć, bo wyglądałem tak fatalnie, ale to byli starzy przyjaciele i mieliśmy o czym pogadać. Zdziwili się, usłyszawszy o rozwodzie. Moja żona pochodziła z tego samego miasta. Koniec końców namówili mnie na partię tenisa. Obydwaj grali i wiedzieli, że w czasach szkolnych ja też lubiłem tenis. Nie wierzyłem, że dam radę wytrzymać choćby jednego seta, ale oni nalegali.

Dobrze było znowu zagrać, mimo że tusza mocno mnie spowalniała i przegrałem wszystkie gemy. Powiedziałem znajomym, że w przyszłym roku znów się zjawię i rozniosę ich w puch.

Nancy tymczasem zaliczyła jakieś podobno wspaniałe seminarium na temat odżywiania i kiedy wróciłem, chciała, żebym spróbował nowych rewelacji. Odmówiłem; teraz zamierzałem się odchudzać po swojemu.

Nigdy dotąd się nie kłóciliśmy. Oczywiście, Nancy często zrzędziła i stale mnie nękała, żebym lepiej o siebie dbał. Dopiero gdy wróciłem do tenisa, zaczęły się prawdziwe sprzeczki. Grywałem w południe, żeby nie kraść zbyt wiele naszego czasu we dwoje, lecz coś między nami się popsło.

Nancy to atrakcyjna dziewczyna, jakieś osiem lat młodsza ode mnie. Kiedy odzyskałem formę, zdawało mi się, że teraz będzie nam wspaniale, bo dam Nancy powód do dumy. Bóg jeden wie, ja sam

czułem się znacznie lepiej. Lecz sprawy potoczyły się inaczej. Narzekała, że bardzo się zmieniłem, i w końcu poprosiła, żebym się wyprowadził. Wówczas ważyłem tylko siedem funtów więcej niż przed rozwodem. Naprawdę trudno było mi się z nią rozstać. Liczyłem, że w końcu się pobierzemy. Ale gdy tylko schudłem, wszystko między nami się zmieniło — tu Nancy miała słuszość.

Zainteresowanie Tylera Nancy

Tyler to przykład mężczyzny o dużej potrzebie zależności, zwielokrotnionej przez trudne przejścia związane z rozwodem. Jego niemalże rozmysłny upadek, mający wzbudzić litość i

troskę żony, nie zrobił na niej wrażenia, przyciągnął natomiast kobietę, która kochała za bardzo, która w życiu stawiała sobie za cel dobro drugiej osoby. Wzajemne zainteresowanie tych dwojga opierało się na jego bezradności i cierpieniu oraz na jej chęci pomocy.

Tyler wciąż nie mógł przeboleć odtrącenia, a także utraty żony i kresu małżeństwa. W tym stanie, zwykłym dla wszystkich ludzi zmagających się z bólem rozstania, pociągała go nie tyle sama Nancy, ile jej rola pielęgniarki i uzdrowicielki, jak również perspektywa ukojenia bólu, którą mu ukazywała.

Podobnie jak przedtem usiłował wypełnić pustkę i oddalić cierpienie za pomocą ogromnych ilości jadła, tak teraz używał nieustającej troski Nancy, by sobie zapewnić poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego oraz wzmocnić nadszarpnięte poczucie własnej wartości. Jednakże potrzebował Nancy jedynie chwilowo — była tylko etapem w procesie zdrowienia. Z upływem czasu, gdy obsesję na własnym punkcie i rozczulanie nad sobą zastąpiła zdrowsza pewność siebie, nadopie-kuńczość Nancy, niegdyś kojąca, zaczęła budzić wrażenie przesytu. W odróżnieniu od Tylera, którego przesadna potrzeba zależności była zjawiskiem przejściowym, u Nancy chęć bycia potrzebną stanowiła najistotniejszą cechę osobowości, a także niemal jedyną podstawę związku z drugim człowiekiem. Nancy była „pielęgniarką” zarówno w pracy, jak i w domu. Jakkolwiek Tyler pozostawał partnerem w znacznym stopniu zależnym, nawet przewyciężywszy szok po rozwodzie, jego pragnienie, by znaleźć opiekunkę, nie mogło się równać pragnieniu Nancy, by kontrolować i kierować życiem drugiej osoby. Zdrowie Tylera, które na pozór tak nieustrudzenie starała się mu przywrócić, stało się w ich związku gwoździem do trumny.

Bart: trzydzieści sześć lat; były kierownik; alkoholik od czternastego roku życia. Abstynent od dwóch lat

Rite poznałem mniej więcej w rok po rozwodzie, po roku kawalerskiego życia. Długonoga, ciemnooka, wyglądała na hipiskę i z początku często razem ćpaliśmy. Wtedy jeszcze miałem mnóstwo pieniędzy i przez jakiś czas świetnieśmy się bawili. Ale Rita tak naprawdę nigdy nie była hipiską. Miała za dużo poczucia odpowiedzialności, żeby iść na całość. Palila ze mną trochę trawki, ale zawsze wylaziło na wierzch to jej porządne bostońskie wychowanie. Nawet w mieszkaniu zawsze panował porządek. Czułem się przy niej bezpiecznie — taka dziewczyna nie pozwoliłaby mi upaść za nisko.

Tamtego pierwszego wieczora poszliśmy na fantastyczną kolację, a potem do Rity. Strasznie się upiłem i chyba film mi się urwał. Tak czy siak, obudziłem się na jej kanapie, cały otulony mięciutką kołdrą, z głową na perfumowanej poduszce —jednym słowem, jakbym wrócił do domu, do bezpiecznej przystani. Rita umiała się zajmować alkoholikami. Jej ojciec, bankier, umarł jako alkoholik. W parę tygodni później przeprowadziłem się do niej; przez kilka następnych lat odgrywałem superbiznesmena, póki się dało, póki nie straciłem wszystkiego.

Po pół roku naszego związku Rita całkiem odstawiła narkotyki. Pewnie uznała, że musi panować nad sytuacją, skoro ja nie daję rady. W pewnym momencie wzięliśmy ślub. I wówczas naprawdę się przeraziłem. Spadła na mnie kolejna odpowiedzialność, a z od-

powiedzialnością nie radziłem sobie najlepiej. Co więcej, akurat wtedy zaczął się krach finansowy. Wszystko wymykało mi się z rąk, i nic dziwnego, byłem w okropnym stanie, piłem całymi dniami. Rita nie zdawała sobie sprawy z rozmiarów katastrofy, bo mówiłem, że rano mam spotkanie w interesach, a naprawdę parkowałem swojego mercedesa gdzieś przy plaży i popijałem. W końcu interes poszedł na dno, byłem winny pieniądze chyba całemu miastu. Nie wiedziałem, co robić.

Pojechałem w daleką podróż. Zamierzałem się zabić w samochodzie i upozorować wypadek. Ale Rita znalazła mnie w obskurnym hoteliku i zabrała do domu. Chociaż straciliśmy wszystkie pieniądze, jakoś zdołała mnie umieścić w specjalnym szpitalu dla alkoholików. Ciekawe, że wcale nie byłem wdzięczny. Byłem zły, zdezorientowany, bardzo przestraszony — i przez pierwszy rok abstynencji kompletnie „wyłączony” seksualnie. Nadal nie wiem, czy nam się uda, ale z upływem czasu sprawy zaczynają wyglądać troszkę lepiej.

Zainteresowanie Borta Rita

Kiedy na pierwszej randce Bart się upił i stracił przytomność, Rita, zapewniając mu dobre samopoczucie, tym samym ukazywała możliwość powstrzymania go przed całkowitym upadkiem, przed samozniszczeniem. Jakiś czas wyglądało na to, że zdoła chronić Barta od spustoszeń dokonywanych przez nałóg, zdoła go subtelnie i słodko ratować. Owa pozorna ochrona w rzeczywistości pozwoliła partnerowi tym dłużej oddawać się nałogowi bez ponoszenia konsekwencji; kojąc go i osłaniając, Rita w rzeczywistości pozwalała mu chorować dłużej. Nałogowiec „praktykujący” własną chorobę nie szuka kogoś, kto by pomógł mu wyzdrowieć, szuka osoby, przy której mógłby chorować w poczuciu bezpieczeństwa. Rita sprawiała wrażenie idealnej kandydatki, dopóki stan Barta nie zaostrzył się na tyle, że nawet ona nie potrafiła naprawić krzywdy, jaką sobie wyrządził.

Kiedy go odnalazła i umieściła w szpitalu, Bart odstawił alkohol i zaczął zdrowieć. Jednakże Rita stała między nim a używką. Już nie odgrywała swojej zwykłej roli pocieszycielki, nie starała się wszystkiego naprawiać, toteż Bart zareagował niechęcią; jego zdaniem dopuściła się zdrady, w dodatku sprawiała wrażenie takiej silnej, podczas gdy on był tak słaby.

Niezależnie od tego, jak bardzo partaczymy sprawę, każdy z nas potrzebuje uczucia, że jest panem swego losu. Kiedy ktoś nam pomaga, często nienawidzimy jego widocznej władzy i wyższości. Na dodatek mężczyzna nierzadko musi czuć się silniejszy od partnerki, aby go pociągała seksualnie. W tym wypadku pomoc Rity, wyrażona umieszczeniem męża w szpitalu, jedynie ujawniła, jak bardzo jest chory, i tenże prawdziwie troskliwy gest przeciał, przynajmniej chwilowo, więź seksualną.

Obok czynnika emocjonalnego należy jeszcze wziąć pod uwagę istotny czynnik fizjologiczny. Jeżeli mężczyzna, tak jak Bart, przez długi czas używa alkoholu i narkotyków, a potem przestanie, czasami trzeba roku lub dłużej, by jego organizm wrócił do normy, by reakcje seksualne zachodziły w sposób naturalny bez obecności używki. Podczas owego procesu fizycznego przystosowania para może mieć spore trudności ze zrozumieniem oraz zaakceptowaniem obojętności mężczyzny i/albo jego impotencji.

Zdarza się również sytuacja przeciwna. Abstynent niekiedy odczuwa wyjątkowo silny pociąg seksualny, być może na skutek zakłócenia równowagi hormonalnej. Możliwe też, że przyczyna znów leży w sferze psychicznej. Pewien młody człowiek, od paru tygodni nie używający alkoholu ani narkotyków, ujął rzecz tak: „Teraz tylko dzięki seksowi mogę być na haju.” Seks stanowi zatem substytut narkotyku, zmniejsza napięcie typowe we wczesnej fazie abstynencji.

Wychodzenie z uzależnienia i współuzależnienia to dla każdej pary proces niezwykle złożony i delikatny. Bart i Rita, być może, przetrwają go bez szwanku, chociaż początkowo związała ich choroba — jego alkoholizm, jej współalkoholizm. Aby jednak pozostać razem pomimo braku aktywnego uzależnienia, muszą przez chwilę iść każde własną drogą, skupiając się na własnym ozdrowieniu. Muszą zajrzeć w głąb siebie, objąć swoje „ja”, którego — kochając się, tańcząc ze sobą — ze wszystkich sił starali się unikać.

Greg: trzydzieści osiem lat; od czternastu lat nie używa narkotyków ani alkoholu, należy do ruchu Anonimowych Narkomanów; obecnie żonaty, dwoje dzieci; pracuje jako terapeuta z młodocianymi narkomanami

Spotkaliśmy się w parku. Ona czytała jakąś alternatywną gazetę, ja po prostu się objąłem. Była sobota, lato, koło południa, bardzo upalnie i cicho.

Miałem dwadzieścia dwa lata. Rzuciłem studia już na pierwszym roku, ale wciąż coś tam bąkałem o powrocie, żeby rodzice nie przestali mi przysyłać forsy. Trudno im było zrezygnować z marzenia, że skończę uniwersytet i znajdę dobrą pracę, więc przez długi czas mogłem liczyć, że mnie poratują.

Alana była bardzo gruba, miała ze czterdzieści albo i pięćdziesiąt funtów nadwagi, co oznaczało, że nic mi nie grozi. Odtrącenie przez osobę tak niedoskonałą przecież się nie liczy. Zagadnąłem ją, co czyta, i od początku wszystko poszło gładko. Dużo się śmiała, więc czułem się jak piekielnie dowcipny, zachwycający facet. Opowiadała o Missisipi i Alabamie, o marszach z Martinem Lutherem Kingiem, o tym, jak się pracowało z tamtymi ludźmi, którzy chcieli coś zmienić.

Jeśli idzie o mnie, nie angażowałem się w nic prócz przyjemnego spędzania czasu. Moje motto brzmiało: w cug i do przodu, przy czym to pierwsze wychodziło mi znacznie lepiej. Alana miała tyle zapału.

Mówiła, że się cieszy z powrotu do Kalifornii, ale czasem czuje, że nie ma prawa żyć tak wygodnie, kiedy inni w tym kraju cierpią.

Tamtego dnia przesiedzieliśmy w parku parę godzin, gadając o tym i owym, opowiadając coraz więcej o sobie. Później poszliśmy do mnie, żeby się naćpać, ale tymczasem Alana zrobiła się głodna. W domu zaraz zaczęła jeść i sprzątać kuchnię, a ja się ładowałem w bawialni. Grała muzyka, pamiętam, Alana weszła ze słoikiem masła orzechowego, z

krakersami i z nożem, usiadła bardzo blisko. Pękaliśmy ze śmiechu. Wydaje mi się, że w tamtej chwili ani ona, ani ja nie kryliśmy swoich nałogów, byliśmy bardziej otwarci niż kiedykolwiek potem. Nie istniały żadne usprawiedliwienia, wyłącznie zachowanie. Oboje robiliśmy to, na co mieliśmy ochotę, no i każde znalazło pobłażliwego partnera. Wiedzieliśmy bez słów, że dobrze nam będzie razem.

Później także przeżywaliśmy wiele wspaniałych chwil, ale taka już się nie powtórzyła, już nigdy nie zazналиśmy takiego spokoju, takiego rozluźnienia. Nałogowcy zazwyczaj mają się na baczności.

Pamiętam mnóstwo kłótni o to, czy mogę się kochać z Alana, kiedy nie jestem naćpany. Uważała się za osobę odrażającą, że względu na tuszę. Jeśli się przedtem ładowałem, myślałem, że muszę, bo inaczej bym jej nie zniósł. Fakt, musiałem, ale tak by było z każdą inną. Oboje ceniliśmy się bardzo nisko. Z łatwością mogłem się ukryć za nałogiem Alany, bo jej waga wskazywała, że coś jest nie w porządku. Mój brak motywacji i celu w życiu nie był równie oczywisty jak jej dodatkowych pięćdziesiąt funtów. No więc sprzecaliśmy się w kółko, czy mogę naprawdę kochać taką słonice. W końcu mówiłem, że dla mnie liczy się to co w środku, nie wygląd, i przez jakiś czas panował spokój.

Twierdziła, że się objada, ponieważ jest nieszczęśliwa. Ja twierdziłem, że ćpam, bo nie potrafię jej uszczęśliwić. W ten naprawdę chory sposób tworzyliśmy dla siebie nawzajem wprost doskonale tło. Każde miało swoją wymówkę.

Zazwyczaj jednak udawaliśmy, że to wszystko błahostka. W końcu mnóstwo ludzi jest grubych i mnóstwo ludzi ćpa. Lekceważyliśmy więc całą sprawę.

A potem mnie aresztowali za posiadanie niebezpiecznych narkotyków. Przesiedziałem dziesięć dni, po czym rodzice znaleźli pierwszorzędnego adwokata, który załatwił mi terapeutę, zamiast dalszego odsiadывania wyroku. Podczas tych dziesięciu dni Alana się wyprowadziła. Okropnie się zezłościłem. Zostawiła mnie na lodzie, uznałem. Fakt, kłóciliśmy się coraz częściej. Kiedy teraz patrzę wstecz, rozumiem, jak trudno było ze mną wytrzymać.

Pomału wpadłem w paranoję, jak każdy narkoman. Poza tym niemal przez cały czas albo ćpałem, albo chciałem się naćpać. Alana brała to wszystko do siebie, uważała, że gdyby była inna, tobym się tak ciągle nie znieczulał. Myślała, że jej unikam. Cholera, unikałem samego siebie!

W każdym razie zniknęła na jakieś dziesięć miesięcy, pewno brała udział w kolejnym marszu. Mój terapeuta nalegał, żebym poszedł na spotkanie Anonimowych Narkomanów. Albo to, albo więzienie — więc posłuchałem. Zobaczyłem tam parę osób, które znałem z ulicy, i wreszcie mnie oświeciło, że, być może, ja też mam problem z narkotykami. Tamci jakoś szli przez życie, a ja dalej ćpałem codziennie, jak dzień długi. Przestałem olewać to, co się działo na spotkaniach, i zapytałem pewnego gościa, którego bardzo podziwiałem, czy mógłby mi pomóc. Został moim sponsorem w A. N., dzwoniłem do niego dwa razy dziennie, rano i wieczorem. Oznaczało to zmianę całego dotychczasowego trybu życia — przyjaciół,

imprez, wszystkiego — ale wytrwałem. Terapeuta też mi pomagał, bo z góry wiedział, co mi się może przytrafić, i w porę ostrzegał. Wszystko jakoś szło, trzymałem się z dala od prochów i alkoholu.

Po czterech miesiącach mojej abstynencji w A. N. wróciła Alana i z miejsca zaczął się dawny kołowrotek. Tę naszą grę terapeuta nazwał „zmową”. Na swój sposób wykorzystywaliśmy się nawzajem, żeby się poczuć dobrze albo źle, i, oczywiście, uprawiać każde swój nałóg. Wiedziałem, że jeśli wpadnę z Alana w tamten stary tryb, znowu zacznę ćpać. Teraz nie jesteśmy nawet przyjaciółmi. Skoro nie mogliśmy razem być chorzy, wszystko się rozleciało.

Zainteresowanie Grega Alana

Od samego początku Grega i Alanę łączyła silna więź. Każde z nich miało swój poważny nałóg i od pierwszego dnia skupiło uwagę na uzależnieniu partnera, by przez porównanie pomniejszyć znaczenie i siłę własnego. Następnie, gdy ich związek trwał, mniej lub bardziej otwarcie pozwolili sobie nawzajem chorować, jakkolwiek wyrażali niezadowolenie ze swojego stanu. To bardzo typowy wzór zachowań z par nałogowców, niezależnie od tego, czy są uzależnieni od tej samej substancji, czy od różnych. Wykorzystują nawzajem swoje zachowanie

i problemy, by przesłonić powagę własnej sytuacji — im niżej każde się stacza, tym mocniej potrzebuje partnera, który by odwrócił uwagę, był bardziej chory, bardziej opętany, słabiej panujący nad sytuacją.

Prócz powyższego mechanizmu zadziałał także fakt, iż Alana wydała się Gregowi pełna współczucia, gotowa cierpieć za coś, w co wierzyła. Ta cecha zawsze przyciąga nałogowca z magnetyczną siłą, ponieważ gotowość do cierpienia stanowi wstępny warunek związku z osobą uzależnioną. Gwarantuje, że partner nie odejdzie, kiedy sytuacja — co nieuniknione — zacznie się pogarszać. Nastąpiły długie miesiące zażartych kłótni i dopiero gdy Greg znalazł się w więzieniu, gdy zniknął z życia Alany, to zebrała dość siły, by go opuścić, choćby na jakiś czas. Wróciła, rzecz jasna, i oboje zaczęli od nowa oddawać się nałogowi.

Ci dwoje potrafili jedynie chorować razem. Uzależnienie Alany od jedzenia, nad którym nie umiała zapanować, pozwalało jej czuć się silną i zdrową tylko wówczas, gdy Greg nieustannie pozostawał pod działaniem narkotyku; z kolei on mógł uważać swój nałóg za zjawisko w pełni kontrolowane w porównaniu z obżarstwem i ogromną tuszą partnerki. Jego powrót do zdrowia zanadto podkreślił jej chorobę, by nadal czuli się dobrze w swoim towarzystwie. Jedynie sabotując abstynencję Grega Alana zdołałaby przywrócić status quo.

Erik: czterdzieści dwa lata; rozwiedziony, ponownie żonaty

Poznałem Sue w półtora roku po rozwodzie. Jeden z wykładowców na uczelni, gdzie jestem trenerem piłki nożnej, zaciągnął mnie do siebie na parapetówkę, i tak w sobotnie

popołudnie, kiedy całe towarzystwo bawiło się w salonie, siedziałem w sypialni oglądając mecz Rams

— Forty Niners.

Weszła Sue, żeby zostawić płaszcz, przywitaliśmy się. Po półgodzinie wróciła sprawdzić, czy dalej tam jestem. Droczyła się trochę „Do czego Ho podobne, żeby tak się zaszywać sam na sam z telewizorem?”

— podczas reklam chwilę rozmawialiśmy. Potem znowu odeszła, a za moment pojawiła się z talerzem smakołyków serwowanych na przyjęciu.

Dopiero wtedy dobrze jej się przyjrzałem i spostrzegłem, jaka jest ładna.

Kiedy mecz się skończył, dołączyłem do towarzystwa, ale ona tym czasem zniknęła.

Dowiedziałem się, że pracuje na pół etatu na wydziale

anglistyki, więc w poniedziałek wpadłem do niej i zaprosiłem na lunch, żeby, jak powiedziałem, zrewanżować się za sobotni poczęstunek.

Chętnie, odparła, pod warunkiem, że pójdziemy gdzieś, gdzie nie ma telewizora. Oboje parsknęliśmy śmiechem. Ale to nie był żart. Bez przesady mogę stwierdzić, że kiedy poznałem Sue, sport był całym moim życiem. Tak już jest ze sportem. Jeśli człowiek chce, może całkiem się pogrążyć i nie mieć czasu na nic więcej. Codziennie biegałem.

Trenowałem do maratonu, trenowałem swoją drużynę i jeździłem z nią na mecze, oglądałem rozgrywki w telewizji, ćwiczyłem w sali gimnastycznej.

Z drugiej strony, byłem samotny, a Sue bardzo pociągająca. Od początku poświęcała mi wiele uwagi, kiedy tego potrzebowałem, a jednocześnie nie przeszkadzała robić tego, co chciałem czy musiałem. Miała syna, Tima, sześciolatka. Jego też bardzo lubiłem. Były mąż Sue mieszkał w innym stanie, rzadko odwiedzał chłopca, więc prędko się zaprzyjaźniłem z małym. Widziałem, jak bardzo potrzebuje ojca.

Po roku wzięliśmy ślub, ale wkrótce coś się zaczęło psuć. Sue narzekała, że nie zwracam uwagi ani na nią, ani na Tima, że wciąż mnie nie ma, a jeśli już siedzę w domu, to tylko przed telewizorem. Ja mówiłem, że bokiem mi wyłazi to jej wieczne utyskiwanie, że przecież widziała, kogo bierze. Skoro jej się nie podoba, droga wolna. Niemal bez przerwy wściekałem się na Sue, za to na Tima nigdy, on po prostu nie mógłby mnie rozczłosić; widziałem też, jak mały cierpi podczas naszych awantur. Chociaż wtedy bym się do tego nie przyznał, Sue miała rację. Unikałem i jej, i Tima. Dzięki sportowi miałem co robić, miałem o czym mówić i myśleć; sport był bezpieczny i wygodny. W mojej rodzinie, jeśli chcieliśmy porozmawiać z ojcem, ściągnąć jego uwagę, poruszaliśmy wyłącznie tematy sportowe. Niewiele więcej wiedziałem o byciu mężczyzną.

Właściwie dojrzeliliśmy z Sue do rozstania, tak często się kłóciliśmy. Im mocniej naciskała, tym bardziej ją „wyciszałem”, uciekałem do biegania, do futbolu. Pewnej niedzieli, podczas dogrywki meczu Miami Dolphins — Oakland Raiders, zadzwonił telefon. Sue poszła gdzieś z

Timem; pamiętam, jak się zirykowałem, że muszę wstać i odejść od telewizora. Dzwonił mój brat z wiadomością, że ojciec miał atak serca, nie żyje.

Na pogrzeb pojechałem bez Sue. Po tych wszystkich awanturach nie chciałem jej zabierać, i dobrze zrobiłem. Powrót do rodzinnego miasta zmienił całe moje życie. Oto byłem tam, na pogrzebie ojca, z którym nigdy nie potrafiłem się dogadać, bliski drugiego rozwodu, bo z żoną też nie umiałem znaleźć wspólnego języka. Czułem, że tak wiele tracę,

i nie rozumiałem, czemu mi się to wszystko przytrafia. Przecież byłem takim sympatycznym facetem, ciężko pracowałem, nigdy nikogo nie skrzywdziłem. Użałem się nad sobą i czułem się strasznie samotny.

Z pogrzebu wracałem z najmłodszym bratem. Bez przerwy płakał. Powtarzał, że teraz już za późno, że już nie zbliży się z ojcem. W domu wszyscy rozmawiali o tacie, jak to po pogrzebie, żartobliwie wspominali jego zamiłowanie do sportu i to, jak godzinami oglądał rozgrywki w telewizji. Mój szwagier, siląc się na dowcip, powiedział: — Wiecie, po raz pierwszy, odkąd pamiętam ten dom, nie gra telewizor i ojciec nie ogląda jakiegoś meczu. — Spojrzałem na brata, a on znowu się rzęził, nie tyle ze smutkiem, ile z goryczą. Nagle pojąłem, co ojciec robił przez całe życie i robię ja sam. Podobnie jak on, nie dopuszczałem do siebie nikogo, nie pozwalałem, żeby ludzie mnie poznali, żeby ze mną rozmawiali. Tkwiłem w telewizyjnym pancerzu.

Zostawiliśmy wszystkich i pojechaliśmy z bratem nad jezioro. Przesiedzieliśmy tam wiele godzin. Brat mówił o tym, jak długo czekał, żeby ojciec go zauważył, a ja słuchając, pierwszy raz zobaczyłem prawdziwego siebie, zrozumiałem, jak bardzo przypominam ojca. Myślałem o Timie — on też stałe czekał, niby smutny szczeniaczek, aż poświęcę mu trochę czasu i uwagi, a ja byłem zbyt zajęty i dla niego, i dla jego mamy.

Podczas lotu powrotnego rozmyślałem, co bym chciał, żeby ludzie o mnie mówili, kiedy umrę, i to mi pomogło podjąć właściwą decyzję.

Porozmawiałem szczerze z Sue, być może po raz pierwszy w życiu. Popłakaliśmy razem, a potem zawołaliśmy Tima, i on też z nami płakał.

Później przez jakiś czas było po prostu cudownie. Wspólnie spędzaliśmy czas, zabieraliśmy Tima na wycieczki rowerowe i pikniki. Chodziliśmy na przyjęcia i zapraszali gości do nas. Trudno mi było całkiem machnąć ręką na sport, ale musiałem, przynajmniej chwilowo, żeby spojrzeć na to wszystko z perspektywy. Naprawdę chciałem się zbliżyć z tymi, których kochałem, żeby po mojej śmierci nie czuli się tak jak my po śmierci ojca.

Ale dla Sue taki układ okazał się trudniejszy niż dla mnie. Po paru miesiącach oznajmiła, że zamierza w weekendy pracować na pół etatu. Nie mogłem uwierzyć. Przecież weekendy mieliśmy spędzać razem. Teraz sytuacja się odwróciła: to Sue ode mnie uciekała! Zdecydowaliśmy się poszukać pomocy.

Podczas sesji z terapeutą Sue przyznała, że nasza bliskość do prowadziła ją do oblędu, nie wiedziała, jak się zachować, jak ze mną być. Oboje stwierdziliśmy, że niełatwo jest naprawdę obcować z drugim człowiekiem. Chociaż Sue przedtem zrządziła, że ją zaniedbuję, teraz kiedy poświęcałem jej uwagę, czuła się niepewnie. Nie była przyzwyczajona. Jej rodzina może nawet gorzej niż moja radziła sobie z okazywaniem uczuć i zainteresowania. Ojciec, kapitan statku, był stale poza domem, matce to odpowiadało. Sue dorastała w samotności, zawsze chciała być z kimś blisko, ale, podobnie jak ja, nie umiała.

Za radą terapeuty w pewnym momencie zapisaliśmy się do Stowarzyszenia Przybranych Rodziców. W miarę jak zacieśniała się więź pomiędzy mną i Timem, Sue coraz niechętniej pozwalała mi go wychowywać. Czuła się odsunięta, jakby traciła nad nim kontrolę. Wiedziałem jednak, że jeśli mam się naprawdę porozumieć z małym, muszę sam ustalić granice naszej zażyłości.

Stowarzyszenie pomogło mi bardziej niż cokolwiek innego. Odbływały się tam grupowe spotkania rodzin takich jak nasza. Dużo mi dało słuchanie, jak inni mężczyźni opowiadają o swoich uczuciach. Dzięki temu potrafiłem mówić Sue o własnych.

Wciąż rozmawiamy, wciąż jesteśmy razem, uczymy się bliskości i zaufania. Żadne z nas nie radzi sobie na tym polu tak dobrze, jak by chciało, ale nieustannie ćwiczymy. To całkiem nowa dyscyplina dla nas obojga.

Zainteresowanie Erika Sue

Erik, samotny w swoim dobrowolnym odsobnieniu, pragnął być kochany i otoczony troską, lecz bez ryzyka zażyłości z drugą osobą. Kiedy Sue podczas pierwszego spotkania milcząco dała do zrozumienia, iż nie ma nic przeciwko jego głównej metodzie uników

obsesji sportowej, Erik uznał, że, być może, znalazł ideał: kobietę, która weźmie go pod skrzydła, a jednocześnie zostawi w spokoju. Chociaż delikatnie wytknęła mu brak uwagi — niedwuznacznie za sugerowała, żeby pierwsza randka odbyła się z dala od telewizora

słusznie założył, iż Sue dobrze znosi życie na dystans. W przeciwnym bowiem razie wcale by się nim nie zainteresowała.

W istocie brak obycia towarzyskiego oraz niezdolność do bliższych związków uczuciowych stanowiły dla Sue element atrakcyjny. Nie-zdarność Erika budziła sympatię, a zarazem wskazywała, iż partner nie będzie z własnej inicjatywy nawiązywać kontaktów z innymi ludźmi, w tym — co nader istotne — z innymi kobietami. Sue, podobnie jak wiele kobiet, które kochają za bard/o, żywiła głęboki lęk przed porzuceniem. Lepiej już żyć z kimś, kto nie zaspokaja w pełni jej potrzeb, lecz kogo nie straci, niż z mężczyzną bardziej serdecznym i bardziej sympatycznym, który może ją opuścić dla innej.

Ponadto izolacja towarzyska partnera dawała Sue zajęcie — musiała przerzucić pomost nad przepaścią dzielącą Erika od innych. Mogła tłumaczyć jej dziwactwa reszcie świata, przypisując ucieczkę od ludzi raczej nieśmiałości aniżeli zobojętnieniu. Mówiąc najprościej: Erik jej potrzebował.

Sue natomiast ponownie wplątała się w smutną sytuację znaną z dzieciństwa: samotność, pełne nadziei oczekiwania na miłość i uwagę, głębokie rozczarowanie, wreszcie gniew i rozpacz. Kiedy tak próbowała wymusić na Eriku, by się zmienił, tym samym potwierdzała jego najgorsze obawy dotyczące związków i sprawiała, że odsuwał się coraz bardziej.

Aliści za sprawą poważnych wstrząsów życiowych Erik się zmienił, i to dogłębnie. Nie chcąc się stać sobowtórem obojętnego, niedostępnego ojca, postanowił stawić czoło swemu demonowi — lękowi przed bliskością. Decyzję tę w głównej mierze zrodziła silna identyfikacja z samotnym małym Timem. Zmiana, która zaszła w Eriku, spowodowała jednak zmiany w pozostałych członkach rodziny. Sue, dotychczas ignorowana i zaniebywana, nagle stała się przedmiotem pożądania i uwagi, a wówczas zdała sobie sprawę, jak bardzo jej doskwiera owa wymarzona zażyłość. Sue i Erik mogliby z łatwością pozostać w takim odwróconym układzie, w którym myśliwy zmienił się w zwierzynę, zwierzyzna w myśliwego. Mogliby po prostu zamienić się rolami, nadal zachowywać dystans oraz komfort psychiczny. Jednakże każde z nich miało odwagę zajrzeć głębiej, po czym przy pomocy terapeuty, a także pełnej zrozumienia i empatii grupy ludzi, podjąć ryzyko prawdziwej zażyłości jako para i, z Timem, jako rodzina.

Nie sposób przecenić znaczenia, jakie dla każdego z nas mają pierwsze chwile znajomości. Ja sama wiem z doświadczenia, że wstępne wrażenie przy spotkaniu z nowym pacjentem dostarcza mi większości najważniejszych informacji. Za pośrednictwem tego, co pacjent mówi, a co zataja, jak również wskazówek podsuwanych przez powierzchowność — postawę, dbałość o wygląd zewnętrzny, wyraz twarzy, manierizm i gestykulację, ton głosu, kontakt wzrokowy lub jego brak, nastawienie oraz styl — otrzymuję mnóstwo informacji o tym, jak ów człowiek porusza się w świecie, zwłaszcza pod wpływem stresu. Wszystko to składa się na silne, niewątpliwie subiektywne wrażenie, które pozwala mi przeczuć, jak będzie się układała nasza współpraca podczas terapii.

Jako terapeutka bardzo świadomie próbuję ocenić u nowego pacjenta jego podejście do życia; podobny, choć mniej świadomy proces zachodzi również przy spotkaniu dwojga „zwykłych” ludzi. Każde stara się odpowiedzieć na kilka pytań, opierając się na bogatych informacjach automatycznie przekazywanych podczas pierwszych wspólnych chwil. Owe milczące pytania są zazwyczaj proste: Czy mamy coś wspólnego? Czy coś zyskam na przyjaźni z tobą? Czy miło spędzimy czas?

Często jednak padają inne pytania, w zależności od tego, kim są ci dwoje i czego pragną. W przypadku każdej kobiety, która kocha za bardzo, pod pytaniami oczywistymi, racjonalnymi, praktycznymi kryją się te bardziej przemożne; to na nie z taką gorliwością szukamy odpowiedzi, ponieważ wypływają z najgłębszych pokładów jaźni.

„Czy mnie potrzebujesz?” — pyta w skrytości ducha kobieta, która kocha za bardzo.

„Czy się mną zaopiekujesz, czy rozwiążesz moje problemy?” — milcząco rozważa mężczyzna, który ją wybierze na towarzyszkę życia.

7. PIĘKNA I BESTIA

— Wielu jest mężczyzn — rzekła Piękna — bardziej potwornych aniżeli ty. Ciebie pragnę, mimo twego wyglądu.

Piękna i Bestia

W historiach przedstawionych w dwóch poprzednich rozdziałach wszystkie kobiety wyrażały chęć służenia pomocą swemu mężczyźnie. Sposobność ku temu w istocie stanowiła główny powód zainteresowania. Mężczyźni z kolei przyznawali, że szukali kogoś, kto by im pomógł, miał nadzór nad ich zachowaniem, dał poczucie bezpieczeństwa czy też „uratował” — szukali, jak to ujął jeden z nich, „kobiety w bieli”.

Motyw kobiety zbawiającej mężczyznę swoją bezinteresowną, doskonałą, akceptującą wszystko miłością nie pojawił się bynajmniej w czasach współczesnych. Różne wersje tej historii od wieków odnajdujemy w baśniach; baśń z kolei przekazuje najistotniejszą wiedzę o kulturze, która ją stworzyła i uwiecznia. W Pięknej i Bestii, na przykład, śliczna, niewinna dziewczyna spotyka wstrętnego, przerażającego potwora. Pragnąc uratować rodzinę przed jego gniewem, zgadza się z nim zamieszkać. Kiedy poznaje go lepiej, przezwycięża naturalną odrazę i wreszcie, pomimo jego zwierzęcej postaci, zaczyna go darzyć miłością. Wówczas, rzecz jasna, zdarza się cud: potwór odzyskuje swoją postać ludzką, więcej: książęcą. Przepelniony wdzięcznością książę staje się dla dziewczyny odpowiednim towarzyszem życia. A zatem miłość i akceptacja zostają wynagrodzone po tysiącokroć, Piękna zajmuje należyte miejsce u boku ukochanego, by żyć z nim długo i szczęśliwie.

Piękna i Bestia, podobnie jak każda baśń opowiadana i powtarzana przez wieki, za pośrednictwem przykuwającej historii przekazuje głęboką duchową prawdę. Prawdy duchowe trudno zrozumieć, jeszcze trudniej wprowadzić w życie, często bowiem podważają aktualny system wartości. A zatem skłonni jesteśmy interpretować baśń w sposób podkreślający jej tło kulturowe. Tym samym niejednokrotnie wymyka nam się jej głębsze znaczenie. Do lekcji duchowej zawartej w Pięknej i Bestii wrócimy za chwilę; najpierw powinniśmy przyjrzeć się przekonaniu, które ta baśń pozornie podkreśla — uwarunkowanej kulturowo wierze, iż kobieta może zmienić mężczyznę, jeśli dostatecznie go kocha.

Owo przekonanie, tak silne, tak wszechobecne, przenika do głębi zarówno naszą indywidualną, jak i zbiorową psychę. Wszystko, co mówimy i robimy, skrycie odzwierciedla założenie, że siłą naszej miłości potrafimy zmienić kogoś na lepsze, że dla kobiety jest to wręcz obowiązek. Kiedy osoba, na której nam zależy, nie zachowuje się czy nie czuje tak, jak byśmy sobie życzyły, zaczynamy się miotać w poszukiwaniu sposobów za zmianę jej

zachowania lub nastroju, zazwyczaj wspierane przez innych, którzy udzielają stosownych rad i zachęty w naszych wysiłkach („A czy próbowałaś...?”). Im więcej sugestii, tym bardziej bywają sprzeczne, lecz niewielu przyjaciół i krewnych potrafi się powstrzymać. Każdy chce udzielać pomocy. Do boju ruszają nawet środki masowego przekazu, nie tylko odzwierciedlając ów system przekonań, lecz także, przez swój ogromny wpływ, podkreślając go i uwieczniając; i to właśnie kobiety mają wykonać całą pracę. Przykładowo, czasopisma kobiece, jak również wiele innych publikacji „dla każdego”, bez przerwy doradzają, „jak pomóc twemu mężczyźnie stać się...”, podczas gdy w czasopismach przeznaczonych dla mężczyzn próżno by szukać artykułów o tym „jak pomóc twojej kobiecie stać się...”.

My, kobiety, kupujemy owe czasopisma i staramy się postępować zgodnie ze wskazówkami, mając nadzieję, że pomożemy mężczyźnie naszego życia stać się takim, jakiego chcemy albo potrzebujemy.

Dlaczego tak silnie przemawia do nas idea przemienienia kogoś nieszczęśliwego, chorego lub zupełnie okropnego w idealnego partnera? Cemu to taka nęcająca, tak trwała koncepcja?

Wielu osobom odpowiedź wyda się oczywista: etyka judeochrześcijańska zawiera nakaz pomocy ludziom, których spotkał gorszy los. Uczy się nas, abyśmy na cudze kłopoty odpowiadali wyrozumiałością

i współczuciem. Nie osądzać, lecz pomagać: oto nasza moralna powinność.

Niestety, owe szlachetne motywy bynajmniej nie tłumaczą do końca, czemu miliony kobiet wybiera na partnera mężczyznę okrutnego, obojętnego, agresywnego, emocjonalnie niedostępnego, uzależnionego czy też z innych przyczyn nie/dolnego do miłości i uwagi. Kobiety, które kochają za bardzo, robią lo popychane przemożną potrzebą panowania nad najbliższymi. Owa potrzeba rodzi się w dzieciństwie, a powodują ją częstokroć przeżywane wówczas silne emocje: strach, gniew, nieznośne napięcie, poczucie winy, wstyd, litość nad sobą i innymi. Dziewczynka dorastająca w takim oloc/cniu doznaje tak silnych urazów, iż nie potrafi normalnie funkcjonować, chyba że znajdzie i udoskonali sposób, by się chronić. Narzędziami samoobrony zwykle bywają: silny mechanizm obronny, negacja, a także równie silna podświadoma motywacja, panowanie. Wszyscy przez całe życie podświadomie stosujemy mechanizmy obronne takie jak negacja czasami w odniesieniu do drobiazgów, czasem do spraw i wydarzeń bardzo istotnych. Inaczej bowiem musieliśmy stawić czoło faktom -- temu, kim jesteśmy, co myślimy i odczuwamy -- nie pasującym do wyidealizowanego obrazu nas samych i naszej sytuacji. Mechanizm negacji szczególnie pomaga zignorować informacje, których nie chcemy przyjąć do wiadomości. Przykładowo, ignorując (negując) dojrzałość dziecka, tym samym unikamy uczuć związanych z opuszczeniem przez nie domu. Albo też nie widząc i nie czując, czyli negując wzrost wagi, pomimo świadectwa luster i ciasnego ubrania, możemy nadal bez opamiętania pochłaniać ulubione potrawy.

Negację można określić jako niechęć do odbioru rzeczywistości na dwóch poziomach: na poziomie tego, co akurat się dzieje, i na poziomie uczuć. Spójrzmy, jak negacja przygotowuje dziewczynkę do późniejszej roli kobiety, która kocha za bardzo. Na przykład, jedno z rodziców rzadko bywa wieczorami w domu, bo ma romans. Dziewczynka mówi sobie — albo też mówią jej inni członkowie rodziny — że „tata jest bardzo zapracowany”, i tym samym neguje fakt, iż rodzice mają jakieś problemy lub też dzieje się coś nienormalnego. Taka reakcja pomaga jej odsunąć lęk o trwałość rodziny i własne szczęście. Co więcej „zapracowany tata” budzi raczej współczucie — gdyby dziewczynka stanęła oko w oko z rzeczywistością, odczuwałaby gniew i wstyd. A zatem neguje zarówno rzeczywistość, jak i własne uczucia wobec tejże, stwarza iluzję, z którą łatwiej jej żyć. Z upływem czasu coraz lepiej ćwiczy się w tego typu samoobronie, równocześnie jednak traci zdolność swobodnego wyboru postępowania. Mechanizm negacji działa automatycznie, nieproszony.

W rodzinie dysfunkcyjnej zawsze mamy do czynienia z negacją rzeczywistości. Niezależnie od wagi problemów, rodzina staje się dysfunkcyjna, dopiero gdy stosuje powyższy mechanizm. Ponadto, jeżeli jeden z jej członków spróbuje się wyłamać, na przykład opisując sytuację zgodnie z prawdą, pozostali na ogół będą gwałtownie zaprzeczać. Wyszędzą go, w ten sposób usiłując przywołać do porządku, a w razie niepowodzenia wykluczą renegata z kręgu akceptacji, miłości i wspólnych poczynań.

Nikt stosując obronny mechanizm negacji nie dokonuje świadomego wyboru, nie „wycisza” rzeczywistości, bo tak zdecydował, nie wkłada kłapek na oczy, aby dokładnie nie rejestrować tego, co mówią i robią inni. Podobnie też nie postanawia, że nie będzie czegoś odczuwał. To „po prostu się dzieje”, kiedy własne „ja”, ze wszystkich sił szukając ochrony przed przemożnymi konfliktami, ciężarem i lękami, kasuje nazbyt niepokojące informacje.

Powiedzmy, że dziecko rodziców, którzy często się kłócą, zaprasza koleżankę na noc. Późną nocą obie budzi głośna sprzeczka. Koleżanka szepcze: — Ojej, ale masz hałaśliwych rodziców. Dlaczego tak wrzeszczą?

Córka wysłuchiwała już wielu takich nocnych awantur. — Nie wiem — bąka zakłopotana i leży skręcając się ze wstydu, a krzyki nie ustają. Koleżanka nie rozumie, dlaczego wkrótce potem dziewczynka zaczyna jej unikać.

Gość został odsunięty, ponieważ odkrył sekret rodziny i sam jest przypomnieniem tego, co dziewczynka woli odrzucić. Kłopotliwe wydarzenia, takie jak kłótnia rodziców, są na tyle bolesne, że córka ma znacznie lepsze samopoczucie odrzuciwszy prawdę, a zatem starannie unika wszystkich i wszystkiego, co mogłoby grozić naruszeniem ochrony przed bólem. Nie chce czuć swego wstydu, strachu, gniewu, bezsilności, paniki, rozpacz, litości, niechęci, wstrętu. Lecz skoro musiałaby odczuwać owe silne i sprzeczne emocje, gdyby pozwoliła sobie na odczuwanie czegokolwiek, woli nie czuć nic. Stąd wypływa potrzeba panowania nad ludźmi i wydarzeniami w jej życiu. Panując nad otoczeniem, próbuje sobie zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Żadnych wstrząsów, żadnych niespodzianek, żadnych

uczuć.

