



**Czy będzie  
z nas  
dobrana  
para?**

**kogo unikać  
a kogo poszukiwać**

»Książnica«



Dr Barbara De Angelis poradnik

*Dedykuję tę książkę mojej matce i jej mężowi,  
Phyllis i Danielowi Garshmanom,  
za ich bezwarunkową miłość,  
za to, że kiedy byli mi potrzebni,  
zawsze mogłam na nich liczyć,  
i że dali mi przykład,  
jak cudowna może być miłość,  
gdy kochamy właściwą osobę.*

# Spis treści

Zrozumieć motywy wyboru.....	9
1. Miłość nie wystarczy.....	13
2. Dlaczego ich wybieramy.....	59
3. Zakochani z zupełnie niewłaściwych przyczyn. . . .	105
4. Sześć największych błędów popełnianych na początku znajomości.....	143
Kogo należy unikać.....	187
5. Dziesięć kategorii nieudanych związków.....	189
6. Fatalne wady.....	237
7. Bomby zegarowe.....	315
Kogo i czego poszukiwać.....	371
8. Sześć cech charakteru, którymi powinien odznaczać się partner.....	373
9. Chemia seksualna: co nas podnieca.....	395
10. Zgodność: jak stwierdzić, kto jest tym właściwym	425
11. Zobowiązania: kiedy je podejmować i kiedy wolno ich nie dotrzymać.....	461
12. Miłość to wielka przygoda.....	501

# Podziękowania

Oto ci, którym pragnę wyrazić swą wdzięczność:

Harvey Klinger, mój agent literacki. Dziękuję, że we mnie wierzyłeś, że zawsze bezbłędnie wiedziałeś, czego mi trzeba, i że wymyśliłeś tytuł tej książki! Jesteś nieoceniony!

Tysiące mężczyzn i kobiet, którzy listownie, telefonicznie i podczas seminariów zawierzyli mi swoje niedole i radość. Dzięki wam nabrałam przekonania, że powinnam napisać tę książkę, i tyle odwagi — że potrafiłam to zrobić.

Mój czworonożny przyjaciel imieniem Bijou, który wiernie mi towarzyszył podczas pracy nad książką — a były to przecież tysiące godzin. Dzięki ci, kochany szczeniaczku, za tyle miłości i bezgranicznego oddania, za twoją kojącą obecność, za to, że kiedy już miałam dosyć, zawsze umiałeś to wyczuć i wyprowadzałeś mnie na spacer, przypominając, że są na świecie rzeczy ważniejsze od pracy.

Nade wszystko dziękuję mojemu mężowi, Jeffreyowi Jamesowi, chociaż słowo „dziękuję” nie oddaje nawet części mojej wdzięczności za jego miłość, dobroć, cierpliwość i lojalność. Bez ciebie nie mogłabym napisać tej książki, bo cóż można powiedzieć o szczęśliwym związku, kiedy nie ma się takich doświadczeń? Teraz wiem, co to znaczy — dzięki tobie. Stałeś się moim nauczycielem, moim światłem i moją kotwicą. Dzięki, że kochasz mnie nie tylko wtedy, kiedy jestem zadbana i piękna, lecz także przez cały ten czas, kiedy godzinami wysiaduję przy komputerze w szlafroku i okularach. I za to, że pomogłeś mi wyleczyć tę tkwiącą we mnie, małą przerażoną dziewczynkę ze strachu przed twoim odejściem. Kocham cię i nigdy nie przestanę.

Zrozumieć  
motywy  
wyboru



Leżysz w ciemności obok swojego mężczyzny. Śpi — rozpoznajesz to po oddechu. Wpatrzona w kontur jego twarzy, zastanawiasz się, co dalej? Czy wasz związek ma przyszłość? Wiesz, że on chce się z tobą ożenić. A ty? Kochasz go, nie wyobrażasz sobie życia bez niego, a jednak myśl o małżeństwie budzi w tobie śmiertelną panikę. Co będzie, jeśli się z nim zwiążesz, a później pojawi się inny, bardziej odpowiedni? Jak zyskać pewność, że ten mężczyzna jest dla ciebie właściwym partnerem?