Każdy, kto się znalazł w niewygodnej sytuacji, usiłuje nad nią maksymalnie zapanować.

U członków chorej rodziny owa naturalna reakcja przesadnie się nasila, ponieważ tyle jest bólu. Przypomnijmy sobie historię Lisy, nękaną przez rodziców, by przynosiła ze szkoły lepsze stopnie: Lisa, jeśli spojrzeć realistycznie, mogłaby poprawić oceny, natomiast nic się nie dało zrobić z alkoholizmem matki; a zatem, zamiast stawić czoło ponurym implikacjom własnej bezradności wobec choroby, rodzina wołała wierzyć, iż wszystko się zmieni, jeżeli — i kiedy — Lisa będzie uczyła się lepiej.

Jak pamiętamy, Lisa starała się też poprawić sytuację (panować nad nią) swoim dobrym zachowaniem. Nie stanowiło ono bynajmniej zdrowego wyrazu zadowolenia z rodziny i z życia. Wręcz przeciwnie. Każda praca, którą wykonywała z własnej inicjatywy, była rozpaczliwą próbą naprawy nieznośnej sytuacji rodzinnej, ponieważ Lisa, jako dziecko, czuła się za nią odpowiedzialna.

Dzieci nieodmiennie biorą na siebie winę i odpowiedzialność za poważne kłopoty rodzinne. Dzieje się tak dlatego, że rojenia o własnej wszechmocy każą dziecku wierzyć, iż zarówno jest przyczyną powstałej sytuacji, jak i potrafią ją zmienić, na lepsze czy gorsze. Podobnie jak Lisę, wiele nieszczęsnych dzieci spotykają zarzuty ze strony rodziców czy innych członków rodziny: wini się je o problemy, nad którymi nie mają żadnej władzy. Lecz nawet bez słownych oskarżeń dziecko bierze na siebie znaczną część odpowiedzialności za rodzinne kłopoty.

Nielatwo i przykro nam przyznać, że bezinteresowność, „bycie dobrym” i chęć pomocy mogą być w istocie próbą zapanowania, a nie czystym altruizmem. Ów proces jasno i zwięźle przedstawiał znak na drzwiach agencji, w której kiedyś pracowałam. Dwukolorowe koło podzielone na połowy, górna jaskrawożółta — wschodzące słońce, dolna czarna. Napis brzmiał: „Pomoc jest słoneczną stroną dominacji”. Ów znak miał przypominać zarówno nam, terapeutom, jak i pacjentom, że zawsze powinniśmy analizować motywy, dla których pragniemy zmieniać innych.

Jeżeli próbę pomocy podejmują ludzie ze smutną przeszłością lub żyjący w stresogennych związkach, zawsze należy podejrzewać potrzebę panowania. Kiedy robimy dla kogoś coś, co mógłby zrobić sam, kiedy planujemy za niego przyszłość czy codzienne zajęcia, kiedy podpowiadamy, radzimy, przypominamy, ostrzegamy bądź namawiamy kogokolwiek, prócz małego dziecka, kiedy nie możemy znieść myśli, że miałby ponieść konsekwencje swoich czynów, toteż próbujemy albo zmienić te czyny, albo odwrócić konsekwencje — wówczas panujemy. Liczymy, iż jeśli uda nam się zapanować nad partnerem, zdołamy też zapanować nad własnymi uczuciami, tam gdzie nasze życie zazębia się z jego życiem. Rzecz jasna, im mocniej się staramy, tym mniej mamy szans na powodzenie. Nie potrafimy jednak przestać.

Kobietę przyzwyczajoną do mechanizmów negacji i panowania będą pociągać sytuacje wymagające ich obecności. Negacja, dzięki której nie dopuści do siebie ani rzeczywistych okoliczności, ani własnych uczuć, popchnie ją do trudnego związku. Następnie taka kobieta użyje całego swego daru pomocy/panowania, aby zmienić sytuację w bardziej znośną, nieustannie przy tym odrzucając fakt, jak bardzo jest zła. Negacja rodzi potrzebę panowania, nieuchronna zaś niemożność ciągłego panowania rodzi potrzebę negacji.

Poniższe historie ilustrują ów proces. Moje rozmówczynie w znacznym stopniu zrozumiały swoje zachowanie, dzięki terapii i dzięki spotkaniom w innych specjalistycznych grupach, jeżeli wymagała tego specyfika ich problemów. Ujrzały prawdziwą naturę swoich działań — pomocy stanowiącej podświadomą próbę oddalenia bólu za pośrednictwem panowania nad najbliższymi. Moc owego pragnienia, by pomagać partnerowi, wskazuje, iż była to przede wszystkim potrzeba, nie zaś świadomy wybór.

Connie: trzydzieści dwa lata; rozwiedziona, jedenastoletni syn

Przed terapią nie pamiętałam choćby jednej sprawy, o którą kłócili się moi rodzice. Pamiętałam tylko, że robili to bez przerwy. Każdego dnia, przy każdym posiłku, niemal w każdej minucie. Krytykowali się nawzajem, spierali i obrażali, a ja i brat na to patrzyliśmy. Ojciec długo przesiadywał w pracy, zresztą może i gdzie indziej, ale prędzej czy później musiał wrócić do domu i wszystko się zaczynało od nowa. Najpierw udawałam, że nic złego się nie dzieje, potem próbowałam zająć jedno czy oboje rodziców czymś innym, zabawić. Podnosiłam głowę, uśmiechałam się promiennie, rzucałam jakiś żart, choćby jakieś głupstwo, żeby tylko ściągnąć ich uwagę. W głębi duszy bałam się śmiertelnie, ale strach nie przeszkadzał w dobrych popisach. Pajaco-wałam, żartowałam, aż wreszcie nic innego nie robiłam, tylko byłam miła i rezolutna. W domu miałam tyle okazji do ćwiczeń, że po jakimś

czasie zaczęłam się tak zachowywać wszędzie. Nieustannie udoskonalałam przedstawienie. Mój system sprowadzał się do tego: jeżeli coś było nie tak, przemyślałam oczy, jednocześnie starałam się zatuszować sprawę. Ostatnie zdanie właściwie podsumowuje dzieje mojego małżeństwa.

Kennetha poznałam na basenie niedaleko mojego mieszkania, kiedy miałam dwadzieścia lat. Bardzo opalony, bardzo przystojny, w typie ogorzałego faceta z deską surfingową. Uznałam, że skoro wkrótce po pierwszym spotkaniu chciał ze mną zamieszkać, czeka nas wspólna przyszłość. Poza tym był wesoły, tak jak ja, więc, myślałam, mamy wszelkie dane po temu, żeby żyć razem szczęśliwie.

Kenneth był trochę niezdecydowany, trochę niepewny, jeśli idzie o karierę zawodową, o to, co chce robić w życiu, a ja skwapliwie udzielałam mu wszelkiej zachęty. Byłam przeświadczona, że dzięki mnie mąż rozkwita, bo daję konieczne wsparcie, popycham w odpowiednim kierunku. Podejmowałam też dosłownie wszystkie decyzje w naszym życiu osobistym, od samego początku, ale Kenneth jakimś sposobem i tak żył, jak chciał. Ja

czułam się silna, on czuł, że zawsze może się na mnie wesprzeć. Pewnie oboje właśnie tego potrzebowaliśmy.

Pewnego dnia — mieszkaliśmy razem już parę miesięcy — do Kennetha zadzwoniła dawna przyjaciółka. Bardzo się zdziwiła usłyszawszy, że jest ze mną. Kenneth nic jej nie wspomniał, chociaż widywali się w pracy kilka razy w tygodniu. Wszystko to wyszło na jaw, kiedy jękając się próbowała przeproszać za telefon. Trochę to nią wstrząsnęło, zapytałam Kennetha o całą sprawę. Wyjaśnił, że nie widział powodu jej mówić. Pamiętam, jak mnie to zabolalo i przeraziło, ale czułam się tak tylko przez moment. Potem się odcięłam od tych uczuć i wzięłam wszystko „na rozum”. Miałam dwa wyjścia: albo zrobić awanturę, albo machnąć ręką i nie spodziewać się, że Kenneth będzie patrzył na sprawy z mojego punktu widzenia. Wybrałam to drugie, ustąpiłam, obróciłam wszystko w żart. Obiecałam sobie, że nigdy, przenigdy nie będziemy się kłócić tak jak moi rodzice. Sama myśl o kłótni dosłownie wywoływała u mnie mdłości. Ponieważ w dzieciństwie bez przerwy wszystkich zabawiałam i nie śmiałam żywić żadnych silnych uczuć, teraz silne uczucia mnie przerażały, wytrącały z równowagi. Poza tym lubiłam, kiedy życie szło gładko, więc przyjąłam tłumaczenia Kennetha za dobrą monetę, odepchnęłam wątpliwości co do tego, jak poważnie o mnie myśli. -W kilka miesięcy później wzięliśmy ślub.

5 — Kobiety...

Przelatuje dwanaście lat i oto pewnego dnia, za namową koleżanki z pracy, siedzę w gabinecie terapeuty. Uważałam, że nadal całkowicie panuję nad swoim życiem, ale koleżanka się o mnie martwiła i nalegała, żebym poszukała pomocy.

Z Kennethem byliśmy małżeństwem przez dwanaście lat, w dodatku, jak sądziłam, bardzo szczęśliwym małżeństwem, ale od jakiegoś czasu żyliśmy w separacji, co zaproponowałam ja sama. Terapeutka zaczęła drażnić. Co się nie udało? Paplałam o wielu różnych rzeczach, w pewnym momencie wspomniałam, że mąż wieczorami wychodził z domu, najpierw raz czy dwa w tygodniu, potem trzy, cztery razy, wreszcie, przez ostatnich pięć lat, zniknął na sześć z siedmiu nocy. Powiedziałam mu, że skoro najwyraźniej woli spędzać czas gdzie indziej, lepiej niech się wyprowadzi.

Dokąd chodził? — zapytała terapeutka. A ja na to: nie wiem, nigdy nie pytałam. Wyraźnie się zdziwiła. „Tyle nocy poza domem, przez tyle lat, i nigdy pani nie pytała?” Nie, nigdy — odparłam — w małżeństwie trzeba mieć trochę swobody. Nalegałam tylko, żeby mąż więcej czasu spędzał z naszym synem, Thadem. Zawsze się zgadzał, po czym dalej zniknął wieczorami, tylko w niedzielę do nas dołączał, a i to nie w każdą. Nie jest zbyt bystry, powiedziałam sobie, jeśli potrzebuje tych moich nieustających pouczeń, by być dobrym ojcem. Nie odważyłam się przyznać sama przed sobą, że Kenneth żyje, jak chce, a ja nie

daję rady go zmienić. Z upływem lat działo się zresztą coraz gorzej, chociaż starałam się, jak umiałam. Podczas pierwszej sesji terapeutka spytała, co, moim zdaniem, Kenneth robił poza domem. Zdenerwowałam się. Nie miałam ochoty o tym myśleć. Dopóki nie myślałam, nic mnie nie bolało.

Teraz wiem, że Kenneth nie potrafił być tylko zjedną kobietą, choć odpowiadał mi bezpieczny, stały związek. Dawał mi tysiące sygnałów, zarówno przed ślubem, jak i potem: podczas pikników znikał na długie godziny, na przyjęciu wdawał się w pogawędkę z jakąś kobietą, wychodzili razem. W takich sytuacjach mimowolnie zaczynałam roztaczać swój wdzięk i czar, starając się odciągnąć uwagę innych od tego, co się działo, pokazać, jaka ze mnie równa babka... i może udowodnić, że daję się lubić, że chłopak czy mąż wcale nie musi ode mnie uciekać przy pierwszej nadarzającej się okazji.

Długo trwało, zanim podczas terapii zdołałam sobie przypomnieć, że w małżeństwie moich rodziców problemem także były kobiety. Klócili się, bo ojciec wychodził i nie wracał, a matka, jakkolwiek nie mówiła tego wprost, posądzała go o zdradę i wymyślała mu, że nas

zaniedbuje. Uważałam, że to przez nią ojciec ucieka z domu, i bardzo świadomie postanowiłam nigdy się nie zachowywać tak jak matka. Panowałam więc nad sobą, zawsze uśmiechnięta. Nadal uśmiechałam się promiennie w dzień po tym, jak mój dziewięcioletni syn usiłował popełnić samobójstwo. Obróciłam wszystko w żart, i wtedy moja koleżanka naprawdę się zaniepokoiła. Od tak dawna żywiłam magiczne przekonanie, że jeśli tylko będę miła i nigdy się nie rozzłoszczę, wszystko ułoży się dobrze.

Swoje zrobiło też przeświadczenie, że Kenneth nie jest zbyt bystry. Pouczałam go, próbowałam ustawiać w życiu: niska cena, którą musiał płacić za to, że ktoś mu gotuje i sprząta, podczas gdy on żyje wolny jak ptak, bez żadnych pytań.

Całkowicie odrzucałam fakt, że źle się dzieje, przyznałam to dopiero z cudzą pomocą. Mój syn straszliwie cierpiał, a ja nie dopuszczałam tej myśli. Usiłowałam go zagadać, żartowałam, przez co pewnie czuł się jeszcze gorzej. Zatajałam też wszystko przed znajomymi. Kenneth już od pół roku mieszkał osobno, a ja ani słowem nie wspomniałam nikomu o separacji. To także nie ułatwiało życia Thadowi. Musiał zachować tajemnicę i ukrywać własne uczucia. Nie chciałam z nikim rozmawiać, więc i jemu nie pozwalałam. Nie widziałam, jak rozpaczliwie pragnie zrzucić ten ciężar. Terapeutka dosłownie mnie zmusiła, żebym zaczęła mówić ludziom o rozpadzie swojego idealnego małżeństwa. Och, trudno mi to było przyznać. Jak myślę, Thad podejmując próbę samobójstwa chciał po prostu krzyknąć: „Słuchajcie wszyscy! Coś jest nie tak!”

Teraz sprawy wyglądają o wiele lepiej. Kontynuujemy z Thadem terapię, osobno i razem, uczymy się, jak ze sobą rozmawiać, jak czuć, co naprawdę czujemy. Zasadą moich spotkań z terapeutką jest to, że nie wolno mi przez tę godzinę niczego obracać w żart. Niełatwo zrezygnować z tego pancerza i czuć, co się ze mną dzieje, kiedy go zdejmę, ale to mi

dobrze robi. Na randkach czasem jeszcze pomyślę, że, być może, ten czy tamten pan pragnąłby, żebym za niego uporządkowała parę szczegółów w jego życiu, ale już zmadrzałam, prędko odpędzam takie myśli. Teraz, podczas terapii, wolno mi tylko z rzadka pożartować z tych chorych ciągotek do „pomocy”. Dobrze jest śmiać się z tamtego nienormalnego zachowania, ale nie dlatego żeby zatuszować wszystko, co było złe.

Z początku Connie wykorzystywała poczucie humoru, by odwrócić uwagę własną i rodziców od ponurej prawdy o rozpadającym się związku. Rezolucją i wdziękiem skupiała tę uwagę na sobie, tak, że rodzice przestawali się kłócić, przynajmniej chwilowo. Za każdym razem wówczas czuła, że jest niby spoiwo sklejające tę dwójkę zapaśników, przyjmowała też całą odpowiedzialność takiej roli. Owa interakcja zrodziła potrzebę panowania nad otoczeniem, ponieważ panowanie dawało poczucie bezpieczeństwa. Narzędziem dominacji stał się humor. Connie nauczyła się wyczuwać oznaki gniewu i wrogości, a także oddalać niebezpieczeństwo rzuconym w porę żartem czy rozbrajającym uśmiechem.

Miała dwojaki powód, by negować własne uczucia: po pierwsze, myśl o ewentualnym rozstaniu rodziców była nazbyt przerażająca; po drugie, wszelkie emocje tylko by jej przeszkadzały w przedstawieniu. Wkrótce odrzucanie uczuć odbywało się automatycznie, tak samo automatycznie Connie dążyła do manipulowania i dominacji nad otaczającymi ją ludźmi. Jej płytka wesołość i ożywienie zapewne odstręczały wiele osób, lecz innych, takich jak Kenneth, którym odpowiadały wyłącznie powierzchowne związki, pociągał ów styl.

Całymi latami Connie żyła z mężczyzną, który znikał coraz częściej i na coraz dłużej, wreszcie nie wracał na noc; fakt, iż ani razu nie spytała, dokąd chodzi i co robi, jest miarą jej ogromnej zdolności negacji, a także niemniej silnego strachu. Connie nie chciała wiedzieć, nie chciała kłótni ani konfrontacji, a nade wszystko nie chciała odczuwać tamtego przerażenia z dzieciństwa, przerażenia, że różnica zdań rozbija cały świat.

Bardzo trudno przyszło jej się poddać procesowi terapii, który wymagał, by się pozbyła swojego głównego narzędzia samoobrony, humoru. Zupełnie jakby ktoś prosił, żeby przestała oddychać; w pewnym sensie wierzyła, iż bez tego zginie. Rozpaczliwe błaganie syna, aby oboje nareszcie stawili czoło bolesnej prawdzie, ledwie zdołało się przebić przez zmasowaną obronę. Connie straciła kontakt z rzeczywistością w stopniu granicznym z autentycznym oblędem; podczas terapii bardzo długo nie chciała rozmawiać o problemach innych niż Thada — nie przyznawała, że sama je ma. Zawsze „ta silna”, nie zamierzała ustąpić ze swoich pozycji bez walki. Z wolna jednak — gdy dopuściła do siebie uczucie popłochu, które wpływało na powierzchnię, zaledwie przestała żartować — zyskiwała coraz większe poczucie bezpieczeństwa. Przekonała się, iż jako osoba dorosła ma do dyspozycji zdrowsze sposoby na trudną sytuację aniżeli te nadużywane w dzieciństwie. Zaczęła zadawać pytania, konfrontować, wyrażać

własne poglądy i potrzeby. Nauczyła się większej szczerości wobec siebie i innych — nie znała takiej od wielu, wielu lat. I wreszcie mogła odzyskać poczucie humoru, które teraz wyrażało się zdrowym śmiechem z samej siebie.

Pam: trzydzieści sześć lat; dwukrotnie rozwiedziona, dwóch nastoletnich synów

Dorastałam w pełnym napięć, nieszczęśliwym domu. Ojciec rzucił matkę przed moim urodzeniem, toteż została klasyczną „samotną matką”. Nikt z moich znajomych nie pochodził z rozbitej rodziny i tam gdzieśmy mieszkaliśmy — w małym mieście, bardzo mieszczańskim, do tego w latach pięćdziesiątych — dawano nam odczuć, jaką jesteśmy osobliwością.

W szkole uczyłam się pilnie i byłam bardzo ładna, więc nauczyciele mnie lubili. To bardzo pomagało. Mogłam odnosić sukcesy przynajmniej w nauce. Stałam się prawdziwym kujonem, przez całą podstawówkę same piątki od góry do dołu. W szkole średniej napięcie emocjonalne wzrosło tak bardzo, że już nie potrafiłam się skupić, więc oceny miałam gorsze; naprawdę złą uczennicą nie byłam jednak nigdy, nie śmiałam. Zawsze mi się zdawało, że sprawiam matce zawód, i bałam się przynieść jej wstyd.

Matka była sekretarką, ciężko pracowała na nasze utrzymanie i teraz zdaję sobie sprawę, że musiała umierać ze zmęczenia. Była też ogromnie dumna i, jak myślę, głęboko zawstydzona swoją sytuacją rozwódki. Kiedy odwiedzały mnie inne dzieci, czuła się niepewnie. Byłyśmy biedne, z trudem wiązałyśmy koniec z końcem, ale matka za wszelką cenę pragnęła zachować pozory. Cóż, łatwiej zachować pozory, jeżeli ludzie nie widzą mieszkania, więc nasz dom nie był, delikatnie mówiąc, przesadnie gościnny. Kiedy koleżanki zapraszały mnie na noc, matka mówiła: „Wcale cię tam nie chcą”. Robiła to po części dlatego, żeby nie musieć ich z kolei zapraszać, ale, oczywiście, wtedy się tego nie domyślałam. Wierzyłam jej słowom: no cóż, pewnie kogoś takiego jak ja ludzie nie mieli ochoty oglądać.

Dorastałam w przekonaniu, że coś jest ze mną mocno nie w porządku. Nie wiedziałam dokładnie, ale to coś wiązało się z faktem, że jestem nie do przyjęcia, nie daję się kochać. W naszym domu nie było miłości, tylko obowiązki. Co najgorsze, nigdy nie mogłyśmy mówić, jakie to strasznie zakłamanie tak udawać przed światem, udawać lepsze niż w rzeczywistości — szczęśliwsze, bogatsze, lepiej ustawione. Żyłam pod ogromną, choć milczącą presją. W dodatku udawanie nie szło mi najlepiej. Bałam się panicznie, że w każdej chwili może wyjść na jaw moja niższość. Wiedziałam, jak się ładnie ubrać i jak zdobywać dobre stopnie, ale zawsze czułam się jak oszustka, pod pięknymi pozorami kryjąca same wady. Ludzie mnie lubili, bo ich nabierałam. Gdyby mnie znali, toby uciekli.

Dorastanie bez ojca, jak sądzę, jeszcze pogorszyło sprawę, bo nigdy się nie nauczyłam odnosić do mężczyzn po partnersku, dając i biorąc. Mężczyźni... egzotyczne zwierzęta, paskudne i zarazem fascynujące. Matka nie opowiadała wiele o ojcu, ale to, co usłyszałam, świadczyło, że nie był kimś szczególnie godnym szacunku, toteż o nic nie pytałam; obawiałam się czegoś dowiedzieć. W ogóle nie lubiła mężczyzn. Dała mi do zrozumienia, że z natury są niebezpieczni, samolubni i niegodni zaufania. Pomimo to mężczyźni mnie

fascynowali, poczynając od chłopczków pierwszego dnia w przedszkolu. Nieustannie szukałam tego czegoś, czego mi brakowało w życiu, ale na próżno. A brakowało mi pewnie poczucia bliskości, tak bardzo pragnęłam ofiarować i otrzymać miłość. Wiedziałam, że mężczyzna i kobieta, mąż i żona mają się kochać, matka jednak twierdziła, bardziej lub mniej otwarcie, że mężczyźni nie dają szczęścia, że raczej unieszczęśliwiają — odchodzą, uciekają z naszą najlepszą przyjaciółką albo zdradzają nas w jeszcze inny sposób. Właśnie takie historie słyszałam od matki dorastając. Prawdopodobnie bardzo wcześnie postanowiłam, że znajdę sobie kogoś, kto nie będzie chciał, nie będzie mógł odejść, może kogoś, kogo nikt inny nie zechce. A potem pewnie zapomniałam o tym postanowieniu. Po prostu wprowadzałam je w życie.

Wówczas, w dzieciństwie, nie potrafiłabym ująć tego w słowa, ale znałam tylko jeden sposób obcowania z drugim człowiekiem, zwłaszcza z mężczyzną: musi mnie potrzebować. Wtedy mnie nie opuści, boja mu będę pomagać, a on będzie wdzięczny.

Nic dziwnego, że mój pierwszy chłopak był kaleką. Uszkodził sobie kręgosłup w wypadku samochodowym. Nosił szyny na nogach, chodził o kulach. Modliłam się, żeby Bóg mnie uczynił kaleką zamiast niego. Kiedy szliśmy na tańce, przez cały wieczór siedziałam przy nim. To był wcale miły chłopiec i każdej innej dziewczynie wystarczyłoby po prostu jego towarzystwo. Ale ja miałam inny powód. Z nim byłam bezpieczna; ponieważ wyświadczyłam mu przysługę, nie mógł mnie odtrącić i zranić. Zupełnie jakbym miała polisę ubezpieczeniową

przeciwko cierpieniu. Naprawdę szalałam za tym chłopcem, teraz jednak wiem, że go wybrałam, bo podobnie jak ja, był felerny. Jego feler rzucał się w oczy, więc mogłam sobie pozwolić na ból i współ-| czucie wobec niego. Ten był jeszcze najbardziej normalny z moich mężczyzn. Potem przyszli młodociani przestępcy, nieudacznicy

— przegrani, wszyscy.

W wieku siedemnastu lat spotkałam swojego pierwszego męża. Miał kłopoty w szkole, chcieli go wylać. Rodzice rozwiedzeni, ale dalej się szarpali. W porównaniu z jego sytuacją moja wyglądała wręcz dobrze! Mogłam się trochę odprężyć, nie odczuwać takiego wstydu. No i, oczywiście, bardzo go żałowałam. Był prawdziwym buntownikiem, ale, myślałam, pewnie dlatego że przede mną nikt go nie rozumiał.

Ponadto miałam iloraz inteligencji co najmniej o dwadzieścia punktów wyższy. Potrzebowałam tej przewagi. Potrzebowałam jeszcze znacznie więcej, żebym choć zaczęła wierzyć, że dorównuję ukochanemu i że nie zostawi mnie dla kogoś lepszego.

Cały ten związek — a byliśmy małżeństwem przez dwanaście lat

— opierał się na odrzucaniu tego, kim był mój mąż, i próbach przekształcenia go w kogoś, kim, jak uważałam, powinien być.

Wierzyłam, że go uszczęśliwię i zapewnię mu absolutnie doskonałe samopoczucie, jeśli mi tylko pozwoli pokazać, jak się odnosić do rodziny. Wówczas studiowałam — psychologię, rzecz jasna. Moje własne życie wymykało mi się z rąk, było takie okropne, a tu proszę, uczyłam się, jak się troszczyć o wszystkich dookoła. Muszę przyznać, rzeczywiście szukałam odpowiedzi, ale jednocześnie uważałam, że kluczem do mojego własnego szczęścia jest dokonanie zmiany w mężu.

Niewątpliwie potrzebował mojej pomocy. Nie płacił rachunków ani podatków. Nie dotrzymywał obietnic składanych mnie i dzieciom.

Doprowadzał klientów do szału, aż dzwonili do mnie i się skarżyli, że nie wykonał rozpoczętej pracy.

Nie potrafiłam go opuścić, dopóki wreszcie nie ujrzałam, jaki naprawdę jest. Przez ostatnie trzy miesiące naszego małżeństwa po prostu obserwowałam — nie robiłam mu tych nieustannych wykładów, tylko milczałam i patrzyłam. Wtedy pojęłam, że nie mogę żyć z kimś takim. Tyle czasu czekałam, aż pokocham wspaniałego mężczyznę, który, jak myślałam, stanie się z moją pomocą. Tylko dzięki nadziei, że się zmieni, wytrwałam przez tyle lat.

Nadal jednak nie zdawałam sobie sprawy, że wybieram mężczyznę, którym, jak uważałam, czegoś brakuje, toteż potrzebują mojej pomocy. Zrozumiałam to dopiero po kolejnych związkach z zupełnie niemożliwymi panami: z narkomanem, z pederastą, z impotentem i wreszcie — z tym związałam się na długo — podobno bardzo nieszczęśliwym małżonkiem. Kiedy ten ostatni związek się skończył (katastrofalnie), nie potrafiłam dłużej wierzyć, że po prostu mam pecha. Musiałam sama się przyczyniać do takiej sytuacji.

Wówczas byłam już dyplomowanym psychologiem, całe moje życie obracało się wokół pomocy innym. W tej profesji roi się od ludzi podobnych do mnie — pomagają jak dzień długi w pracy, a mimo to czują potrzebę „pomagania” w swoim życiu osobistym. Mój stosunek do synów opierał się wyłącznie na upominaniu, zachęcaniu, pouczeniu i martwieniu się o nich. Tylko tyle wiedziałam o miłości — pomagać ludziom i dbać o ich dobro. Nawet się nie domyślałam, jak można przyjmować kogoś takim, jaki jest, prawdopodobnie dlatego, że nigdy nie zaakceptowałam samej siebie.

W tym momencie życie wyświadczyło mi prawdziwą przysługę. Wszystko się rozpadało. Kiedy się rozstałam z tym żonatym panem, obaj moi chłopcy mieli kłopoty z prawem, a ja całkiem straciłam zdrowie. Po prostu nie dawałam już rady zajmować się wszystkimi naokoło. To właśnie kurator syna poradził, żebym wreszcie się zajęła sobą. I jakimś cudem to do mnie dotarło. Po tylu latach psychologii ten człowiek w końcu się do mnie przebił. Dopiero kiedy całe moje życie legło w gruzach, zdołałam spojrzeć na siebie i zobaczyć, jak głęboko się nienawidzę.

Najtrudniejsza do przyjęcia była świadomość, że matka wcale nie chciała brać na siebie odpowiedzialności za moje wychowanie, nie chciała mnie, kropka. Teraz, jako osoba dorosła, wiem, jak ciężkie miała życie. Ale te jej aluzje, że ludzie mnie nie chcą... w rzeczywistości opisywała siebie. W dzieciństwie musiałam o tym intuicyjnie wiedzieć, nie mogłam jednak stawić czoła prawdzie, więc po prostu nie zwracałam uwagi. Już wkrótce nie

zwracałam uwagi na wiele rzeczy. Nie pozwalałam sobie słyszeć nieustannych słów krytyki, nie widziałam, jak matka się wścieka, kiedy wyglądałam na zadowoloną z życia. Ogromna wrogość matki stwarzała zbyt wielkie zagrożenie, toteż przestałam czuć, przestałam reagować, całą energię wkładałam w bycie dobrą i pomaganie ludziom. Dopóki zajmowałam się innymi, nie miałam czasu się skupić na sobie, odczuwać własnego cierpienia.

Chociaż mocno to zadrasnęło moją dumę, przyłączyłam się do grupy samopomocy, złożonej z kobiet, które miały podobne jak ja

kłopoty z mężczyznami. Taką grupę, z racji zawodu, powinnam raczej | prowadzić, a tu proszę, byłam szarym uczestnikiem. Jakkolwiek ego i dostało baty, grupa pomogła mi się przyjrzeć mojej potrzebie panowania nad innymi i już nie dążyć do takiej dominacji. Odzyskiwałam \ zdrowie. Zamiast pracować ze wszystkimi dookoła, nareszcie pracowałam nad sobą. A tak wiele musiałam nadrobić. Kiedy skupiłam | uwagę na tym, jak przestać naprawiać każdego człowieka w moim | życiu, musiałam praktycznie przestać mówić! Wszystko, co mówiłam, f było takie „pomocne”. Rozmiary i zasięg mojej dominacji przyprowadziły o drżenie. Zmiana tego zachowania spowodowała nawet : poważne zmiany w pracy zawodowej. Potrafię o wiele lepiej wspierać i pacjentów, gdy próbują rozwiązywać własne problemy. Przedtem czułam się odpowiedzialna za naprawianie ludzi. Teraz staram się raczej ich rozumieć.

Minęło trochę czasu, pojawił się miły pan. Wcale mnie nie potrzebował. Nic mu nie brakowało. Najpierw czułam się bardzo niepewnie, uczyłam się, jak z nim być, zamiast stale go przerabiać. No cóż, przedtem tylko tyle umiałam. Nauczyłam się jednak, jak nie robić nic, wyłącznie być sobą, i najwyraźniej to działa. Moje życie dopiero teraz nabiera sensu. Nadal uczestniczę w spotkaniach grupy, bo jeszcze się boję powrotu tamtych dawnych metod. Czasami całą sobą pragnę reżyserować przedstawienie, ale mam dość rozumu, żeby się nie poddawać tej potrzebie.

Jak to wszystko się ma do negacji i panowania?

Pam zaczęła od negowania realnego gniewu i wrogości matki. Nie dopuszcza do siebie uczuć wynikających z faktu, iż była raczej zawadą aniżeli ukochanym dzieckiem. Nie dopuszczała do siebie żadnych uczuć, kropka, gdyż sprawiały zbyt wielki ból. Później owa niezdolność postrzegania i doznawania własnych emocji w gruncie rzeczy umożliwiła jej wiązanie się z wybranymi mężczyznami. Przy tak dobrze rozwiniętym mechanizmie negacji, na początku każdej znajomości nie działał emocjonalny system ostrzegawczy, który w przeciwnym razie kazałby jej się trzymać od takich panów z daleka. Ponieważ nie była zdolna doznawać uczuć płynących z obcowania z tymi mężczyznami, postrzegała ich jedynie jako potrzebujących jej zrozumienia i jej pomocy.

W każdym ze swoich związków Pam grała rolę osoby rozumiejącej, zachęcającej i ulepszającej partnera; ową formułę często stosują inne kobiety, które kochają za bardzo, i

przynosi ona skutki wręcz przeciwne do spodziewanych. Zamiast wdzięcznego, lojalnego towarzysza życia, związanego oddaniem i zależnością, kobieta wkrótce ma u boku mężczyznę coraz bardziej buntowniczego, pełnego niechęci i krytycyzmu. Pragnąc bowiem zachować odrębność i poczucie własnej wartości, musi on dostrzegać w partnerce bynajmniej nie rozwiązanie swoich problemów, lecz źródło wielu, jeśli nie wszystkich z nich.

Kiedy tak się stanie i związek się rozpada, kobieta ma jeszcze większe poczucie klęski, wpada w głębszą rozpacz. Skoro nie potrafi rozkochać w sobie kogoś tak niedoskonałego i potrzebującego, jak może się spodziewać, że kiedyś zdobędzie i zatrzyma miłość mężczyzny zdrowszego, bardziej odpowiedniego? Dlatego też takie kobiety niejednokrotnie zastępują nieudany związek kolejnym, jeszcze gorszym — gdyż z każdą klęską uważają się za coraz mniej wartościowe.

Rzecz oczywista, kobiecie trudno przerwać ów cykl, chyba że zrozumie podstawową potrzebę popychającą ku takiemu zachowaniu. Pam, podobnie jak wiele osób w profesjach związanych z pomaganiem innym, używała kariery zawodowej, by wzmocnić chwiejne poczucie własnej wartości. Umiała odnosić się jedynie do potrzeb — potrzeb pacjentów, dzieci, mężów czy innych partnerów. W każdej dziedzinie życia szukała sposobów, aby uniknąć głębokiego przekonania o własnej niższości i nieporadności. Dopiero gdy poddała się uzdrawiającemu zrozumieniu i akceptacji wyrażanym przez osoby jej równe, zyskała większy szacunek do samej siebie, przez co mogła w zdrowy sposób odnosić się do innych, w tym do zdrowego mężczyzny.

Celeste: czterdzieści pięć lat; rozwiedziona, matka trojga dzieci, które mieszkają z ojcem za granicą

W życiu związałam się chyba z setką mężczyzn i teraz, patrząc wstecz, mogę się założyć, że każdy z nich był albo jakimś smarkaczem, o wiele młodszym ode mnie, albo zbikowanym artystą, narkomanem, alkoholikiem, pederastą albo wariatem. Setka niemożliwych facetów! Skąd ich wszystkich wzięłam?

Mój ojciec był kapelanem. Co oznaczało, że udawał człowieka miłego i serdecznego wszędzie, tylko nie w domu, bo tam nie zawracał sobie głowy pozorami i był sobą — skąpym, krytycznym, samolubnym tyranem. Oboje z matką święcie wierzyli, że my, dzieci, żyjemy po to, żeby pomagać ojcu w jego zawodowej szopce. Mieliśmy uosabiać ideał

— same piątki, urok osobisty przy gościach i żadnych kłopotów.

Atmosfera rodzinna skutecznie to uniemożliwiała. Kiedy ojciec się dział w domu, napięcie można było krajać nożem. Nie żyli blisko z matką. Wściekała się przez cały czas. Nie urządziła awantur, po prostu cichutko, ponuro wrzała złością. Ilekroć prosiła ojca, żeby coś zrobił, z rozmysłem partaczył robotę. Kiedy zepsuły się drzwi frontowe i ojciec owszem, powbił gwoździe — ogromne, grube gwoździe, które dokumentnie zrujnowały wszystko. Szybko się nauczyliśmy zostawiać go w spokoju.

Po przejściu na emeryturę był w domu dzień i noc, siedział w fotelu i patrzył spode łba. Niewiele mówił, ale sama jego obecność zatruchiwała nam wszystkim życie. Serdecznie go nienawidziłam. Wtedy nie zdawałam sobie sprawy, że ojciec sam ma problemy i że my też je mamy, skoro tak na niego reagujemy, pozwalamy się terroryzować. Nieustannie trwała walka: kto kogo? On zawsze wygrywał, biernie.

Tak czy siak, wyrosłam na buntownika. Byłam wściekła, jak matka, i mogłam to okazać tylko w jeden sposób: odrzucić wszelkie wartości, które uosabiali rodzice, wydostać się, stać się przeciwieństwem wszystkiego i wszystkich w rodzinie. Chyba najbardziej złościł mnie fakt, że z zewnątrz wyglądamy tak normalnie. Chciałam wleźć na komin i wrzeszczeć na cały głos, jaka okropna jest moja rodzina, ale najwyraźniej nikt prócz mnie tego nie dostrzegał. Matka i siostry skwapliwie uznały, że to ja mam problemy, a ja wyświadczyłam im tę grzeczność i odegrałam swoją rolę do końca.

W szkole średniej założyłam alternatywną gazetę, co narobiło mnóstwo szumu. Później poszłam na studia i przy pierwszej okazji wyjechałam z kraju. Chciałam uciec jak najdalej od domu, nigdzie nie byłoby mi za daleko. Na zewnątrz się buntowałam, ale w środku czułam tylko zamęt.

Pierwsze doświadczenia seksualne miałam w Europie, i to nie z Amerykaninem, tylko z młodym studentem z Afryki. Bardzo chciał się czegoś dowiedzieć o Stanach, więc poczułam się jak jego mentorka

— silniejsza, mądrzejsza, bardziej światowa. Fakt, że był czarny, a ja biała, wywołało sporo gadania. Nic mnie to nie obeszło; tylko umocniło mnie w przeświadczeniu, jaka ze mnie buntowniczką.

W parę lat później, jeszcze na studiach, poznałam Anglika i za niego wyszłam. Był intelektualistą z dobrej rodziny. Szanowałam to. Miał dwadzieścia siedem lat i dotąd żadnej kobiety. Znowu zostałam nauczycielką, czułam się silna i niezależna. No i panowałam nad sytuacją.

Byliśmy małżeństwem siedem lat, mieszkaliśmy za granicą. Nie mogłam usiedzieć na miejscu, byłam okropnie nieszczęśliwa, ale nie wiedziałam dlaczego. Potem poznałam młodego studenta, sierotę; zaczął się burzliwy romans, w trakcie którego zostawiłam męża i dzieci. Ten młodzieniec, zanim mnie spotkał, sypiał tylko z mężczyznami. Przez dwa lata mieszkaliśmy razem. Miewał również kochanków, ale nic mnie to nie obchodziło. W łóżku próbowaliśmy wszystkiego, łamaliśmy wszelkie zasady. Przeżywałam przygodę, ale po jakimś czasie znów mnie zaczęło nosić, usunęłam go ze swego życia jako kochanka, choć do dziś jesteśmy przyjaciółmi. Po nim przyszła parada prawdziwych szumowin. Wszyscy co najmniej się do mnie wprowadzali. Większość pożyczała pieniądze, czasami tysiące dolarów, paru wciągnęło mnie w mocno nielegalne sprawy.

Pomimo tego wszystkiego nadal się nie domyślałam, że mam jakieś problemy. Każdemu z tych mężczyzn coś dawałam, więc czułam się silna, to ja byłam panią sytuacji.

Po powrocie do Stanów związałam się z najgorszym typem. Alkoholikiem, który od picia miał już uszkodzony mózg. Dostawał napadów agresji, rzadko się mył, nie pracował, groziło mu więzienie za wykroczenia po pijanemu. Zaprowadziłam go do agencji zajmującej się takimi przypadkami i tam mi powiedziano, że powinnam się spotkać z którymś z ich terapeutów, bo najwidoczniej ze mną też coś jest nie w porządku. Najwidoczniej dla opiekuna grupy, ale nie dla mnie; uważałam, że tylko mój mężczyzna ma problemy, ja jestem okej. Niemniej poszłam na spotkanie i terapeutka od razu spytała, jak się odnoszę do mężczyzn. Nigdy przedtem nie patrzyłam na swoje życie pod tym kątem. Postanowiłam nadal ją widywać i wówczas, przy jej pomocy, zaczęłam dostrzegać mechanizm, jaki w sobie stworzyłam.

W dzieciństwie tłumiłam zbyt wiele uczuć, toteż potrzebowałam całego dramatyzmu obcowania z takimi mężczyznami, żeby w ogóle czuć, że żyję. Kłopoty z policją, narkotyki, matac-twa finansowe, niebezpieczni ludzie, zwariowany seks — wszystko to stało się normalnym trybem życia. Ale nawet wtedy nie czułam prawie nic.

Widywałam terapeutkę, za jej radą przyłączyłam się do grupy kobiecej. I tam powoli zaczęłam się dowiadywać różnych rzeczy

O sobie, o tym, że pociągali mnie mężczyźni z jakimś skrzywieniem, nad którymi, próbując im pomóc, mogłam panować. W Anglii całymi latami chodziłam do psychoanalityka, opowiadałam o nienawiści do ojca i wściekłości na matkę, ale nigdy nie łączyłam ich ze swoją obsesją na punkcie niemożliwych mężczyzn. Chociaż mi się zdawało, że bardzo skorzystałam na psychoanalizie, to jednak wcale mi nie pomogła zmienić tego wzoru. Kiedy patrzę na swoje postępowanie, dochodzę do wniosku, że z upływem lat było wręcz coraz gorzej.

Teraz, dzięki terapeutce i grupie, nieco mi się polepszyło, związki z mężczyznami też są trochę zdrowsze. Jakiś czas temu zesłam się z cukrzykiem, który nie chciał brać insuliny, i oczywiście starałam się mu pomóc, tłumaczyłam, jakie to niebezpieczne, próbowałam rozwinać w nim poczucie wartości. Może to zabrzmie śmiesznie, ale ten związek był krokiem do przodu! Mój partner nie był przynajmniej kompletnym nałogowcem. Niemniej nadal odgrywałam znajomą rolę silnej kobiety dbającej o dobro partnera. Na razie mam zamiar zostawić mężczyzn w spokoju, bo wreszcie zdałam sobie sprawę, że naprawdę nie chcę się nimi opiekować, a tylko to umiem. Dzięki mężczyznom po prostu nie musiałam się zajmować sobą. Teraz uczę się kochać samą siebie, dla odmiany dbać o własne dobro i nie pozwalać, żeby ktoś mi w tym przeszkadzał — a oni właśnie przeszkadzali. To trochę przerażające, przyznaję, bo lepiej sobie radziłam z mężczyznami niż teraz ze sobą.

I znów widzimy bliźniacze motywy negacji i panowania. W domu Celeste panował uczuciowy chaos, nikt jednak nie przyznawał ani nie wyrażał tego otwarcie. Nawet bunt Celeste przeciwko zasadom normom przyjętym w rodzinie tylko mgliście wskazywał na ów głęboki, niszczący zamęt. Celeste krzyczała, lecz nikt nie chciał słuchać.

Sfrustrowana, wyobcowana, tłumiała wszelkie uczucia prócz jednego, gniewu: na niedostępnego ojca, na pozostałych członków rodziny, gdyż nie chcieli przyjąć do wiadomości ani własnych problemów, ani cierpienia córki. Jednakże Celeste nie dostrzegała korzeni swojego gniewu; nie rozumiała, iż płynie z bezradności — nie mogła odmienić rodziny, którą kochała i której potrzebowała. Ponieważ takie otoczenie w najmniejszym stopniu nie zaspokajało jej potrzeby miłości i bezpieczeństwa, szukała związków, nad którymi mogła panować, związków z osobami mniej niż ona wykształconymi czy doświadczonymi, uboższymi, z niższej warstwy społecznej. Przemożną po trzebę takiego wzoru współżycia ilustruje ostatni partner, alkoholik w ostatnim stadium choroby, bliski stereotypu ryszardowskiego pijani-cy. A jednak Celeste, bystra, wyrafinowana, wykształcona, bywała w świecie, nie dostrzegła, jaki to nienormalny, chory układ. Negacja własnych uczuć oraz spostrzeżeń, a także chęć panowania nad mężczyzną i związkiem przeważały nad inteligencją. Ażeby wrócić do zdrowia, Celeste musiała skończyć z intelektualną analizą samej siebie oraz własnego życia i wreszcie doznać dojmującego cierpienia, które warzyło jej nieustannej, ogromnej izolacji. Liczne, niecodzienne doświadczenia seksualne były możliwe tylko dlatego, że odczuwała tak słabą więź z innymi istotami ludzkimi i z własnym ciałem. Szalony seks w gruncie rzeczy pozwalał jej unikać prawdziwej zażyłości. Dramatyzm i podniecenie zastąpiły groźną, przytłaczającą bliskość. Powrót do zdrowia wymagał, aby Celeste wsłuchiwała się w siebie, nie rozpraszała uwagi mężczyznami i odczuwała własne emocje, włącznie z bolesnym poczuciem wyobcowania. Wymagał też, by dążenie do zmiany poparły inne osoby, które rozumieją jej zachowanie i uczucia. Celeste, chcąc wyzdrowieć, musi się nauczyć właściwego stosunku i zaufania zarówno wobec siebie, jak i wobec innych kobiet.

Zanim zdoła wejść w zdrowy związek z mężczyzną, musi zbudować takowy sama ze sobą; na tym polu czeka ją jeszcze wiele pracy. Wszystkie dotychczasowe spotkania z mężczyznami w gruncie rzeczy odzwierciedlały jedynie jej gniew, zamęt i bunt, próby zapanowania nad partnerem były też próbą stłumienia wewnętrznych sił oraz uczuć, które nią kierowały. Celeste pracuje nad sobą i w miarę jak zyska większą równowagę, poprawią się także stosunki z innymi. Dopóki nie nauczy się miłości i zaufania do samej siebie, nie zdoła ani ofiarować ich mężczyźnie, ani ich zaznać od niego.

Wiele kobiet popełnia ów błąd: szuka mężczyzny, aby z nim zbudować związek, nie zbudowawszy najpierw takiego ze sobą. Pędzą od mężczyzny do mężczyzny, usiłując odnaleźć to, czego im samym brakuje. Poszukiwania tymczasem muszą się zacząć u źródeł, we własnym wnętrzu. Nikt i nigdy nie będzie nas kochał tak, byśmy zaznały spełnienia, dopóki nie kochamy same siebie, bo kiedy wewnętrznie puste ruszamy szukać miłości, możemy znaleźć jedynie pustkę. Nasze życie odzwierciedla to, co się kryje głęboko w nas samych: przekonanie o własnej wartości, prawo do szczęścia, to, na co w życiu zasługujemy. Kiedy się zmieniają owe przekonania, zmienia się samo życie.

Janice: tr/tdzieści osiem lat; mężatka, matka trzech nastoletnich synów

Czasem kiedy człowiek ze wszystkich sił stara się zachować pozory, praktycznie nie potrafi pokazać nikomu, co naprawdę z nim się dzieje. Sam siebie nie zna. Całymi latami ukrywałam sytuację domową, grałam przed wszystkimi. Jeszcze w szkole zaczęłam brać na siebie przeróżne obowiązki, kandydować na różne stanowiska, przejmować odpowiedzialność. Chwilami mi się wydaje, że w szkole średniej mogłabym zostać do końca życia. Tam odnosiłam sukcesy. Byłam królową balu absolwentów, kapitanem drużyny gimnastycznej, zastępcą przewodniczącego klasy. Razem z Robbie'em zostaliśmy nawet wybrani parą roku. Wszystko wyglądało wspaniale.

W domu również. Ojciec był komiwojażerem, zarabiał mnóstwo pieniędzy. Mieliśmy piękny duży dom z basenem i niemal wszystko, czego dusza zapagnie — w sferze materialnej. Brakowało tego co w środku, tego, czego nie widać.

Ojciec bez przerwy podróżował. Uwielbiał motele i kobiety, które podrywał w barach. Kiedy wracał do domu, wybuchały potworne awantury. Matka musiała wtedy wysłuchiwać, jak ją porównuje z tamtymi innymi kobietami. Słuchaliśmy tego wszyscy. Nie kończyło się zresztą na słowach, dochodziło też do rękoczynów. Mój brat próbował interweniować albo ja dzwoniłam na policję. To było naprawdę okropne.

Kiedy znowu ruszał w trasę, matka zazwyczaj przeprowadzała z nami długie rozmowy, pytała, czy ma się rozstać z ojcem. Chociaż nienawidziłam kłótni, żadne z nas nie chciało ponosić odpowiedzialności za tę decyzję, więc się wykręcaliśmy od odpowiedzi. Matka zresztą nie odeszła, za bardzo się bała stracić wsparcie finansowe. Zaczęła odwiedzać lekarza, coraz częściej, i brać mnóstwo lekarstw, żeby to wszystko znieść. Już ją nie obchodziło, co robi ojciec. Szła do swojego pokoju, łykała parę pigułek więcej i siedziała tam za zamkniętymi drzwiami. Musiałam wtedy wziąć na siebie wiele jej obowiązków, ale nie miałam nic przeciwko. Lepsze to, niż wysłuchiwanie awantur.

Kiedy poznałam swojego przyszłego męża, byłam już bardzo dobra w przejmowaniu cudzych obowiązków.

Robbie miał problemy z alkoholem już w pierwszej klasie szkoły średniej. Przeżywali go nawet „Burgie”, bo pił mnóstwo piwa Burger. Ale mnie to nie martwiło. Wiedziałam, że potrafię sobie poradzić z każdym nałogiem Robbie'ego. Zawsze mi mówiono, że jestem dojrzała jak na swój wiek, w co chętnie wierzyłam.

W Robbie'em było coś bardzo słodkiego, co natychmiast mnie przyciągało. Przypominał cocker spaniela, sama miękkość i wdzięk, i ogromne piwne oczy. Napomknęłam jego najlepszemu przyjacielowi, że Robbie mi się podoba, i zaczęliśmy się umawiać. Praktycznie zaaranżowałam wszystko sama. Czułam, że muszę, bo Robbie jest taki nieśmiały. Od tamtej pory byliśmy razem. Czasami nie przychodził na randkę, następnego dnia pojawiał się bardzo zmartwiony, gorąco przeproszał, że przeholował z piciem i zapomniał. Napominałam go, zmywałam mu głowę i w końcu wybaczałam. Wydawał się wręcz wdzięczny, że ma kogoś takiego jak ja, kto go przywołuje do porządku. Byłam dla niego tyleż dziewczyną, ile matką. Podszywałam mu spodnie, przypominałam o urodzinach jego najbliższych,

doradzałam w sprawach szkoły i kariery zawodowej. Robbie miał sympatycznych rodziców, ale w rodzinie było sześcioro dzieci. Mieszkał też z nimi chory dziadek. Niełatwa sytuacja trochę wszystkich rozpraszała, a ja aż nadto chętnie wynagradzałam Robbie'emu brak dostatecznego zainteresowania ze strony domowników.

W parę lat po szkole groził mu pobór do wojska. Wojna w Wietnamie trwała od niedawna i małżeństwo zwalniało od służby. Nie potrafiłam znieść myśli, co może się przytrafić Robbie'emu w Wietnamie. Szczerze mówiąc, nie tyle obawiałam się tego, że zostanie ranny albo zginie, ile tego, że tam dorośnie i kiedy wróci, nie będę mu już potrzebna.

Jasno dałam do zrozumienia, że chcę za niego wyjść, bo to go uratuje przed wojskiem. Tak też zrobiliśmy. Oboje mieliśmy po dwadzieścia lat. Pamiętam, Robbie tak się upił na weselu, że kiedyśmy ruszyliśmy w podróż poślubną, to ja musiałam prowadzić samochód. Wszyscy uznali to za niebywale zabawne.

Kiedy przyszli na świat nasi synowie, Robbie popijał coraz ostrzej. Twierdził, że sytuacja go przytłacza i że pobraliśmy się zbyt młodo. Często jeździł na ryby, wieczorem wychodził z kolegami. Nigdy tak naprawdę się nie rozzłościłam, bo było mi go żal. Ilekroć się upił, szukałam dla niego wymówek i tym bardziej umilałam mu życie w domu.

Pewnie moglibyśmy tak to ciągnąć, z roku na rok troszkę gorzej, ale picie Robbie'go w końcu zauważono w pracy. Koledzy i szef dali mu 144

do wyboru: albo przestanie pić, albo straci pracę. No cóż, wybrał to pierwsze.

I wówczas zaczęły się kłopoty. Przez te wszystkie lata, gdy Robbie pił i wycinał różne numery, wiedziałam dwie rzeczy: po pierwsze, potrzebował mnie; po drugie, nikt inny z nim nie wytrzyma. Jedynie taka sytuacja zapewniała mi poczucie bezpieczeństwa. Owszem, musiałam wiele znosić, ale bez specjalnej przykrości. Mój własny ojciec robił znacznie gorsze rzeczy niż Robbie. Bił matkę i romansował z kobietami po barach. Toteż mąż, który tylko popijał za dużo, nie był dla mnie taki straszny. Poza tym prowadziłam dom, jak chciałam, a jeśli Robbie naprawdę narozrabiał, krzyczałam na niego i płakałam, a on się poprawiał na tydzień czy dwa. W gruncie rzeczy nie potrzebowałam nic więcej.

Oczywiście, zrozumiałam to, dopiero kiedy mąż odstawił alkohol. Niespodziewanie mój biedny, bezradny Robbie chodził co wieczór na spotkania A.A., zawierał nowe znajomości, prowadził przez telefon poważne rozmowy z ludźmi, których nie znałam. Później znalazł sobie sponsora w A.A., i do niego się zwracał, ilekroć miał problem czy pytanie. Zupełnie jakbym wyleciała z posady! Szczerze mówiąc, wolałam, kiedy pił. Gdy miał kaca i nie mógł iść do pracy, dzwoniłam do jego szefa z jakimś zmyślnym usprawiedliwieniem. Kłamałam rodzinie i znajomym, jeśli napytał się o biedy w firmie albo prowadząc po pijanemu. Ogólnie rzecz biorąc, stałam pomiędzy Robbiem a życiem. Teraz wypadłam z gry. Ilekroć pojawiała się jakaś trudność, dzwonił do sponsora, a ten zawsze radził, żeby Robbie sam wziął byka

za rogi. Robbie stawiał czoła kłopotom, cokolwiek to było, po czym znów telefonował do sponsora i zdawał sprawozdanie. Ja zeszłam na boczny tor.

Chociaż całymi latami żyłam z człowiekiem nieodpowiedzialnym, niesolidnym i bardzo nieuczciwym, dopiero teraz, po dziewięciu miesiącach abstynencji, klóciłam się zażarciej niż kiedykolwiek przedtem. Do największej wściekłości doprowadzał mnie fakt, że Robbie pytał sponsora, jak ma sobie radzić ze mną. Zupełnie jakbym to ja najpoważniej zagrażała jego trzeźwości!

Właściwie dojrzałam do rozwodu, kiedy pewnego dnia zadzwoniła żona sponsora i zaprosiła mnie na kawę. Zgodziłam się, bardzo niechętnie, i wówczas wyłożyła karty na stół. Mówiła, jak jej było ciężko, gdy mąż rzucił alkohol, ponieważ nagle straciła dotychczasową władzę i nad nim samym, i nad każdą dziedziną wspólnego życia.

Opowiadała, jak nienawidziła spotkań A.A., a zwłaszcza sponsora męża; to cud, wyznała, że dalej są razem, do tego szczęśliwi. Ogromnie pomogli jej ludzie z Al-Anon i namawiała mnie na parę spotkań w tym gronie.

Słuchałam jednym uchem. Nadal wierzyłam, że ze mną nie dzieje się nic złego, a Robbie mnóstwo mi zawdzięcza, skoro przez tyle lat znosiłam jego wybryki. Uważałam, że powinien mi to wynagrodzić, zamiast ciągle biegać na spotkania. Nie miałam pojęcia, jak trudno mu wytrwać w abstynencji, a on nie odważył się nic powiedzieć, bo oczywiście udzielałabym rad — jak gdybym cokolwiek wiedziała na ten temat!

Mniej więcej wtedy jeden z naszych synów zaczął kraść i miewać inne kłopoty w szkole. Poszliśmy z Robbiem do szkolnego psychologa; podczas rozmowy wyszło na jaw, że mój mąż jest alkoholikiem, obecnie nie pijącym, i należy do A.A. Pani psycholog radziła, żebyśmy posłali syna do Alateen, spytała też, czy ja należę do Al-Anon. Przyparła mnie do muru, ale jako że miała ogromne doświadczenie z rodzinami takimi jak nasza, obchodziła się ze mną bardzo delikatnie. Wszyscy nasi synowie zaczęli uczęszczać do Alateen, ja jednak wciąż się broniłam przed Al-Anon. Nie zrezygnowałam z rozwodu, zabrałam dzieci i się wyprowadziłam. Kiedy nadszedł czas, żeby ustalić wszystkie szczegóły, chłopcy oznajmili, że chcą mieszkać z ojcem. Załamalam się. Opuściwszy Robbie'ego całą uwagę skupiłam na nich, a teraz oni wybierają ojca! Musiałam się zgodzić. Byli dostatecznie duzi, żeby decydować o własnym życiu. Zostałam sama, sama z sobą. Nigdy przedtem coś takiego mnie nie spotkało. Byłam przerażona, przygnębiona i rozhisteryzowana, wszystko jednocześnie.

Po paru dniach kompletnej bezradności zatelefonowałam do tej kobiety, żony sponsora. Za wszystkie swoje cierpienia winiłam jej męża i A.A. Długo wysłuchiwała moich wrzasków, potem przyszła i siedziała przy mnie, a ja bez końca zalewałam się łzami. Następnego dnia zabrała mnie na spotkanie Al-Anon. Przysłuchiwałam się, choć czułam tak straszną wściekłość i strach. Z wolna zdałam sobie sprawę, jak bardzo jestem chora. Przez trzy następne miesiące nie opuściłam żadnego z codziennych spotkań. Później chodziłam trzy, cztery razy w tygodniu.

Na tych spotkaniach nauczyłam się śmiać z rzeczy, które dotąd brałam tak poważnie, na przykład z wszelkich prób odmieniania drugiego człowieka, roztaczania opieki, a także władzy nad jego

życiem. Słuchałam innych, kiedy opowiadali, jak trudno było im się zająć sobą, zamiast poświęcać całą uwagę alkoholikowi. To się odnosiło również do mnie. Nie miałam pojęcia, czego mi trzeba do szczęścia. Zawsze wierzyłam, że będę szczęśliwa, kiedy wszystkim naokoło się polepszy. Tutaj widziałam cudownych ludzi, część miała partnerów, którzy nadal pili. Ci ludzie nauczyli się, jak po prostu odpuszczać, jak dbać o własne życie. Ale każdy z nich mówił, z jakim trudem przyszło mu zaprzestanie tej ciągłej opieki nad wszystkim i wszystkimi, tego matkowania alkoholikowi. Słuchając wyznań, w jaki sposób poradzili sobie z uczuciem samotności i pustki, sama znalazłam wyjście z sytuacji. Oduczyłam się uzalania nad sobą, nauczyłam być wdzięczna za to, co mi przynosi życie. Już nie płakałam godzinami, odkryłam też, że mam wiele wolnego czasu, więc znalazłam pracę na pół etatu. To również pomogło. Miło było robić coś samemu. Już wkrótce rozważaliśmy z Robbie'em, czyby z powrotem się nie zejść. Ja byłam gotowa, ale sponsor Robbie'ego radził, żeby jeszcze trochę poczekać. To samo doradzała mi żona sponsora. Wtedy nie rozumiałam dlaczego, lecz wszyscy inni w grupie podzielali ich zdanie, toteż się wstrzymaliśmy. Teraz wiem, czemu to było konieczne. Musiałam poczekać, aż się zapełni wewnętrzna pustka, i dopiero wtedy wrócić do męża.

Z początku czułam się taka pusta, jakby hulał we mnie wiatr. Ale z każdą samodzielną decyzją pustka nieco się wypełniała. Musiałam się dowiedzieć, kim jestem, co lubię, a czego nie lubię, czego pragnę od życia. Tę wiedzę mogłam zdobyć tylko wówczas, gdy miałam czas dla siebie, gdy nie musiałam o nikim myśleć, o nikogo się martwić, bo zaledwie pojawiała się druga osoba, znacznie bardziej wolałam ustawiać jej życie, niż przeżywać własne.

Kiedy rozważaliśmy z Robbie'em mój powrót, łapałam się na tym, jak dzwonię do niego w najdrobniejszych sprawach, chcę się spotykać i omawiać każdy szczegół. Z każdym telefonem cofałam się o krok, więc w końcu, jeśli chciałam z kimś pogadać, szłam do Al-Anon albo telefonowałam do kogoś z grupy. To przypominało odstawienie od piersi, niemniej musiałam pozwolić, żeby nasze wspólne życie po prostu płynęło, zamiast wciąż stawać życiu na drodze i wymuszać taki bieg wydarzeń, na jakim mi zależy. W moim przypadku wstrzeźliwość okazała się nieprawdopodobnie trudna. Myślę, że ciężiej mi było zostawić Robbie'ego w spokoju, niż jemu zostawić alkohol. Ale musiałam, koniecznie. Inaczej znów bym zaczęła odgrywać dawną

rolę. To zabawne: wreszcie zdałam sobie sprawę, że dopiero gdy polubię samotność, będę gotowa żyć w małżeństwie. Minął rok i oto znów mieszkaliśmy razem — Robbie, dzieci i ja. On nigdy nie chciał się rozwodzić, chociaż naprawdę nie rozumiem czemu. Przecież tak się szarogęsiłam. W każdym razie teraz zachowuję się już lepiej, nie wtrącam tak we wszystko.

Jest nam naprawdę dobrze. Chłopcy chodzą do Alateen, Robbie do A. A., ja do Al-Anon. Każde z nas jest zdrowsze niż kiedyś, bo żyje własnym życiem.

Niewiele trzeba dodać do historii Janice. Przemożna chęć bycia potrzebną, znalezienia słabego, nieodpowiedniego mężczyzny, którego życiem mogłaby kierować, stanowiła sposób negacji i uniknięcia nieuchronnej wewnętrznej pustki zrodzonej we wczesnych latach życia w rodzinie. Jak już wiemy, dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych biorą na siebie odpowiedzialność zarówno za rodzinne kłopoty, jak i ich rozwiązanie. Dziecko może „ratować” taką rodzinę na trzy sposoby: być niewidzialne, być złe albo być dobre.

Być niewidzialne, to znaczy nigdy o nic nie prosić, nigdy nie sprawiać kłopotów, nigdy niczego się nie domagać. Dziewczynka wybierając taką rolę skrupulatnie stara się nie dodawać żadnych obciążeń już i tak zestresowanej rodzinie. Siedzi w swoim pokoju albo wtapia się w tapetę; niewiele mówi, a jeśli już, to wymijająco. W szkole nie uczy się ani dobrze, ani źle — takiej dziewczynki zazwyczaj się nie pamięta. Jej wkład w rodzinę to nieobecność. Jeśli idzie o jej własny ból, jest odrętwiała, nie czuje nic.

Być złe, to znaczy być buntownikiem, młodocianym przestępcą, powiewać czerwoną flagą. Dziecko się poświęca, przystaje na rolę kozła ofiarnego rodzinnego problemu. Skupia na sobie cały ból, gniew, strach i zawód. Związek rodziców może się rozpadać, lecz dziewczynka dostarcza obojgu bezpieczny temat, aby mieli czym wspólnie się zajmować. Mogą pytać: „Co zrobimy z Joanie?”, zamiast: „Co zrobimy z naszym małżeństwem?” W ten sposób dziewczynka próbuje „ocalić” rodzinę. Czuje tylko gniew. Gniew skrywa cierpienie i lęk.

Być dobre, to znaczy być takie jak Janice, osiągać sukcesy wśród ludzi, aby w ten sposób zbawić rodzinę i wypełnić wewnętrzną pustkę. Pozory szczęścia, pogody i entuzjazmu maskują napięcie, strach i gniew. Dobry wygląd staje się znacznie ważniejszy niż dobre samopoczucie — ważniejszy niż odczuwanie czegokolwiek.

Do listy osiągnięć Janice musiała w końcu dodać opiekę nad drugą osobą; Robbie, powielający niektóre cechy jej ojca, a także bierność i zależność matki, był bardzo prawdopodobnym kandydatem. On sam (a po rozstaniu dzieci) stał się dla Janice zadaniem, nad którym mogła pracować, jak również sposobem na unikanie własnych uczuć.

Kiedy zabrakło męża i synów, na których mogłaby skupić uwagę, przyszło nieuchronne załamanie, ponieważ głównie dzięki nim potrafiła zapomnieć o własnym cierpieniu, pustce i lęku. W samotności owe uczucia obezwładniły Janice. Zawsze uważała się za osobę silną, za kogoś, kto udziela pomocy, zachęty i rad najbliższym, lecz mąż i synowie w istocie zapewniali jej coś ważniejszego aniżeli ona im. Chociaż pozbawieni „siły” i „dojrzałości” Janice, mogli żyć sami, bez żony i matki. Ona natomiast nie umiała żyć bez nich. Rodzina ostatecznie przetrwała, gdyż na szczęście udało im się spotkać na swej drodze doświadczonego psychologa, znacznie pomogły też szczerłość i mądrość sponsora oraz jego żony. Wszyscy ci ludzie dostrzegali, iż choroba Janice jest równie niszcząca jak choroba Robbie’ego, a powrót do zdrowia tak samo istotny.

Ruth: dwadzieścia osiem lat; mężatka, matka dwóch córek

Jeszcze przed ślubem wiedziałam, że Sam ma kłopoty ze współżyciem seksualnym. Parę razy próbowaliśmy się kochać i nic z tego nie wyszło, ale nasze niepowodzenie tłumaczyliśmy tym, że nie jesteśmy małżeństwem. Byliśmy bardzo religijni — poznaliśmy się zresztą na zajęciach w uczelni teologicznej i dopiero po dwóch latach doszło do kontaktów seksualnych. Wówczas byliśmy już zaręczeni, ustaliliśmy nawet datę ślubu, toteż uznaliśmy, że impotencja Sama to znak dany od Boga, abyśmy nie grzeszyli przed ślubem. Sam to bardzo nieśmiały młody człowiek, myślałam, i zdołam mu pomóc w przezwyciężeniu tej słabości, kiedy już się pobierzemy. Cieszyłam się na myśl, jak to ja go poprowadzę. Tyle że sprawy potoczyły się inaczej.

Podczas nocy poślubnej Sam był już cały gotów, ale naraz erekcja ustała, a on spytał cicho: — Jesteś dziewicą? — Kiedy nie odpowiedziałam od razu, dodał: — Myślałem, że tak — po czym wstał, poszedł do łazienki i zamknął drzwi. Po dwóch stronach tych drzwi płakaliśmy oboje. To była długa, straszna noc, pierwsza spośród wielu podobnych.

Zanim poznałam Sama, byłam zaręczona z człowiekiem, którego nawet specjalnie nie lubiłam, ale że raz straciłam głowę i mu się

oddalam, uważałam, że muszę za niego wyjść, aby odkupić winę. Ten chłopak w końcu mną się znudził i zniknął. Kiedy spotkałam Sama, nosiłam jeszcze pierścioneł zaręczynowy. Sądziłam, że po takim doświadczeniu na zawsze zachowam celibat, ale Sam był taki miły, nigdy nie dążył do zbliżenia, więc się czułam bezpieczna i akceptowana. W sprawach seksu był jeszcze mniej doświadczony i bardziej konserwatywny ode mnie, co dawało mi poczucie, że jestem panią sytuacji. To, jak również nasze przekonania religijne, upewniło mnie, że jesteśmy stworzeni dla siebie.

Po ślubie, opanowana poczuciem winy, wzięłam na siebie całą odpowiedzialność za wyleczenie męża z impotencji. Czytałam wszystkie dostępne książki na ten temat, on natomiast nie chciał przeczytać ani jednej. Trzymałam je licząc, że wreszcie się zdecyduje. Potem się dowiedziałam, że istotnie przeczytał, za moimi plecami. On także gorączkowo szukał odpowiedzi, ale nic nie wiedział, bo nie chciał o tym rozmawiać. Pytał, czy nie moglibyśmy po prostu zostać przyjaciółmi, a ja nieszczerze się zgadzałam. Nie rozpaczałam bynajmniej z powodu braku seksu; na tym specjalnie mi nie zależało. Najgorsze było poczucie winy, świadomość, że to ja wszystko popsłam na samym początku.

Jedno, czego nie próbowałam, to terapii. Spytałam Sama, czy się zgodzi. Odmówił bez zastanowienia. Wówczas miałam już prawdziwą obsesję, uważałam, że to ja pozbawiam Sama wspaniałego życia seksualnego, którego by zaznawał, gdyby się ożenił z kimś innym. Wierzyłam, że może terapeuta zna jakiś sposób, coś, o czym nie pisano w książkach. Rozpaczliwie pragnęłam pomóc Samowi. I nadal go kochałam. Teraz wiem, że moja miłość w znacznym stopniu łączyła w sobie poczucie winy i litość, ale też mnóstwo autentycznej troski. Sam był taki dobry, uroczy, miły.

Tak czy owak, poszłam na pierwszą wizytę do terapeutki, którą mi polecano w Towarzystwie Planowania Rodziny jako specjalistkę od spraw seksualnych. Chciałam tylko pomóc Samowi, co jej powiedziałam. Samowi nie możemy pomóc, odparła, bo go tutaj nie ma, możemy za to popracować we dwie: jak mianowicie ja odbieram to, co się dzieje, a raczej nie dzieje pomiędzy mężem a mną? Nie byłam przygotowana na rozmowę o własnych uczuciach. Nie wiedziałam, czy czuję cokolwiek. Przez całą tę pierwszą godzinę usiłowałam skierować rozmowę na Sama, a terapeutka delikatnie wracała do mnie i moich uczuć. Po raz pierwszy się przekonałam, jak zrećśnie potrafię unikać samej siebie; terapeutka wyłożyła wszystko tak szczerze, że postanowiłam nadal ją widywać, chociaż nie zajmowałyśmy się prawdziwym — jak mi się zdawało — problemem, czyli Samem.

Pomiędzy drugim i trzecim spotkaniem miałam bardzo wyrazisty i niepokojący sen, w którym ścigał mnie jakiś człowiek bez twarzy. Opowiedziałam ten sen terapeutce i przy jej pomocy uświadomiłam sobie wreszcie, że owym napastnikiem był mój ojciec. Zrobiłam pierwszy krok na długiej drodze, która ostatecznie doprowadziła do odkrycia prawdy: przypominałam sobie, że między dziewiątym a piętnastym rokiem życia mój własny ojciec często napastował mnie seksualnie. Całkowicie pogrzebałam to wspomnienie, a kiedy zaczęło powracać, dopuszczałam je do świadomości bardzo powoli i stopniowo, ponieważ było zbyt okropne.

Ojciec często wychodził wieczorami i wracał późno. Matka, pewno chcąc go ukarać, zamykała drzwi sypialni na klucz. Miał sypiać na kanapie, ale wkrótce zaczął przychodzić do mnie. Pochlebstwami i groźbą zmusił mnie do zachowania tajemnicy, a ja nigdy nic nie powiedziałam, bo zbyt się wstydziłam. Byłam przeświadczona, że to wszystko moja wina. W naszej rodzinie nie poruszało się tematów związanych z seksem, niemniej rodzice w jakiś sposób dali mi do zrozumienia, że seks to coś brudnego. Rzeczywiście czułam się zbrukana i nie chciałam, żeby ktokolwiek się dowiedział.

W wieku piętnastu lat znalazłam sobie pracę na wieczór, w weekendy i latem. Starłam się jak najczęściej przebywać poza domem, wstawiłam zamek do drzwi. Kiedy po raz pierwszy zamknęłam się przed ojciem, stał pod drzwiami i walił do mnie pięścią. Udałam, że nie wiem, co się dzieje. Matka się obudziła, spytała, co on tam wyprawia. Powiedział: — Ruth zamknęła się na klucz! — na co matka. — No to co? Idź spać. — Tak to się skończyło. Matka nie zadawała żadnych pytań. Ojciec przestał przychodzić.

Potrzebowałam całej odwagi, żeby wstawić ten zamek. Bałam się, że nie wytrzyma, że ojciec dostanie się do pokoju i będzie wściekły. Ale to nie wszystko: wolałabym raczej żyć tak jak dotąd, niż ryzykować, że ktoś się dowie.

Kiedy miałam siedemnaście lat, wyjechałam na studia, w rok później poznałam tamtego pierwszego narzeczonego. Mieszkałam wtedy razem z dwiema koleżankami. Pewnego wieczoru zaprosiły paru przyjaciół, żadnego z nich nie znałam. Wcześniej położyłam się spać, głównie po to żeby nie brać udziału w paleniu trawki. Chociaż prawie

wszyscy studenci łamali sztywny zakaz picia alkoholu i zażywania narkotyków, ja nigdy nie czułam się dobrze w takich sytuacjach. Mój pokój był tuż koło łazienki, na końcu długiego holu. Jeden z chłopców się pomylił i wszedł do mnie. Kiedy się zorientował, zamiast wyjść, spytał, czy możemy porozmawiać. Nie potrafiłam odmówić. Trudno mi to wyjaśnić, ale po prostu nie potrafiłam. Przysiadł tuż obok i wdaliśmy się w rozmowę. Potem zaproponował, że mi zrobi masaż pleców, i na koniec wylądował przy mnie w łóżku. I tak doszło do zaręczyn. Może i palił trawkę, ale w sprawach seksu był chyba równie konserwatywny jak ja; wierzył, że po czymś takim musimy zostać razem. Spotykaliśmy się przez jakieś cztery miesiące, dopóki — jak mówiłam — nie zniknął. Trochę ponad rok później poznałam Sama. Wtedy uważałam, że unikamy seksu z racji naszych przekonań religijnych. Nie zdawałam sobie sprawy, że powodem były poważne urazy seksualne. Sprawiało mi przyjemność uczucie, że pomagam Samowi, że dokładam wszelkich starań, aby przezwyciężyć nasze problemy i zająć w ciążę. Lubiłam czuć się pomocna, pełna zrozumienia, cierpliwa — no i panować nad sytuacją. Tylko całkowite panowanie pozwalało mi nie dopuszczać tamtych dawnych odczuć, nie pamiętać, co ojciec ze mną robił przez tyle nocy, przez tyle lat.

Kiedy podczas terapii sprawa z ojcem wyszła na jaw, terapeutka bardzo mnie namawiała na spotkanie Zjednoczonych Córek, grupy złożonej z kobiet napastowanych w dzieciństwie przez własnych ojców. Długo się opierałam, ale w końcu poszłam i całe szczęście. Świadomość, że wiele innych kobiet przeżyło coś podobnego, a nawet gorszego, podnosiła na duchu, uzdrawiała. Niektóre także miały mężów z problemami seksualnymi. Mężczyźni utworzyli własną grupę samopomocy i Sam jakoś zebrał odwagę, żeby się przyłączyć.

Rodzice Sama wręcz obsesyjnie wychowywali go w duchu — jak to określali — czystości moralnej i fizycznej. Jeżeli przy obiedzie trzymał ręce na kolanach, kazali mu kłaść na stole, „żebyśmy widzieli, co robisz”. Jeśli zbyt długo siedział w łazience, walili w drzwi i krzyczeli: — Co tam wyprawiasz? — Tak było bez chwili przerwy. Grzebali po szufladach w poszukiwaniu „świerszczyków”, przepatrywali ubranie w poszukiwaniu plam. Sam tak się obawiał wszelkich odczuć czy doświadczeń seksualnych, że w końcu nie potrafił doznawać żadnych, jeśli nawet próbował.

Terapia zaczęła przynosić rezultaty, ale pod pewnymi względami wspólne życie stało się trudniejsze. Nadal odczuwałam silną potrzebę

panowania nad całą sferą seksualizmu Sama (tak jak to robili jego rodzice), ponieważ wszelka agresywność seksualna z jego strony stwarzała tak wielkie zagrożenie. Kiedy mnie niespodziewanie przytulał, wzdrygał się, odwracałam, odchodziłam, zaczynałam coś mówić albo robić, żeby uniknąć jego awansów. Nie znosiłam, gdy się nade mną pochylał w łóżku, bo właśnie tak to się odbywało z ojcem. Ale chcąc wrócić do zdrowia, Sam musiał w pełni panować nad swoim ciałem i odczuciami. Ja z kolei musiałam dać mu swobodę, żeby mógł doświadczyć własnej potencji. Niemniej bardzo trudno przychodziło mi zwalczać lęk. Nauczyłam się mówić: — Teraz się boję — na co Sam odpowiadał: — Co mam robić? — To

na ogół wystarczało; wiedziałam, że moje odczucia nie są mu obojętne i że chce mnie słuchać.

Zawarliśmy umowę: będziemy na zmianę „nadzorować” akt miłosny. Możemy się nie zgodzić na coś, czego nie lubimy albo na co akurat nie mamy ochoty, ale zawsze jedno z nas będzie „reżyserem”. Okazało się, że to naprawdę świetny pomysł, ponieważ przemawiał zarówno do mojej, jak i Sama potrzeby panowania nad własnym ciałem i sferą seksualną. Nauczyliśmy się ufać sobie nawzajem, wierzyć, że możemy ofiarować i otrzymać miłość także za pośrednictwem ciała. Pomagały też spotkania w grupach. Cudze problemy i uczucia tak bardzo przypominały nasze własne, że łatwiej nam było zachować dystans wobec tych wszystkich zmagających. Pewnego razu obie grupy się połączyły, mówiliśmy o naszych osobistych reakcjach na słowa „impotencja” i „oziębłość”. Były łzy i śmiech, i tak wiele zrozumienia wspólnych doświadczeń. Dzięki temu pozbyliśmy się wszyscy pokąsnej dawki wstydu i bólu.

Do tej pory tak wiele już dzieliłam z Samem, tak mocno sobie ufaliśmy, że może właśnie dlatego zaczęła „grać” strona seksualna naszego związku. Teraz mamy dwie córki, jesteśmy bardzo szczęśliwi z nimi i ze sobą. Stałam się dla Sama w większym stopniu partnerką niż, jak przedtem, matką. On jest mniej bierny, bardziej pewny siebie. Nie oczekuje, że będę ukrywać przed światem jego impotencję, a ja nie oczekuję od niego aseksualizmu. Mamy teraz ogromny wybór i z własnej woli wybieramy siebie!

Historia Ruth to kolejny przejaw negacji i potrzeby panowania. Podobnie jak wiele kobiet z obsesją na punkcie problemów partnera, Ruth jeszcze przed ślubem знаła problem Sama. Nie zdziwiło jej zatem nieudane współżycie seksualne. W gruncie rzeczy zapewniało nawet, że już nigdy nie grozi jej utrata panowania nad własnym seksualizmem. Mogła się stać inicjatorką, panią sytuacji, a nie — jak zawsze dotąd — ofiarą.

Ci dwoje również mieli wiele szczęścia, ponieważ znaleźli pomoc skrojoną dokładnie na miarę ich problemów. Ruth przyłączyła się do grupy Zjednoczenia Córek, odgałęzienia Zjednoczenia Rodziców; celem stowarzyszenia jest uzdrowienie rodzin, w których doszło do kazirodztwa. Na szczęście też powstała grupa zrzeszająca mężów tych kobiet — ofiar praktyk kazirodczych, toteż w atmosferze zrozumienia i akceptacji, dzieląc z innymi własne doświadczenia, Ruth i Sam mogli się pozbyć urazów i dążyć, jakkolwiek ostrożnie, do celu, czyli zdrowszych zachowań seksualnych.

W przypadku każdej z kobiet w tym rozdziale powrót do zdrowia wymagał, aby stawiała czoło cierpieniu, teraźniejszemu i przeszłemu, którego próbowała uniknąć. Każda z nich, chcąc przetrwać, przyjęła w dzieciństwie metodę negacji, starała się też zdobyć władzę nad otoczeniem. Później, w życiu dorosłym, ów sposób na przetrwanie wyrządził im wiele szkody. W istocie taka samoobrona w głównej mierze przyczyniała cierpień.

Kobiecie, która kocha za bardzo, praktyka negacji, ujmowana jako wielkoduszne „nie dostrzegam jego wad” bądź „mam pozytywny stosunek”, pozwala wygodnie ominąć pewną prawdę, tę mianowicie, że w owym tańcu biorą udział dwie osoby, że wady mężczyzny

umożliwiają partnerce odgrywanie znajomej roli. Kiedy dążenie do dominacji przyjmuje postać „bycia pomocną” czy „udzielania zachęty”, kobieta w gruncie rzeczy nie dostrzega własnej potrzeby zyskania wyższości oraz władzy, co z góry zakłada tego typu interakcja.

Musimy zrozumieć, iż negacja i panowanie, jakkolwiek inaczej je nazwiemy, bynajmniej nie ulepszają naszego życia ani związku z drugim człowiekiem. Wręcz przeciwnie: mechanizm negacji popycha nas ku związkom, w których przymusowo powtarzamy dawne zmagania, potrzeba panowania natomiast każe nam pozostać w takim układzie, starać się zmienić partnera, choć powinniśmy raczej zmienić się same.

Wróćmy teraz do baśni z początku rozdziału. Jak już wiemy, Piękna i Bestia na pierwszy rzut oka uwiecznia przekonanie, że kobieta potrafi zmienić mężczyznę, jeśli tylko dość mocno go kocha. Na tym poziomie interpretacji baśń wręcz zaleca odrzucenie i panowanie jako metoda osiągnięcia szczęścia. Piękna, kochając potwora bez zastrzeżeń (negacja), jest najwyraźniej zdolna go zmienić (panować nad nim). Taka interpretacja na pozór odpowiada prawdzie, gdyż pasuje do ról seksualnych narzucanych przez naszą kulturę. Niemniej jednak uważam, iż jest interpretacją nadto uproszczoną, a zatem nie ukazuje prawdziwego znaczenia starodawnej baśni. Opowieść ta przetrwała wieki, wcale nie dlatego, że podkreśla przykazania i stereotypy kulturowe z danej epoki. Przetrwała, albowiem zawiera głębokie metafizyczne prawo, naukę, jak wieść życie mądrze i dobrze. Piękna i Bestia kryje tajemną mapę, która —jeśli dostaje nam rozumu, by ją odcyfrować, i odwagi, aby iść zgodnie z jej wskazaniem—zaprowadzi nas do skrzyni ze skarbem, do naszego własnego „i żyli długo i szczęśliwie”.

Jaką zatem naukę przekazuje Piękna i Bestia? Jest nią akceptacja. Akceptacja to przeciwieństwo negacji i panowania. To gotowość, by objąć rzeczywistość taką, jaka jest, nie próbując jej zmieniać. Szczęście płynie nie z manipulowania zewnętrznymi warunkami czy ludźmi, lecz z wewnętrznego spokoju, nawet w obliczu zagrożeń i trudności.

Pamiętajmy, Piękna nie oczekuje, iż Bestia się zmieni. Szacowała potwora realistycznie i doceniała jego zalety. Nie próbowała zrobić z poczwary księcia. Nie mówiła: „Będę szczęśliwa, kiedy przestanie być zwierzęciem”. Nie litowała się nad nim, nie usiłowała go przeobrazić. Oto nauka. Dzięki owej akceptacji potwór się wyzwolił, wrócił do swej prawdziwej postaci. Fakt, iż stał się pięknym księciem (a także idealnym partnerem dla Pięknej), ukazuje symbolicznie, że to ona została stokrotnie wynagrodzona za swą umiejętność akceptacji. Nagrodą była właśnie pełnia życia — Piękna żyła długo i szczęśliwie u boku swego księcia.

Prawdziwa akceptacja drugiego człowieka takim, jaki jest, zaprzestanie wszelkich prób, by go zmienić stosując zachętę, manipulację bądź przymus, to bardzo wysoka forma miłości i, dla większości z nas, bardzo trudna. U podstaw wszystkich naszych dążeń do przeobrażenia drugiej osoby leży zasadniczo egoistyczny motyw: przeświadczenie, że dokonawszy transformacji w partnerze staniemy się szczęśliwi. W pragnieniu szczęścia nie ma nic złego, lecz szukając źródeł tego szczęścia poza nami, w drugim człowieku, unikamy odpowiedzialności za ulepszenie naszego własnego życia.

O ironio, właśnie akceptacja pozwala partnerowi się zmienić, jeśli tego pragnie. Popatrzmy, jak to się dzieje. Jeżeli mężczyzna jest pracoholikiem — to znaczy, jego narkotykiem jest praca — a kobieta

blaganiem i groźbą stara się go zmusić, żeby częściej bywał w domu, jak to się zwykle kończy? Otóż mężczyzna tyle samo, a nawet więcej czasu spędza w pracy, czuje się bowiem rozgrzeszony, uważa, że ma prawo uciekać przed nieustannym biadoleniem żony. Innymi słowy, awanturując się, błagając i próbując zmienić partnera, kobieta w gruncie rzeczy pozwala mu wierzyć, iż problem nie leży w jego pracoholizmie, lecz w jej gderliwości — i rzeczywiście, próby odmienienia mogą w równym stopniu jak pracoholizm przyczynić się do zwiększenia dystansu emocjonalnego pomiędzy dwojgiem ludzi. Usiłując przyciągnąć mężczyznę bliżej, kobieta w istocie go odpycha coraz dalej.

Pracoholizm to poważne zaburzenie, jak zresztą wszystkie zachowania o charakterze natręctwa. Służy pewnemu celowi w życiu mężczyzny, prawdopodobnie chroni go przed bliskością: i intymnością, której mężczyzna się obawia, jak również zapobiega wybuchowi nieprzyjemnych uczuć, zwłaszcza niepokoju i rozpacz. (Pracoholizm u mężczyzn, podobnie jak nadmierna miłość u kobiet, to jeden ze sposobów unikania samego siebie, częsty w rodzinach dysfunkcyjnych). Ceną za unikanie samego siebie jest życie jednowymiarowe, niepełne. Jednakże tylko sam mężczyzna może zdecydować, czy cena jest za wysoka, tylko on sam może przedsięwziąć odpowiednie środki i podjąć ryzyko, aby się zmienić. Żona nie powinna naprawiać jego życia, lecz wzbogacać własne.

Większość z nas potrafi zaznawać szczęścia i pełni życia w stopniu większym, niż nam się zdaje. Często jednak nie sięgamy po szczęście, gdyż wierzymy, że to czyjeś zachowanie nam nie pozwala. Ignorujemy obowiązek rozwijania i ulepszania samych siebie, bo uparcie próbujemy przeobrażać innych — knujemy, manewrujemy, manipulujemy, a gdy poniesiemy klęskę, ogarnia nas złość, zniechęcenie i depresja. Próby odmienienia drugiego człowieka zawsze powodują frustracje i przygnębienie, lecz jeśli właściwie wykorzystamy swoją moc i postaramy się ulepszyć własne życie, czeka nas radość.

Jeżeli żona pracoholika chce się wyswobodzić i cieszyć pełnią życia, niezależnie od tego, co robi mąż, musi uwierzyć, że jego problem nie jest jej problemem, że zmiana zachowania partnera nie leży w jej mocy, nie jest ani jej powinnością, ani celem, do którego ma prawo dążyć. Musi się nauczyć, jak szanować cudze prawo do odrębności, chociaż pragnie, żeby jej mężczyzna był inny.

Gdy to jej się uda, jest wolna — wolna od niechęci do niedostępnego partnera, wolna od poczucia winy, że nie porafi go zmienić, wolna od

nieustannych prób przeobrażenia tego, czego przeobrazić się nie da. Kiedy wygaśnie niechęć i poczucie winy, kobieta, być może, zacznie darzyć swego towarzysza życia większą sympatią za to, co w nim skądinąd docenia.