Wieczór. Siedzicie z mężem przed telewizorem, racząc się pizzą. Po raz pierwszy od tygodnia jesteście sami. Aż trudno uwierzyć, że w przyszłym miesiącu będziecie obchodzić dziesiątą rocznicę ślubu! Dobre to były lata, wolne od poważniejszych zgrzytów, a jednak czasami zaczynasz się zastanawiać, czy dokonałaś dobrego wyboru... Kochasz męża, ale... ale nie jesteś w nim tak „zakochana” jak w początkach waszej znajomości. Zerkając ukradkiem na siedzącego obok mężczyznę, zadajesz sobie pytanie, co dało ci to małżeństwo: spełnienie wszystkich twych pragnień czy może tylko wygodę? Czy z kim innym nie byłabyś szczęśliwsza? Czy aby na pewno twój mąż jest dla ciebie najlepszym partnerem?

Siedzisz w kancelarii adwokackiej. Trzymasz w ręku dokumenty rozwodowe. Kiedy je podpiszesz, twoje małżeństwo będzie oficjalnie skończone. Ręka ci drży, oczy masz pełne łez, bo nagle napływa cały potok wspomnień. Ta chwila, gdy pocałował cię po raz pierwszy, oświadczyły, twoja szalona

radość w dniu ślubu... Urządzanie pierwszego domu — ileż uciechy!... Cudowna bliskość, kiedy rodziły się dzieci... Poczucie bezpieczeństwa, gdy brał cię w ramiona, ach, i te nadzieje, marzenia, wspólne plany... Nigdy, nigdy nie wyobrażałaś sobie, że sprawy przybiorą taki obrót. Byłaś święcie przekonana, że wam się uda, że wybrałaś właściwego partnera. Teraz jednak gdy swoim podpisem ostatecznie przekreślasz ten związek, zmuszona jesteś spytać samą siebie: Dlaczego nie przewidziałam, że tak się to skończy, że nasze małżeństwo nie przetrwa? Dlaczego dokonałam złego wyboru?



**1** Miłość  
nie  
wystarczy

Zakochać się to znaczy przeżyć oczarowanie — niezwykle silne, nieomal magiczne. Wszystko wydaje się wtedy cudowne i doskonałe, każdy pocałunek, każda wymiana zdań. Wkrótce jednak wzajemne przyciąganie i namiętność przekształcają się w „związek”, my zaś powracamy do rzeczywistości, która każe nam dzielić życie z inną istotą ludzką. A potem pierwsze czarodziejskie tygodnie niepostrzeżenie przechodzą w miesiące i wreszcie nadchodzi dzień, gdy pojawia się nagle pytanie: Czy ta osoba jest dla mnie odpowiednim partnerem?

Pytanie to zadawał sobie każdy, kogo łączy obecnie albo kiedyś łączył poważny związek uczuciowy. Robimy to zwykle w chwilach przełomowych: przed podjęciem decyzji o małżeństwie, przed ślubem i przed ostatecznym rozstaniem, jeśli związek okazał się nieudany.

Kiedy prowadziłam program radiowy w Los Angeles, słyszałam to pytanie podczas każdej audycji. Otrzymywałam w tej sprawie więcej telefonów niż w jakichkolwiek innych:

„Kocham mojego chłopaka, ale boję się go poślubić. A jeśli za parę lat poznam kogoś, kogo pokocham mocniej? Skąd mogę wiedzieć, czy jesteśmy wystarczająco dopasowani?”

„Od dwóch lat spotykam się z pewną kobietą, ale ona ma dzieci, z którymi nie daję sobie rady. Jak pani myśli, czy jest szansa na udany związek?”

„Mój mąż i ja ciągle się kłócimy. Kiedy proponuję mu wizytę u psychologa, systematycznie odmawia. Współzycie

seksualne prawie nie istnieje. Nadal go kocham, nie chcę też krzywdzić dzieci, ale jestem strasznie nieszczęśliwa. Odejść? Skąd mam wiedzieć, że to już naprawdę koniec?"

„Zerwałam niedawno szalenie bolesny związek. Chciałabym znaleźć towarzysza życia, boję się jednak, że znów będę cierpieć. Jak następnym razem mam się zorientować, czy znów nie wybrałam złego partnera, zanim zdąży mi złamać serce?"