Przeniósłszy energię z partnera na siebie zyska pewną dawkę szczęścia i zadowolenia, cokolwiek by ów partner robił. Może na koniec stwierdzić, że jest zdolna sama wypełnić sobie czas, wieść życie bogate i satysfakcjonujące bez większego udziału męża. Albo też, w miarę jak jej osobiste szczęście coraz mniej zależy od mężczyzny, uzna, iż nie ma sensu przestawać z kimś nieobecnym ciałem i duchem, a zatem pójdzie własną drogą, nie skrępowana nieudanym małżeństwem. Ani jedno, ani drugie nie będzie wszelako możliwe, póki własne szczęście uzależnia od zmiany w drugim człowieku. Dopóki nie zaakceptuje go takim, jaki jest, trwa w bezruchu, zamarła w oczekiwaniu, aż partner, cudownie odmieniony, pozwoli jej zacząć nowe życie.

Kiedy kobieta, która kocha za bardzo, rezygnuje ze swej krucjaty, tym samym wydaje mężczyznę na pastwę rozmyślań o skutkach jego zachowania. Żona, już nie sfrustrowana i nieszczęśliwa, lecz raczej podekscytowana nowymi możliwościami, jakie niesie życie, stwarza tym większy kontrast z jego losem. Wówczas mężczyzna może ze złości rozpocząć walkę, wyrwać się z obsesji. Albo też nie. Niezależnie jednak od tego, co wybierze, kobieta, zaakceptowawszy go takim, jaki jest, w ten czy inny sposób staje się wolna, może zatem wieść własne życie — długie i szczęśliwe.

8. KIEDY JEDNO UZALEŻNIENIE KARMI SIĘ DRUGIM

Życie niesie wiele bólu i być może jedyny, przed jakim da się uciec, to ten, który płynie z prób uciekania przed bólem.

R.D. Laing

W najgorszym razie my — kobiety, które kochamy za bardzo — jesteśmy uzależnione od związku, zwariowane na punkcie mężczyzny, całe złożone z bólu, lęku i tęsknoty. Co gorsze jednak, nie tylko mężczyzna staje się naszym narkotykiem. Pragnąc nie dopuścić do siebie najgłębszych uczuć wyniesionych z dzieciństwa, niektóre z nas w młodości czy w latach późniejszych wpadają w prawdziwe uzależnienie — od alkoholu, narkotyków bądź też, co bardzo typowe dla kobiet, które kochają za bardzo, od jedzenia. Objadamy się ponad miarę albo głodzimy, albo jedno i drugie, ażeby wyciszyć rzeczywistość, rozproszyć uwagę, znieczulić ogromną, wypełniającą nas uczuciową pustkę.

Nie każda kobieta, która kocha za bardzo, także za dużo je, za dużo pije czy zażywa zbyt dużo narkotyków, lecz u osób winnych owego grzechu zerwanie z uzależnieniem od związku musi iść w parze z odstawieniem nadużywanej substancji. A oto dlaczego: im bardziej się uzależniamy od alkoholu, narkotyków czy jedzenia, tym większe mamy poczucie winy, tym mocniej się wstydzimy, boimy i nienawidzimy same siebie. Coraz bardziej samotne i wyobcowane, rozpaczliwie pragniemy ukojenia, które wydaje się obiecywać związek z drugim człowiekiem. Czujemy się okropnie, chcemy więc dzięki mężczyźnie poczuć się lepiej. Nie potrafimy kochać same siebie, potrzebujemy

więc mężczyzny, by nas przekonał, że warto jesteśmy miłości. Mówimy sobie nawet, że mając odpowiedniego partnera, nie będziemy musiały tyle jeść, pić tyle alkoholu, zażywać tylu narkotyków. Wykorzystujemy związek tak samo, jak wykorzystujemy narkotyk: ażeby uciec przed bólem. Kiedy związek zawodzi nasze nadzieje, tym bardziej gorączkowo sięgamy po substancję, której nadużywałyśmy, znów bowiem szukamy ulgi. Powstaje błędne koło: fizyczną zależność od narkotyku pogłębia stres odczuwany w niezdrowym związku, natomiast zależność emocjonalną od związku wzmagają chaotyczne uczucia powstałe w wyniku uzależnienia fizycznego. Z drugiej strony, stałe nadużywanie narkotyku pozwala znosić niezdrowy związek, ponieważ stępią ból i odbiera nam motywację konieczną do zmiany. Winimy jedno za drugie. Używamy jednego, aby sobie radzić z drugim. I coraz bardziej się uzależniamy od obu.

Dopóki uciekamy przed sobą i przed cierpieniem, dopóty jesteśmy chore. Im bardziej się staramy, im więcej znajdujemy dróg ucieczki, tym głębiej się pogrążamy w chorobie, gdy tak mieszamy uzależnienie z obsesją. Na koniec stwierdzamy, że to, cośmy poczytywały za rozwiązanie, stało się naszym najpoważniejszym problemem. Tak bardzo potrzebując ulgi i nie znajdując żadnej, zaczynamy z wolna tracić rozum.

— Przyszłam, bo mi kazał adwokat. — Brenda wyznała to prawie szeptem podczas naszego pierwszego spotkania. — Ja... no więc wzięłam parę rzeczy i mnie złapali, i adwokat poradził, żebym się zobaczyła z psychologiem. — Po czym dodała konspiracyjnie: — To będzie lepiej wyglądało w sądzie, wie pani, jak pomyślą, że szukam pomocy, że chcę rozwiązać swoje problemy.

Ledwie zdążyłam kiwnąć głową, a ona trajkotała dalej: — Tylko że tak naprawdę to ja nie mam żadnych problemów. Po prostu wzięłam parę rzeczy ze sklepu i zapomniałam zapłacić. Okropność, myślą, że ukradłam, ale słowo daję, to tylko przeoczenie. Najgorsze, że tyle się najadłam wstydu. Ale ja nie mam prawdziwych problemów, nie tak jak inni.

Brenda należała do najtrudniejszych pacjentek: nie miała motywacji, żeby szukać pomocy, w istocie rzeczy zaprzeczała, jakoby pomoc była jej potrzebna — a jednak siedziała w gabinecie, przysyłana tutaj przez kogoś, kto uznał terapię za niezbędną.

Mówiła i mówiła, zadyszana; złapałam się na tym, że pomału przestaję słuchać potoku jej słów. Za to uważnie przyglądałam się tej kobiecie. Wysoka, chuda jak modelka, ważyła nie więcej niż sto piętnaście funtów. Ubrana w elegancką jedwabną suknię, prostą, ciemnokoralową, podkreśloną ciężką biżuterią ze złota i kości słoniowej. Z tymi swoimi włosami koloru miodu i zielonymi oczyma powinna być piękną. Wszystkie składniki były na miejscu, ale czegoś tu zabrakło. Brwi miała stale zmarszczone, aż utworzyła się między nimi głęboka pionowa zmarszczka. Często wstrzymywała oddech, nieustannie rozdymała nozdrza. Włosy, choć starannie przycięte i ułożone, były wysuszone i kruche. Cera sucha i ziemista, pomimo ładnej opalenizny. Usta miałyby pewnie szerokie, pełne, ale wciąż je zaciskała, tak że wyglądały jak cienka kreska. Uśmiech przywodził na myśl ostrożne

rozsuwanie zasłony, mówiła przygryzając wargi. Wygląd włosów i skóry, a także wyjątkowa chudość kazały mi przypuszczać, że w przypadku Brendy mam do czynienia z syndromem, na który składają się wymuszone wymioty oraz napady obżarstwa, jak również „wilczy głód” (bulimia) i/albo brak łaknienia (anoreksja).

Kobietom z tego typu zaburzeniami zdarzają się także ataki kleptomanii — kolejna wskazówka. Podejrzewałam też Brendę o współalkoholizm. Z mojego doświadczenia wynikało, iż niemal każda kobieta z zaburzeniami łaknienia jest córką alkoholika, parą alkoholików (zwłaszcza pacjentki z bulimia) lub też alkoholika chorobliwego żarłoka. Ci ostatni bardzo często zawierają małżeństwa między sobą i nic dziwnego, skoro tak wiele kobiet-chorobliwych żarłoków jest córkami alkoholików, a córka alkoholika zazwyczaj wiąże się z innym alkoholikiem. Kobieta-chorobliwy żarłok dąży do tego, by siłą woli zapanować nad obżarstwem, nad własnym ciałem i nad partnerem. Zarówno Brendę, jak i mnie niewątpliwie czekało mnóstwo pracy.

— Proszę mi coś powiedzieć o sobie — prosiłam tak łagodnie, jak tylko umiałam, chociaż dobrze wiedziałam, co usłyszę.

I oczywiście, tego pierwszego dnia naopowiadała mi głównie kłamstw: jest zadowolona z życia, jest szczęśliwa, nie wie, co się stało w sklepie, nic nie pamięta, nigdy przedtem nic nie ukradła. Adwokat jest przemiły, ja naturalnie też; wołałaby, żeby już nikt się nie dowiedział o tym wypadku, bo nikt inny jej nie zrozumie tak dobrze jak adwokat i ja. Pochlebstwo miało na celu wciągnięcie mnie w „zmowę” — powinnam przyznać, że nic złego się nie wydarzyło, powinnam podtrzymać mit, iż aresztowanie było pomyłką, niedogodnym kaprysem losu i niczym więcej.

Na szczęście pomiędzy pierwszą wizytą a terminem rozprawy miało upłynąć sporo czasu i Brenda wiedząc, że utrzymuje kontakt z adwokatem, starała się być „dobłą pacjentką”. Nie opuściła żadnego spotkania i po małej chwili, prawie mimo woli, zaczęła mówić prawdę. Na szczęście też, kiedy tak się stało, doznała ulgi, ponieważ skończyła z zakłamaniem. Wkrótce poddawała się terapii co najmniej tyle dla własnego dobra, ile by uzyskać odpowiedni efekt w sądzie. Po wyroku (sześć miesięcy w zawieszeniu, plus zwrot zagrabionego mienia, plus czterdzieści godzin prac społecznych, które odrobiła w miejscowym klubie dla dziewcząt) dokładała już tyleż starań, by mówić tylko prawdę, ile przedtem do ukrywania tego, kim jest i co zrobiła.

Prawdziwą historią Brendy, którą z początku wyjawiała z takim wahaniem i ostrożnością, zaczęłam poznawać na trzecim spotkaniu. Brenda wyglądała na bardzo zmęczoną i wymizеровaną; kiedy rzuciłam jakąś uwagę na ten temat, przyznała, że przez cały tydzień ma kłopoty ze snem. Zainteresowałam się dlaczego.

Najpierw bąknęła coś o zbliżającej się rozprawie. Nie uwierzyłam, pytałam dalej. — Może coś jeszcze cię męczy?

Chwilę milczała, przygryzała wargi, uparcie, systematycznie: górną, dolną, znów górną. I wreszcie wybuchnęła: — Kazałam mężowi się wynosić, raz na zawsze, a teraz żałuję. Nie mogę spać, nie mogę pracować, nerwy całkiem mi wysiadły. Nienawidzę go za to afiszowanie się z tą dziewczyną w pracy, ale bez niego jest mi jeszcze trudniej, niż kiedy musiałam znosić te wszystkie wyskoki. Nie wiem, co robić. Może to wszystko moja wina? On wiecznie mi to powtarzał, mówił, że jestem zimna, obojętna, że za mało we mnie kobiecości. I pewno miał rację. Rzeczywiście, często się złościłam, odpychałam go, ale to dlatego, że stale mnie krytykował. Jeśli chcesz serdeczności, mówiłam, to mi okaż, że mnie lubisz, powiedz coś miłego, zamiast ciągle ujadać, jaka to ja jestem okropna, głupia i brzydka. — Zaraz potem się przestraszyła, brwi podskoczyły jej jeszcze wyżej na czołe, zaczęła wszystko odwoływać. Machając wymanikiurowanymi rękoma, tłumaczyła: — To nie jest taka prawdziwa separacja, po prostu musimy chwilę od siebie odpocząć. No i Rudy wcale mnie nie krytykuje bez powodu, nieraz sobie zasłużyłam. Czasami po pracy jestem zmęczona i nie chce mi się gotować, zwłaszcza że Rudy nie bardzo lubi moją kuchnię. Woli jeść u matki, więc po prostu wstaje od stołu i jedzie do niej, i wraca dopiero o drugiej w nocy. Właściwie to nie mam ochoty ciągle się starać, żeby mu było dobrze, skoro i tak nic z tego nie wychodzi. Ale nie narzekam. Wielu kobietom układa się gorzej.

Co on robi do drugiej w nocy? Przecież nie siedzi tyle czasu u matki? — zapytałam.

Wcale nie chcę wiedzieć. Pewnie jest z tą swoją dziewczyną.

Ale nic mnie to nie obchodzi. Wolę, kiedy mnie zostawia w spokoju.

Często kiedy wreszcie wraca do domu, robi się kłótlivy, a mnie kłótnie okropnie męczą, na drugi dzień nie mogę pracować. Zresztą bardziej dlatego niż przez te jego wybryki w końcu kazałam mu się wynosić.

Miałam przed sobą kobietę, która pod żadnym pozorem nie chciała ani doznawać, ani wyjawiać własnych uczuć. Im bardziej domagała się uwagi, im głośniej krzyczała, tym więcej stwarzała sobie w życiu kłopotów, by je zagłuszyć.

Po trzeciej wizycie zadzwoniłam do adwokata Brendy i poprosiłam, żeby ostrożnie ją przekonał, jak ważna jest dalsza terapia. Nie chciałam stracić tej pacjentki. Na trzecim spotkaniu od razu przystąpiłam do rzeczy.

Opowiedz mi o sobie i o jedzeniu, Brendo — poprosiłam najłagodniej, jak umiałam. Zielone oczy rozszerzyły się ze strachu, ziemista twarz jeszcze bardziej zbladła, Brenda wyraźnie się wzdrygnęła. Potem zmrużyła oczy i uśmiechnęła się rozbrajająco.

Jak to, o mnie i o jedzeniu? Niemądre pytanie!

Wtedy opowiedziała, co spostrzegłam w jej wyglądzie, wytłumaczyłam też etiologię zaburzeń łaknienia. Zrozumiawszy, że to choroba, na którą cierpi wiele kobiet, Brenda mogła spojrzeć na swój stan bardziej obiektywnie. Nie musiałam czekać tak długo, jak się obawiałam, aż się otworzy.

Historia była długa i skomplikowana, nie od razu też Brenda zdołała oddzielić rzeczywistość od wewnętrznej potrzeby wykrzywania faktów, maskowania i udawania. Potrafiła już udawać tak dobrze, że dosłownie uwięzia w sieci kłamstw. Długo i starannie udoskonalala własny obraz, taki jaki miał oglądać świat, obraz skrywający lęk, samotność i straszliwą wewnętrzną pustkę. A zatem z ogromnym trudem przychodziło jej teraz ocenić sytuację, tak by przedsięwziąć odpowiednie kroki. Właśnie z braku oceny brały się jej natręstwa — kradła, objadała się, wymiotowała i znów jadła, i kłamała, rozpaczliwie starając się maskować każdy swój ruch.

Matka Brendy także była chorobliwym żarłokiem, zawsze miała ogromną nadwagę. Ojciec, chudy, żyłasty, energiczny, otwarcie zdradzał żonę, bo już dawno odstręczyły go zarówno jej wygląd, jak i ekscentryczna religijność. Nikt w rodzinie nie wątpił w jego niewierność, lecz i nie mówił słowa na ten temat. Wiedzieć to jedno, ale przyznać to już coś zupełnie innego — przyznanie pogwałciłoby cichą umowę: dopóki o czymś nie rozmawiamy, nie istnieje dla nas jako rodziny, a zatem nie może nas ranić. Tę zasadę Brenda sztywno stosowała również w swoim życiu. Jeżeli się nie przyznawała, że coś jest nie w porządku, wówczas nie było. Problemy nie istniały, dopóki nie ujęła ich w słowa. Nic dziwnego, że tak wytrwale chwytła się tych samych kłamstw i zmyśleń, które ją niszczyły. Nic dziwnego też, że tak trudno jej było poddać się terapii.

Brenda w dzieciństwie chuda, żyłasta jak ojciec, czuła ogromną ulgę, że może dużo jeść, a mimo to nie tyje tak jak matka. Jednakże w wieku piętnastu lat ciało nagle zaczęło zdradzać skutki obżarstwa. Kiedy miała lat osiemnaście, ważyła dwieście czterdzieści funtów i cierpiała bardziej niż kiedykolwiek przedtem. Ojciec teraz dogryzał tej młodej kobiecie, niegdyś ukochanemu dziecku, powtarzał, że mimo wszystko zaczyna przypominać matkę. Pewnie by tak nie mówił, gdyby nie pił, ale pił niemal bez przerwy, nawet w domu, gdzie zresztą bywał bardzo rzadko. Mamusia bez przerwy się modliła i chwaliła Pana, tatuś pił i ganiał za spódniczkami, a Brenda jadła, jadła, usiłując zagłuszyć przerażenie.

Kiedy, po raz pierwszy znalazła się z dala od domu, na uniwersytecie, straszliwie samotna, stęskniona za tymi samymi rodzicami, którzy sprawiali jej tyle bólu, dokonała niezwykłego odkrycia. Sama w swoim pokoju, podczas kolejnego ataku obżarstwa, zdała sobie sprawę, że może zwymiotować prawie cały posiłek i uniknąć dodatkowych funtów — kary za żarłoczność. Wkrótce tak ją zachwyciła owa nowo nabyta zdolność panowania nad własnym ciałem, że zaczęła pościć, a jednocześnie zwracać wszystko, cokolwiek zjadła. Innymi słowy przechodziła od fazy bulimicznej do anoreksyjnej.

W ciągu następnych paru lat okresy otyłości przeplatały się z okresami krańcowego wychudzenia. Przez cały ten czas Brenda ani na jeden dzień nie zdołała się uwolnić od swojej obsesji na punkcie jedzenia. Każdego ranka budziła się pełna nadziei, że dzisiaj okaże się inne niż wczoraj, każdej nocy szła spać z silnym postanowieniem, że od jutra będzie „normalna”, po czym nierzadko w środku nocy wyrывał ją ze snu wilczy głód. Nie rozumiała, co się z nią dzieje. Nie wiedziała, że ma zaburzenie bardzo częste u córek alkoholików, jak również dzieci chorobliwych żarłoków. Nie zdawała sobie sprawy, iż podobnie jak matka cierpi na alergię-uzależnienie od pewnych pokarmów, zwłaszcza

rafinowanych węglowodanów, co niemal dokładnie odpowiada alergii-uzależnieniu ojca od alkoholu. Żadne z nich nie mogło przyjąć choćby małej dawki swego narkotyku, nie odczuwając natychmiast chęci na więcej, więcej, więcej. Podobnie jak stosunek ojca do alkoholu, stosunek Brendy do jedzenia, przede wszystkim do ciastek i słodczy, sprowadzał się do długiej, niezmordowanej walki, by zapanować nad substancją, która tymczasem zapanowała nad Brendą.

Całymi latami Brendą wymuszała wymioty — po tym, jak to „wymyśliła” na uniwersytecie. Narastało jej wyobcowanie i skrytość, czego przyczyny należy szukać zarówno w chorobie, jak i w układach rodzinnych. Rodzina Brendy nie chciała słyszeć nic, na co by nie można odpowiedzieć: „Jak to miło, kochanie”. Nie było miejsca na ból, strach, samotność, szczerość, miejsca na prawdę o Brendzie i jej życiu. Ponieważ rodzice nieustannie omijali prawdę, zakładali, że córka postąpi tak samo, nie przyjdzie jej do głowy rozrabiać. Przy milczącym współudziale ojca i matki coraz głębiej nurkowała w kłamstwo przekonana, iż jeśli zdoła zrobić dobre wrażenie na zewnątrz, wszystko będzie dobrze — a przynajmniej nieco lepiej — w środku.

Nawet gdy przez dłuższy czas Brendzie udawało się zapanować nad powierzchownością, wewnętrzny zamęt nie dawał się stłumić. Chociaż dokładała wszelkich starań, by się prezentować jak najlepiej — stroje szyte na miarę, najmodniejszy makijaż i fryzura — nie potrafiła uciszyć lęku, wypełnić pustki. Częściowo z powodu wszystkich tych uczuć, których do siebie nie dopuszczała, częściowo zaś dlatego, że dobrowolnie niedożywienie wpływało niszczycielsko na system nerwowy, Brendą była oszołomiona, pełna niepokoju, postępną, pogrążona w obsesjach.

Pragnąc uciec przed ową wewnętrzną burzą, za przykładem matki szukała ukojenia w wierze; dołączyła do studenckiej grupy religijnej, która spotykała się w kampusie. W tymże kręgu poznała przyszłego męża, Rudy'ego, typ „fuksa na torze”; jego tajemniczość ogromnie Brendę fascynowała. Brendą przywykła do sekretów, a Rudy miał ich wiele. Opowiadał różne historyjki, rzucał nazwiska dające do myślenia — najwyraźniej stykał się z mafią, która opanowała bukmacherów i loterię w jego rodzinnym New Jersey. Napomynał o wielkich pieniądzach — „łatwo przyszło, łatwo poszło” — wspaniałych samo-

chodach i pięknych kobietach, o nocnych klubach, o alkoholu i narkotykach. I oto teraz przeobraził się w poważnego studenta, mieszkał w kampusie porządnego uniwersytetu na środkowym zachodzie, aktywnie działał w grupie religijnej. Odciał się od zagadkowej przeszłości, by szukać czegoś lepszego. Najprawdopodobniej opuścił New Jersey w pośpiechu i pod przymusem — wskazywał na to fakt, iż nie utrzymywał żadnych kontaktów z rodziną — lecz Brendę tak bardzo poruszyła zarówno jego ciemna, tajemnicza przeszłość, jak i najwidoczniej szczerą chęć poprawy, że nie pytała o szczegóły dawnych przygód. W końcu sama też miała sekrety.

A zatem ci dwoje, udający kogoś, kim nie byli — on wyrzutek w przebraniu chłopca z chóru kościelnego, ona chorobliwy żarłok pod postacią modnisi — naturalnie się zakochali... każde w iluzji. Fakt, iż ktoś pokochał jej fasadę, przypieczętował los Brendy. Teraz musiała oszukiwać dalej, w dodatku twarzą w twarz. Coraz większy nacisk, coraz większy stres, coraz większa potrzeba, żeby jeść, wymiotować, ukrywać się.

Rudy trzymał się z dala od papierosów, alkoholu i narkotyków, dopóki się nie dowiedział, że rodzina przeniosła się do Kalifornii. Wówczas zapewne uznał, iż skoro tak wiele mil dzieli go od przeszłości, może bezpiecznie wrócić zarówno do rodziny, jak i dawnych przyzwyczajeń. Spakował więc walizki i wraz ze świeżo poślubioną żoną Brendą ruszył na zachód. Zaledwie przekroczył granicę stanu, zaczęła się transformacja: Rudy wskoczył w swoją dawną skórę. Kamuflaż Brendy przetrwał dłużej — dopóki nie zamieszkali u teściów. W domu pełnym ludzi nie mogła już się uciekać do wymuszonych wymiotów. Trudniej było ukryć napady obżarstwa, lecz w tych nowych, rodzących napięcie warunkach przybierały na sile i Brendą zaczęła tyć. Prędko przybyło jej pięćdziesiąt funtów; piękną blond żonę Rudy'ego wkrótce wchłonęła tłusta matrona. Rudy, wściekły i zawiedzony, zostawił ją w domu, a sam chodził pić i szukać pań o bardziej odpowiedniej powierzchowności. Zrozpaczona, jadła coraz więcej: obiecywała sobie i mężowi, że gdy tylko zamieszkają we własnym domu, natychmiast schudnie. I rzeczywiście, kiedy nareszcie się przeprowadzili, waga zaczęła spadać tak prędko, jak przedtem rosła. Rudy jednak zbyt rzadko bywał w domu, aby to spostrzec. Brendą zaszła w ciążę. W czwartym miesiącu poroniła, sama w domu, bo mąż spędzał noc gdzie indziej.

Wówczas już była pewna, że to wszystko jej wina. Mężczyzna, niegdyś zdrowy i szczęśliwy, ceniący te same co ona wartości i dzielący jej przekonania, stał się zupełnie innym człowiekiem, kimś, kogo nie знаła i nie lubiła. Klócili się o jego wysoki i jej zrządzenie. Brenda starała się nie zrzedzić w nadziei, że mąż się opamięta. Na próżno. Nie była gruba tak jak matka, a jednak on poczynił sobie tak jak ojciec. Życie wymykało się Brendzie z rąk, własna bezradność napawała ją przerażeniem.

Jako nastolatka Brenda kradła, i nie były to wspólne — w gronie kolegów — „zbójckie” wyprawy po skarby świata dorosłych. Kradła w pojedynkę, w sekrecie, prawie nigdy też nie wykorzystywała i nawet nie zatrzymywała zdobytych przedmiotów. Teraz, w nieudanym małżeństwie, zaczęła kraść znowu, symbolicznie odbierając światu to, czego jej nie dał: miłości, wsparcia, zrozumienia, akceptacji. Lecz kradzieże tym bardziej ją wyizolowały, stały się kolejną tajemnicą, której musiała strzec, kolejnym źródłem wstydu i poczucia winy. Tymczasem „opakowanie” znów pozwalało Brendzie skutecznie ukrywać prawdę o tym, kim jest — osobą w pewnym sensie opętaną, kobietą przerażoną, pustą, samotną. Znowu była chuda. Pracowała, głównie po to, by zarobić na upragnione drogie stroje. Została modelką; liczyła, że Rudy będzie z niej dumny. Owszem, przechwalał się żoną-modelką, ani razu jednak nie zadał sobie trudu, żeby przyjść na pokaz.

Brenda oczekiwała, iż mąż ją doceni i podbuduje, kiedy więc nadzieje się nie spełniły, jej poczucie własnej wartości, już i tak nikłe, jeszcze bardziej osłabło. Im mniej Rudy jej dawał, tym więcej od niego potrzebowała. Wciąż udoskonalała wygląd, czuła jednak, że brak jej

jakiegoś tajemniczego wabika, który widocznie mają ciemnowłose kochanki męża. Coraz wytrwalej się głodziła, ponieważ chudość oznaczała perfekcję. Brenda stała się perfekcjonistką również w prowadzeniu domu i wkrótce bez reszty pochłaniały się różnorakie zajęcia/natręstwa — obsesyjnie sprzątała, kradła, jadła, wymiotowała. Rudy pił i uganiał się za kobietami, Brenda do późnej nocy sprzątała dom; słysząc, jak samochód męża wjeżdża do garażu, w poczuciu winy wskakiwała do łóżka i udawała sen.

Rudy narzekał na tę manię porządku i co wieczór po powrocie do domu, czy to wczesnym, czy późnym, dość agresywnie niszczył efekty starannego sprzątania. W końcu Brenda nie mogła się doczekać, aż mąż wyjdzie, bo chciała jak najprędzej uprzątać bałagan. Kiedy ruszył na swoje nocne pijaństwa i hulanki, czuła ulgę. Jej świat naprawdę zaczynał wariować.

Aresztowanie było prawdziwym dobrodziejstwem, ponieważ ów kryzys zapoczątkował terapię i Brenda nareszcie ujrzała, czym się stało jej życie. Od dawna już pragnęła się uwolnić od Rudy'ego, nie potrafiła jednak zrezygnować z prób naprawienia związku bez ulepszenia samej siebie. O ironio, kiedy całkowicie się odcięła od męża, ów zaczął wręcz ją prześladować — przynosił kwiaty, dzwonił, niespodziewanie pojawiał się w pracy z biletami na koncert. Koleżanki, które poznały go w tej roli, sądziły, że Brenda musi być głupia, skoro opuściła mężczyznę tak oddanego i kochającego. Dwukrotnie do niego wracała, pełna nadziei, dwukrotnie spotkał ją bolesny zawód; dopiero wtedy pojęła, że Rudy pragnie tylko tego, czego nie może mieć. Kiedy znów żyli razem jako mąż i żona, prędko zaczynał szukać innych kobiet. Po drugim rozstaniu Brenda mu powiedziała, że według niej ma problemy z alkoholem i narkotykami. Rudy poszukał pomocy chcąc udowodnić, że to nieprawda. Przez dwa miesiące zachowywał abstynencję. Znowu się pogodzili; w kilka dni potem, po pierwszej kłótni, mąż się upił i nie wrócił do domu na noc. Wówczas Brenda, z pomocą terapii, dostrzegła ów powtarzający się wzór. Rudy wykorzystywał swoje burzliwe małżeństwo, aby zakamuflować, a jednocześnie usprawiedliwić nałogowy pociąg do alkoholu, narkotyków i kobiet. Brenda natomiast wykorzystywała ogromne napięcie, stwarzane przez taki związek, by poddawać się bulimii i innym natręstwom. Innymi słowy, ci dwoje wykorzystywali się nawzajem, żeby uciec przed sobą i swoimi nałogami. Gdy Brenda ostatecznie to sobie uświadomiła, przestała liczyć na szczęśliwe małżeństwo.

Jej powrót do zdrowia opierał się na trzech istotnych, niezbędnych elementach. Kontynuowała terapię; chodziła do Al-Anon, aby poradzić sobie ze współalkoholizmem; i wreszcie, z ulgą, która płynie z zaprzestania walki, znalazła pomoc i wsparcie w ruchu Anonimowych Żarłoków. Ten ostatni element był najważniejszy i właśnie przed nim najbardziej zażarcie się broniła na początku terapii. Chorobliwe obżarstwo, wymuszanie wymiotów i głodzenie się stanowiły jej najpoważniejszy i najgłębiej zakorzeniony problem, jej pierwotny proces chorobowy. Obsesja na punkcie jedzenia pozbawiła Brendę całej energii koniecznej do tego, by w zdrowy sposób traktować siebie i innych ludzi. Dopóki pochłaniała ją wyłącznie waga, ilość spożywanych pokarmów, kalorie, diety i temu podobne, nie

doznawała żadnych prawdziwych uczuć z wyjątkiem tych związanych z jedzeniem, nie potrafiła też zdobyć się na szczerość ani wobec siebie, ani wobec innych.

W takim stanie Brenda nie mogła zająć się sobą, podjąć mądrych decyzji, naprawę życia własnym życiem. Żyła jedzeniem i w gruncie rzeczy nie pragnęła innego losu. Jakkolwiek rozpaczliwą prowadziła walkę, by zapanować nad swym narkotykiem, taka walka mniej ją przerażała aniżeli zmagania z samą sobą, z rodziną, z mężem. Chociaż wyznaczyła sztywne granice tego, co może, a czego nie może jeść, nie wyznaczyła takich granic wobec tego, co inni ludzie mogą jej zrobić czy powiedzieć. Chcąc wyzdrowieć, musiała określić punkt, w którym kończy się drugi człowiek, a zaczyna ona sama, osoba niezależna. Musiała też nauczyć się złościć na innych, nie zaś, tak jak zawsze dotąd, wyłącznie na siebie.

W A.Ż. Brenda po raz pierwszy od wielu, wielu lat była szczera. Po cóż bowiem kłamać ludziom, którzy rozumieją i akceptują, kim jest i co robi? Nagrodą za szczerość stała się właśnie akceptacja, z kolei uzdrawiająca moc akceptacji pozwoliła Brendzie wynieść szczerość w szerszy krąg rodziny, przyjaciół, wreszcie ewentualnych partnerów.

Dzięki Al-Anon pojęła, skąd brały się jej problemy w domu rodzinnym, zrozumiała też zarówno zachowanie rodziców, jak i wpływ, który ich choroba wywarła na nią samą. Nauczyła się także odnosić do ojca i matki w zdrowszy sposób.

Zaraz po rozwodzie Rudy ponownie się ożenił, chociaż jeszcze w przeddzień ślubu zarzekał się przez telefon, że naprawdę pragnie tylko Brendy. Właśnie ta rozmowa jasno ukazała, iż były mąż nie potrafi uszanować żadnego związku, że zawsze będzie się starał uciekać. Podobnie jak ojciec Brendy, dobrze czuł się jedynie w roli „wolnego ptaka”, tyle że chciał mieć również żonę i dom.

Brenda wkrótce zdała sobie też sprawę, iż musi zachować duży dystans — w sensie zarówno geograficznym, jak i emocjonalnym — do swojej rodziny. Dwukrotne odwiedziny w domu, które chwilowo uaktywniły syndrom obżarstwa i wymuszanych wymiotów, przekonały ją, że jeszcze nie może przebywać z rodzicami, nie uciekając się do dawnych sposobów rozładowania napięcia.

Głównym celem w życiu stało się dla Brendy zdrowie, choć nadal ją zdumiewa, jakie to trudne wyzwanie i jak wiele jeszcze musi się nauczyć. Wypełnianie życia przyjemną pracą, jak również nowymi przyjaciółmi i zainteresowaniami, przebiegało bardzo powoli, krok po kroku. Ponieważ mało wiedziała o szczęściu, spokoju i pogodzie ducha, musiała bardzo starannie unikać stwarzania problemów, które by jej pozwoliły z powrotem wpaść w dawne, znajome szaleństwo.

Brenda nadal bierze udział w spotkaniach A.Ż., Al-Anon, a także sesjach terapeutycznych, jeżeli odczuwa taką potrzebę. Nie jest już ani taka chuda, ani taka gruba jak dawniej. — Jestem normalna! — śmieje się sama z siebie wiedząc, że nigdy nie będzie. Od tej choroby

zapewne nie uwolni się do końca życia, musi się z nią liczyć, jakkolwiek zdołała się wyrwać z zakłętego kręgu zagrażającego zdrowiu i równowadze umysłu.

„Normalność” jest jeszcze bardzo krucha. Upłynie wiele czasu, zanim nowe, zdrowe życie stanie się czymś naturalnym, nie zaś wymuszonym. Brenda, być może, znów zacznie uciekać przed sobą i własnymi uczuciami, stosując dawne metody — obżarstwo, obsesję na punkcie nienormalnego związku. Dobrze o tym wie, dlatego też bardzo ostrożnie postępuje teraz z mężczyznami. Na przykład, nigdy się nie umawia na randkę, jeśli by miała przez to opuścić spotkanie A.Ż. czy Al-Anon. Powrót do zdrowia jest dla niej bardzo cenny i nie zamierza ryzykować. Brenda mówi: — Skończyłam z sekretami, bo właśnie przez sekrety się rozchorowałam. Teraz, kiedy spotykam jakiegoś obiecującego pana, zawsze mu mówię o swojej chorobie i o tym, jak ważne są dla mnie oba programy A. Jeżeli prawda za bardzo go przytłacza albo jest dla niego niezrozumiała, to jego problem, nie mój. Już nie wywracam się na lewą stronę dla mężczyzny. Dzisiaj mam inne cele. Przede wszystkim muszę wyzdrowieć. W przeciwnym razie nie mogę nic nikomu dać.

9. UMIERAĆ Z MIŁOŚCI

Każdy z nas, dosłownie wszyscy, jesteśmy ogarnięci przerażeniem. Jeżeli po to, żeby się go pozbyć, łączymy się z drugą osobą, to tylko udaje nam się połączyć nasze własne przerażenie z tym drugim; oba one stworzą teraz parę — będziecie oboje krwawić i nazwiecie to miłością.

Michael Yentura Cień tańczący na małżeńskiej niwie

Margo zrobiła na mnie wrażenie osoby kompletnie wyczerpanej nerwowo. Siedziała w mojej poczekalni sztywno wyprostowana, plecy ściągnięte, noga założona na nogę, podrzucając nerwowo stopą i paląc jednego papierosa za drugim. Przez okno naprzeciwko niej ciągnął się jeden z piękniejszych widoków na świecie. Czerwone dachy Santa Barbary tworzyły plamy na błękitnych i purpurowych wzgórzach nad oceanem. Ale w owo letnie popołudnie, ta scena podbarwiona łagodnie różem i złotem wydawała się nie dawać jej żadnego ukojenia. Kobieta wyglądała okropnie.

Kiedy wskazałam jej drogę, ruszyła szybko do mojego gabinetu, postukując obcasikami, po czym usiadła na brzegu krzesła i bacznie mi się przyjrzała.

— Skąd mam wiedzieć, że pani mi pomoże? Nigdy jeszcze tego nie robiłam, nigdy z nikim nie mówiłam o moim życiu. Skąd mam wiedzieć, że to będzie warte mojego czasu i moich pieniędzy?

Wiedziałem, że to ma znaczyć także: „Skąd mam wiedzieć, czy mogę pani zaufać, czy zajmie się pani mną, gdy dowie się pani, jaka naprawdę jestem?” Chciałam wobec tego odpowiedzieć od razu na oba pytania.

— Powinna pani wiedzieć, że terapia wymaga zaangażowania zarówno czasu, jak i pieniędzy. Ale ludzie niekiedy potrafią nawet na pierwsze spotkanie nie przyjść, jeśli nie zdarzy się w ich życiu coś przerażającego czy bardzo bolesnego, coś, czemu, jak się okazuje, nie są w stanie zaradzić. Nikomu nie zdarza się po prostu wpaść do terapeuty. Jestem przekonana, że pani już od dawna była zdecydowana przyjść do mnie.

Słuszność tego spostrzeżenia zdała się przynieść jej pewną ulgę i z lekkim westchnieniem usiadła nieco wygodniej.

— Prawdopodobnie powinnam to była zrobić piętnaście lat temu albo i dawniej, ale skąd miałam wiedzieć, że potrzebna mi pomoc? Uważałam, że zupełnie dobrze sobie radzę. Tak też i było w pewnym sensie — i dalej jest. Mam dobrą posadę i nieźle zarabiam jako radca prawny.

Przerwała, a po chwili mówiła dalej, ale już z większym namysłem.

— Czasami wydaje mi się, że mam dwa życia. W pracy idzie mi doskonale, jestem wydajna, szybka i ludzie mnie szanują. Słuchają moich rad, jestem za wiele rzeczy odpowiedzialna, co sprawia, że czuję się pewna siebie. — Spojrzała na sufit i przełknęła ślinę. — Potem wracam do domu i moje życie przemienia się w nudną, kiepską powieść. Jest takie do niczego, gdyby ktoś napisał o nim książkę, to bym w ogóle nie chciała jej czytać. Całkiem rozlazłe, rozumie pani? Ale siedzę w tym i nie ma rady. Miałam już czterech mężów, a mam dopiero trzydzieści pięć lat. Dopiero! Czuję się taka stara, o Boże! Zaczynam się bać, że już nigdy nie urządzę sobie życia, a czas leci. Już nie jestem ani taka młoda, ani taka ładna jak kiedyś. Przeraża mnie myśl, że już mnie nikt nie zechce, że wyczerpałam wszystkie możliwości, że już zawsze będę sama.

Strach w jej głosie, gdy to mówiła podkreślało zmarszczone czoło. Znowu przełknęła parokrotnie ślinę i zamrugła oczami.

Nie umiałabym powiedzieć, które z moim małżeństw oceniałabym jako najgorsze. Każde na swój sposób było katastrofą.

Pierwszy raz wyszłam za mąż mając dwadzieścia lat. Poznawszy mojego przyszłego męża od razu wiedziałam, że to człowiek nieobliczalny. Zdradzał mnie od początku i przed ślubem, i po ślubie. Miałam nadzieję, że jak się pobierzemy, to wszystko się zmieni, ale nic się nie zmieniło. Kiedy urodziła się nasza córeczka, byłam pewna, iż to go opamięta, a stało się odwrotnie — jeszcze mniej bywał w domu. A jak był, to zachowywał się okropnie. Mogłam jeszcze znieść jego wrzaski na mnie, ale gdy zaczął się wyżywać na małej Autumn i karać ją za byle co,

zaprotestowałam. Kiedy to nie pomogło, zabrałam dziecko i się wyniosłam. Nie przyszło mi to wcale łatwo, bo ona była malutka, a ja musiałam znaleźć sobie pracę. I choć nigdy mi od tej pory nie dał ani grosza, nie odważyłam się oddać sprawy do sądu, ani podjąć innych kroków, bo tak bardzo się bałam, że będzie mi robił na złość. Nie mogłam też wrócić do domu rodzinnego, gdyż było w nim tak jak w moim. Mama znosiła od taty mnóstwo upokorzeń. Używał przemocy fizycznej i psychicznej, dotyczyło to również nas, dzieci. Jak tylko zaczęłam dorastać, to ciągle uciekałam z domu. Wreszcie, żeby się z tego wydostać, uciekłam ostatecznie i wyszłam za męża, wobec tego mowy nie było o powrocie.

Dwa lata trwało, zanim zebrałam się na odwagę i zażądałam rozwodu. Jakoś nie mogłam się na to zdecydować nie mając innego mężczyzny przy sobie. W końcu adwokat prowadzący moją sprawę rozwodową został moim drugim mężem. Był ode mnie sporo starszy i sam niedawno się rozwiódł. Nie byłam w nim naprawdę zakochana, chociaż bardzo chciałam, po prostu uznałam, że oto jest ktoś, kto rozłoży opiekę nad Autumn i nadę mną. Dużo o tym mówił jak chciałby zacząć inne życie, założyć nową rodzinę z kimś, kogo mógłby naprawdę kochać. Takie postawienie sprawy chyba bardzo mi pochwlebiało. Nasz ślub odbył się następnego dnia po uzyskaniu przeze mnie rozwodu. Wszystko teraz powinno obrócić się na dobre, byłam o tym przekonana. Oddałam Autumn do dobrego przedszkola, a sama wróciłam na posadę nauczycielki. Popołudnia spędzałam z moją córeczką w domu, po czym robiłam późny obiad i wracałam do szkoły prowadzić kursy wieczorowe. Dwayne zostawał wieczorami w domu z Autumn i kontynuował w tym czasie swoje zajęcia prawnicze. Aż pewnego ranka Autumn opowiedziała mi coś przerażającego, zrozumiałam, że Dwayne uprawia z nią jakieś ohydne seksualne praktyki. Podejrzewałam także, że jestem w ciąży. Nie powiedziałam jednak ani słowa do następnego ranka, jakby nic się nie stało, ale jak tylko Dwayne poszedł do swojego biura, wpakowałam dziecko i wszystkie nasze rzeczy do samochodu i uciekłam. Zostawiłam karteczkę, w której napisałam mu, co Autumn mi opowiadała, i ostrzegłam, żeby nie usiłował nas szukać, bo jeśli spróbuje, to podam do publicznej wiadomości, co z nią wyrabiał. Kierowana straszliwą obawą, że znajdzie sposób, by nas odszukać i zmusić do powrotu, postanowiłam nic mu nie mówić o ciąży i nigdy go o nic nie prosić. Chciałam tylko, żeby dał nam święty spokój. •

Odnalazł nas oczywiście wkrótce i przysłał mi list, w którym ani słowem nie wspomniał o Autumn. Natomiast oskarżył mnie o chłód i obojętność, o zaniechanie go i zostawianie co wieczór samego, żebym mogła uczyć w szkole. Przez długi czas czułam się bardzo winna temu, co stało się z Autumn. Niby robiłam wszystko, co należało dla jej dobra, a to w rezultacie doprowadziło ją do katastrofalnej sytuacji.

Na wspomnienie tych przeżyć na twarzy Margo pojawił się cień.

— Na szczęście znalazłam mieszkanie w pewnym domu razem z inną młodą matką. Łączyło nas z sobą dużo wspólnego. Obie wyszłyśmy za męża zbyt wcześnie, obie pochodziłyśmy z nieszczęśliwych rodzin i obie miałyśmy bardzo podobnych ojców, również mężów — ona co prawda była tylko raz zameężna. — Margo potrząsnęła głową i ciągnęła

dalej. — W każdym razie na zmianę zostawałyśmy przy dzieciach, co umożliwiała nam kontynuowanie pracy, a także wychodzenie czasem z domu. Czułam się wolna bardziej niż kiedykolwiek przedtem, chociaż okazało się, że rzeczywiście jestem w ciąży. Dwayne dalej nic o tym nie wiedział i nigdy mu tego nie powiedziałam. Pamiętam dobrze wszystkie te kruczki, które umiał stosować, żeby utrudniać ludziom życie w majestacie prawa i zdawałam sobie sprawę, że może ich także użyć w stosunku do mnie. Nie chciałam mieć z nim więcej do czynienia. Przed naszym ślubem słysząc go, zdawałam sobie sprawę, jak bardzo potrafi być przekonujący. Teraz napawało mnie to strachem.

Moja przyjaciółka Susie pomogła mi urodzić drugą córeczką, Darlę. Zabrzmiałoby pewnie idiotycznie, jak powiem, że zaliczam te chwile do najszczęśliwych w moim życiu. Byłyśmy biedne, uczyłyśmy w szkole, pracowałyśmy, kupując ubrania na wyprzedażach, a jedzenie w najtańszych sklepach. Ale byłyśmy wolne na swój sposób — przeszył ją dreszcz. — A jednak ciągle czułam niepokój. Chciałam, żeby był w moim życiu mężczyzna. Żeby był ktoś, kto moje życie odmieni i sprawi, że stanie się lepsze. W dalszym ciągu mam nadzieję, że to nastąpi. Dlatego jestem tutaj. Chcę się dowiedzieć, jak mam znaleźć człowieka, który będzie dla mnie dobry. Dotąd nie szło mi z tym najlepiej.

Z napiętej twarzyczki Margo, ciągle jeszcze ładnej, choć naznaczonej już cierpieniem, patrzyły na mnie błagalne oczy. Czy mogę jej znaleźć i zatrzymać Księcia z Bajki? To najważniejsze dla niej pytanie sprowadziło ją do mnie na terapię.

Powróciła do opowiadania swoich dziejów. Następnym partnerem

w jej małżeńskim kontredansie był Giorgio, właściciel przepięknego białego mercedesa, żyjący sobie wcale dostatnio z dostarczania kokainy najbogatszym obywatelom Montecito. Życie z Giorgiem było od początku nieustającym tańcem na linie i wkrótce Margo nie mogła odróżnić chemii, zawartej w narkotykach, w które ją obficie zaopatrywał, od trucizny w stosunkach z tym ciemnym, niebezpiecznym typem. Jej życie nabrało nagle tempa i zrobiło się barwne. Ale dawało jej się też we znaki zarówno fizycznie, jak i uczuciowo. Skończyło się jej opanowanie, zaczęła krzyczeć na dzieci o byle co. Częste kłótnie z Giorgiem przeradzały się niejednokrotnie w bójkę. W końcu, po ciągłych oskarżeniach się do Susie na jego bezmyślność, niewierność i nielegalne praktyki, Margo usłyszała ze zdumieniem ultimatum, które postawiła jej przyjaciółka: albo pozbędzie się Giorgia, albo wyprowadzi. Susie nie ma zamiaru więcej tego wysłuchiwać ani na to patrzeć, już nie mówiąc, jakie to niedobre i dla Margo, i dla dzieci. Margo, rozjuszona na przyjaciółkę, padła Giorgiowi w ramiona, a on pozwolił jej i dziewczynkom przeprowadzić się do domu, który był jednocześnie jego mieszkaniem i meliną, rozumiejąc, że to na jakiś czas tylko. Ale wkrótce potem został aresztowany za handel narkotykami. Wzięli ślub, zanim rozpoczęła się sprawa sądowa, chociaż ich stosunki osiągnęły już wtedy temperaturę wrzenia.

Jako przyczynę swojej zgody na trzecie małżeństwo Margo wymieniła naciski Giorgia, by została jego żoną, co miało jej uniemożliwić zeznawanie przeciwko niemu. Myśl, żeby świadczyć, mogła być bardzo kusząca, biorąc pod uwagę ich zaognione stosunki i presję prokuratora. Od razu po ślubie niewdzięczny Giorgio odmówił współżycia małżeńskiego pod

pretekstem, że czuje się w potrzasku. W końcu wzięli rozwód, ale dopiero wówczas gdy Margo poznała czwartego mężczyznę swojego życia, o cztery lata młodszego od siebie, który nigdy nie pracował, ponieważ stale tylko studiował. Uznała, że ten poważny student jest dla niej bardzo odpowiedni po katastrofalnym pożyciu z Giorgiem, a zaczęła już bardzo bać się samotności. Margo pracowała i utrzymywała ich oboje, póki młody mąż nie opóścił jej, by przenieść się do komuny religijnej. W czasie trwania swego czwartego małżeństwa odziedziczyła po zmarłym krewnym pewną sumę pieniędzy, którą ofiarowała mężowi, mając nadzieję, że ten gest przekona go, jaka jest lojalna, ufna i kochająca (co ustawicznie poddawał w wątpliwość). On z kolei oddał prawie całe te pieniądze komunie i oświadczył Margo, że ani nie chce być dłużej z nią związany, ani nie ma ochoty, żeby z nim

zamieszkała w komunie. Jak twierdził, to właśnie jej „światowość” miała być przyczyną rozpadu małżeństwa.

Margo czuła się strasznie zmaltratowana tym wszystkim, co ją spotkało, ale ciągle z wielkim zapalem oczekiwała na piątego amatora, przekonana, że tym razem jeśli tylko trafi na właściwy obiekt, wszystko się uda. Przyszła na seans terapeutyczny mizerna i z zapadniętymi oczami, pełna obaw, że straciła urodę i nie potrafi już zainteresować żadnego mężczyzny. Zupełnie sobie nie zdawała sprawy, na czym polega i skąd się bierze jej zawsze niefortunny wybór panów, których ani nie ceniła, ani nie lubiła. Chociaż przyznawała, że dotąd nieszczęśliwie dobierała sobie mężów, nie zdawała sobie sprawy, w jaki sposób jej własne potrzeby doprowadzały ją do małżeńskich klęsk.

Przedstawiała sobą okropny widok. Poza tym, że była bardzo chuda (wrzody żołądka przyprawiały ją o straszne cierpienia w rzadkich momentach dobrego apetytu), wyraźnie rzucało się w oczy parę innych symptomów nerwowych przeżyć, jak bladość (twierdziła, że ma anemię), całkiem obgryzione paznokcie i suche, łamliwe włosy. Przyznała się też do egzemy, kłopotów żołądkowych i bezsenności. Po za tym ciśnienie krwi miała o wiele za wysokie na jej wiek, natomiast poziom energii alarmująco niski.

— Wszystko, na co mnie stać po obudzeniu się rano, to pójść do roboty. Kiedy mam wolny dzień, to zawsze tylko siedzę w domu i ryczę. Czuję się winna, że płaczę przy moich dziewczynkach, więc sobie pozwalam na to wtedy, jak są w szkole. Nie mam pojęcia, ile jeszcze tak pociągnę.

Przyznała, że obie jej córki mają kłopoty w szkole zarówno z nauką, jak i koleżankami. W domu nieustannie się biją, a ona nie ma dla nich cierpliwości za grosz. Ciągle jeszcze dość często zażywa kokainę, do której przywykła za czasów Giorgia, żeby się podnieść na duchu, lecz jest to sposób bardzo kosztowny i rujnujący jej zdrowie.

Ale wszystkie te czynniki niepokoją ją znacznie mniej niż fakt, że nie ma w jej życiu żadnego mężczyzny. Od czasów, kiedy była nastolatką, nie знаła takiej sytuacji. Jako dziecko toczyła boje ze swoim ojcem, a jako dorosła, w ten czy inny sposób, z każdym mężczyzną bliżej z

nią związanym. Samotna od czterech miesięcy, dopiero teraz zdała sobie sprawę, że to smutna przeszłość nie pozwoliła jej ani wyjść między ludzi, ani wytrzymać samej z sobą.

Wiele kobiet z powodu ciężkiej sytuacji materialnej potrzebuje mężczyzny, ale nie był to przypadek Margo. Miała dobrze płatną pracę, którą w dodatku lubiła. Żaden z jej czterech mężów nie utrzymywał ani jej, ani jej dzieci. Potrzeba mężczyzny, jaką odczuwała miała inne przyczyny. Po prostu nałogowo wiązała się z niewłaściwymi partnerami.

W jej rodzinnym domu ojciec znieważał wszystkich: matkę, rodzeństwo i ją samą. Istniały też problemy finansowe, niepewność i cierpienie. Uczuciowe napięcie przeżywane w dzieciństwie pozostawiły głębokie ślady w jej psychice.

Margo cierpiała przede wszystkim z powodu ciężkiej, ukrytej depresji, tak często spotykanej u kobiet o podobnym losie. Jak na ironię, z powodu tej depresji, jak również z powodu podobnych ról, jakie odgrywała z każdym ze swoich partnerów, ciągnęło ją do niewłaściwych mężczyzn: brutalnych, nieobliczalnych, rozkojarzonych i obojętnych. W takiego rodzaju stosunkach ciągle zdarzały się kłótnie, nawet gwałtowne walki, dramatyczne odejścia i powroty, a także okresy napięć i wypełnionych strachem oczekiwań. Zdarzały się też poważne problemy z pieniędzmi i z prawem. Bardzo Wiele tragedii, chaosu, niepokoju. I mnóstwo podniecenia.

To wygląda na męczące, prawda? I na dłuższą metę oczywiście jest, ale raczej tak jak używanie kokainy czy innych mocnych środków podniecających. Na krótką metę takie stosunki umożliwiają wspaniałą ucieczkę, rozpraszają uwagę i doskonale maskują depresję. Prawie niemożliwa jest depresja, w stanie bardzo dużego podniecenia, zarówno w sensie pozytywnym, jak negatywnym, z powodu wysokiego poziomu adrenaliny wyzwalającej się i pobudzającej do działania. Ale zbytne wystawianie się na silne podniecie sprawia, że organizm nie potrafi już reagować i w rezultacie depresja pogłębia się, tym razem mając podstawy i fizyczne, i emocjonalne*. Kobiety takie jak Margo, z powodu ciągłych i/albo ciężkich przeżyć w dzieciństwie, a także na skutek tego, że mogły odziedziczyć biochemiczną podatność na depresję po alkoholycznym bądź w inny sposób biochemicznie niewydolnym jednym z rodziców, są z gruntu depresyjne, zanim w ogóle zaczną swoje życie uczuciowe jako nastolatki czy dorosłe kobiety. Takie kobiety mogą nieświadomie poszukiwać mocnych bodźców

* Istnieją dwa rodzaje depresji — egzogenna i endogenna. Egzogenna pojawia się jako reakcja na czynniki zewnętrzne i jest blisko związana ze smutkiem. Depresja endogenna jest rezultatem nieprawidłowo działającej biochemii.

w postaci trudnych i dramatycznych związków w celu pobudzenia gruczołów, by wyzwoić adrenalinę — ćwiczenie podobne do smagania batem konia, zmęczonego i przepracowanego, żeby wymusić na nieszczęsnym zwierzęciu przebiegnięcie jeszcze paru kilometrów. Oto dlaczego, gdy ów mocny bodziec znika — ponieważ związek przestał istnieć

albo mężczyzna zaczyna się wyzwać ze swoich problemów i odnosić lepiej do kobiety — ona, jeśli ma tego rodzaju naturę, przeważnie popada w depresję. Gdy pozostaje sama, stara się albo naprawić ostatni zerwany związek, albo jak szalona bierze się do poszukiwania następnego trudnego partnera, na którym mogłaby się skupić, ponieważ tak strasznie potrzebuje podniety, jakiej on może jej dostarczyć. Gdyby ów partner porządnie zabrał się do rozwiązywania swoich problemów w jakiś rozsądny sposób, mogłoby się okazać, że ona tęskni za kimś bardziej podniecającym, kto uchroni ją przed konfrontacją z własnymi uczuciami i problemami.

I znowu rzuca się w oczy porównanie z uzależnieniem od narkotyków i odstawieniem ich. Żeby uniknąć własnych uczuć, kobieta „wczepia się” w mężczyznę używając go ucieczkowe, jak narkotyku. Po to, by nastąpiło uzdrowienie, musi otrzymać pomoc, która umożliwi jej uspokojenie i przyjęcie do wiadomości bolesnych uczuć. W tym czasie zarówno jej psychika, jak i ciało wymagają leczenia. Nie będzie przesadą porównanie tego procesu do stosowania metody „zimnego indyka”^{*} przy uzależnieniu od heroiny. Strach, cierpienie i poczucie beznadziejności występują równolegle, a towarzyszy im potrzeba powrotu do narkotyku, czyli do wejścia w kolejny związek, z następnym mężczyzną.

Kobieta, dla której stosunki z mężczyznami przypominają uzależnienie od narkotyków, będzie temu równie gorąco zaprzeczać jak każdy, kto uległ nałogowi, i podobny też będzie jej opór i strach przed odrzuceniem obsesyjnego myślenia i uczuciowego zaangażowania się w związki z niewłaściwymi mężczyznami. Ale jeśli postępuje się z nią łagodnie, lecz stanowczo, w pewnym momencie zdoła zrozumieć siłę n a ł o g u w swoich stosunkach z mężczyzną i przyjąć do wiadomości, że znalazła się w szponach układu, nad którym straciła kontrolę.

Pierwszą rzeczą, jaką trzeba zrobić, by pomóc kobiecie z takim problemem, jest uświadomienie jej, że tak jak w przypadku innych nałogów jest to rozpoznana choroba, postępująca, gdy jej się nie leczy,

^{*} Metoda natychmiastowego, całkowitego odstawiania narkotyków (przyp. tłum.)

ale uleczalna. Powinna wiedzieć, że jest uzależniona od znajomych cierpień wpływających z zaangażowania w niewłaściwy związek uczuciowy i że ta choroba, występująca u bardzo wielu kobiet, ma swoje korzenie w nieudanym dzieciństwie.

Trudno oczekiwać, żeby kobieta pokroju Margo sama doszła do wniosku, że kochanie za bardzo jest chorobą, która robi postępy, i może kosztować ją życie. Byłoby to równie nieprawdopodobne jak oczekiwanie, aby pacjentka opisująca typowe symptomy jakiejś choroby wiedziała, w jakim jest stanie i jak powinna się leczyć. Wydaje się też nieprawdopodobne, by Margo ze swoją specyficzną chorobą i jednoczesnym zaprzeczaniem jej mogła sama sobie postawić diagnozę, tak jak byłoby to niemożliwe u nałogowego alkoholika. Żadne z nich nie mogłoby też podjąć kuracji o własnych siłach lub tylko z pomocą lekarza czy terapeuty, ponieważ wyleczenie wymaga bezwzględnego odcięcia się od tego, co wydaje się przynosić ulgę.

Sama terapia nie jest dostatecznie skutecznym środkiem na zerwanie z zależnością alkoholową czy równie nałogową zależnością kobiety od mężczyzny. Jeśli ktokolwiek uzależniony od nałogu stara się od niego powstrzymać, powstaje w jego życiu ogromna pustka — zbyt wielka, żeby mogła ją wypełnić wizyta u terapeuty raz czy dwa razy tygodniowo. Gdy uzależnienie od narkotyku lub od drugiego człowieka zostaje przerwane, powstaje straszliwy niepokój. Osoba ogarnięta tym uczuciem wymaga ustawicznej pomocy, podtrzymania i zrozumienia. Najlepiej, gdy robi to ktoś, kto sam przeszedł przez podobne bolesne doświadczenia.

Innym nieporozumieniem w tradycyjnej terapii jest tendencja do postrzegania nałogu tylko jako symptomu, zamiast rozpoznawania go jako podstawowej choroby, którą przede wszystkim należy leczyć, jeżeli terapia ma odnosić skutki. Pacjentowi czy pacjentce pozwala się na kontynuowanie uprawiania nałogu, a sesje terapeutyczne przeznacza na odkrywanie „powodów” takiego czy innego stanu. Podejście takie jest nie tylko niesłuszne, lecz także najczęściej zupełnie nieskuteczne. W okresie, gdy ktoś pije podstawowym zagadnieniem jest uzależnienie od alkoholu i właśnie do tego trzeba się odnieść, to znaczy, pacjent musi najpierw skończyć z piciem, a dopiero potem można myśleć o zmienianiu innych spraw. Szukanie powodów picia, w nadziei, że odkrycie przyczyny powstrzyma nadużywanie alkoholu, nie daje żadnych rezultatów, bo pacjent jest chory na alkoholizm, i to jest główną przyczyną. Tylko rozprawieniu się przede wszystkim z piciem jest szansa na wyzdrowienie.

W przypadku kobiety, która kocha za bardzo, jej podstawową chorobą jest uzależnienie od cierpienia i przyzwyczajenie do nie odwzajemnionych uczuć. Zachodzi tu co prawda powielanie wzorców sięgających dzieciństwa, ale żeby mógł się zacząć proces powrotu do normalności, pacjentka musi najpierw dać sobie radę z układami, w których znajduje się obecnie. Bez względu na to, jakim potworem jest partner, musi zrozumieć, że każda próba zmienienia go, pomocy, kierowania nim, czy oskarżania jest dowodem jej choroby. Musi zaprzestać tych praktyk, aby inne dziedziny życia mogły ulec poprawie. Jedynym prawdziwym zadaniem jest praca nad sobą. W następnym rozdziale wyszczególnimy te specjalne kroki, które uzależniona uczuciowo kobieta powinna podjąć w celu powrotu do zdrowia.

Poniższe zestawienie przedstawia zbieżne -cechy występujące u alkoholików —zarówno uprawiający nałóg, jak i wychodzących z niego — i uczuciowo uzależnionych kobiet oraz wyraźne podobieństwa zachowań w obu tych chorobach i w ich leczeniu. Zestawienie, jednak obrazuje, jak podobna jest w przypadkach obu chorób walka o odzyskanie zdrowia. Równie trudno jest wyjść z uzależnienia uczuciowego (lub kochania za bardzo), jak z alkoholizmu. A dla cierpiących na którąś z tych chorób wyleczenie może okazać się sprawą życia lub śmierci.

Cechy charakterystyczne trwania w nałogu

Alkoholicy Kobiety uzależnione uczuciowo
opętanie alkoholem zaprzeczanie wymiarowi
problemu kłamstwa w celu ukrycia ilości pitego alkoholu

unikanie ludzi, by ukryć problemy z piciem
powtarzanie prób z opanowaniem picia
niewytłumaczalne zmiany nastrojów opętanie związkiem uczuciowym

zaprzeczanie wymiarowi problemu kłamstwa w celu ukrycia, co dzieje się z uczuciami
unikanie ludzi, by ukryć problemy w związku uczuciowym

powtarzanie prób zapanowania nad związkami uczuciowymi niewytłumaczalne zmiany nastrojów
Cechy charakterystyczne w czasie leczenia

Jeśli jesteśmy poważnie chore, nasz powrót do zdrowia wymaga postawienia właściwej diagnozy w celu zastosowania odpowiedniego leczenia wszelkimi dostępnymi środkami.

Chcę tu wyraźnie podkreślić, że kochanie za bardzo jest chorobą. Wymagać, żebyśmy to natychmiast przyjęły do wiadomości, jest zadaniem wygórowanym i jeśli będziecie oponować przeciwko przyjęciu tej propozycji, mam nadzieję, że przynajmniej .spozrzedzicie analogię między taką chorobą jak alkoholizm, będącą uzależnieniem od używki, a taką, na którą cierpią kobiety kochające za bardzo. Jestem całkowicie pewna, że to, co dotyka kobiety kochające za bardzo, nie przypomina choroby, ale jest chorobą, wymagającą specjalnej diagnozy i specjalnego leczenia.

poczucie krzywdy

niemądre posunięcia

agresja

wypadki na skutek upicia się

samo-nienawiść/samosądy

niedomagania fizyczne związane z nadużyciem alkoholu

przyznawanie się do bezradności w panowaniu nad chorobą

zaprzestanie oskarżenia innych o własne trudności

skupianie się na sobie, branie odpowiedzialności za własne czyny

szukanie pomocy w leczeniu u podobnych sobie

usiłowanie zajęcia się własnymi sprawami, zamiast ich unikać

budowanie sobie kręgu dobrych przyjaciół i pożytecznych zainteresowań

poczucie krzywdy

niemądre posunięcia

agresja

wypadki na skutek zaprzątnięcia

kłopotami

samo-nienawiść/samosądy niedomagania fizyczne związane

ze stresami psychicznymi

przyznawanie się do bezradności w panowaniu nad chorobą

zaprzestanie oskarżenia innych

o własne trudności skupianie się na sobie, branie

odpowiedzialności za własne

czyny szukanie pomocy w leczeniu u

podobnych sobie usiłowanie zajęcia się własnymi

sprawami, zamiast ich unikać budowanie sobie kręgu dobrych

przyjaciół i pożytecznych

zainteresowań

Najpierw zdefiniujmy słowo „choroba”: każde odchylenie od przyjętych norm zdrowia ze specyficznym i postępującym zestawem objawów rozpoznawalnym wśród ofiar choroby, poddawanych specjalnym formom leczenia.

Ta definicja nie mówi nic o konieczności występowania wirusów ani bakterii, ani innych czynników wywołujących chorobę, w jej przebiegu jednak ofiara staje się coraz bardziej chora w rozpoznawalny i przewidywalny sposób, charakterystyczny dla danej choroby, a leczenie jest możliwe po zastosowaniu odpowiednich środków.

Niemniej jednak taką definicję trudno jest zaakceptować lekarzom, bo musieliby uznać za chorobę proces, w którego początkowych i trochę późniejszych stadiach objawy występują głównie w sferze zachowań. Podobny problem z punktu widzenia medycznego dotyczy alkoholizmu.

Jeszcze trudniejsze może być uznanie za chorobę kochania za bardzo, ponieważ nałóg ten nie dotyczy uzależnienia od używki, ale od drugiego człowieka. Największą przeszkodą w uznaniu jej za stan patologiczny wymagający leczenia jest jednak fakt, że lekarze terapeuci i my wszyscy mamy głęboko zakorzenione dość szczególne przekonania na temat kobiet i miłości. Skłonni jesteśmy uważać cierpienie za nieodłączy atrybut prawdziwej miłości, odrzucenie zaś cierpienia ma świadczyć o egoizmie. Kobiety też obarcza się powinnością niesienia pomocy mężczyźnie, by mógł się zmienić, jeśli sam nie radzi sobie z trudnościami. Takie postawy nie sprzyjają leczeniu obu chorób.

Zarówno alkoholizm, jak choroba polegająca na kochaniu za bardzo, są w początkowych stadiach chorobami łagodnymi. W okresie gdy już na pewno wiadomo, że dzieje się coś bardzo destruktywnego, pojawia się pokusa, by obserwować i leczyć objawy fizyczne — niedomagania wątroby lub trzustki u alkoholików, a u kobiet uzależnionych uczuciowo nerwicę lub wysokie ciśnienie. — bez dokładnego oszacowania całego obrazu choroby. Tymczasem absolutnie niezbędne jest rozpatrywanie tych „symptomów” w ogólnym kontekście choroby, która je wywołała, i rozpoznanie ich możliwie najwcześniej, by powstrzymać dalszy proces rujnowania zdrowia psychicznego i fizycznego.

Podobieństwa w postępach choroby alkoholowej i choroby polegającej na kochaniu za bardzo są wyraźnie przedstawione w poniższych wykresach. Oba pokazują, jak uzależnienie czy o od wpływających na umysł środków chemicznych, czy to od nieszczęśliwego związku uczuciowego, oddziałuje w niszczycielski, postępujący sposób na każdą sferę życia osoby uzależnionej. Dotyczy ono sfery uczuć i sfery fizycznej, wpływa na osoby postronne (dzieci, sąsiadów, przyjaciół, współpracowników), jak również wywołuje u kobiety uzależnionej od związków uczuciowych różne inne objawy chorobowe w sferze zachowań, na przykład, przymus jedzenia, kradzieży, czy zbyt intensywnej pracy. Wykresy ujawniają także podobieństwa w procesach powrotów do normalności osób uzależnionych od używek i od związków uczuciowych. Należy podkreślić, że wykres postępów choroby i powrotu do zdrowia w wypadku choroby alkoholowej jest bardziej reprezentatywny dla mężczyzn, a w wypadku uzależnienia od drugiej osoby raczej dla kobiet, które kochają za bardzo. Zresztą, jak wynika z wykresu, różnice spowodowane różnicą płci nie są najistotniejsze. Zresztą, zadaniem tej książki nie jest specjalne zajmowanie się tą kwestią, ale ułatwienie zrozumienia, w jaki sposób kobiety kochające za bardzo zapadają na tę chorobę i jak mogą się uratować.

Trzeba także pamiętać, że historia Margo nie była oparta na wykresie ani też, że wykres nie został wykonany, żeby ją zilustrować. Miała wielu partnerów i przeszła przez te same stadia choroby co inne kobiety kochające za bardzo tylko jednego mężczyznę. Jeżeli uzależnienie od przymusowego szukania związków uczuciowych lub pozostawania w nich jest chorobą podobną do alkoholizmu, to ich fazy są również możliwe do zidentyfikowania, a postępy równie łatwe do przewidzenia.

W następnym rozdziale będziemy omawiać szczegółowo sprawę powrotu do zdrowia wykazaną na wykresie, teraz jednak skupmy się pokrótce na sprawie uczuć i zachowań w przebiegu choroby.

Jak widać ze wszystkich historii opisanych w tej książce, kobiety kochające za bardzo pochodzą z rodzin, w których były jako dzieci albo bardzo samotne i odizolowane od innych, albo odrzucane, albo obarczane nieproporcjonalnie wielką odpowiedzialnością. W rezultacie stały się nadmiernie skłonne do pouczenia i poświęcania się. Mogły też żyć w atmosferze całkiem pozbawionej jakiegokolwiek poczucia bezpieczeństwa, wobec czego rozwinął się w nich przemożny instynkt kierowania i ludzimi, i sytuacjami. Jasne jest, że kobieta ze skłonnościami do pouczania czy kierowania będzie mogła postępować w ten sposób tylko z partnerem, który przynajmniej toleruje takie zachowanie, jeśli nie wręcz zachęca do niego. Nieuchronnie połączy się ona z człowiekiem nieodpowiedzialnym przynajmniej w pewnych dziedzinach życia, ponieważ taki mężczyzna będzie potrzebował jej wsparcia, pouczenia i kierowania. I wtedy zacznie się jej walka mająca na celu jego metamorfozę za sprawą silnego trwałego uczucia.

Właśnie w tym wczesnym stadium, gdy kobieta zaczyna spostrzegać, iż jej stosunki uczuciowe z partnerem nie są takie, jak się spodziewała, pada pierwszy cios. Trzeba pamiętać, że negacja jest procesem odbywającym się poza naszą świadomością, automatycznym i spontanicznym. Marzenia kobiety o tym, jak powinno być, i jej wysiłki, żeby to osiągnąć, wypaczają rzeczywistość i przestaje ona zdawać sobie sprawę z aktualnej sytuacji. Każde rozczarowanie, klęska czy zdrada we wzajemnych stosunkach są albo lekceważone, albo rozumowo odsuwane. „Nie jest aż tak źle”, „Nie jesteś w stanie zrozumieć, jaki on naprawdę jest”, „Nie miał złych intencji”, „To nie jego wina”. To tylko kilka przykładów typowych zdań, które kobieta kochająca za bardzo wygłasza w tym początkowym stadium, żeby ochronić swojego partnera i swoje z nim stosunki.

W tym samym czasie kiedy mężczyzna zawodzi ją i rozczarowuje, ona coraz bardziej uzależnia się od niego uczuciowo, ponieważ jest coraz bardziej skupiona na nim, na jego problemach, pomyślności, a przede wszystkim na jego stosunku do niej. Starania, by go zmienić, pochłaniają większość jej energii. Pomału mężczyzna staje się jedynym źródłem wszelkiego dobra, jakie może jej dać życie. Jeśli nie jest jej dobrze z partnerem, usiłuje jakoś się z tym uporać. Ale ponieważ jest tak zaabsorbowana samym problemem, nie szuka więc ani gdzie indziej zaspokojenia uczuciowego, ani nie próbuje naprawdę uporządkować sprawy między sobą a mężczyzną. Jest po prostu przeświadczona, że jeżeli uczyni go szczęśliwym, będzie ją lepiej traktował, a wtedy ona również będzie szczęśliwa. Starając się mu przypodobać, staje się jednocześnie czujnym strażnikiem jego dobrego samopoczucia. Za każdym razem, gdy on wpada w złość, ona odbierając niezadowolenie jako osobistą porażkę i czuje się winna, bo nie jest zdolna zapobiec jego nieszczęściu ani naprawić jego błędów. Ale najbardziej chyba czuje się winna, że sama nie jest szczęśliwa. Jej instynkt „nie przyjmowania do wiadomości” mówi jej: u niego wszystko jest w porządku, wobec tego wina musi leżeć po jej stronie.

Popadłszy w rozpacz, wywołaną według jej opinii zwykłymi przeciwnościami i drobnymi niepowodzeniami, zaczyna odczuwać gorącą potrzebę omówienia tego wszystkiego ze swoim partnerem. Następują długie dyskusje (jeśli on w ogóle wyrazi na nie zgodę), ale najczęściej Kierunek odczytywania wzrost tolerancji na alkohol picie ukradkiem konieczność wypicia pierwszego kieliszka unikanie dyskusji o problemie picia picie i usprawiedliwianie się

ustawiczne wyrzuty obietnice i postanowienia zawodzą brak zainteresowań czymkolwiek innym.

UZAŁĘŻNIENIE ALKOHOLOWE

przypadkowe picie dla poprawy nastroju początki regularnego picia okresowe utraty pamięci
wzrastająca zależność od alkoholu poczucie winy wzrost utraty pamięci obniżenie
możliwości zaprzestania picia zachowanie bezczelne i agresywne wysiłki, żeby kontrolować
picie, zawodzą unikanie rodziny i przyjaciół niewytłumaczalna drażliwość" utrata siły woli

obniżenie tolerancji na alkohol początki długich zamroczeń próby ucieczki „w miasto"

obojętność w stosunku do jedzenia

drżączka i poranne picie pogorszenie się zdrowia fizycznego

osłabiona zdolność rozumowania

stany lękowe obsesyjne picie

pogorszenie się stanu moralnego picie z byle kim

niemożność rozpoczęcia jakiejkolwiek działalności

wszystkie alibi wyczerpane

"booo

Obsesyjne picie błędne

brak potrzeb duchowych —\ przyznanie się do całkowitej porażki —\

I LECZENIE SIĘ Z NIEGO'

otwierają się lepsze perspektywy życiowe niż kiedykolwiek dotąd

wzrastająca tolerancja

satysfakcja z trzeźwości

dalszy ciąg grupowej terapii i wzajemnej pomocy odzyskiwanie rozsądku

dbanie o wygląd zewnętrzny

odzyskanie zaufania szefów docenianie prawdziwych wartości

odbudowa ideałów

rozwój nowych zainteresowań

pierwsze kroki w kierunku stabilizacji finansowej

wzrost kontroli uczuć odważne spojrzenie na życie

nowe grono prawdziwych przyjaciół rodzina i przyjaciele chwalą wysiłki

naturalny odpoczynek i sen

początki realistycznego myślenia

powrót do normalnego odżywiania się

akceptacja możliwości nowego życia

stosowanie się do potrzeb rodziny

brak chęci ucieczki powrót szacunku do samego siebie

zmniejszające się obawy przed nieznana przyszłością

początki grupowych terapii

nowe nadzieje początek potrzeb duchowych

usiłowanie zrozumienia, jak sprawy stoją

zaprzestanie picia

świadomość, że

alkoholizm jest chorobą

oooó~

poddanie się gruntownym badaniom lekarskim

początki prawidłowego myślenia

uważanie życia przed nałogiem za normalne i szczęśliwe

świadomość, że uzależnienie może być opanowane

szczerza potrzeba pomocy

— powstaje koło

Źródło: M.M. Glatt, M.D., D.P.M., The British Journal ofAddiction 54, nr 2.

wzrastająca odpowiedzialność za własne życie

satysfakcja niezależna od zachowania partnera

odzyskanie zaufania u dzieci

zmniejszająca się potrzeba kierowania innymi

uznanie własnych postępów

odrodzenie się ideałów i rozwój duchowy

rozwój zdrowych zainteresowań sobą

niezgoda na brak odpowiedzialności mężczyzny

znika chęć ucieczki, rośnie umiejętność mówienie „nie”

Kierunek odczytywania

KOLEJNE ETAPY KOCHANIA ZA

przemozna potrzeba kierowania innymi; dobór-nieodpowiedniego partnera, który tego potrzebuje

początek negowania realnych stosunków

zbyt duże poczucie odpowiedzialności i nadmierne pouczanie wyrobione w źle funkcjonującym domu rodzinnym

pociąg do ludzi potrzebujących oparcia

usiłowanie „kochania” mężczyzny w taki sposób, jak się „kochało” rodziców

wzrastająca uczuciowa zależność od mężczyzny poczucie winy

wysiłki, żeby nie denerwować mężczyzny

konieczność omawiania problemów z mężczyzną

tłumaczenie zachowania mężczyzny przed innymi

poczucie klęski

stałe wyrzuty sumienia z powodu walki z partnerem

złość i uraza z powodu niedotrzymywania obietnic i zobowiązań

brak zainteresowania innymi sprawami

początki zwątpienia w zdolność percepcji wzrastające skupienie na zachowaniu mężczyzny

obsesja na punkcie ukrywania problemów

agresywne zachowanie w stosunku do mężczyzny, chęć zemsty

wysiłki żeby kontrolować mężczyznę nie udają się

próba ucieczki z mężczyzną unikanie rodziny i przyjaciół niewytłumaczalna drażliwość
załamanie nerwowe

możliwość powstania zależności alkoholowej albo narkotycznej

długie depresje

przynębienie; osłabiona zdolność wnioskowania

stany lękowe, paranoja

kłopoty finansowe i w pracy; branie na siebie odpowiedzialności za mężczyznę

nadmierne objadanie się albo głodzenie

problemy ze zdrowiem, początek zażywania środków uspokajających

pogorszenie się stanu fizycznego

romanse, obsesyjna praca, oddawanie się sprawom

całkowita obsesja na temat mężczyzny

ubocznym

wyczerpanie się wszelkich możliwości kontroli

unikanie „normalnych” ludzi

niemożność zabrania się do czegokolwiek, wzrastająca agresja w stosunku do wszystkich,
groźby, a nawet próby samobójstwa, wielkie uczuciowe problemy z sobą i z dziećmi

0000

Obsesja na punkcie powstaje błędne

przyznanie się do całkowitej klęski —\

BARDZO I LECZENIA SIĘ Z NIEGO*

otwieranie się lepszych i ciekawszych perspektyw życiowych

niż kiedykolwiek dotąd

dalszy ciąg grupowej terapii i wzajemnej pomocy początki odzyskiwania rozsądku

dbałość o wygląd zewnętrzny powolne odzyskiwanie zaufania do siebie

wzrost kontrolowania uczuć potrzeba zorientowania się, jak sprawy stoją nowy krąg prawdziwych przyjaciół

nowi przyjaciele doceniają wysiłki —/ wzrasta realistyczne myślenie

leczenie się z uzależnienia od alkoholu, narkotyków lub jedzenia

docenienie możliwości nowego sposobu życia

regularne uczestniczenie w spotkaniach grupowych

powrót szacunku do samej siebie

zmniejsza się strach przed nieznaną przyszłością

początki nowych nadziei

spotykanie się z kobietami wyleczonymi z kochania za bardzo

skupienie się bardziej na sobie niż na mężczyźnie

początek prawidłowego myślenia

początek uczestnictwa w grupach terapeutycznych

zdawanie sobie sprawy z własnej bezsilności

początek świadomości, że można się wyleczyć bez względu na pomoc ze strony mężczyzny

uświadomienie sobie, że kochanie za bardzo jest chorobą

szczerze pragnienie uzyskania pomocy bez względu na postępowanie mężczyzny potrzeba szukania pomocy

OOOO

mężczyzny trwa, koło

Źródło: na podstawie M.M. Glatt, M.D., D.P.M.

nie porusza się w nich spraw najważniejszych. Jeżeli parter pije za dużo, to kobieta w akcie samoobrony będzie usiłowała pomijać ten fakt, skupiając się jedynie na przyczynach jego nieszczęścia. Jeżeli ją zdradza, zastanawia się, dlaczego nie jest dla niego dostatecznie atrakcyjna, i znowu bierze na siebie winę. I tak dalej.

Sytuacja pogarsza się z każdym dniem. Ale ponieważ mężczyzna obawia się, że taki stan rzeczy może kobietę zniechęcić i odsunąć od niego, a potrzebuje jej poparcia — uczuciowego, fizycznego, towarzyskiego czy po prostu na codzień — mówi jej, że jest w błędzie, że wymyśla niestworzone rzeczy, przecież on ją kocha i wszystko zmierza ku lepszemu, tylko ona jest zbyt negatywnie nastawiona, by to zobaczyć. A ona wierzy, bo to jest jej nieodzownie potrzebne. Akceptacja jego punktu widzenia, iż przesadza z ich kłopotami coraz bardziej zaciemnia rzeczywistość.

I tak on staje się jej barometrem, radarem, probierzem jej uczuć. A ona go bezustannie obserwuje. Wszystkie jej uczucia zależą od jego zachowania. Dając mu prawo do powodowania jej uczuciami, akceptuje jednocześnie konflikt między nim a światem zewnętrznym. Dokłada starań, żeby prezentował się lepiej, niż wygląda naprawdę, i żeby jako para robili wrażenie szczęśliwszych, niż są w rzeczywistości. Usprawiedliwia każdą jego porażkę i swoje rozczarowania, a ukrywając prawdę przed światem, ukrywa ją zarazem sama przed sobą. Niezdolna do zaakceptowania faktu, że jest on taki, jaki jest, i że jego problemy należą do niego, a nie do niej, przeżywa wielkie rozczarowanie z powodu klęski, jaką poniosła, próbując go zmienić. Ta frustracja przeradza się w złość, a następnie w walkę, czasem nawet fizyczną, spowodowaną bezsilną wściekłością, że wysiłki kobiety zmierzające do poprawy sytuacji są przez niego rozmyślnie udaremniane. Tak jak uprzednio usprawiedliwiała każdą jego porażkę, obecnie wszystko bierze sobie do serca. Ma uczucie, że tylko ona stara się o poprawę klimatu w ich związku. Jej poczucie winy wzrasta, bo nie rozumie, skąd się w niej wzięła ta złość i dlaczego nie kocha go w dostatecznym stopniu żeby chciał się zmienić dla niej, dla nich.

Jest coraz bardziej zdecydowana zmienić go we wszystkim, co uważa za konieczne, i chwytą się każdego sposobu. Wymieniają najrozmaitsze obietnice. Ona zapewnia, że nie będzie zrędzić, niech on tylko nie pije, nie zaniedbuje domu, nie włóczy się po nocy i w ogóle. Oczywiście, nie mogą sprostać tym zadaniom i ona stwierdza ponuro sama przed

sobą, że całkiem straciła kontrolę nie tylko nad nim, ale i nad sobą. Nie może przestać walczyć, gderać, przypodchlebiać się, błagać. Traci do siebie szacunek.

Czasem oddalają się od ludzi zwalając winę na przyjaciół, posady, rodzinę. Może przez chwilę jest im jakby trochę lepiej — ale tylko przez chwilę. Bardzo prędko wszystkie problemy wracają.

Jest teraz tak pochłonięta tą gorzką walką, że nie ma ani czasu, ani energii na cokolwiek innego. Jeśli są dzieci, to niewątpliwie zaniedbuje je w tym okresie nie tylko uczuciowo, lecz także czasami i przez brak opieki. Wszelka działalność towarzyska czy społeczna staje w martwym punkcie. Za dużo jest goryczy i zbyt wiele rzeczy do ukrycia, żeby dobrowolnie udzielać się towarzysko. A brak kontaktu z ludźmi pogrąża kobietę, która kocha za bardzo, jeszcze głębiej. Straciła kolejną więź z rzeczywistością. Jej stosunki uczuciowe stały się całym jej światem.

Kiedyś nieodpowiedzialność i bezradność mężczyzny pociągały ją. Miało to miejsce wówczas, gdy była pewna, iż leży w jej możliwościach zmienić go i przywiązać do siebie. Teraz jest zdania, że dźwiga ciężary, które on powinien wziąć na siebie. Ma mu za złe taki obrót sprawy, ale jednocześnie upaja się pewnym rodzajem kontroli, jaką ma nad nim zarządzając jego pieniędzmi i sama wychowując dzieci.

Łatwo zauważyć, jeśli się dobrze przyjrzeć wykresowi, że sprawy idą jeszcze jako tako aż do „fazy decydującej”, kiedy to wszystko zaczyna się gwałtownie rozpadać, najpierw w sferze uczuć, a potem w fizycznej. Kobieta mająca obsesję na punkcie swojego związku z mężczyzną może teraz dodatkowo popaść w kłopoty z odżywianiem. Chcąc sobie wynagrodzić wszystkie wysiłki, stłumić urazę i złość, które się w niej gotują, zacznie traktować jedzenie jako środek uspokajający. Albo też prawie całkowicie przestanie się odżywiać, co spowodowane może być wrzodami żołądka czy chronicznymi komplikacjami z trawieniem, a podparte bywa męczeńskim „nie mam czasu na jedzenie”. Albo zacznie surowo przestrzegać diety, żeby zrekompensować kompletny bałagan w innych dziedzinach życia. Nadużywanie alkoholu lub innych „środków odprężających” wraz z przepisanymi lekami może stanowić często program umożliwiający radzenie sobie z niemożliwą do zniesienia sytuacją, w jakiej się znalazła. Lekarze, którzy nie potrafią postawić właściwej diagnozy, właściwie ocenić postępującego „rozlatywania się” pacjentki, mogą pogorszyć jej stan przez zaaplikowanie środków uspokajających. Zaordynowanie tego rodzaju potencjalnie bardzo uzależniających środków kobiecie w takim poło żeniu jest równoznaczne z daniem jej paru mocnych łyków dżinu. Zarówno dżin, jak środek uspokajający mogą stępić chwilowo ból, ale na dłuższą metę tworzą nowe problemy, nie rozwiązując żadnego.

Gdy kobieta znajduje się w krytycznym momencie swojej choroby, nie do uniknięcia są problemy ze zdrowiem nie tylko psychicznym, mogą teraz wystąpić wszelkiego typu zaburzenia spowodowane przez poważny stres, w którym kobieta przez długi czas żyła. Jak już pisałam, może się także rozwinąć zbyt silna skłonność do jedzenia, alkoholu i leków. Niewykluczone są też dolegliwości w innych dziedzinach: kłopoty z trawieniem lub/i z

wrzodami żołądka, jak i rozmaite problemy z chorobami skóry, alergię, wysokie ciśnienie krwi, tiki nerwowe, bezsenność i obstrukcja bądź biegunka. Mogą się rozpocząć okresy depresji lub, jeśli już kiedyś występowały, teraz stają się dłuższe i poważniejsze.

Kiedy w wyniku życia w stresie ciało zaczyna „odmawiać posłuszeństwa”, choroba wchodzi w fazę chroniczną. Inną oznaką tejże jest rozkojarzony umysł, w związku z czym trudno kobiecie ocenić obiektywnie swoją sytuację. W kochaniu za bardzo kryje się też postępująca nieobliczalność i gdy zaczynają pojawiać się pierwsze jej symptomy, choroba jest w pełnym rozkwicie. Kobieta jest obecnie niezdolna do oceny swych decyzji i oceny życia, które prowadzi. Większość z tego, co robi, jest reakcją na partnera. Mogą być to przygody miłosne, obsesyjne zajmowanie się pracą czy innymi sprawami, uczestnictwo w „aferach”, w których znowu chce pomagać lub kierować życiem ludzi z jej otoczenia. Smutne to, ale nawet zainteresowanie sprawami osób postronnych jest obecnie także częścią jej obsesji.

Na tym etapie chorobliwie zazdrości ludziom, którzy nie mają jej problemów, i coraz wyraźniej wyladowuje swoją frustrację na wszystkich dookoła. Przejawia się to we wzrastających gwałtownych atakach nie tylko na partnera, ale także na dzieci. W tym momencie, w akcie ostatecznej próby obciążenia partnera winą, może usiłować popełnić samobójstwo. Jest to moment, gdy ona sama i jej bliscy są już bardzo chorzy, nie tylko psychicznie, lecz także fizycznie.

Nie należy też zapominać, jaki wpływ na dziecko będzie miał stan matki kochającej swego partnera za bardzo. Wiele kobiet, o których pisałam w tej książce, wyrastało właśnie w takich warunkach.