Dobrze rozumiem, jaki ból i zamęt przeżyli moi słuchacze, bo i sama tego doświadczyłam. Począwszy od pierwszego poważnego związku (byłam wtedy siedemnastolatką), a kończąc na przedostatnim, zakochiwałam się „na oślep”: nie zastanawiając się ani nad tym, czy dany kandydat będzie dla mnie właściwym partnerem, ani nawet czy dość mnie kocha. Wystarczyło, że pojawił się na horyzoncie i że z jakiegoś powodu wydał mi się sympatyczny, a już gotowa byłam się z nim związać. Wmawiałam sobie, że to „ten”, niestety tylko po to, aby się przekonać, że kompletnie do siebie nie pasujemy — i w konsekwencji przeżyć kolejne łązawe rozstanie. Pograżona w rozpacz i żalu nad sobą, próbowałam następnie zrozumieć, co takiego zrobiłam źle.

Po wielu takich zawodach (zbyt wielu!) zmuszona byłam spojrzeć w oczy prawdzie: mimo wykształcenia, doświadczeń zawodowych, mimo przemożnego pragnienia szczęścia stale wybieram sobie nieodpowiednich partnerów. Zakochuję się po prostu w niewłaściwych ludziach, z zupełnie niewłaściwych przyczyn.

Miło mi stwierdzić, że w ciągu ostatnich pięciu lat wiele się nauczyłam. Tego przede wszystkim, w jaki sposób pomóc sobie i innym w dokonywaniu lepszych, szczęśliwszych wyborów. Przyniosło to zaskakująco dobre rezultaty. Kiedy trzeba było sformułować temat mojej trzeciej książki, od razu wiedziałam, co to będzie. Dwie pierwsze poświęcone były temu, jak kochać, w tej koncentruję się na tym, kogo kochać. Jak rozpoznawać, kto jest tym właściwym, i jak uni-

kać fatalnych pomyłek. Mam nadzieję, drodzy Czytelnicy, że pomoże wam ona zrozumieć, co jest niezbędne do stworzenia trwałego, namiętnego, wszechstronnie satysfakcjonującego związku.

## „Jak mogłam być taka ślepa?”

Wszyscy pragniemy szczęścia w miłości i tego, aby nasze związki uczuciowe były udane i trwałe, jest więc rzeczą oczywistą, że nikt świadomie nie wybiera sobie nieodpowiednich partnerów. Przeciwnie, podejmując taką decyzję, każdy głęboko wierzy, że jest to postanowienie najśluszniesze w świecie. W rzeczywistości, niestety, ów „słuszny” wybór okazuje się często kardynalnym błędem.

Wielu z nas ciągle wybiera sobie najmniej właściwych partnerów, a później nie może zrozumieć, dlaczego związek okazał się nieudany.

Proszę się zastanowić, czy o którymś z dotychczasowych związków zdarzyło wam się pomyśleć lub powiedzieć coś takiego:

„Jak mogłam być taka ślepa? Dlaczego nie spostrzegłam, jaki on jest naprawdę?”

„Tym razem byłem taki pewny, że nam się uda! Co zrobiłem źle?”

„Kiedy go poznałam, wydawał się wprost cudowny. Nie pojmuję, jak to się stało, że zmienił się nagle w człowieka, z którym nie mogę wytrzymać?”

„Od samego początku istniały wszelkie oznaki, że ona nie czuje tego, co ja. Cóż, zignorowałem je po prostu, wmawiając sobie, że będzie lepiej.”

„Kochaliśmy się, tylko że dosłownie w niczym nie byliśmy w stanie się zgodzić. Jedyne, co umieliśmy, to się kłócić.”

„Och, jaka byłam pewna, że ten mężczyzna jest inny, że różni się diametralnie od wszystkich moich poprzednich partnerów! Przekonałam się dopiero po prawie dwóch latach, że znów wybrałam faceta tego samego typu! Jak mogłam zmarnować tyle czasu?”

„Pamiętam, że byłem w niej naprawdę mocno zakochany, a jednak nikomu nie pisałem słówkiem, że jesteśmy razem. Wstydziliśmy się przyznać, że zadajemy się z taką kobietą.”

„Wydawał się doskonały pod każdym względem. Powtarzałam sobie, że powinnam z nim być szczęśliwa... Cóż, kiedy w łóżku było inaczej. Nic między nami nie iskrzyło.”