Gdy kobieta, która zaczęła kochać za bardzo, zorientuje się w końcu, że spróbowała już wszystkiego, by zmienić swojego mężczyznę-

nę, i absolutnie nic z tego nie wyszło, wówczas może odczuwać potrzebę zwrócenia się o pomoc. Przeważnie poszukuje jej u kogoś trzeciego, może u terapeuty, i będzie to jeszcze jedna próba metamorfozy swojego partnera. Sprawą zasadniczą jest to, żeby człowiek, do którego kobieta zwróci się o pomoc, zdawał sobie sprawę, że to ona przede wszystkim musi się zmienić, musi zacząć od samej siebie, bo od tego zależy jej powrót do zdrowia.

Jest to niezwykle ważne, ponieważ kochanie za bardzo jest chorobą postępującą, o czym już wspominałam. Kobieta taka jak Margo nieuchronnie zmierza do śmierci. Może nastąpić atak serca, wylew czy jakaś inna dolegliwość fizyczna powstała lub zaostrzona przez stres. Może umrzeć na skutek tego, że w jej życiu zaczęła dominować przemoc fizyczna, albo zginąć w wypadku, na skutek całkowitego rozkojarzenia. Śmierć może przyjść bardzo szybko. Kobieta może też żyć jeszcze długie lata, lecz jeżeli nie podda się leczeniu, rozpad jej życia będzie się stale pogłębiał. Powtarzam raz jeszcze: kochanie za bardzo może zabić.

Wróćmy teraz do Margo, przerażonej tym, co się dzieje w jej życiu, i szukającej, chwilowo przynajmniej, pomocy. Ma teraz dwa wyjścia. Musi je oba dobrze poznać i dokonać wyboru.

Może dalej poszukiwać idealnego partnera. Znając jej skłonności do bezwartościowych drani, trafi niewątpliwie jeszcze raz na jednego z nich. Albo może podjąć niesłychanie trudne i ciężkie zadanie uświadomienia sobie, jak bardzo niezdrowy był jej rodzaj stosunków z mężczyznami, jednocześnie badając obiektywnie czynniki dodające jej „atrakcyjności” w stosunkach z wieloma panami. Może więc kontynuować rozglądanie się za mężczyzną, który ją uszczęśliwi, albo rozpocząć powolny i żmudny (ale w końcu o wiele skuteczniejszy) proces uczenia się miłości i dbałości o samą siebie z pomocą i poparciem bliskich.

Niestety, ogromna większość kobiet podobnych do Margo wybierze dalsze praktykowanie swojej „narkomanii”, czyli poszukiwania Księcia z Bajki lub poprawieniu tego, którego mają.

Znacznie łatwiejsze i bliższe wydaje się poszukiwanie źródła szczęścia poza sobą niż poddanie się wewnętrznej dyscyplinie, odkrycie własnych zasobów, uczenie się, jak wypełnić pustkę od wewnątrz, a nie od zewnątrz. Lecz dla tych z was, które są dość mądre, dość umęczone czy dość zdesperowane, by raczej poprawić swoje życie, niż związać się z już istniejącym partnerem lub szukać nowego — dla tych, jednym słowem, które naprawdę chcą zmienić siebie, droga do wyzdrowienia stoi otworem.

10. DROGA DO WYZDROWIENIA

Jeżeli człowiek potrafi kochać w sposób produktywny, kocha również samego siebie; jeżeli potrafi kochać tylko innych nie potrafi kochać w ogóle

Erich Fromm, O sztuce miłości (tłum. Aleksander Bogdański)

Zapoznawszy się na kartach tej książki z wieloma przykładami kobiet tak podobnie postępujących w swoich niezdrowych stosunkach z mężczyznami, zdajecie już sobie niewątpliwie sprawę, że jest to choroba. Jakie jest wobec tego jej prawidłowe leczenie? Jak może kobieta wydostać się z tej matni? Od czego powinna zacząć, żeby uwolnić się od nieustannych walk z partnerem i nauczyć się używać swojej energii do stworzenia sobie bogatej i niezależnej egzystencji? I czym powinna się różnić od innych, które nie wyzwoliły się i nie mogą wydobyć się z tego błota i nędzy, jakimi są ich nieszczęsne związki uczuciowe?

Ostrość problemu nie jest najważniejszym czynnikiem w zagadnieniu — czy kobieta się wyleczy czy nie, nie zależy od tego, jak poważne ma kłopoty. Wszystkie kobiety kochające za bardzo, zanim wrócą do zdrowia, są bardzo do siebie podobne, bez względu na sytuację, przeżycia czy doświadczenia. Ale kobieta, która przezwyciężyła swój stan kochania za bardzo, jest kimś kompletnie innym niż ta przed wyleczeniem.

Dawniej o tym, że jedna znajdowała wyzwolenie, a inna nie, pewnie decydował przypadek. Zgodnie z moimi obserwacjami jednak wszystkie kobiety, które w końcu się wyleczyły, przedsięwzięły w tym celu jakieś kroki. Przez próby i błędy, często błędząc, bo nie miały wskazówek, intuicyjnie trzymały się programu leczenia, który przedstawiam poniżej.

Ponadto chcę podkreślić, że ani w życiu osobistym, ani w praktyce zawodowej nigdy nie spotkałam kobiety, którą by podjęcie tych kroków zawiodło. Nie spotkałam też wyleczonej, która by ich w swoim czasie nie podjęła. Jeśli to brzmi jak gwarancja, to dobrze, bo to jest gwarancją. Kobiety, które pójdą tą drogą, będą uratowane.

Jest ona prosta, ale niełatwa. Wszystkie działania są równie ważne i powinny być podejmowane w porządku chronologicznym:

Poszukaj pomocy,

Niech twoje wyleczenie będzie sprawą najważniejszą.

Znajdź odpowiednią grupę samopomocy.

Pracuj nad własnym rozwojem duchowym za pomocą codziennych ćwiczeń.

Przestań kierować i rządzić innymi.

Nie dawaj się wciągać w żadne rozgrywki.

Przyjrzyj się odważnie swoim problemom i słabym stronom.

Dbaj o rozwinięcie w sobie wszystkiego, co powinnaś.

Stań się samolubna.

10. Podziel się z innymi tym, czego doświadczyłaś i czego się nauczyłaś.

Krok za krokiem będziemy omawiać, co oznacza każdy z tych punktów, czego wymaga, dlaczego jest ważny i jakie ma znaczenie.

1. Poszukaj pomocy

Co to oznacza

Pierwszym krokiem w poszukiwaniu pomocy może być cokolwiek, od pożyczenia odpowiedniej książki w bibliotece (to wymaga odwagi: będzie ci się wydawało, że wszyscy cię bacznie obserwują) do zamówienia wizyty u terapeuty. Może to oznaczać anonimowy telefon przez „gorącą linię”, żeby porozmawiać o czymś, co tak starannie dotąd ukrywałaś, albo skontaktowanie się z jakąś komórką społeczną, specjalizującą się w problemach takich jak twój — czy to we współalkoholizmie, kazirodztwie, biciu żony, czy jeszcze innym od-

chyleniu. Może też musisz się dowiedzieć, gdzie spotykają się takie grupy samopomocy i zebrać się na odwagę, żeby tam iść, albo udać się do jakiejś instytucji doradczej, specjalizującej się w sprawach, które cię nurtują. Może nawet oznaczać telefon na policję, naczelną zasadą w szukaniu pomocy jest zrobienie czegoś, zrobienie pierwszego kroku, sięgnięcia po coś. Musisz zrozumieć jedno: poszukiwanie pomocy nie oznacza, że grozisz swojemu partnerowi czy chcesz zacząć mu grozić w przyszłości. Takie postępowanie wyglądać by mogło na próbę szantażu, że niby możesz w każdej chwili zdemaskować go i rozgłosić, jakim jest potworem. Opuść to sobie. W przeciwnym razie szukanie pomocy (albo pogroźki, że to robisz) staną się jeszcze jedną próbą kierowania nim albo dyrygowania. Postaraj się zapamiętać: robisz to dla siebie.

Co jest istotne, jeżeli szukasz pomocy

Gdy postanowiłaś szukać pomocy, musisz, przynajmniej czasowo, zrezygnować z myśli, że dasz sobie radę sama. Wraz z upływem czasu problemy w twoim życiu będą się pogłębiać i mimo wysiłków, nie zdołasz ich rozwiązać bez pomocy z zewnątrz. Musisz sobie uczciwie powiedzieć, że sprawy twoje fatalnie się układają. Niestety, ta uczciwość staje się udziałem niektórych z nas dopiero wtedy, gdy życie wymierzyło nam taki cios albo wiele ciosów, że powaliło nas na kolana, i chcemy choćby złapać oddech. Ponieważ takie ostre kryzysy nie trwają na ogół długo, jak tylko trochę się z nich poddźwigniemy, natychmiast znów usiłujemy być silne, operatywne i panujące nad sytuacją. Nie wiąż nadziei z tą chwilową ulgą! Jeśli zabrałaś się do czytania jakiejś pomocnej książki rekomendującej instytucję, która będzie mogła ci pomóc, zrób następny krok i skontaktuj się z nią.

Jeżeli postanowiłaś uczęszczać do jakiegoś terapeuty, upewnij się, czy można mu zawierzać, że zrozumie wagę twojego problemu. Jeżeli, powiedzmy, jesteś ofiarą kazirodztwa, to ktoś nie posiadający specjalnego doświadczenia i praktyki w tej dziedzinie nie będzie mógł tak ci pomóc, jak ktoś, kto wie, przez co przeszłaś i jak to na ciebie wpłynęło.

Niech to będzie człowiek, który potrafi zadawać pytania na temat twojego rodzinnego domu, podobnych do cytowanych w tej książce. Dobrze byłoby, żebyś wiedziała, czy twój potencjalny terapeuta zgadza się z przesłanką, że kochanie za bardzo jest postępującą chorobą, i czy akceptuje mój sposób leczenia.

Mam głębokie przekonanie, że w tych sprawach kobiety powinny być leczone przez kobiety, albowiem co to znaczy być kobietą w społeczeństwie, jest naszym wspólnym doświadczeniem, i to daje nam specjalną platformę porozumienia. Pozwoli także ominąć pokusy prawie nieuchronnego zaangażowania się w jakąś damsko-męską grę z mężczyzną-terapeutą, na którą on, niestety, też może mieć ochotę.

Ale samo spotkanie się z terapeutką nie wystarczy. Musi ona być dobrze zaznajomiona z najskuteczniejszymi metodami leczenia, w zależności od czynników występujących w twoim przypadku, i gdy zachodzi potrzeba, nie tylko zaproponować wprowadzenie do odpowiednich grup samopomocy, lecz nawet uznać przynależność do takiej grupy za konieczny element leczenia.

Ja, na przykład, mogłabym udzielać porad komuś, kto jest współal-koholikiem, ale pod warunkiem, że należy do AI-Anon. Jeśli po paru wizytach pacjentka ciągle nie chciałaby przyłączyć się do tego ruchu, postawiłabym warunek, że będę się nią dalej zajmować, lecz musi stosować się do moich zaleceń. Doświadczenie nauczyło mnie, że żaden współalkoholik nie wyleczy się, jeżeli nie należy do AI-Anon. Pozbawieni wsparcia grupy powtarzają swoje wzorce zachowań, niezdrowy sposób myślenia i sama terapia nie może tego zmienić. Natomiast przy jednoczesnej terapii i udziale w grupie AI-Anon uzdrowienie następuje szybciej; te dwie metody uzupełniają się doskonale.

Twoja terapeutką powinna też zażądać, żebyś brała udział w odpowiedniej dla siebie grupie samopomocy. Byłoby szkoda, żebyś nie zrobiła wszystkiego, co może ci pomóc.

Kiedy już znajdziesz odpowiednią osobę, trzymaj się jej i wykonuj jej wszystkie polecenia. Nie wystarczy jedna czy dwie wizyty, żeby zmienić długotrwały sposób współżycia z mężczyzną.

Szukanie pomocy może oznaczać wydatki, lecz nie musi. Są instytucje, gdzie trzeba płacić, ale wysokość opłat może być uzależniona od twojej sytuacji finansowej i wcale nie jest powiedziane, że najkosztowniejsza terapeutka pomoże ci najskuteczniej. W instytucjach tych pracują ludzie niezwykle oddani i kompetentni, a dla ciebie nie tylko ważne jest, żeby to była osoba doświadczona, ale żebyś się z nią możliwie dobrze czuła i rozumiała. Nie przestawaj na jednej, odwiedź parę terapeutek, aż znajdziesz taką, która naprawdę będzie ci odpowiadała.

Kontakt z terapeutką nie jest jednak absolutnie niezbędny. Prawdę mówiąc, jeśli miałby to być ktoś niekompetentny, mógłby bardziej zaszkodzić niż pomóc. Lecz osoba dobrze rozumiejąca proces choroby polegający na kochaniu za bardzo mogłaby być wprost nieoceniona.

Szukanie pomocy niekoniecznie oznacza, że musisz zerwać aktualne związki uczuciowe, ani że musi to nastąpić podczas leczenia. Jeżeli będziesz pilnie przestrzegać moich dziesięciu zaleceń, stosunki te same się naprawią. Kobiety często chcą zerwać swoje układy, zanim są do tego przygotowane, co oznacza, że albo powrócą do swoich partnerów, albo znajdą sobie nowych, wcale nie lepszych. Jeśli będą się trzymać dziesięciu zaleceń, ich pogląd na to, czy zdecydują się na kontynuację, czy na rozstanie, będzie się zmieniał. Pozostanie w związku przestaje być Problemem, a rozstanie — Rozwiązaniem. Twój związek staje się po prostu jedną z wielu możliwości godnych rozważania w ogólnym obrazie życia.

Dlaczego należy szukać pomocy

Należy szukać pomocy, ponieważ wszelkie wysiłki na długą metę nie dały zadowalających rezultatów. Może przyniosły czasem chwilową ulgę, ale w końcu i tak nastąpiło pogorszenie. Tajemnica polega na tym, że prawdopodobnie nie orientujesz się, jak niedobra jest twoja sytuacja, ponieważ w wielu sprawach musiałaś żyć w zakłamaniu. Na tym polega ta choroba. Według niezliczonych, na przykład zapewnień moich pacjentek, ich dzieci rzekomo nie mają pojęcia, że w domu jest coś nie tak, i przesypiają spokojnie wszystkie awantury między rodzicami. Jest to bardzo typowy przykład samoobrony. Gdyby kobiety zdawały sobie sprawę, jak bardzo ich dzieci cierpią, ogarnęłoby je ogromne poczucie winy i wyrzuty sumienia. Z drugiej strony instynkt nieprzyjmowania przykrych spraw do wiadomości utrudnia im zorientowanie się w wadze problemu i w konieczności znalezienia pomocy.

Przyjmij jako założenie, że twoja sytuacja jest gorsza, niż ci się zdaje, a choroba postępuje. Potrzebujesz zatem właściwego leczenia i pomocy, bo nie możesz tego zrobić sama.

Z czym należy się liczyć szukając pomocy

Jedną z komplikacji budzących największy lęk jest przekonanie, że związek uczuciowy — jeżeli taki istnieje — może się skończyć. Nie musi to być koniecznie prawdą. Gwarantuję jedno: jeśli będziesz postępować zgodnie z zaleceniami, stosunki te albo się poprawią, albo rzeczywiście skończą, ale prawie bezboleśnie. W każdym razie na pewno będą inne. Inna będziesz także i ty.

Następną komplikacją jest strach przed wyjściem na jaw tajemnicy. Kiedy już raz kobieta zacznie naprawdę szukać pomocy, rzadko się zdarza, żeby tego potem żałowała, ale zanim to zrobisz, możesz mieć poważne obawy. Bez względu na to, czy problemy, jakie ma dana kobieta, przynoszą szkodę lub nawet zagrażają jej życiu, czy są tylko nieprzyjemne i niewygodne, może się zdecydować bądź nie na szukanie pomocy. O tym, czy będzie ona szukać ratunku, decyduje jej strach albo duma, a nie waga problemu.

Wiele kobiet w ogóle nie chce wyciągnąć ręki po pomoc, bo każdy „ruch” wydaje się ponoszeniem niepotrzebnego ryzyka w niebezpiecznej i tak już sytuacji. „Nie chciałam go rozżłościć” to klasyczna odpowiedź pobitej żony na pytanie, dlaczego nie wezwała policji. Zakorzeniony głęboko strach, żeby nie pogorszyć sytuacji i — jak na ironię — przekonanie, że ciągle ją kontroluje, nie pozwala kobiecie odwołać się do autorytetów albo do ludzi, którzy mogliby jej pomóc. Jest to też prawdą w mniej dramatycznych przypadkach. Sfrustrowana żona może nie chcieć dolewać oliwy do ognia, ponieważ zimna obojętność męża „nie jest najgorsza”. Tłumaczy sobie, że jest on z gruntu dobrym człowiekiem, „na szczęście nie ma wielu okropnych wad”, jak na przykład mężowie jej przyjaciółki, i pomija nie istniejące w zasadzie życie seksualne, oblewanie zimną wodą najmniejszego objawu entuzjazmu z jej strony czy oddawanie się wyłącznie zajęciom sportowym we wszystkich wolnych chwilach,

jakie spędzają razem w domu. Nie ma to nic wspólnego z tolerancją. To raczej brak wiary, że związek mimo wszystko przetrwa, choć kobieta nie chce już cierpliwie czekać na zainteresowanie partnera, a także brak przekonania, że należy jej się więcej szczęścia, niż otrzymuje. Oto klucz do wyzdrowienia: czy chcesz czegoś lepszego, niż to, co masz teraz? Co chciałabyś zrobić, żeby poprawić swoją sytuację? Zacznij od początku i poszukaj pomocy.

2. Niech twoje wyleczenie będzie sprawą najważniejszą

Co to oznacza

Jeśli uznasz twoje wyleczenie za sprawę najważniejszą, podejmujesz decyzję, że bez względu na to, co trzeba zrobić, poczynisz kroki potrzebne do wyzdrowienia. Brzmi to — być może — zbyt radykalnie, ale zastanów się przez moment, do jakich ofiar byłabyś zdolna, aby jemu pomóc w leczeniu albo żeby zmienić j e g o. I wtedy zwróć całą energię na siebie. Tajemnica tej recepty polega na tym, że nie można zmienić jego, nawet gdybyś włożyła wszystkie swoje wysiłki i ciężką pracę, ale dzięki tej samej energii możesz zmienić siebie. No, to do dzieła! Wykorzystaj swoją energię tu, gdzie może ona obrócić się na dobre — do poprawy twojego życia!

Co należy zrobić, aby twoje wyleczenie stało się sprawą najważniejszą

Należy całkowicie, poświęcić się samej sobie. Prawdopodobnie po raz pierwszy w życiu uznasz się za ważną i wartą skupienia na sobie całej uwagi oraz wysiłku. Może to być bardzo trudne, ale jeżeli się przyłożysz, będziesz uczestniczyła w spotkaniach grupy samopomocy, widywała się z terapeutką i tak dalej, nauczysz się cenić i dbać o własne samopoczucie. A zatem na początku po prostu zajmij się sobą, a proces uzdrawiania sam się zacznie. Niedługo poczujesz się o tyle lepiej, że sama zechcesz kontynuować leczenie.

Dołóż starań, by dowiedzieć się wszystkiego, co dotyczy twojego problemu. Jeśli na przykład wyrosłaś w rodzinie alkoholików, postaraj się przeczytać coś na ten temat. Poszukaj stosownych książek i znajdź w nich informacje, jak fakt ten wpłynął na twoje późniejsze życie. Może to być czasem nieprzyjemne, a nawet bolesne, ale znacznie gorzej jest żyć nie rozumiejąc, jak przeszłość rzutuje na teraźniejszość. Wraz ze zrozumieniem przychodzi możliwość wyboru, wobec tego im większa twoja świadomość, tym większa wolność wyboru.

Musisz też mieć pewność, że będziesz konsekwentna w poświęcaniu czasu i wydawaniu pieniędzy, by poprawić swoją sytuację. Jeśli zaczniesz się wycofywać, jeśli uznasz, że prowadzi to donikąd, pomyśl tylko, ile czasu i pieniędzy zmarnowałaś na unikanie cierpień związa-

nych z utrzymywaniem swoich związków albo z ich likwidowaniem. Picie, zażywanie leków, obżarstwo, podróże, żeby się oderwać od tego wszystkiego, kupowanie różnych

rzeczy (dla siebie czy dla niego), by zastąpić te zniszczone w czasie bójek, utraty pracy, kosztowne międzymiastowe telefony do niego albo kogoś, kto ewentualnie pomoże, kupowanie mu prezentów w nadziei, że coś uratują, kupowanie prezentów sobie, żeby się podnieść na duchu, noce i dnie spędzane we łzach, zaniedbywanie zdrowia aż do granic poważnej choroby — ta lista, która w dodatku niczego nie załatwiła, jest przypuszczalnie tak długa, że uczciwie na nią spojrzenie sprawi ci ból. Jeśli chcesz poprawy, to tyle samo będziesz musiała wydać na wyleczenie. Ale gwarantuję, tym razem nie będzie to próżny wydatek, z pewnością ci się to opłaci. Całkowicie zaangażowanie się w leczenie wymaga dużego ograniczenia, jeśli nie wręcz rezygnacji z alkoholu i narkotyków w czasie całego procesu terapeutycznego. Używanie środków wpływających na sprawność umysłu stępiłoby doznania uczuć, które w sobie odkrywasz; tylko przez głębokie ich przeżywanie będziesz mogła doznać ostatecznej ulgi. Ogólnie niedobre samopoczucie i strach przed tymi uczuciami mogą cię popychać do chęci uśmierzenia ich w ten czy inny sposób (zjedzeniem włącznie), ale nie rób tego. Największa „roboata” terapeutyczna czeka cię podczas tych godzin, których nie spędzasz na seansach czy w grupie. Moje doświadczenia z pacjentkami nauczyły mnie, że jeżeli tworzą się jakiegokolwiek związki podczas sesji terapeutycznych lub w przerwach między nimi, mają one zapewnioną trwałość tylko w przypadku, gdy umysł jest sprawny.

Dlaczego uznanie sprawy twojego wyleczenia za najważniejszą jest takie istotne

Jest istotne, bo jeśli nie zdecydujesz się na ustawienie sprawy w ten sposób, nigdy nie znajdziesz czasu, by doprowadzić się do lepszego stanu. Będziesz nieustannie zajęta tym wszystkim, co jest powodem twojej choroby.

To tak jak z nauką obcego języka, która wymaga ciągłego powtarzania nowych dźwięków i sformułowań nie znanych dotychczasowemu sposobowi wyrażania się i myślenia. Nie opanujesz go, jeśli powtórki są rzadkie lub sporadyczne. Podobnie jest z leczeniem — przypadkowe, bez zaangażowania się wykonanie czegoś dla siebie nie wystarczy. Zakorzenione bowiem sposoby myślenia, odczuwania i reagowania będą wracać i się utrzymywać z czystego przyzwyczajenia, dlatego terapia musi trwać ciągle bez uciekania się do lekarstw. Żeby uzyskać właściwą perspektywę, pomyśl, na co mogłabyś się zdobyć, gdyby się okazało, że jesteś, powiedzmy, chora na raka i ktoś zaofiarowałby ci nadzieję ratunku. Pomyśl o tym i zmobilizuj wszystkie siły do walki z tą chorobą, która niszczy jakość twojego życia, a kto wie, czy nie i samo życie.

Jakie są konsekwencje uznawania sprawy wyleczenia za najważniejszą

Twoje spotkania z terapeutką i uczestnictwo w grupach samopomocy mają bezwzględne pierwszeństwo. Są ważniejsze niż:

zaproszenie przez partnera na obiad lub kolację

spotkanie z partnerem w celu omawiania czegokolwiek

unikanie jego krytyki czy złości

uczynienie jego (lub kogolwiek) szczęśliwszym; zyskanie jego (lub czyjejkowiek) pochwały

wybranie się w podróż, żeby uwolnić się choć na chwilę od tego wszystkiego (bo jest obawa, że wrócisz i zaczniesz postępować po staremu).

3. Znajdź odpowiednią grupę samopomocy

Co to oznacza

Znalezienie grupy przyjaciół, która cię zrozumie, wymaga wysiłku. Jeżeli jesteś albo byłaś kiedykolwiek związana z alkoholem bądź narkotykami, zgłoś się do Al-Anon; jeżeli któreś z twoich rodziców było alkoholem albo narkotykami, uczęszczaj na spotkania Al-Anon przeznaczone dla dorosłych dzieci alkoholików; jeżeli ty sama jesteś ofiarą narkomanii lub zostałaś zgwałcona, musisz sobie poszukać odpowiedniej grupy, w której będziesz mogła uzyskać pomoc. Jeśli nie pasujesz do żadnej z tych grup albo odpowiednia dla ciebie grupa nie istnieje w twoim rejonie, dołącz do grupy kobiet „uzależnionych” od mężczyzn albo załóż własną grupę.

Grupa samopomocy nie oznacza bezładnych spotkań z kobietami, opowiadającymi sobie wzajemnie o wszystkich okropnościach doznanych od mężczyzn ani bolejących nad ślepym losem, który je tak urządził. Grupa jest po to, żeby pracować nad własnym wyzdrowieniem. Mówienie o przeszłych urazach i biedach jest potrzebne, ale jeśli wkrótce okaże się, że ty albo ktoś obok zaczyna się wdawać w długie opowieści z mnóstwem: „to on powiedział... na co ja odpowiedziałam...” jesteś na niewłaściwej drodze, prawdopodobnie w ogóle w niewłaściwej grupie. Z samego wczuwaną się w cudze położenie wyzdrowienie nie nastąpi. Dobrze działająca grupa samopomocy ma służyć wsparciem wszystkim chętnym do poprawienia swojej sytuacji, ale biorą w niej udział także ludzie, którzy już w pewnym stopniu potrafili się otrząsnąć i mogą podzielić się z nowo przybyłymi informacjami na temat skutecznych metod walki z chorobą. Jeśli nawet nie zetknęłaś się bezpośrednio z alkoholizmem, spróbuj wziąć udział w ich spotkaniu albo więcej, żeby przekonać się, jak funkcjonują tam zasady leczenia. Są mniej więcej takie same dla nas wszystkich, bez względu na to, jakie jest czy było nasze życie.

Czego wymaga udział w grupie samopomocy

Będziesz musiała podjąć zobowiązanie wobec siebie i grupy do wzięcia udziału w sześciu przynajmniej spotkaniach, zanim uznasz, że nie ma ci ona nic do zaoferowania. Dopiero po tym okresie możesz poczuć, czy należysz do zespołu, zrozumieć specjalistyczny język i pojąć, na czym polega sens uczestnictwa. Jeśli masz zamiar brać udział w spotkaniach grupy Al-Anon, które odbywają się parę razy tygodniowo, staraj się bywać w rozmaite dni. Różne grupy charakteryzują się różnymi cechami, choć podstawy są wszędzie podobne.

Znajdź sobie jedną lub dwie, które szczególnie ci odpowiadają i trzymaj się ich, uzupełniając ewentualnie innymi, jeśli będziesz odczuwała potrzebę.

Powinnaś uczęszczać na spotkania bardzo regularnie. Twoja obecność jest potrzebna innym, ale przede wszystkim chodzi o twoje własne dobro. Jeżeli chcesz otrzymać od grupy, to co ona ma ci do zaoferowania, musisz uczestniczyć w niej naprawdę.

Dobrze byłoby, gdybyś mogła od razu się otworzyć choćby w pewnym stopniu, ale nawet jeśli to się nie uda, możesz być uczciwa. Mów o swoim braku zaufania do ludzi w ogóle, do grupy, do tego, co się w niej odbywa; o ironio — zaufanie zacznie przychodzić samo.

Dlaczego udział w grupie samopomocy jest istotny

Słuchając zwierzeń kobiet będziesz mogła porównywać cudze przeżycia z własnymi doświadczeniami. Przypomni ci to, dlaczego się pogubiłaś i trudno ci rozeznąć się w swoich uczuciach i w tym, co cię spotkało. Zaczyniesz lepiej poznawać sama siebie.

W miarę jak będziesz identyfikować się z innymi i poznawać ich ułomność i sekrety, coraz bliższe i bardziej zrozumiałe staną ci się twoje własne uczucia. Będzie to początek akceptowania siebie, absolutnie niezbędny do wyzdrowienia.

Gdy będziesz już gotowa, zaczniesz się z innymi dzielić własnymi doświadczeniami i pozwoli ci to być uczciwą, mniej zamkniętą w sobie i przestraszoną. Dzięki temu, że grupa zaakceptuje sprawy, z którymi tobie tak trudno było się pogodzić, wzrośnie twoja samoakceptacja.

Poznasz różne sprawdzone sposoby radzenia sobie z sytuacją i będziesz je mogła wypróbować. Poznasz też metody, które nic nie dają, i na tych błędach również się czegoś nauczysz.

Poza poparciem grupy i dzielonym doświadczeniem konieczny do wyzdrowienia jest też element humoru i wesołości. Wszystko — krzepiący uśmiech dla podtrzymania jakiejś udanej inicjatywy, wesołe pozdrowienie czy aprobata, gdy komuś udało się przezwyciężyć jakąś przeszkodę, lub śmiech pełen ulgi, gdy okazuje się, że ktoś inny też jest na coś szczególnie wrażliwy — liczy się wszystko.

Zaczyniesz odczuwać przynależność. Jest to specjalnie ważne dla kobiet pochodzących z rozbitych rodzin, które doświadczyły szczególnej samotności. Przebywanie z innymi, rozumiejącymi i dzielącymi twoje doświadczenia, da ci poczucie bezpieczeństwa i dobre samopoczucie, którego tak potrzebujesz.

Z czym się należy liczyć biorąc udział w grupie samopomocy

Tajemnica wyszła na jaw. Prawda, że nie wszyscy ją poznali, ale sporo ludzi już wie. Uczestniczysz w spotkaniach Anonimowych Alkoholików i bez mówienia o tym głośno,

wiadomo, że kiedyś, gdzieś miałaś do czynienia z alkoholizmem. Bierzesz udział w spotkaniach innej, specjalistycznej grupy i oznacza to, że byłaś ofiarą gwałtu... i tak dalej.

Strach przed ujawnieniem tajemnicy powstrzymuje wielu ludzi od szukania na zewnątrz pomocy, która by mogła uratować ich związki uczuciowe, a czasem nawet życie. Bądź spokojna — w poważnej grupie ani twoja tam obecność ani omawiane sprawy nie zostaną ujawnione, twoja prywatność jest szanowana i chroniona. Jeśli nie jesteś tego pewna — poszukaj innej grupy.

Z drugiej strony wiadomo, że skoro się tam zjawiałaś, to znaczy masz jakiś problem. Po przeczytaniu wszystkiego, co napisałam na ten temat, zdajesz sobie sprawę z faktu, że jeśli parę osób z podobnymi zmartwieniami wie o twoich, pomoże ci to tylko wydobyć się z bolesnej izolacji.

4. Pracuj nad własnym rozwojem duchowym za pomocą codziennych ćwiczeń

Co to oznacza

Otóż oznacza to różne rzeczy dla różnych ludzi. Dla niektórych z was sam pomysł jest w ogóle nie do przyjęcia i zastanawiacie się prawdopodobnie, jak by ten punkt przeskoczyć. Całe to zawracanie głowy z „duszą” wydaje wam się naiwne i śmieszne, jesteście za nadto wyrafinowane, żeby takie rzeczy brać serio.

Albo też już od dawna modlicie się żarliwie do Boga, lecz On najwyraźniej wcale nie słucha. Powiedziałyście Mu, co jest nie tak, co pragnęłybyście zmienić, a mimo to dalej jesteście nieszczęśliwe. A może modliłyście się już tak długo i tak gorąco bez żadnych widocznych rezultatów, że w końcu wzięła was złość, czujecie się odrzucone i zdradzone i zastanawiacie się, co, u licha, zrobiliście tak okropnego, że spotyka was kara.

Bez względu na to, czy wierzycie w Boga, czy nie, praca nad własnym rozwojem duchowym może dać świetne rezultaty, niezależnie od ścieżki, którą wybieriecie. Nawet jeśli któraś z was jest stuprocentową ateistką, a nuż zwykły spacer lub zachód słońca czy jakiś inny cud natury sprawi wam przyjemność lub przyniesie ukojenie? Spróbujcie wyjść poza siebie i spojrzeć na świat z szerszej perspektywy — to tylko

to chodzi! Poszukajcie dokoła, co mogłoby wam przynieść ulgę, spokój, i róbcie to przynajmniej pół godziny dziennie. Niezależnie od okropnych warunków, w jakich musicie żyć, ten sposób może wam dać odprężenie, a nawet zapewnić pewien komfort psychiczny. Jeżeli nie masz sprecyzowanego poglądu, czy istnieje jakaś siła wyższa we wszechświecie, spróbuj działać tak, jakby istniała, nawet jeżeli nie wierzysz. Zwrócenie się ze sprawą, z którą nie potrafisz sobie sama dać rady, do siły wyższej może ci sprawić wielką ulgę. Ale gdybyś uznała to za przymus i nie chciała takiej postawy zaakceptować, spróbuj jako siłę wyższą potraktować swoją grupę samopomocy. Poszukaj w zespole jako całości siły i podpory albo umów się z kimś, kto mógłby ci pomóc w trudnych chwilach. I pamiętaj — nie jesteś już sama!

Jeżeli natomiast jesteś wierząca i praktykująca i często się modlisz, możesz dojść do przekonania, że to, co ci się przytrafia, ma swoje przyczyny i skutki i że Bóg opiekuje się twoim partnerem, nie tobą. Odnies się do tego spokojnie, pomódł się o wskazówki, jak przeżyć swoje własne życie, a inni niech sobie żyją, jak chcą.

Praca nad własnym rozwojem duchowym niezależnie od tego jakie są twoje przekonania religijne, oznacza przede wszystkim rezygnację z upartego naginania świata do własnej woli, z chęci, żeby sprawy szły tak, jak według ciebie powinny. Zamiast tego musisz przyjąć do wiadomości, że możesz nie wiedzieć, co jest najlepsze dla ciebie czy dla kogoś innego w danej sytuacji. Mogą istnieć wyjścia i rozwiązania, których w ogóle nie brałaś pod uwagę, albo takie, których się najbardziej bałaś lub uważałaś, że trzeba ich za wszelką cenę unikać. Tymczasem to właśnie dzięki nim sytuacja może się stopniowo poprawić. Uparte trzymanie się własnej woli oznacza, że tylko ty znasz wszystkie odpowiedzi, a rezygnacja z niej — zgodą na to, by się poddać, otworzyć i spokojnie czekać, aż ktoś lub coś wskaże ci właściwą drogę. Dopiero wówczas się nauczysz, jak pozbyć się strachu (wszystkich tych: „Co jeśli...?”) i rozpacz (tych: „Gdyby tylko...”) i jak zastąpić je pozytywnymi myślami i postanowieniami na temat własnego życia.

Czego wymaga praca nad własnym rozwojem duchowym

Wymaga dobrych chęci, nie wiary. Czasami z dobrych chęci rodzi się wiara. Ale jeżeli odrzucasz wiarę, przypuszczalnie nie będzie ci dana, natomiast może się okazać, że jesteś spokojniejsza niż przedtem.

Praca nad własnym rozwojem duchowym wymaga również używania haseł afirmacyjnych, pomocnych w przezwyciężeniu dawnych sposobów myślenia i odczuwania, wymaga także zastąpienia dawnych przekonań nowymi. Bez względu na to, czy wierzysz w siłę wyższą, czy nie, hasła afirmacyjne mogą zmienić twoje życie. Użyj wymienionych w Dodatku albo jeszcze lepiej, wymyśl własne. Postaraj się, żeby były przekonujące, i wypowiadaj je po cichu albo jeśli to możliwe, głośno przy każdej nadarzającej się okazji. Oto jedno z nich — po to, byś mogła od razu zacząć: „Już nie cierpię. Moje życie jest pełne radości, spełnienia i powodzenia.”

Dlaczego praca nad własnym rozwojem duchowym jest istotna

Bez tej pracy rezygnacja z kierowania i dyrygowania innymi i jednoczesna wiara, że wszystko ułoży się tak, jak powinno, są właściwie niemożliwe.

Ćwiczenia nad rozwojem duchowym uspokoją cię i pomogą spojrzeć inaczej w przyszłość, podniosą twoje morale i usuną poczucie krzywdy.

Są one także źródłem siły, gdy przychodzi kryzys, gdy przygniatają cię uczucia albo okoliczności. Przyda ci się coś, co może cię skuteczniej uratować niż ty sama siebie.

Bez pracy nad własnym rozwojem duchowym prawie nie sposób pozbyć się upartego trzymania się swojej woli, a ono nie pozwoli ci na zrobienie następnego kroku. Nie będziesz

mogła powstrzymać się od kierowania i rządzenia swoim partnerem, uważając ciągle, że to twój święty obowiązek.

Co ci da praca nad własnym rozwojem duchowym

Zostajesz zwolniona z przygniatającej odpowiedzialności, żeby wszystko trzymać w garści, kierować swoim partnerem i powstrzymać katastrofę.

Znasz już sposób na ulżenie sobie i nie musisz manipulować ludźmi. Nikt nie musi się zmieniać po to, żebyś ty się dobrze czuła. Masz bowiem dostęp do pokarmu duchowego, twoje życie i szczęście bardziej teraz zależą od ciebie i są mniej podatne na działanie innych.

5. Przestań kierować i rządzić innymi

Co to oznacza

Rezygnacja z kierowania i rządzenia oznacza zaniechanie udzielania pomocy i rad. Przyjmij do wiadomości, że ten drugi dorosły człowiek, któremu pomagasz i doradzasz, ma podobne do twoich możliwości znalezienia sobie posady, mieszkania, terapeuty, grupy Anonimowych Alkoholików czy czegokolwiek, co jest mu potrzebne. Może nie mieć tyle motywacji co ty do rozwiązywania swoich problemów, ale jeśli ty chcesz go w tym wyręczyć, on czuje się zwolniony od odpowiedzialności za własne życie. Ty czuwasz nad jego pomyślnością, a jeśli twoje wysiłki zawiodą, ty będziesz wszystkiemu winna.

Pozwól, że dam ci przykład, jak to działa: mam często telefony od żon i dziewczyn, które chcą umówić ze mną swoich partnerów. Zawsze nalegam, by zainteresowani sami dzwonili. Jeżeli człowiek, który ma być pacjentem, nie może zdecydować się na swojego terapeutę i umówić się z nim, to co skłoni go do uczestniczenia w spotkaniach terapeutycznych i pracy nad własnym wyzdrowieniem? Dawniej wyrażałam zgodę na takie umawianie, ale potem przeważnie miałam następny telefon od żony czy dziewczyny, że pan zmienił zdanie, nie chce żadnego spotkania albo nie chce kobiety-terapeutki, albo życzy sobie kogoś z innymi referencjami. Kobiety pytały mnie wtedy, czy mogłabym polecić kogoś innego. Nauczyłam się nigdy nie umawiać z kimś przez pośredników, natomiast radziłam tym paniom, żeby przyszły i porozmawiały ze mną o swoich sprawach.

Rezygnacja z kierowania i rządzenia nim oznacza także, że musisz przestać go popierać i chwalić. Używałaś już prawdopodobnie tych metod, starając się przerobić go na własną modłę. Popieranie i chwalenie jest bardzo zbliżone do popychania, a takie postępowanie oznacza z powrotem kierowanie jego życiem. Zastanów się, dlaczego zachwycasz się czymś, co on zrobił. Czy po to, żeby powiększyć jego szacunek do samego siebie? To manipulacja. Czy po to, żeby kontynuował działalność, którą pochwalasz? To też

manipulacja. Czy po to, żeby wiedział, jaka jesteś z niego dumna? To może być dla niego ciężar trudny do zniesienia. Pozwól mu rozwijać własną dumę z własnych osiągnięć. On nie potrzebuje nowej matki (nawet jeśli jego własna była do niczego!), a co ważniejsze — ty nie potrzebujesz go w charakterze dziecka.

Oznacza to również, że masz przestać go obserwować. Nie zwracaj takiej bacznej uwagi na to, co on robi, zajmij się raczej własnym życiem. Z czasem, gdy pozwolisz, żeby sprawy szły swoim biegiem, twój partner może z powrotem zapragnąć, byś go nadal pilnowała i była za niego odpowiedzialna. Jego sprawy mogą się układać coraz gorzej. Pal je diabli! Niech sam się wygrzebuje ze swoich kłopotów. Niech sam bierze odpowiedzialność za swoje problemy i sobie przypisuje zasługi za osiągnięcia. A ty stój z boku. (Jeżeli jesteś zajęta swoimi sprawami

i własnym rozwojem duchowym, łatwiej będzie ci przestać się interesować partnerem).

Rezygnacja z kierowania oznacza też oderwanie się. A oderwanie wymaga, żebyś się nie wtrącała w jego uczucia, a przede wszystkim w jego czyny oraz ich skutki. Wymaga, żebyś pozwoliła mu ponosić konsekwencje i nie starała się oszczędzać mu żadnych cierpień. Może ci nadal za nim z a l e ż e ć, ale przestań się nim opiekować. Pozwól mu znaleźć swoją własną drogę, podobnie jak ty starasz się znaleźć swoją.

Czego wymaga rezygnacja z kierowania i rządzenia mężczyzną

Wymaga niemówienia i nierobienia n i c z e g o. To jedno z najtrudniejszych zadań, stojących przed tobą podczas leczenia. Kiedy jego życie jest w stanie rozsypki, kiedy aż się trzęsiesz, żeby wszystko wziąć w swoje ręce, poradzić mu i dodać odwagi, zrobić coś, co wydaje ci się "Jedynie słuszne", musisz się powstrzymać i pozwolić, żeby sam staczał te walki — on, nie ty!

Wymaga stłumienia strachu na myśl, co może przydarzyć się jemu, a zatem i waszym stosunkom, jeśli przestaniesz tym kierować.

Wymaga od ciebie ćwiczeń nad rozwojem duchowym niezbędnych do opanowania przerażenia. Dzięki rozwojowi duchowemu prędzej przyswoisz sobie myśl, że masz ze wszystkim dać spokój. Gdy nagle przestajesz zajmować się cudzymi sprawami, może to nawet przypominać uczucie, że spadasz ze skały. Poczujesz się pewnie zagubiona i nie będziesz potrafiła dać sobie rady sama z sobą. Ale w tym okresie ćwiczenia nad własnym rozwojem duchowym mogą ci pomóc w wypełnianiu próżni.

Wymaga wreszcie trzeźwego spojrzenia na rzeczywistość taką, jaką jest, a nie taką, jaką widzisz w marzeniach. Rezygnacja z kierowania i rządzenia to także rozstanie się z myślą: „Będę szczęśliwa, kiedy on się zmieni”. On się może nigdy nie zmienić. Dlatego też musisz zaprzestać swoich wysiłków, by go zmienić, i starać się cieszyć z tego co rzeczywiste.

Dlaczego powstrzymywanie się od kierowania i rządzenia nim jest istotne

Jak długo jesteś skoncentrowana na wysiłkach, żeby zmienić kogoś, i czujesz się bezsilna (jesteśmy zawsze bezsilni usiłując zmienić kogokolwiek poza sobą), tak długo nie możesz swojej energii skierować na pomoc dla siebie. Niestety, pomoc w metamorfozie drugiego człowieka podoba nam się znacznie bardziej niż praca nad sobą, ale dopóki nie zaniechamy ulepszania innych, dopóty nie będziemy mogli nic zrobić dla siebie.

Najwięcej trosk i bólu przysparza nam bezowocny wysiłek kierowania i rządzenia innymi. Przypomnij sobie wszystkie swoje zabiegi: nie kończące się przemówienia, błagania, groźby, przekupstwa, może nawet przemoc, wszystkie sposoby, których się bezskutecznie chwyciłaś. A jak się czułaś po każdym takim nieudanym występie? Twój szacunek dla siebie zmniejszał się o jedno oczko, robiłaś się coraz bardziej niespokojna, bezradna i wściekła. Jedyna droga wyjścia to dać sobie spokój z tym, na co nie masz rady — z nim i jego życiem.

A w końcu powstrzymywanie się od kierowania jest istotne również dlatego, że i tak pod wpływem presji z twojej strony on się prawie na pewno nie zmieni. To, co powinno być jego problemem, stało się problemem twoim i nie możesz się odciąć od niego, chyba, że dasz sobie z tym spokój. Nawet jeśli postara się udobruchać cię obietnicami, że się zmieni, wróci niewątpliwie do swojego sposobu na życie, a do ciebie będzie miał jeszcze pretensje. Pamiętaj: jeśli ty będziesz powodem, dla którego zrezygnuje ze swojego postępowania, to również ty będziesz powodem, że do niego wróci.

Znam taki przykład: w mojej instytucji pracuje dwoje młodych ludzi. On jest tu skierowany przez opiekuna sądowego, ponieważ popadł w kłopoty z prawem z powodu picia i nadużywania narkotyków. Ona

— bo chce być wszędzie z nim i uważa za swój obowiązek pilnowanie, by nie zboczył z prostej ścieżki. Jak to zwykle bywa w podobnych przypadkach, oboje pochodzą z domów, gdzie przynajmniej jedno z rodziców piło. Siedzą przede mną trzymając się za ręce i oświadczają, że wkrótce mają zamiar się pobrać.

Myślę, że małżeństwo mu pomoże—mówi dziewczyna z mieszaniną nieśmiałej litości i mocnego przekonania.

Ta-ak, ona nie da mi zdziczeć do końca, ona mi bardzo pomaga

— dodaje on z zakłopotaniem. W jego głosie czuć pewną ulgę, a ona promienieje na myśl, jakie on ma do niej zaufanie i jaką ona będzie ponosić za niego odpowiedzialność.

Ja zaś staram się łagodnie — w świetle ich nadziei i miłości

— wyjaśnić, że jeżeli on ma problemy z alkoholem lub narkotykami, a ona teraz jest powodem, dla którego zaprzestanie picia czy zażywa-

nią narkotyków, to ona także będzie powodem, dla którego on kiedyś pośpiesznie do swoich nałogów wróci. Ostrzegam ich oboje, że przyjdzie dzień, kiedy w jakiejś ostrej wymianie zadań powie do niej: „Przestałem dla ciebie i co? I tak nigdy nie jesteś szczęśliwa, to po co ja mam się wysilać?” Wkrótce będą rozdarci przez te same siły, które teraz zdają się ich łączyć.

Jakie mogą być skutki tego, że przestaniesz nim kierować i rządzić

Może wpaść w złość i zarzucić ci obojętność. Powodem takiej reakcji będzie strach przed odpowiedzialnością za własne życie. Jak długo może z tobą walczyć, składać ci obietnice lub zyskiwać nad tobą przewagę, jego walka toczy się na zewnątrz, z tobą, a nie wewnątrz, z samym sobą. (Brzmi swojsko? To prawda — także i ciebie to dotyczy, jak długo z nim walczysz).

Możesz uznać, że nie ma już o czym mówić, kiedy skończyło się to całoprzymilanie, kłótnie, pogroźki, walki i układanie się. W porządku. Powiedz sobie teraz spokojnie, w ciszy któreś z haseł afirmacyjnych.

Skoro dałaś spokój z kierowaniem i rządzeniem prawdopodobnie ogromne zasoby uwolnionej energii będą mogły być spożytkowane na rozwinięcie, przebadanie i podniesienie twojej własnej wartości. Ale lepiej wiedz, że musisz toczyć walkę z pokusami, żeby znowu nie zacząć spoglądać na zewnątrz w celu potwierdzenia sensu własnego istnienia. Powściągnij tę skłonność i skup się na sobie.

Istnieje możliwość, że gdy przestaniesz odgrywać rolę kobiety urządzającej mu życie, wszystko się posypie i kto wie, czy rozmaici ludzie z boku nie zaczną cię krytykować za to, co robisz (albo czego nie robisz). Broń się przed postawą defensywną. Nie zwracaj sobie głowy szczegółowym tłumaczeniem, jak się sprawy mają. Jeśli ma&c-ochotę, poleć im przeczytanie tej książki i zmień temat rozmowy. Gdyby mimo to się wtrącali, przestań zwracać na nich uwagę.

Na ogół taki krytycyzm zdarza się o wiele rzadziej i jest mniej ostry, niż można by się obawiać. Same dla siebie jesteśmy najsurowszymi sędziami i nie ma co się obawiać, że opinia innych będzie gorsza. Bądź po swojej stronie w tym wszystkim, a zobaczysz, że świat dookoła ciebie będzie coraz przychylniejszy.

Jeszcze jednym zadaniem, które cię czeka, gdy zrezygnujesz z „u-stawiania” innych, jest konieczność zarzucenia samego pomysłu „bycia pomocną”, co zresztą — jak na ironię — będzie najbardziej pomocną postawą dla twojego ukochanego mężczyzny. Istotą „bycia pomocną” jest proponowanie własnego ego. Jeśli naprawdę chcesz pomóc, to pozwól, żeby ze swymi problemami sam się uporał, a ty zajmij się sobą.

6. Nie dawaj się wciągać w żadne rozgrywki

Co to znaczy

Samo pojęcie rozgrywek łączy się z pojęciem gier w dialogu pomiędzy dwojgiem ludzi. Stosuje się je w psychoterapii zwanej analizą transakcyjną. Rozgrywki są wyreżyserowanymi sposobami wzajemnego oddziaływania na siebie, żeby uniknąć zbytnej zażyłości. Każdy sięga czasami do rozgrywek, ale nieudane pary często ich nadużywają. Rozgrywki są stereotypowymi sposobami odpowiedzi służących do okpienia każdej szczerej wymiany informacji lub uczuć. Pozwalają też uczestnikom przerzucać na siebie nawzajem odpowiedzialność zarówno za pomyślne wydarzenia, jak i za klęski. W związkach kobiet kochających za bardzo najczęściej odgrywa się na zmianę rolę wybawcy, prokuratora i ofiary. Wszystkie te pary w typowej „wymianie zdań” grają każdą z tych ról wiele razy. Oznaczmy rolę wybawcy literą W i określmy go jako „usiłującego pomóc”, rolę prokuratora literą P jako „starającego się oskarżać” oraz rolę ofiary literą O jako „niewinnego i bezradnego”. Następujący tekst zilustruje, jak toczy się gra:

Tom, który zwykle wraca do domu późno, pojawił się właśnie w sypialni. Jest 23.30 i jego żona Mary zaczyna. (O) (we łzach) MARY: Gdzieżeś ty był? Tak strasznie się martwiłam. Nie mogłam zmrużyć oka, bałam się, że miałeś jakiś wypadek. Wiesz, jak potrafię się martwić. Jak mogłeś pozwolić mi tak tu leżeć i nawet nie zadzwonić, że jesteś zdrow i cały?

(W) (pojednawczo) TOM: Och, kochanie, tak mi przykro. Byłem pewien, że śpisz i nie chciałem cię budzić telefonem. Nie denerwuj się. Już jestem, a następnym razem zadzwonię, obiecuję. Tylko się przebiorę i zaraz wymasuję ci plecy, od razu się lepiej poczujesz. (P) (robi się zła) MARY: Nie chcę żebyś mnie dotykał! Będziesz mi mówił, że zadzwonisz następnym razem! Chyba żartujesz! Ostatni raz

też obiecywałeś, że zadzwonisz, i co? Figę zadzwoniłeś! Nic cię nie obchodzi, że zwijam się tu wyobrażając sobie, jak leżysz martwy gdzieś na drodze. Nigdy nie myślisz o nikim innym i nie masz pojęcia, co to znaczy martwić się o kogoś kochanego.

(O) (bezzadanie) TOM: To nieprawda, kochanie. M y ś l a ł e m o tobie, ale nie chciałem cię obudzić. Nie miałem pojęcia, że będziesz się tak niepokoić. Chciałem być rozsądny. Wygląda, że niezależnie od tego, jak postępuję, zawsze jest źle. A co by było gdybym zatelefonował, a ty byś spała? Wyszedłbym na głupca. Tak czy tak, przegrywam. (W) (ujagodzona) MARY: Nie, co to, to nie. To tylko dlatego, że tyle dla mnie znaczysz, i lubię wiedzieć, co się z tobą dzieje, czy gdzieś nie łazisz. Przecież nie chcę, żebyś się czuł winny, chcę tylko, żebyś zrozumiał, jak się martwię o ciebie, bo cię bardzo kocham. Przepraszam, że się tak wściekłam.

(P) (już podrażniony) TOM: Jeżeli się tak martwisz o mnie, to dlaczego się teraz nie cieszysz, przecież mnie widzisz z powrotem w domu? I po co całe to gadanie, że ja gdzieś łączę? Nie ufasz mi? Mam już dosyć tłumaczenia ci ciągle wszystkiego. Gdybyś miała do mnie zaufanie, to byś spokojnie poszła spać, zamiast skakać mi do oczu. Czasami myślę, że

po prostu uwielbiasz się kłócić. (P) (podnosząc głos) MARY: Cieszyć się, że cię widzę! Po dwóch godzinach leżenia i zastanawiania, gdzie się podziewasz. Jeżeli ci nie wierzę, to ty ponosisz winę, bo nigdy nic nie robisz, żeby sobie na to zasłużyć. Nie dzwonisz, masz pretensję, że się denerwuję, a potem jeszcze chcesz, żebym skakała z radości na twój widok! Najlepiej wracaj tam, skąd przyszedłeś i gdzie byłeś cały wieczór. (W) (łagodnie) TOM: Poczekał, jesteś w strasznych nerwach, a ja mam jutro ciężki dzień. Co byś powiedziała na filiżankę herbaty? Bardzo ci się przyda. Wezmę teraz prysznic i przychodzę, dobra? (O) (płacząc) MARY: Nie rozumiesz po prostu, co to znaczy czekać i czekać, wiedząc, że mógłbyś zadzwonić, ale ci na mnie nie zależy...

No i co, ciągnąć dalej? Jak prawdopodobnie spostrzegłaś, ta para mogłaby tak jeszcze długo, całymi godzinami, dniami czy nawet latami, odgrywać na zmianę role wybawcy, prokuratora i ofiary. Jeżeli rozpoznałaś się w jakiegokolwiek z nich, uwaga! Bierzesz udział w beznadziejnej walce bez zwycięzców, pełnej oskarżeń, wzajemnego ranienia się i obwiniania, a w dodatku prowadzącej donikąd, powierz chownej i poniżającej. Dość tego, na Boga? Postaraj się to koniecznie zmienić, bądź taka, jaką naprawdę chcesz być — miła, wściekła albo bezradna. Powinnaś zacząć inaczej myśleć: nie musisz koniecznie wygrać, nie musisz wcale walczyć ani też zmuszać swojego partnera do tłumaczenia się ze swojego postępowania. Niech się nie czuje ciągle winny.

Czego wymaga odmowa brania udziału w rozgrywkach

Wymaga umiejętności powstrzymania się od odpowiedzi w jakikolwiek dobrze ci znany sposób, co pozwoliłoby grze toczyć się dalej. Przeciwnie — daj odpowiedź taką, by grę zakończyć. Z początku wyda ci się to trudne, ale przy pewnej wprawie dasz sobie radę (musisz przede wszystkim, zwalczyć w sobie samą potrzebę rozgrywek, co jest częścią poprzedniego zadania, czyli zerwania z kierowaniem i rządzeniem).

Spójrzmy jeszcze raz na naszą parę i zobaczmy, jak Mary mogła uniknąć pojedynku z Tomem. A więc skoro była w okresie pracy nad własnym rozwojem duchowym i zdawała sobie sprawę, że już czas przestać kierować i rządzić Tomem, skoro świadomie pracowała nad sobą, wcześniej tego wieczora, kiedy zaczęło się robić późno, a Tom nie wracał, zamiast się denerwować i dodatkowo podniecać, zatelefonowała do swojej koleżanki z grupy. Pogadały chwilę o jej wzrastającym strachu, co pomogło jej uspokoić się. Mary potrzebowała kogoś, kto zrozumiałby, jak się czuje, a koleżanka wysłuchiwała tego spokojnie nic nie radząc. Odłożywszy słuchawkę Mary postanowiła wypowiedzieć jedno ze swoich haseł afirmacyjnych: „Moje życie układa się cudownie, jest pełne spokoju, bezpieczeństwa i pogody ducha w każdej godzinie i każdego dnia”. Ponieważ nie sposób być w dwóch sprzecznych ze sobą nastrojach naraz, Mary uznała, że znalazłwszy pociechę w umacniających się słowach hasła, stała się teraz spokojna i odprężona. Gdy Tom wrócił do domu 23.30 spała jak niemowlę. Obudziło ją jego wejście do pokoju, natychmiast poczuła wzrastającą złość, więc szybko powtórzyła kilkakrotnie słowa hasła i powiedziała: „Hej, Tom, cieszę się, że jesteś”. Tom, przyzwyczajony do drak w takich okolicznościach i nieco zakłopotany takim obrotem sprawy odrzekł: „Chciałem zatelefonować, ale...” i rozpoczął mowę obrończą. Mary poczekała, aż skończy, i powiedziała: „Pogadamy o tym rano. Teraz

jestem za bardzo śpiąca. Dobranoc". Gdyby Tom czuł się winny z powodu późnej godziny, walka z Mary sprawiłaby mu w danej chwili ulgę. Mógłby sobie

wytłumaczyć, że to niezdolna jędza, i zwalić na nią całą winę za zrzęczenie, a tak winien był on z powodu spóźnienia. W ten sposób pozostał ze swoją winą, a ona nie poczuła cierpienia z powodu jego postępowania. I tak być powinno.

Ten rodzaj gry, gdy oboje posługujecie się wszystkimi rolami: wybawcy, prokuratora i ofiary, przypomina ping-ponga. Odbijasz piłeczkę, kiedy przychodzi twoja kolej, ale po to, żeby nie dać się wciągnąć w grę, musisz się nauczyć pozwolić jej przelecieć daleko poza stół. Bardzo użyteczne w takich przypadkach jest słówko: „Acha”. Na przykład, jako odpowiedź na tłumaczenia Toma, Mary może po prostu rzucić „Acha” i spać dalej. To niezwykle krzepiące doświadczenie nie dać się wciągnąć w walkę ukrytą w wymianie zdań typu wybawca-prokurator-ofiara. Rezultat znakomity: nie zostałaś wciągnięta, zachowałeś dobrą sytuację i godność. Oznacza to również, że zrobiłaś następny krok na drodze do wyleczenia.

Dlaczego odmowa udziału w rozgrywkach jest istotna

Przede wszystkim powinnaś wiedzieć, że branie udziału w rozgrywkach nie ogranicza się tylko do wymiany słownej. Rozwija się, staje się sposobem na życie i każde z was odgrywa swoją ulubioną rolę.

Może gustujesz specjalnie w roli wybawcy. Jest ona dobrze znana i bliska wielu kobietom kochającym za bardzo, wypływa z chęci opiekowania się (czyli kierowania i rządzenia) drugą osobą! W swoim chaotycznym i/ albo spustoszonej życiu wybierają najczęściej ten właśnie sposób, bo umożliwia im zachowanie spokoju i akceptację samej siebie. Postępują tak z przyjaciółmi, członkami rodziny i często w pracy.

A może bardziej urządza cię rola prokuratora, kobiety, która zajmuje się przede wszystkim wyszukiwaniem błędów, wytykaniem ich i ustawianiem spraw na właściwym miejscu? Stale i wciąż jest skupiona na odtwarzaniu walk z ciemnymi siłami, które zniszczyły ją, gdy była dzieckiem, łudząc się, że teraz jako dorosła odbije to sobie z nawiązką. Zagniewana od dzieciństwa i szukająca odwetu za przeszłość, jest wojownicza, zadziorna, zamienia się w rozrabiarę i wiedźmę. Chce karać, wymaga błagań o przebaczenie, dyszy żądzą zemsty.

I w końcu, moja biedaczko, możesz zostać ofiarą, najbardziej bezsilną z całej trójki, rzuconą na pastwę innych. Może jako dziecko nie miałaś wyboru, bo byłaś tyranizowana, ale teraz ta rola jest ci tak znana, że masz dość siły, żeby się od niej uwolnić. W słabości mieści się sporo tyranii, jej monetą jest wina, bardzo przydatna w obiegu wymiennym między partnerami.

Zajmowanie którejkolwiek z tych pozycji oznacza nawrót do wzorców dzieciństwa, pełnych strachu, złości i beznadziejności. Nie rozwiniesz swoich możliwości, jeśli jako dorosła nie odrzucisz wszystkich tych ról, powodujących obsesje w stosunkach z innymi. Jak długo się

nimi posługujesz, włada tobą ktoś inny, uniemożliwiając ci osiągnięcie równowagi i szczęścia. Odrzuciwszy wszelkie rozgrywki podejmujesz odpowiedzialność za własne postępowanie, za własne wybory i w końcu za własne życie. Staną się bardziej oczywiste i łatwiejsze do akceptacji.

Z czym się należy liczyć odmawiając wdawania się w rozgrywki

Musisz teraz opracować nowe sposoby zrozumienia samej siebie i komunikowania się z innymi, okazać wolę wzięcia odpowiedzialności za własne życie. Mniej: „Gdybym nie musiała...” i o wiele więcej: „Decyduję się teraz na...”

Uwolniona od kierowania i rządzenia innymi, powinnaś teraz zużyć całą energię na wyzwalanie się z rozgrywek (nawet oświadczenie: „Nie biorę w tym udziału” jest braniem udziału). W miarę stosowania tej metody staje się ona coraz łatwiejsza i po pewnym czasie daje duże zadowolenie.

Będziesz także musiała nauczyć się żyć bez całego tego podniecenia, wiążącego się z walką, tych zabierających czas i niszczących zdrowie dramatów, w których brałaś udział. Nie jest to wcale łatwe. Wiele za bardzo kochających kobiet tak głęboko pogrzebało swoje uczucia, iż potrzebne im są utarczki, rozstania i powroty, by czuć, że w ogóle żyją. Uwaga! Koncentrowanie się wyłącznie na własnym życiu wewnętrznym może ci się wydać na początku nudne. Ale jeśli dasz sobie radę z tą nudą, wkrótce zamieni się ona w ciekawe odkrywanie własnej osobowości. I będziesz wtedy gotowa do uczynienia następnego kroku.

7. Przyjrzyj się odważnie swoim problemom i słabym stronom

Co to oznacza

Przyjrzenie się własnym problemom oznacza, że po rezygnacji z kierowania i rządzenia innymi, a także brania udziału w rozgrywkach, nie pozostało nic, co by cię rozpraszało. Możesz teraz skupić się na własnym życiu, własnych problemach i własnym cierpieniu. Powinnaś głębiej wejrzeć w siebie z pomocą ćwiczeń nad rozwojem duchowym, grupy samopomocy i terapeutki, jeśli taką masz — nie jest ona zresztą w tym okresie niezbędna. We wszelkich grupach Anonimowych, na przykład, ludzie, którzy osiągnęli postępy w leczeniu, mogą teraz służyć pomocą nowo przybyłym i bardzo się im przydać w procesie zgłębiania samych siebie.

Oznacza też, że masz teraz możliwość surowego oceniania obecnego życia, zarówno jeśli chodzi o sprawy pozytywne, jak i negatywne — nie przynoszące ci zadowolenia. Wypisz je co do jednej po kolei. A także przyjrzyj się, jak było w przeszłości. Przypomnij sobie wszystkie złe i dobre chwile, osiągnięcia, klęski, przypadki, w których czułaś się zraniona i te, w których ty raniłaś. Wypisz wszystkie. Skup się na obszarach ocenianych przez siebie najgorzej. Jeżeli jednym z ich jest seks, przedstaw dokładną historię swojego życia seksualnego. Jeżeli mężczyźni byli dla ciebie zawsze problemem, zacznij od pierwszych stosunków uczuciowych i też je dokładnie opisz. To samo zrób z rodzicami, sięgnij do

najdawniejszych wspomnień. Oznacza to sporo pisania, ale to niezastąpiony sposób, żeby uporządkować przeszłość, rozpoznać powtarzające się wzorce i schematy w twoich walkach z samą sobą i z innymi.

Jak zaczniesz, postaraj się zrobić za jednym zamachem tyle, ile tylko ci się uda. Ta technika jest bardzo przydatna później, jak zaczną się wyłaniać następne problemy. Prawdopodobnie najpierw skupisz się na stosunkach z ludźmi. Kiedy indziej sięgniesz może do spraw związanych z pracą zawodową, jak się czułaś przed objęciem każdej kolejnej posady, w czasie jej trwania i po zakończeniu. Popuść wodze myślom i wspomnieniom. I nie czytaj od razu tego, co napisałaś; zrobisz to później.

Czego wymaga odważne przyjrzenie się własnym problemom i słabym stronom

Napisanie wszystkiego będzie od ciebie wymagało sporo czasu i dużego wysiłku, a ponadto może nie być ani łatwym, ani przyjemnym sposobem wypowiadania się. Ale wierz mi, jest to metoda najlepsza. I nie przykładaj specjalnej wagi do stylu czy sformułowań. Konieczna natomiast jest absolutna szczerość i uczciwość.

Kiedy już opiszesz wszystko, najlepiej jak potrafisz, przeczytaj komuś, kto jest ci bliski i do kogo masz zaufanie. Powinna to być osoba rozumiejąca wysiłki podejmowane przez ciebie w celu wyleczenia się i chętna do wysłuchania całej historii o twoich związkach seksualnych i uczuciowych, o rodzicach, o tym, co sama o sobie myślisz, a także

O wydarzeniach zarówno dobrych, jak i złych. Powinna to być osoba pełna zrozumienia i współczucia. Uprzedź ją z góry, że nie musi niczego komentować, ani ci doradzać, ani dodawać otuchy — tylko słuchać.

W tym stadium leczenia tą osobą nie powinien być twój partner. Dużo, dużo później może zechcesz mu to przeczytać, a może nie. Ale obecnie nie byłoby to wskazane. Teraz chcesz się tylko przekonać, jak to jest opowiedzieć komuś wszystko o sobie i zostać zaakceptowaną. Twoja „spowiedź” nie ma służyć do bagatelizowania nieporozumień w waszych stosunkach. Znajdujesz się w okresie odkrywania własnej osobowości.

Dlaczego odważne przyjrzenie się własnym problemom

1 słabym stronom jest istotne

Większość kobiet, kochających za bardzo obwinia innych o nieszczęścia, które spotykają je w życiu, nie dostrzega własnych błędów i mylnych wyborów. Takie niezdrowe podejście trzeba czym prędzej zrewidować, a najlepszą metodą jest twarde, proste i uczciwe spojrzenie na siebie. Tylko przez uznanie problemów i wad (a także sukcesów i zalet) jako swoich, a nie jakoś powiązanych z partnerem, możesz zmienić to wszystko, co powinno być zmienione.

Co ci da odważne przyjrzenie się własnym problemom i słabym stronom

Przede wszystkim poczujesz się wolna od tajemniczej winy związanej z wieloma zdarzeniami i uczuciami z przeszłości. A to pozwoli ci na większą radość i zdrowsze postępowanie w przyszłości.

Poza tym, ponieważ ktoś usłyszał twoje najskrytsze sekrety i nic się takiego strasznego nie stało, zaczniesz się czuć bezpieczniej. Kiedy skończysz z obwinianiem innych i przejmiesz odpowiedzialność za siebie, będziesz mogła zastanowić się nad wszystkimi możliwymi wyborami niedostępnymi dotąd, bo czułaś się ofiarą innych. A to przygotowuje cię do rozpoczęcia zmian w tych sprawach, które uznajesz za niezadowolające, niesatysfakcjonujące i w ogóle niedobre.

8. Dbaj o rozwinięcie w sobie wszystkiego, co powinnaś

Co to oznacza

Dbanie o rozwinięcie w sobie wszystkiego, co powinnaś, oznacza, że nie możesz czekać, aż twój partner się zmieni. Sama musisz dać sobie radę z życiem. Nie możesz też liczyć na jego wsparcie — finansowe, uczuciowe czy w życiu codziennym — w sprawach rozpoczęcia jakiejś działalności, zmiany pracy, powrotu na uczelnię czy czegokolwiek, co ci przyjdzie do głowy. Zamiast snuć plany uzależnione od jego współpracy, rób je samodzielnie tak, jakbyś na nikim w ogóle nie mogła się wesprzeć. Załatw wszystko, co nie załatwione — opiekę nad dzieckiem, pożyczkę, urlop — nie używając go jako deski ratunku (ani jako wymówki). Jeśli czytając te słowa zaprotestujesz, uznając, że bez jego współpracy nic ci się nie uda, pomyśl, jak byś działała, gdyby go w ogóle nie było. Przekonasz się, że to nie takie trudne kierować swoim życiem, gdy przestaniesz zależeć od niego i zaczniesz wykorzystywać wszystkie swoje talenty.

Dbanie o wszystko, co powinnaś w sobie rozwinąć, obejmuje także zajęcie się mniejszymi sprawami. Jeśli zbyt długo krzątałaś się tylko wokół swojego partnera i nie masz własnego życia, zacznij się rozglądać za możliwościami dla siebie. Dla większości kobiet kochających za bardzo to wcale niełatwe zadanie. Po długim okresie, w którym on był osią twojej działalności, przerzucanie uwagi na siebie sprawia, że czujesz się nieswojo. Dołóż starań, żeby przynajmniej raz na tydzień znaleźć coś specjalnie dla siebie. Spójrz na życie jak na bufet z zakąskami i poproś tego i owego, a w końcu trafisz na swoją ulubioną potrawę.

Dbanie o siebie oznacza też pewne ryzyko: spotykasz nowych ludzi, wchodzisz do jakiegoś miejsca po raz pierwszy w życiu, jedziesz sama w podróż, szukasz posady... wszystko, co wiesz, że powinnaś robić, ale nie mogłaś dotąd zebrać się na odwagę.

Przyszedł czas, żeby dać nura. W życiu nie popełnia się b ł ę d ó w, tylko dostaje się nauki; idź więc śmiało naprzód i ucz się tego, co życie ci proponuje. Potraktuj swoją grupę samopomocy jako źródło pokrzepienia i poparcia. (Nie zwracaj się po nie ani do partnera, ani do rodziny, która kiedyś przyczyniła się do twojego obecnego stanu. Oni wolą, żebyś

pozostała nie zmieniona, bo sami nie będą musieli się zmienić. Zwracając się w ich stronę, sabotowałabyś samą siebie i własne dokonania).

Czego wymaga dbanie o rozwinięcie w sobie wszystkiego, co powinnaś

Na początek rób codziennie dwie rzeczy, na które nie masz ochoty, w celu rozprężenia się i dopracowania koncepcji własnej osobowości i własnych możliwości. Broń siebie w sytuacjach, w których miałabyś ochotę udawać, że cię nie obeszły. Zwróć, na przykład, coś, co kupiłaś i okazało się to wadliwe — zmusz się do tego, nie wyrzucaj tej rzeczy, tylko zwróć ją. Wykonaj telefon, którego chciałaś uniknąć. Naucz się bardziej zajmować sobą, a mniej innymi. Powiedz raczej „nie”, żeby spodobać się sobie, niż „tak”, żeby spodobać się innym. Poproś wyraźnie o coś, na czym ci zależy, nawet jeśliabyś miała narazić się na odmowę.

A potem naucz się dawać sobie. Wszystko — czas, uwagę i przedmioty życia codziennego. Często obietnica, że każdego dnia coś sobie kupisz, może działać bardzo dużo dobrego. Nie musi to być oczywiście nic kosztownego i, prawdę mówiąc, im te „prezenty” są mniej praktyczne i głupsze, tym lepiej. Ma to być ćwiczenie w dogadzaniu sobie. Powinnyśmy się nauczyć, że my same możemy być źródłem wielu dobrych spraw w naszym życiu, a to jest doskonała droga. Ale jeśli nigdy nie miałaś z tym żadnych trudności, jeśli kupowanie i wydawanie pieniędzy idzie ci jak z płatka, po to między innymi, żeby złagodzić ból i depresję, to może posłuchaj wręcz przeciwnej rady. Zamiast gromadzić stosy niepotrzebnych rzeczy (i robić długi), wyrob w sobie nowe zainteresowania. Wybierz się na przechadzkę do parku albo na wycieczkę w góry, czy do ogrodu zoologicznego. Zatrzymaj się i obejrzyj zachód słońca. Chodzi o to, żebyś myślała o sobie i podejmowała decyzję, jaki byś chciała dzisiaj prezent, a potem mogła jednocześnie doświadczyć, co znaczy dawać, i co znaczy otrzymywać. Ofiarowywanie komuś wychodzi nam zazwyczaj zupełnie dobrze, gorzej, jeśli idzie o ofiarowywanie samym sobie. A zatem do roboty, spróbuj!

W okresie podejmowania tych kroków będziesz od czasu do czasu zmuszona dokonać czegoś ogromnie trudnego. Będziesz bowiem musiała wypełnić w sobie pustkę, którą dotychczas wypełniało ci koncentrowanie się na innych. Czasami ta pustka będzie tak wielka, że

218

ogarnie cię uczucie, iż w miejscu, gdzie powinno być twoje serce, hula wiatr. Nie broń się przed intensywnością tego odczucia, bo w przeciwnym razie grozi ci oglądanie się za jakąś nową nieodpowiednią rozrywką. Pogódź się z tą pustką i wiedz, że nie zawsze tak będzie. Odczuwanie jej i zachowanie spokoju umożliwi wypełnienie jej z czasem ciepłem samoakceptacji. Pozwól, żeby pomogła ci grupa samopomocy. Jej przychyłność, pospołu z twoimi własnymi działaniami, może się też przyczynić do wypełnienia pustki. Sens własnej osobowości osiągamy za pomocą tego, co robimy, i rozwoju tkwiących w nas zdolności.

Jeżeli wszystkie wysiłki zmarnowałaś na dźwiganie i rozwijanie innych, musisz się czuć pusta. Kolej teraz na ciebie.

Dlaczego dbanie o rozwinięcie w sobie wszystkiego, co powinnaś, jest istotne

Póki nie rozwiniesz własnych zdolności, nie uwolnisz się od uczucia frustracji. I o tę frustrację będziesz miała żal do swego partnera, a powodem jest fakt, że w rzeczywistości nie radzisz sobie z życiem. Rozwijając swoją zaradność zdejmujesz z niego ciężar odpowiedzialności i lokujesz go tam, gdzie jego miejsce — czyli bierzesz go na siebie.

Zaangażowanie w rozwój i doskonalenie siebie zajmie ci tyle czasu i uwagi, że nie będziesz miała głowy na zastanawianie się, co on robi, a czego nie robi. Jeżeli aktualnie nie jesteś w związku uczuciowym, działalność ta może być znakomitą alternatywą na usychanie z tęsknoty za ostatnią miłością albo na szukanie następnej.

Co ci da dbanie o rozwinięcie w sobie wszystkiego, co powinnaś

Przede wszystkim niepotrzebny ci teraz dla zachowania równowagi mężczyzna, który będzie twoim przeciwieństwem. Pewnie jak większość kobiet kochających za bardzo, jesteś przesadnie poważna i odpowiedzialna. Jeśli nie rozwijasz w sobie weselszej strony charakteru, będzie cię ciągnąć — na zasadzie kontrastu — do mężczyzn obdarzonych tymi cechami. Lekkomysłny, nieodpowiedzialny mężczyzna może być czarującym towarzyszem, ale nie sposób budować na nim przyszłości. Niemniej, zanim pozwolisz sobie na większą lekkość i beztroskę, on powinien wypełnić twoje życie radością i podnieceniem.

Po drugie, praca nad sobą pomoże ci stać się osobą dojrzałą. Jak już osiągniesz pełną formę, będziesz mogła wziąć całą odpowiedzialność za swoje decyzje, wybory, życie i w ten sposób powjtać dojrzałość. Póki nie weźmiemy odpowiedzialności za swoje życie i swoje szczęście, nie jesteśmy istotami dojrzałymi, lecz nadal dziećmi — zależnymi od innych i przerażonymi dziećmi w skórach dorosłych.

I w końcu, dzięki pracy nad sobą, przekształcisz się w rzeczywistego partnera, ponieważ stałaś się w pełni wydajną, twórczą kobietą. Przestaniesz być istotną niedoskonałą (i wobec tego przerażoną) bez mężczyzny. Jak na ironię, im mniej potrzebujesz partnera, tym lepszym partnerem się stajesz — i tym ciekawszego partnera zainteresujesz.

9. Stań się samolubna

Co to oznacza

Należy tu najpierw wyjaśnić, co rozumiem przez samolubstwo. Kojarzy ci się ono prawdopodobnie ze wszystkimi złymi przyzwyczajeniami nie do zaakceptowania u siebie: obojętnością, okrucieństwem, bezmyślnością i skoncentrowaniem na sobie. Dla niektórych ludzi samolubstwo może właśnie to znaczyć, ale nie zapominaj, że należysz do kobiet, które kochały za bardzo. Dla ciebie jest to konieczne ćwiczenie, żeby wyzwolić się z udręki. Zobaczmy, co oznacza samolubstwo dla kobiet, które kochały za bardzo.

Stawiasz wyżej swoje dobre samopoczucie, pragnienia, pracę i działalność ponad potrzeby innych. Nawet jeśli jesteś matką małych dzieci, nie zaniedbujesz własnych osobistych spraw.

Oczekujesz, a nawet domagasz się, by okoliczności i stosunki układały się jak najprzyjemniej dla ciebie. Nie starasz się pogodzić z przykrościami.

Uważasz, że twoje potrzeby i pragnienia są nadzwyczaj ważne, wręcz należą do twoich obowiązków. Jednocześnie przyznajesz innym takie samo prawo, bo spełnienie własnych potrzeb i pragnień, jest ich prywatną sprawą, niech się sami o to troszczą i ponoszą za to odpowiedzialność.

Czego wymaga stawanie się samolubną

Wymaga to pogodzenia się z faktem, że innych może to razić i złościć. Będą to nieuniknione reakcje ludzi, których szczęście stawiałaś dotąd przed swoim. Nie staraj się dyskutować, tłumaczyć czy przeproszać. Pozostań tak zrównoważona i pogodna, jak to tylko możliwe, i rób dalej swoje. Zmiany, które wprowadzasz w swoim życiu, wymagają, żeby najbliżsi wokół ciebie się zmieniali, przed czym oczywiście będą się bronić. Jeżeli ulegniesz — przegrasz. Oni chcą po prostu wepchnąć cię z powrotem w dawne koleiny, zrzucić na twe barki swoje powinności.

Wsluchaj się uważnie i idź za głosem wewnętrznym, który ci powie, co jest dla ciebie dobre i słuszne. Wprowadzając w życie wszystkie te zalecenia rozwiniesz zdrowe zainteresowanie sobą. Dotychczas prawdopodobnie niemal podświadomie odbierałaś wszelkie wskazówki innych, jak powinnaś postępować. Teraz przestań je brać pod uwagę, bo odciągną cię od właściwej drogi.

Staranie, by stać się samolubną, wymaga także przeświadczenia, że jesteś kimś naprawdę wartościowym i utalentowanym, że powinnaś to uzewnętrznić, że masz takie samo prawo do samorealizacji jak inni; to właśnie twoja wyjątkowa osobowość jest największym darem, który możesz ofiarować całemu światu, a zwłaszcza najbliższym.

Dlaczego stanie się samolubną jest istotne

Bez stanowczego postawienia sobie tego celu możesz mieć skłonność do bierności i zbyt słabą motywację, żeby pracować raczej nad własnym rozwojem niż dla czyjejś korzyści. Chociaż przeistaczanie się w osobę samolubną (co oznacza też uczciwą) uczyni z ciebie lepszego partnera, nie jest to twój ostateczny cel. Powinien nim być wszechstronny rozwój osobowości.

Przezwyciężenie wszelkich przeciwności, jakie napotkałaś, nie wystarcza. Musisz jeszcze przeżywać własne życie i rozwijać własne możliwości. Jest to naturalny następny krok do odzyskania szacunku dla samej siebie i początek spełniania swoich pragnień.

Wzięcie odpowiedzialności za siebie i swoje szczęście przyniesie wielką ulgę twoim dzieciom, które czują się winne i odpowiedzialne za twoje nieudane życie (zawsze tak jest). Dziecko nigdy nie wyobraża sobie, żeby mogło wyrównać rachunki albo spłacić dług, który zaciągnęło, kiedy któreś z rodziców poświęciło swoje życie, swoje szczęście i swoje spełnienie dla niego czy rodziny. Widząc, że matka znowu żyje jak człowiek, dziecko także próbuje naśladować wzorce, tak jak patrząc na jej cierpienia uznaje, że tak musi w życiu być.

Co ci da postanowienie, że będziesz samolubna

Twoje stosunki uczuciowe automatycznie stają się zdrowsze. Nikt nie „zawdzięcza” ci tego, że jest inny niż w rzeczywistości, ponieważ ty sama nie jesteś już inna, niż cię widzą.

Pozwalasz, by twoi bliscy sami troszczyli się o siebie, i nie obarczasz ich kłopotaniem się o ciebie. (Bardzo możliwe, że twoje dzieci, na przykład, chciały ci pomóc w uwalnianiu się od frustracji i cierpienia. Skoro tak się dobrze spisujesz w dbaniu o siebie, mają wolną głowę, by lepiej zająć się sobą.)

Będziesz teraz mogła powiedzieć „tak” albo „nie”, kiedy uznasz za stosowne.

Ponieważ dokonujesz wielkiej zamiany ról i ze strażnika innych przekształcasz się w strażnika samej siebie, nie jest wykluczone, że twoje postępowanie zostanie zrównoważone zamianą ról w twoich stosunkach uczuciowych. Jeżeli ta zamiana będzie zbyt trudna do przełknięcia dla twojego partnera, może cię rzucić i rozejrzeć się za kimś podobnym do ciebie dawniej. I tak oto możesz się w końcu znaleźć w związku z innym człowiekiem, niż ten, z którym zaczynałaś.

Z drugiej strony, jak na ironię, ponieważ ty stajesz się lepsza w radzeniu sobie, może się okazać, że zainteresujesz kogoś, kto potrafi zadbać o ciebie. Gdy stajemy się zdrowsze i bardziej zrównoważone, pociągamy automatycznie zdrowszych i bardziej zrównoważonych mężczyzn. Gdy o coś mniej zabiegamy, upragnione rzeczy zjawiają się niespodziewanie. Gdy rezygnujemy z roli superopiekuna, robimy miejsce dla kogoś, kto może zeche się nami zaopiekować.

10. Podziel się z innymi tym, czego doświadczyłaś i czego się nauczyłaś

Co to oznacza

Dzielenie się z innymi tym, czego doświadczyłaś, oznacza, iż jest to ostatni krok w twoim leczeniu, a nie pierwszy. Chęć przesadnej pomocy i skupiania się na innych to część choroby, poczekaj więc aż się porządnie podlecysz, zanim zdecydujesz się na ten krok.

W twojej grupie samopomocy oznacza dzielenie się z nowo przybyłymi spostrzeżeniami, jak ci szło na początku i jak jest teraz. Nie oznacza udzielania rad, tylko omówienia sposobów leczenia, które w największym stopniu przyczyniły się do opanowania przez ciebie choroby. Nie oznacza także, że możesz oskarżać imiennie czy zwać winę na innych, bo wiesz dobrze, że takie obwinianie osób postronnych nic nie daje. Dzielenie się z innymi oznacza również, że gdy spotykasz kogoś

O podobnej przeszłości albo w sytuacji przypominającej niedawną twoją, chcesz po prostu opowiedzieć o swoim wyleczeniu, bez nacisków, by powielali twoją receptę. Tu także nie ma miejsca na kierowanie czy urządzenie kogokolwiek na własną modłę.

Może także oznaczać poświęcenie wielu godzin na pracę społeczną, gdy trzeba będzie pomóc jakimś kobietom, dyżurować przy Telefonie Zaufania lub pogadać w cztery oczy z jakąś biedaczką, która zgłosiła się o pomoc.

Może wreszcie oznaczać udzielanie porad w szkoleniu nowych terapeutów i w dobieraniu najodpowiedniejszych sposobów leczenia dla ciebie i kobiet tobie podobnych.

Czego wymaga dzielenie się z innymi tym, czego doświadczyłaś czego się nauczyłaś

Powinnaś podkreślić, jak wielką odczuwasz wdzięczność za pomoc.

Postaraj się o maksimum uczciwości i dobrej woli, by wyjawić swoje sekrety i nie chcieć za wszelką cenę przedstawić się w jak najlepszym świetle.

A w końcu musisz okazać chęć dawania innym nie oczekując nic w zamian. Nasze „dawanie” w okresie gdy kochałyśmy za bardzo było swego rodzaju manipulowaniem. Teraz jesteśmy dostatecznie wolne, by dawać bez liczenia na cokolwiek. Nasze własne potrzeby zostały zaspokojone i jesteśmy pełne miłości. Możemy tę miłość dzielić teraz z innymi nie oczekując nic w zamian.

Dlaczego dzielenie się z innymi tym, czego doświadczyłaś i czego się nauczyłaś, jest istotne

Jeśli zdajesz sobie sprawę z własnej choroby, powinnaś też mieć świadomość, że tak jak alkoholik chwilowo nie pijący możesz wpaść z powrotem w nałóg. Jeśli nie będziesz ustawicznie czujna, łatwo możesz powrócić do dawnego sposobu myślenia, odczuwania i reagowania. Praca z nowo przybyłymi nie pozwoli ci wymazać z pamięci twojej choroby i wielkich postępów, jakie zrobiłaś. Nie pozwoli ci wyprzeć się własnej, złej przeszłości, bo historia tej nowej „ofiary” bardzo będzie przypominać twoją i współczucie dla niej i dla siebie każe ci trzymać się na baczności.

Mówiąc o tym dajesz innym nadzieję, podkreślasz też wagę wszystkiego, przez co przeszedłeś w walce o wyzdrowienie. Masz nowe spojrzenie na to, czym jest twoja własna odwaga i twoje własne życie.

Co ci da dzielenie się z innymi własnymi doświadczeniami

Pomoże innym wyleczyć się i utrwalić własne wyzdrowienie. To dzielenie się jest w końcu aktem zdrowego samolubstwa, które w znacznym stopniu przyczyni się do tego, że będziesz żyła pełnią życia i nie zapomnisz, co ci pomogło wyzdrowieć.

11. WYZDROWIENIE

A PRAWDZIWA BLISKOŚĆ:

USUWANIE BARIER

Małżeństwo jest dla nas podróżą w nieznane... odkryciami, które ludzie muszą dzielić — nie tylko tego, czego nie wiedzą o sobie wzajemnie, lecz także i tego, czego nie wiedzą o sobie samych.

Michael Yentura Cienie tańczące na małżeńskiej niwie

— Bardzo bym chciała wiedzieć, gdzie się podziały wszystkie moje doznania seksualne? — Trudi jeszcze nie usiadła, zmierzała dopiero do fotela w moim gabinecie. Rzuciła mi to pytanie niby lekko, mimochodem, ale wyczułam w jej tonie jakby cień oskarżenia. Na lewym ręku nosiła zaręczynowy pierścionek z brylantem, a ja zastanawiałam się, co jest przyczyną, że do mnie przyszła. Minęło osiem miesięcy od naszego ostatniego spotkania i wyglądała dziś lepiej niż kiedykolwiek.

Jej ciepłe brązowe oczy błyszczały, a gęste, lśniąco włosy układały się prześlicznie. Twarz miała nadal uroczą, trochę kocią, ale zmienił się jej wyraz. Z dawnej biednej sierotki lub wyrafinowanej pieszczoszki przemieniła się w kobietę promieniującą ciepłem. Przeszła długą drogę w ciągu tych trzech lat, od czasu próby samobójstwa, gdy skończył się jej romans z żonatym policjantem Jimem.

Cieszę się widząc, że proces jej uzdrawiania postępuje. Trudi jeszcze tego nie wie, ale nawet te problemy seksualne, które teraz napotyka, są nieuniknionym elementem jej powrotu do zdrowia.

— Opowiedz mi o tym, Trudi — namawiam ją.

— No więc jestem wreszcie ze wspaniałym facetem. Pamiętasz Hala? Chodziłam z nim, jak widziałyśmy się ostatni raz.

Pamiętam to imię doskonale. Był jednym z wielu młodych ludzi, z którymi Trudi umawiała się, gdy przestała uczęszczać na spotkania terapeutyczne. „Jest bardzo fajny, tyle że trochę nudnawy — powiedziała mi o nim wtedy. — Prowadzimy niesamowite rozmowy i wydaje się bardzo solidny i godny zaufania. Jest też bardzo przystojny, ale jakoś mnie ciarki nie przechodzą, więc to chyba jeszcze nie ten.” Radziłam jej wtedy, by spróbowała związać się z kimś poważnym i odpowiedzialnym, wobec tego zdecydowała, że pochodzi z nim trochę „po prostu dla draki”.

Teraz z dumą ciągnie dalej: — Taki jest, dzięki Bogu, inny od tych, co byłam z nimi dotąd. No i postanowiliśmy się pobrać we wrześniu... ale mamy pewien problem. To znaczy nie my, raczej o mnie chodzi. Krótko mówiąc, nie wychodzi mi w łóżku, a nigdy dotąd nie miałam z tym kłopotów, więc chciałabym wiedzieć, co to znaczy. Wiesz, jaka byłam dawniej, prawie żebrałam o seks każdego napotkanego faceta, a oni mnie nigdy nie kochali, ale odkąd wszystko się zmieniło i nie rzucam się już na nikogo, zrobiła się ze mnie pruderyjna, zahamowana stara panna. A tu Hal, przystojny, odpowiedzialny, godny zaufania i naprawdę zakochany we mnie. A ja leżę koło niego w łóżku jak jakaś kłoda!

Potakuję, zdając sobie sprawę, że Trudi natknęła się na przeszkodę, na którą większość kobiet kochających za bardzo trafia w okresie powrotu do zdrowia. Używając dotąd seksu jako broni do zręcznego manewrowania trudnymi czy nieznosnymi mężczyznami, żeby zmusić ich do miłości, teraz kiedy takie postępowanie jest już niepotrzebne, nie wiedzą, jak zażywać seksu z oddanym, kochającym mężczyzną.

Trudności tej dziewczyny są bardzo typowe. Pociera pięścią kolano i mówi akcentując prawie każde słowo: — Dlaczego nie jest mi z nim dobrze w łóżku? — Po czym nieruchomieje i patrzy na mnie ze strachem. — Czy to dlatego, że go nie kocham naprawdę? Czy tu leży błąd?

A myślisz, że go kochasz? — pytam.

Wydaje mi się, że tak, ale peszy mnie obecna sytuacja, wszystko jest teraz inaczej. Tak lubię z nim przebywać, możemy gadać o wszystkim. Zna moją przeszłość, więc nie mamy przed sobą żadnych tajemnic. Nie muszę nic udawać, jestem całkowicie sobą i czuję się z nim bardziej odprężona niż z kimkolwiek przedtem. Nie muszę też robić żadnych wielkich przedstawień, co jest miłe, ale czasami te wygłupy były łatwiejsze, niż po prostu siedzieć i wierzyć, że wystarczy być sobą, żeby on dalej się mną interesował.

Lubimy masę tych samych rzeczy — rower i żeglowanie, i wycieczki. Liczą się dla nas prawie identyczne wartości, a jeśli się kłócimy, to on nigdy nie bije poniżej pasa. Naprawdę, sprzeczka z Halem to prawie przyjemność. Ale na początku nawet nasze szczere, otwarte rozmowy na temat nieporozumień między nami przerażały mnie. Nie byłam przyzwyczajona do kogoś, kto by tak uczciwie podchodził do własnych uczuć i oczekiwał tego samego ode mnie. Hal pomógł mi nie bać się mówić, co myślę czy prosić go o coś, bo nigdy nie karał mnie, gdy byłam uczciwa. Zawsze w końcu ustalaliśmy, o co chodzi i potem czuliśmy się sobie bliżsi. Jest najlepszym przyjacielem, jakiego w życiu miałam, i bardzo jestem dumna,

gdy nas widzą razem. Tak, myślę, że go kocham, ale jeśli to prawda, jeśli rzeczywiście jestem w nim zakochana, to dlaczego nie jest mi z nim dobrze? On sam jest zresztą zupełnie w porządku pod tym względem, jest bardzo delikatny i naprawdę zależy mu, żeby mi było jak najlepiej. To dla mnie coś nowego. Nie jest taki agresywny jak Jim, ale to nie o to chodzi. Wiem, że uważa mnie za cudowną i bardzo go podniecam, ale ja w efekcie nie mam z tego właściwie nic. Jestem zimna i skrzepowana przez większość czasu. Po tym jaka bywałam! Przecież to nie ma sensu!

— Przeciwnie, Trudi, wszystko jest w porządku — z przyjemnością wyprowadzam Trudi z błędu. — To, co w tej chwili przeżywasz, jest udziałem wielu kobiet o podobnej przeszłości, którym udało się wyzdrowieć i które spotykają wreszcie odpowiedniego partnera. Podniecenie, wyzwanie, supeł w żołądku — tego nie ma, a ponieważ dotąd „miłość” kojarzyła się właśnie z tymi objawami, boją się, że brak jest czegoś bardzo ważnego, i jeszcze szaleństwa, cierpienia, strachu, godzin spędzanych na czekaniu, no i nadziei.

Teraz po raz pierwszy masz sympatycznego, udanego, odpowiedzialnego partnera, który w dodatku cię uwielbia i wcale nie musisz się brać do roboty, żeby go zmienić. On już ma te wszystkie zalety, które cenisz u mężczyzn, i jesteście już z sobą związani. Kłopot polega na tym, że nigdy dotąd nie miałaś tego, co chciałaś. Wiedziałaś tylko, co znaczy nie mieć i harować jak wół, żeby to osiągnąć. Przywykłaś do niepewności i różnych tęsknot, powodujących mnóstwo dodatkowego bicia serca. Zrobi, nie robi? Przyjdzie, nie przyjdzie? Wiesz chyba, o czym mówię?

Trudi uśmiecha się. — Jasne, ale co to wszystko ma do moich odczuć seksualnych?

Ma i to dużo, ponieważ nieposiadanie czegoś jest o wiele bardziej pobudzające niż posiadanie. Miły, kochający, oddany mężczyzna nigdy nie wyzwoli w tobie tyle adrenaliny, ile Jim, na przykład.

Och! to prawda! Zastanawiam się nad naszymi stosunkami, bo myślenie o Halu mnie nie prześladowuje. I boję się, czy nie zaczynam brać go za pewnik. — Trudi już nieco uspokojona przypomina teraz detektywa, któremu udało się rozwikłać ważną zagadkę.

Na pewno w jakiś sposób jego obecność zaczynasz uznawać za oczywistą — potwierdzam. — Już wiesz, że będzie przy tobie, że cię nie opuści, że możesz na niego liczyć. Nie jesteś więc opętana myślą o nim. Ale opętanie to nie miłość, Trudi. To właśnie opętanie.

Tak, wiem, wiem.

A czasami — ciągnę — seks świetnie idzie w parze z opętaniem. Wszystkie te mocne uczucia podniecenia i denerwujące niepewności, nawet lęki, przyczyniają się do tej bomby zapalnej, którą zwykliśmy nazywać miłością. Ale to nie ma jedno z drugim nie wspólnego. Chociaż we wszystkich piosenkach tak to właśnie wygląda — „nie chcę bez ciebie żyć,

mała" i tym podobne brednie! Mało kto pisze piosenki o udanej miłości, o spokojnych, zdrowych uczuciach. Zawsze aż się w nich roi od strachu i bólu, rozstań i pękniętych serc. Nazywamy to miłością i nie wiemy, co począć z uczuciem, które nie jest szalone. Zaczynamy się odprężyć, a potem ogarnia nas panika, że to pewnie nie miłość, bo nas nie opętała!

Otóż to — zgadza się Trudi — właśnie tak było ze mną. Nawet nie zaczęłam nazywać tego miłością, bo było mi za dobrze, a nie przywykłam do tego, jak wiesz. To uczucie rosło z miesiąca na miesiąc.

Wiedziałam, że mogę być całkowicie sobą, a on i tak nie odejdzie. Już to samo było niewiarygodne! Nigdy mi się jeszcze nie zdarzyło, żeby ktoś nie odszedł. Długo czekaliśmy, zanim zaczął się seks, poznawaliśmy się najpierw jako kumple. Lubiłam go coraz bardziej i bardziej, przebywanie z nim dawało tyle spokoju i szczęścia. Kiedy wreszcie poszliśmy do łóżka, to była sama czułość. A ja, tak okropnie podatna na zranienie, ciągle płakałam. Zresztą dalej czasem płaczę, ale on nie zwraca na to specjalnej uwagi. — Trudi opuściła głowę. — Chyba jestwe mnie jeszcze masę najgorszych wspomnień związanych z seksem, z odrzuceniem, które tak bolało. Po małej pauzie dodaje: — A co doseksu teraz, to ja się więcej przejmuję, że nie jest super, niż on. Wolałby oczywiście, żeby to miało wyższą temperaturę ze względu na nas oboje, ale tak naprawdę to się nie skarży. A ja tak, bo wiem, jak z tym potrafi być.

Dobra — odpowiadam — powiedz mi, jak naprawdę jest teraz między tobą a Halem.

On na pewno jest we mnie zakochany, widzę to po sposobie jaki mnie traktuje. Kiedy spotykam jakichś jego przyjaciół po raz pierwszy, to po tym, jak się do mnie odnoszą, widzę, że musiał mnie chwalać pod niebiosa. A jak jesteśmy sami, to taki jest czuły, tak mu zależy, żebym była szczęśliwa. A ja jestem chłodna i sztywna. Niepotrafię się jakoś do niego zapalić. Nie wiem, co mnie powstrzymuje...

— A co czujesz, Trudi, kiedy zaczynacie się z Halem kochać?
Siedzi chwilę spokojnie zastanawiając się, potem podnosi na mnie

wzrok. — Może strach! — i po chwili — Tak, tak, boję się, naprawdę się boję!

— Boisz się.... czego? — pytam.

Chwila dłuższego namysłu. W końcu mówi: — Nie jestem pewna. Chyba tego, że zostałam rozpoznana. Och, to brzmi tak biblijnie. Wiesz, jak jest napisane w Biblii: „I wtedy on ją rozpoznał.” Coś w tym rodzaju. Właściwie, nie mam nic przeciwko temu, żeby Hal wiedział o mnie wszystko, nie tylko w sprawach seksu, ale w ogóle. Jednakże tak zupełnie nie mogę się poddać, za bardzo bym się bała.

— A co by się stało, gdybyś się poddała? — pytanie aż się prosi.

O Boże, nie wiem. — Trudi zaczyna wiercić się na krześle.

— Czuję się zupełnie naga i odsłonięta na ciosy, jak o tym myślę. Wiem, że po wszystkich

moich wyczynach takie mówienie o seksie brzmi głupio. Ale tu jest zupełnie inaczej. Nielatwo jest zajmować się techniką w łóżku z kimś, komu tak bardzo zależy na bliskości w każdym sensie.

Zamykam się jak w skorupie albo staram się udawać, ale zawsześrodku coś jest we mnie ściśniętego. Zachowuję się jak nieśmiaładziewczynka czy coś takiego.

Posłuchaj, Trudi, jeśli chodzi o intymność, którą już z Halem przeżywacie, albo o to, co was czeka w przyszłości, to rzeczywiście możesz być jak dziewica. Wszystko to jest nowe dla ciebie i jesteś zupełnie niedoświadczona w takim obcowaniu z mężczyzną... z nikim zresztą. I naprawdę boisz się.

Właśnie dokładnie to czuję... chcę chronić samą siebie, takjakbym miała stracić coś bardzo ważnego — zgodziła się.

Tak, boisz się stracić swoje opancerzenie, które cię chroni przed

prawdziwym zranieniem. Mimo że przedtem rzucałaś się na mężczyzn, jak mówisz, nigdy nie ryzykowałaś autentycznego zbliżenia. Nigdy nie musiałaś mieć do czynienia z bliskością, bo żadnemu z nich nie zależało na bliskości z tobą. A teraz jesteś z Halem, który o niczym innym nie marzy tylko o tym, a ty panikujesz. To fajnie, że lubicie z sobą przebywać i gadać, ale jeśli chodzi o seks, kiedy każda możliwa bariera między wami jest usunęta, to zupełnie co innego. Z tamtymi nawet seks nie usuwał barier — tak naprawdę raczej pomagał w ich utrzymywaniu, bo używałaś seksu do unikania rozmów o tym, kim naprawdę jesteś i co naprawdę czujesz. A więc nie miał większego znaczenia, i tak nie poznawaliście się dzięki niemu lepiej. Ponieważ kiedyś używałaś seksu do sterowania stosunkami uczuciowymi, teraz bardzo ci trudno zrezygnować z tej kontroli i oddać się po prostu bez reszty, zamiast posługiwać się seksem jako narzędziem.

Bardzo mi się podoba, Trudi, to twoje sformułowanie o „rozpoznawaniu” — bo to właśnie oznacza twoje obecne dzielenie się seksem. Dzielicie już tak dużo z Halem, że stał się on czynnikiem pogłębiającym wasze stosunki, a nie oddalającym.

Oczy Trudi szklą się łzami. — Dlaczego musi tak być? Dlaczego nie mogę być po prostu odprężona i szczęśliwa? Wiem, że on mnie umyślnie nie zrani. W każdym razie nie myślę, żeby... — Zatrzymuje się przerażona tym, co mówi, i szybko zmienia temat. — No, dobra, mówisz mi, że potrafię używać seksu tylko z kimś, kto nie potrzebuje mnie naprawdę, w każdym razie nie całej mnie, i że nie umiem go ofiarować komuś takiemu jak Hal, kto jest dobry, miły i uważa mnie za cudowną, ponieważ boję się bliskości. Co więc ja mam robić?

— Jedynym sposobem na wyjście z tego jest przejście przez to. Przede wszystkim odrzuć w ogóle pojęcie „bycia seksowną” i pozwól sobie być seksualną. Bycie seksowną to czynność. Bycie seksualną to intymne powiązanie na płaszczyźnie fizycznej. Powinnaś mówić Halowi, co się z tobą dzieje podczas zbliżenia... wszystkie twoje uczucia, bez względu na to, jakie ci się wydają niemądre. Mów mu, kiedy się boisz, kiedy chcesz się wycofać, a kiedy jesteś gotowa znowu przyjąć bliskość. Jeśli uznasz za stosowne, panuj

bardziej nad aktem miłosnym i podporządkuj wszystko swoim potrzebom. Ha! zrozumie, gdy go poprosisz o pomoc w zwalczaniu lęków. I postaraj się nie osądzać niczego, co ci się przytrafia. Nie miałaś dotąd wiele doświadczenia w dziedzinie miłości i zaufania. Posuwaj się bardzo wolno, bądź gotowa się poddać. W twoich poprzednich doświadczeniach seksual-

nych było bardzo niewiele poddawania się, za to całe mnóstwo kręcenia i panowania nad drugą osobą, manipulowania za pomocą seksu i kierowania się przede wszystkim własną wolą. Brałaś udział w spektaklach, oczekując wspaniałych rezultatów. Spójrz na to, co robiłaś przedtem i co starasz się robić teraz, jak na różnicę między graniem roli wielkiego kochanka, a pozwalaniem na kochanie siebie. Odgrywanie czegoś może być bardzo zabawne, szczególnie kiedy ma się widownię. Pozwalanie sobie na bycie kochaną jest o wiele trudniejsze, ponieważ musi przyjść z miejsca bardzo skrytego, z miejsca, gdzie ty już kochasz samą siebie. Jeśli już to osiągniesz, łatwiej ci uznać, że zasługujesz na miłość drugiej osoby. Jeśli nie, o wiele trudniej pozwolić na wstęp miłości z zewnątrz. Przemierzyłaś kawał drogi do pokochania siebie. Następny krok, który cię czeka, to na tyle uwierzyć, że jesteś godna miłości, by dać się pokochać drugiemu człowiekowi.

— Cały ten arsenał — z namysłem mówi Trudi — którym się posługiwałam, był dobrze przemyślany, teraz to widzę. Nie byłonaprawdę szczerości i oddawania się, chociaż robiło wrażenie bardzo podniecającego przedstawienia. No to teraz dosyć wysiłania się, muszę zacząć po prostu być. Zabawne, to jest o wiele trudniejsze! Być kochaną... — wyraźnie się zasępia. — Wiem, że jeszcze sporo z tym roboty. Czasami patrzę na Hala i zastanawiam się, co on we mnie widzi. Nie bardzo wiem, co jest we mnie takiego specjalnego, wtedy kiedy nie odgrywam wielkiego przedstawienia — otwiera szerzej oczy.

— I to jest dla mnie takie cholernie trudne, prawda? Żeby odstawić cały ten show. Nie wysilać się na robienie czegoś ekstra. Nie musieć zabiegać. Bałam się kochać Hala, bo wiedziałam, że nie potrafię, że jeśli nie zacznę go podrywać na wszystkie znane mi sposoby, to się bardzo prędko znudzi. No, ale nie mogłam także przesadzać z tym uwodzeniem, byliśmy już za dobrymi przyjaciółmi, żebym nagle zaczęła rozdymać chrapy i rzucać się na niego. Poza tym to w ogóle nie było to potrzebne, i tak był mną zainteresowany.

To wszystko jest takie niebywale relaksowe. I o wiele łatwiejsze niż dotąd myślałam. Wystarczy że jestem sobą! Patrzy na mnie nieśmiało. — Powiedz, z wieloma osobami tak się dzieje?

— Z wieloma, ale chciałabym, żeby było ich o wiele więcej

— odpowiadam. — To, z czym ty teraz walczysz, dotyczy tylko kobiety, która wyleczyła się z kochania za bardzo... a masę kobiet ciągle w tym siedzi po uszy. Marnują czas, energię i w ogóle życie używając seksu jako narzędzia, żeby zmienić

kogoś, kto nie jest zdolny ich kochać, w kogoś, kto zechce. To się, oczywiście, nigdy nie udaje, ale jest o tyle bezpieczne, że przez cały czas, w którym są pochłonięte walką, nie muszą mieć do czynienia z autentyczną poufalością, z pozwoleniem na to, żeby drugi człowiek mógł je poznać w najgłębszym sensie. Tylu ludzi tak strasznie się tego boi. Z jednej strony samotność każe im poszukiwać jakichś relacji uczuciowych, a z drugiej strach nakłania do szukania ludzi, z którymi nic z tego nie wyjdzie.

Czy to właśnie Hal zrobił ze mną? Wybrał kogoś, z kim nie może być naprawdę blisko? — pyta.

Możliwe — odpowiadam.

A więc zamiana ról w moim życiu. Teraz ja odmawiam bliskości.

Tak to już bywa. W każdym z nas tkwi możliwość odgrywania obu ról. Osoby, która goni

— byłaś nią do niedawna, i osoby uciekającej — tacy byli twoi partnerzy. Teraz do pewnego stopnia ty uciekasz, od intymności w każdym razie, a Hal goni. Ciekawe, co by się stało, gdybyś się zatrzymała? Widzisz tą lukę między tobą a drugą osobą zawsze pozostanie. Nawet jeżeli nastąpiłaby zamiana miejscami, luka pozostanie ta sama.

To znaczy, niezależnie od tego, kto ściga, a kto ucieka o bliskości tak nie ma mowy — stwierdza Trudi, a po chwili dodaje ciepło ostrożnie: — To nie chodzi o seks, prawda? To bliskość jest taka przerażająca. Ale ja naprawdę chcę się zatrzymać i pozwolić, by Hal mnie dogonił. Boję się tego i wiem, że to diabelnie ryzykowne, ale chcę usunąć tę barierę.

Trudi mówi o pragnieniu tak bliskiej więzi z drugim człowiekiem, jaką udało się osiągnąć bardzo niewielu ludziom. Unikanie tak bliskich związków polega właśnie na tych walkach toczonych między kobietami, które kochają za bardzo, a mężczyznami, którzy kochają niedostatecznie mocno. Pozycje goniącego i uciekającego są odwracalne, ale całkowite ich wyeliminowanie wymaga od partnerów niezwyklej odwagi. Jedyne, co ja mogę zrobić, to służyć radami.

— Proponuję, żebyś to wszystko omówiła z Halem. Nawet gdybyście w łóżku. Niech on wie, przez co przechodzisz. Wierz mi, to naprawdę bardzo ważna forma intymności. Bądź cały czas bardzo, bardzo uczciwa, a reszta zrobi się sama.

Trudi wygląda jakby spadł jej kamień z serca. — To taka ulga rozumieć, co się dzieje. Masz rację, że jest to dla mnie wszystko jeszcze bardzo nowe i niepełnie wiem, jak mam się do tego zabrać. Pomysł, że bym była taka jak kiedyś, jest do niczego. Widzę, że to stwarzałoby

dalsze problemy. Ale skoro już raz oddałam mu swoje uczucia i serce, to teraz kolej na ciało. Uśmiecha się kręcąc głową. — Żadna z tych rzeczy nie jest łatwa, co? Ale nie ma rady, muszą nastąpić. Dam ci znać, jak mi poszło... i dzięki.

— Cała przyjemność po mojej stronie — mówię naprawdę szczerze i ściskamy się na do widzenia.

Łatwo spostrzec, jakie Trudi zrobiła postępy w leczeniu, porównując jej sposób myślenia i postępowania z zachowaniem innych kobiet. Zapamiętaj dobrze, że takie wyleczenie jest procesem bardzo długotrwałym i celem, do którego dopiero usiłujemy dojść, a nie już osiągniętym łatwo i raz na zawsze.

Oto cechy, charakteryzujące kobietę, wyleczoną z kochania za bardzo:

Akceptuje się całkowicie, nawet jeśli chciałaby zmienić to i owo.
Jest w niej i sympatia, i szacunek dla samej siebie, które starannie w sobie pielęgnuje, a w razie potrzeby rozwija.

Akceptuje również innych takimi, jacy są, nie usiłując ich zmieniać zgodnie ze swoimi wymaganiami.

Ma stale na uwadze swoje uczucia i zachowania dotyczące wszystkich aspektów życia, z seksem włącznie.

Piełęgnuje w sobie wszystko: osobowość, wygląd, wierzenia i wartości, ciało, zainteresowania i osiągnięcia. Ceni sama siebie, zamiast szukać związków uczuciowych, które by dały jej poczucie wartości.

Jej szacunek do siebie samej jest dostatecznie duży, żeby sprawiało jej przyjemność widywanie ludzi, szczególnie mężczyzn, którzy są tacy, jacy są. Nie musi być potrzebna innym, aby się czuć kimś pełnowartościowym.

Pozwala sobie na otwartość i ufność w stosunku do wybranych ludzi. Nie ma nic przeciwko temu, żeby przyjaciele znali ją bardzo dobrze, ale nie ma ochoty zbliżać się do ludzi niezbyt nią zainteresowanych.

Zadaje sobie pytanie: „Czy ten związek jest dla mnie dobry? Czy umożliwi mi rozwijanie w sobie tego wszystkiego, co warto rozwijać?”

Jeśli związek okaże się pomyłką, to nie opiera się przed zerwaniem bez szkodliwych skutków dla siebie. Ma grupę przyjaciół i wiele zainteresowań, pomagających jej przyzwyciężyć kryzys.

9. Ponad wszystko ceni własny spokój. Wszelkie walki, dramaty i niepokoje z przeszłości przestały się liczyć. Dbą teraz o siebie, swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

10. Zdaje sobie w pełni sprawę, że związek między dwojgiem ludzi, jeśli ma być udany, musi opierać się na porozumieniu między partnerami uznającymi podobne wartości, mającymi

zbliżone zainteresowania i cele oraz ceniącymi wzajemną intymność. Wie także, że jest warta wszystkiego co najlepsze w życiu.

W powrocie do zdrowia po zbyt mocnym kochaniu jest parę etapów. Pierwszy zaczyna się wówczas, gdy uświadamiamy sobie, co robimy, i postanawiamy ten proces zatrzymać. Drugi to chęć znalezienia pomocy i wysiłki przedsięwzięte w tym kierunku. Następnie wchodzimy w etap leczenia, w którym potrzebne jest podjęcie zobowiązania leczenia i wola kontynuowania go. W tym okresie zaczynamy zmieniać nasz sposób myślenia, odczuwania i postępowania. To, co kiedyś wydawało się zwyczajne i normalne, teraz okazuje się nie do przyjęcia. Wkraczamy w następny etap, w którym stać nas już na własne wybory, niepodobne do dawnych, ale umożliwiające nam lepsze samopoczucie i życie.

Leczenie postępuje wolno, ale stale wzrasta nasze aprobowanie samych siebie. Najpierw przestajemy się nienawidzić, potem stajemy się bardziej tolerancyjne, następnie zaczyna się robić uznanie dla własnych zalet, a wreszcie pełna ich akceptacja. No i mamy prawdziwą miłość do siebie.

Póki nie wyrobimy w sobie tak życzliwych uczuć do samych siebie, nie możemy pozwolić na „rozpoznanie”, jak to Trudi trafnie ujęła, ponieważ nie mogłybyśmy uwierzyć, że jesteśmy warte miłości. Dotąd trzeba było zapracować na to uczucie, znosząc cierpliwie pouczenia, ofiary i cierpienia, a także uciekając się do atrakcyjnego seksu, pysznych posiłków czy tym podobnych rzeczy.

Kiedy już nam się uda pokochać i zaakceptować siebie, jesteśmy gotowe do wzięcia odpowiedzialności za wszystko, co nas dotyczy bez dokładania starań, by podobać się innym, bez przedstawiania się w sposób obliczony na aprobatę i miłość. Ale nie jest łatwo powstrzymać się od tych zabiegów. Kto wie, czy nie ogarnie nas skrupowanie i wielki brak odporności, gdy zamiast działać, jak dotąd, po prostu będziemy takie, jakie jesteśmy, a mimo to warte miłości człowieka, na którym nam zależy. Być może będzie nas

ciągnęło z jednej strony, żeby jednak cokolwiek zdziałać w kierunku zdobycia go, a z drugiej, jeśli proces powracania do zdrowia już się rozpoczął, odczujemy niechęć do dawnych wzorców zachowań i dawnego kombinowania. Na takim rozstaju znajduje się Trudi: nie może powrócić już do niegdyś stosowanych sztuczek miłosnych, ale też nie pozwala sobie na niezakłamany i mniej kontrolowany seks (dzika uległość była przecież też kontrolowanym spektaklem!). Zerwanie z „graniem” da nam początkowo uczucie zmrożenia. Kiedy zrezygnujemy z działań, obliczonych na wywołanie jakiegoś efektu, nadchodzi czas, gdy nie bardzo wiemy, co w ogóle należy robić, póki nie da o sobie dać impuls prawdziwej miłości.

Rezygnacja z dawnych zabiegów i forteli nie oznacza, że nic nam nie wolno — ani się zbliżyć, ani kochać, w niczym nie pomagać, nie łagodzić, czy nawet nie starać się uwodzić naszego partnera. Po prostu wraz z wyzwaniem zaczynamy odsłaniać wobec drugiego człowieka nasze prawdziwe „ja”, ale nie dlatego, że chcemy coś uzyskać, wywołać jakiś efekt

czy spowodować w nim zmianę. To, co ofiarowujemy, jest samą szczerością bez ukrywania czegokolwiek czy kalkulowania, bez przebieganek i polityry.

Kiedy jesteśmy gotowe dać się poznać drugiemu człowiekowi bez osłonek, musimy przezwyciężyć strach przed odrzuceniem. Następnie musimy nauczyć się nie wpadać w popłoch, kiedy runęły wszelkie chroniące nas dotychczas bariery. W dziedzinie seksu ten nowy układ między nami a partnerem oznacza nie tylko fizyczną, ale również psychiczną nagość i podatność na zranienie.

Dlatego też — i trudno się temu dziwić — ta forma stosunków między dwojgiem ludzi jest taka rzadka. Nie możemy uwolnić się od strachu, że bez tych barier przestaniemy w ogóle istnieć.

Czemu więc chcemy podjąć to ryzyko? Prawdziwie pokochane możemy być dopiero wtedy, gdy odsłonimy się całkowicie. Kiedy odkrywamy, jakie naprawdę jesteśmy, kiedy ujawnimy swoją najprawdziwszą istotę. To ona zostanie pokochana. Nic bardziej nie nadaje wagi i poczucia wolności w stosunkach z drugim człowiekiem. Ale ten rodzaj zachowania jest możliwy jedynie, gdy żyje się w klimacie zupełnie wolnym od strachu, co oznacza, że nie tylko musimy przezwyciężyć własne obawy przed obnażaniem się, ale także unikać ludzi, których postawy i zachowania wobec nas mogą budzić strach. Bez względu bowiem na to, jak bardzo, walcząc o powrót do zdrowia, będziesz chciała być autentyczna, zawsze znajdą się ludzie, którzy posługując się złością, wrogością, czy agresją powstrzymują cię od bycia uczciwą. Byłabyś masochistką, gdybyś zdecydowała się postępować z nimi otwarcie. Obniżanie barier zatem, czy wręcz usuwanie ich może nastąpić tylko wobec przyjaciół, krewnych czy kochanków, z którymi stosunki oparte są na prawdzie, zaufaniu, szacunku i wzajemnym respektowaniu uczuć.

Często zdarza się, że w miarę postępów w leczeniu zmieniają się nasze wzorce stosunków z ludźmi, wobec tego możemy teraz mieć nowych przyjaciół i nowego partnera. Inne jesteśmy także dla naszych rodziców i dzieci. Na rodziców mniej się złości, mniej od nich chcemy i mniej się do nich łąsimy. Stajemy się o wiele uczciwsze, często bardziej tolerancyjne, i czasami szczerzej kochające. A dziećmi mniej się martwimy, mniej rządzą i mniej czujemy się winne. Nie odczuwamy we wzajemnych stosunkach napięcia i możemy się nimi cieszyć, bo te same uczucia żyjemy do siebie. Mamy więcej wewnętrznej wolności w realizowaniu potrzeb i zainteresowań, co powoduje u najbliższych podobne relacje.

Przyjaciółki, z którymi dawniej mogłyśmy godzinami litować się nad sobą wzajemnie, wydają nam się teraz nudne i nieznośne. Możemy podzielić się tym, co było nam pomocne w dojściu do zdrowia, ale nie weźmiemy na swoje barki ich kłopotów. Wymiana żalów jako podstawa przyjaźni zmieni się na bardziej twórczą wymianę zainteresowań.

Krótko mówiąc, wyleczenie zmieni twoje życie pod tak wieloma względami, że nie mogę ich przewidzieć. Czasami będziesz się czuła nieswojo i może ogarniać Cię niepokój, ale niech cię to nie powstrzymuje! Strach przed zmianami, przed rezygnacją z tego, cośmy znały,

robiły i myślały, utrudnia nam zgodę na przemianę, za zmienienie siebie w osobę kochającą zdrowiej, bardziej twórczo i prawdziwie.

Właśnie strach przed zmianą, a nie strach przed cierpieniem. Cierpienie bowiem jest nam w rozmaitych formach i odcieniach bardzo dobrze znane i nie odstąpi nas, jeżeli nie zdecydujemy się na przemianę. Powstrzymuje więc nas strach przed nieznanym.

Najlepszym sposobem, jaki znam na zwalczenie strachu, jest połączenie się z tymi, które chcą iść tą samą drogą, i „zwarcie szeregów”. Znajdź sobie grupę samopomocy, złożoną z kobiet takich, które były tam, gdzie ty jesteś, lub właśnie zdążają — a może już dotarły — do tego samego celu, do którego ty pragniesz dotrzeć. Dołącz do nich na drodze do nowego sposobu życia.

DODATEK I

Jak założyć własną grupę samopomocy

Przede wszystkim należy zorientować się, gdzie w twojej miejscowości, dzielnicy czy osiedlu mogłabyś zasięgnąć jakichś informacji. Spróbuj może przez ośrodek zdrowia, przychodnię (byle jaką, niekoniecznie specjalistyczną) albo przez kościół. Chodzi o to, żeby dowiedzieć się, czy są już jakieś grupy samopomocy, z którymi mogłabyś nawiązać kontakt. Może należy też wziąć pod uwagę Telefon Zaufania.

Musisz się do tego dobrze przygotować — żaden punkt informacyjny nie udzieli ci wyczerpujących odpowiedzi. Wiadomości uzyskane mogą być nieścisłe czy przedawnione, sprawdź je możliwie w paru miejscach. Także specjaliści mogą nie wiedzieć wszystkiego.

Potraktuj to zadanie jako pracę domową. Zatelefonuj we wszystkie miejsca, w których wydaje ci się, że coś mogą wiedzieć. Możesz nie podawać swojego nazwiska. Tam, gdzie nie ma telefonu, udaj się osobiście, nie zaniedbaj niczego. Nie ma sensu zakładania nowej grupy, jeśli istnieją już jakieś o podobnym kierunku.

Jeśli po dokładnym rozpatrzeniu się, będziesz zupełnie pewna, że grupa, o jaką ci chodzi, nie istnieje, zabierz się do założenia własnej.

Najlepiej zacząć od ogłoszenia, które albo podaj w miejscowej prasie, albo rozwieś w paru wybranych punktach, takich jak na przykład ośrodek zdrowia, kościół, szkoła i tym podobne. Powinno ono zawierać mniej więcej taką treść:

KOBIETY! Czy miłość oznacza dla was napięcie i cierpienie? Powstaje grupa samopomocy kobiet, których stosunki z mężczyznami stanowią trudny problem. Jeżeli chciałbyście go przezwyciężyć, dzwońcie (numer twojego telefonu) i proście (twoje imię) w celu uzyskania informacji i terminu spotkania.

Jeśli na pierwsze ogłoszenie nikt się nie zgłosi, spróbuj jeszcze parokrotnie. W skład grupy powinno wchodzić siedem do dwunastu kobiet, ale na początku może być mniej.

Pamiętaj, że dla kobiet, które się zgłoszą, jest to bardzo ważna sprawa i potrzebują one pilnie pomocy. Na pierwszym spotkaniu nie poświęcaj zbyt wiele czasu sprawom organizacyjnym, choć to też jest istotne. Najlepiej zacząć od przekazywania sobie wzajemnie własnych kłopotów uczuciowych. Natychmiast to stworzy między wami więź i poczucie przynależności do grupy. Kobiety, które kochają za bardzo, mają o wiele więcej cech wspólnych niż odmiennych i bardzo szybko wszystkie to spostrzeżecie. Wobec tego dzielenie się przeżyciami należy potraktować jako zadanie najważniejsze i od niego trzeba zacząć.

Spróbuj na pierwszym spotkaniu, które nie powinno trwać dłużej niż godzinę, narzucić pewne poglądy:

Zaczynaj punktualnie. Uświadomi to od razu wszystkim uczestniczkom, że muszą przychodzić punktualnie.

Przedstaw się jako autorka ogłoszenia i wytłumacz, że zakładając grupę chcesz stworzyć ośrodek wsparcia psychicznego dla siebie i innych.

Podkreśl, że wszystko, o czym będzie się mówiło na spotkaniu oraz fakt, że biorą w nim udział takie a takie osoby, powinno na zawsze podlegać dyskrecji. Zasugeruj przedstawianie się tylko imionami, bez nazwisk.

Wytłumacz, że prawdopodobnie każdej z uczestniczek pomoże wysłuchanie powodów przyścia na zebranie jej towarzyszek i pozwól, żeby każda mówiła przez pięć minut, co zdecydowało o jej obecności.

Kiedy już część ochotniczek podzieli się swoją historią, zajmij się pozostałymi. Nie namawiaj jednak nikogo do mówienia. Niech dla wszystkich będzie jasne, że każda uczestniczka jest mile widziana, bez względu na to, czy chce się podzielić z innymi swoją historią, czy jeszcze nie.

Teraz przejdź do omówienia reguł czy praw, które twoim zdaniem powinny obowiązywać w grupie. Sugeruję poniższe punkty i myślę, że dobrze byłoby je przepisać i rozdać obecnym:

Nie ma dawania rad. Każda ma prawo podzielić się swoimi doświadczeniami — nie tylko tym, co przeżyła, ale także tym, co jej przynosi ulgę, lecz nikt nikomu nic nie doradza. Każdą mimowolną chęć udzielania rad należy natychmiast zastopować.

Co tydzień inna kobieta powinna przewodzić grupie. Do obowiązków prowadzącej należy pilnowanie punktualnego rozpoczynania zebrania, wyznaczanie przewidzianego tematu

dyskusji, zarezerwowanie paru minut na zakończenie w celu omówienia spraw bieżących i wyznaczenie prowadzącej na następne spotkanie.

Spotkania powinny trwać określony z góry czas, proponuję godzinę. Nikt nie rozwiąże swoich problemów w ciągu jednego spotkania, nie ma nawet co próbować. Spotkania powinny zaczynać się punktualnie i kończyć o właściwej porze. (Lepiej żeby trwały za krótko niż za długo. Z czasem można je przedłużyć, jeśli takie będzie życzenie większości).

Miejsce zebrań powinno być neutralne, jeśli to możliwe. Prywatne mieszkanie jednej z uczestniczek nie jest dobrym pomysłem, za dużo w nim czynników, które mogą przeszkadzać, na przykład, dzieci, telefony i tym podobne. Nikomu też nie jest potrzebna rola gospodyni, bo to nie żadne spotkanie towarzyskie. Gromadzicie się jako towarzyszki niedoli, macie sobie wzajemnie pomóc w rozwiązywaniu wspólnych problemów. Może uda się znaleźć jakieś miejsce, na przykład przy kościele, w szkole czy gdziekolwiek indziej; najlepsza byłaby pora popołudniowa, wtedy nikt by wam nie przeszkadzał ani wy nikomu.

Od początku należy ustalić, że w czasie trwania zebrań nie ma jedzenia, palenia papierosów i picia napojów — wszystko to bardzo rozprasza, a trzeba się skupić na najważniejszym. Jeśli grupa uzna to za potrzebne, można tym przyjemnościom poświęcić czas przed albo po zebraniu. Nigdy żadnego alkoholu — przeszkadza w zdrowym rozumowaniu i zniekształca ludzkie uczucia i reakcje.

Unikajcie mówienia o „nim” — to jest bardzo ważne. Wszystkie uczestniczki muszą nauczyć się skupiać na własnych myślach, uczuciach i zachowaniach, a nie na mężczyźnie, który jest ich obsesją. Na początku wspomnianie o „nich” będzie nie do uniknięcia, ale każda powinna wiedzieć, że musi to ograniczyć do minimum.

Nikt nie powinien być krytykowany za to, co robi czy czego nie robi, ani w oczy, ani za plecami. Chociaż uczestniczki grupy mają prawo prosić o wzajemną pomoc, spontaniczny krytycyzm musi być całkowicie wyeliminowany.

* Należy się trzymać przewidzianego tematu. W zasadzie każdy jest dobry, byle nie religia, polityka i jakieś aktualne ciekawostki — po prostu w grupie samopomocy nie o „pogadanie” chodzi. Tematem dnia też nie powinno być „pożeranie” mężczyzn: spotykacie się, żeby omawiać własne leczenie problemy oraz jak się z nimi uporać.

Podaję niżej kilka ewentualnych tematów: Dlaczego potrzebuję wsparcia grupy samopomocy Wina i urazy

Czego najbardziej się boję

Co najbardziej w sobie cenię, a czego najbardziej nie lubię Jak się zajmuję sobą i zaspokajam swoje potrzeby Samotność

Jak sobie daję radę z depresją

Moja postawa w sprawie seksu; jaka jest i skąd się bierze Złość; jak ją traktuję u siebie i u innych
Mój stosunek do mężczyzn Co, moim zdaniem, ludzie o mnie myślą Jakie są moje motywy działań
Moja odpowiedzialność wobec siebie i innych

Mój rozwój duchowy (wypowiedzi n i e mogą być dyskusją o tym, kto jest wierzący, a kto nie)

Rezygnacja z obwiniania zarówno siebie, jak innych Wzorce w moim życiu

Dobrze byłoby, żeby wszystkie kobiety z grupy przeczytały tę książkę, ale niekoniecznie — to raczej sugestia.

Grupa może postanowić, że raz w miesiącu zebranie powinno być przedłużone o piętnaście minut w celu omówienia spraw bieżących.

Powróćmy teraz do porządku obrad polecanego na pierwsze spotkanie:

Przedyskutujcie przepisy i prawa obowiązujące na spotkaniach grupy.

Ustalcie, kto będzie prowadził następne spotkanie.

Upewnijcie się co do miejsca następnego spotkania.

Przedyskutujcie sprawę, czy nie zaprosić jeszcze paru kobiet, czy niewywiesić następnego zawiadomienia i ewentualnie, czy uczestniczki mogą wprowadzać swoje protegowane.

Na zakończenie spotkania ustawcie się w krąg i wzięwszy się za ręce pozostaniecie tak w ciszy, z zamkniętymi oczami, parę chwil.

Jeszcze słówko na temat reguł i przepisów: zasady dyskrecji, przewodniczenie za każdym razem przez kogoś innego, powstrzymywanie się od krytyki, udzielania rad, dyskusji na tematy obojętne dla grupy i rozprawiania „po babsku”, oto wskazówki bardzo istotne dla spójności i harmonii zespołu. Nie naruszajcie tych zasad w imię dogodzenia czy przypodobania się innym uczestniczkom. Najważniejsze, żeby nie ucierpiał interes grupy jako całości.

Pamiętajcie o tym, że masz już wszelkie przesłanki, żeby stworzyć grupę samopomocy dla kobiet kochających za bardzo. Te wasze godzinne spotkania mogą mieć ogromne znaczenie w procesie uzdrawiania i wpływu na dalsze życie. Będąc razem dajecie sobie wzajemnie szansę wyleczenia się. Powodzenia!

Iustrem i patrząc sobie w oczy mów głośno: „(swoje imię) kocham cię i przyjmuję cię, taką, jaką jesteś”.

Możesz je również powtarzać w różnych innych momentach — kiedy jesteś sama i czujesz się niepewnie. Nie sposób mieć jednocześnie dwóch poglądów, zamień wobec tego myśli w rodzaju „Jak mogłam być taka głupia” albo „Nigdy się tego nie nauczę” na bardziej pozytywne. Powtarzane pilnie hasła afirmacyjne są niezwykle pomocne w rugowaniu destrukcyjnych myśli i uczuć, nawet bardzo głęboko zakorzenionych.

Możesz także powtarzać inne hasła, krótkie i łatwe do zapamiętania:

Nie ma we mnie ani cierpienia, ani złości, ani strachu.

Jestem spokojna i czuję się doskonale.

Pod każdym względem zmierzam do całkowitego spełnienia i szczęścia.

Wszystkie problemy i zmagania mam za sobą: jestem pogodna i spokojna. Widzę znakomite rozwiązania wszystkich moich problemów. Jestem wolna i wypełniona światłem.

Jeśli wierzysz w Boga, niech ta wiara znajdzie wyraz w hasłach:

Bóg mnie kocha.

Bóg mi błogosławi.

Bóg jest obecny w moim życiu.

DODATEK 2

Hasła afirmacyjne

Podaję wam hasło afirmacyjne dla kobiet kochających za bardzo. Dwa razy dziennie po trzy minuty stawaj przed Tytuł oryginału

WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

When You Keep Wishing

and Hoping He'll Change

Obwolutę, okładkę i strony tytułowe projektowała Bożena Kowalewska

Licencyjne wydanie klubu „Świat Książki” za zgodą Wydawnictwa FOLIUM

Copyright © 1985, by Robin Norwood

First published by Jeremy F. Tarcher, Inc., Los Angeles

All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by FOLIUM, Warszawa 1992

„B.M.” Sp. z o.o. VI O/Warszawa - Świat Książki Warszawa 1994

Drukarnia Wydawnicza im. W. L. Anczyca w Krakowie Druk z dostarczonych diapoztywów.
Zam. 1326/94

ISBN 83-7129-060-8 Nr 1068

Spis treści

Podziękowania 7

Wstęp 9

Kochać mężczyznę bez wzajemności 13

Udany seks w niefortunnych związkach ... 33

Czy mnie pokochasz, jeśli będę dla ciebie cierpieć? 50

Potrzeba bycia potrzebną 64

Czy zatańczymy? 77

Jacy mężczyźni wybierają kobiety, które kochają

za bardzo 97

Piękna i Bestia 123

Kiedy jedno uzależnienie karmi się drugim . . 158

Umierać z miłości 170

Droga do wyzdrowienia 192

Wyzdrowienie a prawdziwa bliskość: usuwanie

barier 225

Dodatek I: Jak założyć własną grupę samopomocy . 237

Dodatek II: Hasła afirmacyjne 240