Tak już jest, że dopiero patrząc wstecz, człowiek widzi wyraźnie to wszystko, czego kiedyś wcale nie dostrzegał. O wiele łatwiej ocenić błędy popełnione wczoraj niż te, w których tkwimy dzisiaj. Ja osobiście wyznaję jednak inną filozofię życia; uważam, że tak zwane „błędy” nie są błędami, lecz stanowią po prostu potencjalną sposobność do nauki i rozwoju wewnętrznego człowieka. Analiza przeszłości sprawia, że przynajmniej niektóre zawody miłosne nabierają innego znaczenia, a czasami przynoszą nam nawet pożytek.

Ta książka zawiera wszystko, czego zdołałam się nauczyć o wyborze właściwych partnerów, wyciągając wnioski z własnych doświadczeń oraz przeżyć mężczyzn i kobiet, którym udzielałam porad. Postawiłam sobie za cel uświadomić czytelnikowi, dlaczego dokonujemy takich a nie innych wyborów uczuciowych, i w konsekwencji nauczyć go dokonywania lepszych, bardziej zadowolających. Odpowiadając na pytania typu: „Jak mogłam być taka ślepa?”, „Jak się zorientować, czy żyję z właściwą osobą?”, książka ta sprawi być może, iż jej czytelnicy zobaczą swe życie miłosne z innej perspektywy, niezbędnej, by dowiedzieć się o nim prawdy.

Mam nadzieję, że pomoże ona wielu ludziom:

SAMOTNYM dostarczy rad i wskazówek, w jaki sposób następnym razem dobierać sobie partnerów, by stworzyć prawidłowy i trwały związek.

TYM, KTÓRZY ŚWIEŻO PRZEŻYLI ZAWÓD MIŁOSNY, pozwoli zrozumieć, z jakich powodów związali się z nieodpowiednimi dla siebie osobami, dostarczając zarazem takich informacji, które w przyszłości pozwolą im wybierać mądrzej i dzięki temu mniej cierpieć.

OSOBY ŻYJĄCE W ZWIĄZKACH NIEFORMALNYCH zachęci do jasnego uświadomienia sobie, czy te związki są dla nich korzystne. Po co tracić czas i energię, jeśli sprawa nie ma przyszłości?

MAŁŻONKOM I NARZECZONYM pokaże, iż większość ich] konfliktów może wynikać nie z braku miłości, lecz z różnicy charakterów, i że zrozumienie tych różnic pozwoli im wspólnie żyć znacznie harmonijniej.

## Dlaczego niektóre związki są skazane na niepowodzenie

Dzieje się tak zwykle z dwóch przyczyn:

1. Masz właściwego partnera, ale źle go kochasz.  
Nie umiecie się porozumieć. Zawodzą środki komunikacji.  
Nie potrafisz wytworzyć atmosfery prawdziwej zażyłości.  
Nie prosisz o to, czego chcesz, i w rezultacie odczuwasz urazę do partnera. i  
Zaniedbujesz swój związek.
2. Żyjesz z niewłaściwą osobą.  
Twój styl życia albo poglądy na miłość nie korespondują z tym, co myśli i odczuwa twój partner.  
Wasze systemy wartości i zamiłowania za bardzo się różnią.  
Twój partner ma fatalne wady uniemożliwiające udany związek.

Żadne z was nie jest w stanie w wystarczającym stopniu zaspokoić potrzeb drugiej strony.

Jedna z moich książek, *Ja kocham, ty kochasz*, zawiera instruktaż, w jaki sposób trzeba się kochać, by mógł powstać trwały, namiętny, w pełni satysfakcjonujący związek dwojga ludzi. Sprawą najważniejszą jest w niej to, jak złą miłość (patrz wyżej pkt 1) zastąpić prawidłową. Wiedza ta jednak, jakkolwiek okazała się bardzo przydatna dla milionów moich czytelników, pozostaje niekompletna bez materiału zawartego w niniejszej książce. Dlaczego? Dlatego że jeśli kochasz niewłaściwą osobę, jest rzeczą bez znaczenia to, czy kochasz ją prawidłowo.

Równie ważne są dwie sprawy: to, kogo kochasz, i to, jak go kochasz.

## Dlaczego się zakochujemy

Gdyby popytać znajomych, z jakich powodów zakochali się w swoich obecnych partnerach, ich odpowiedzi brzmiałyby najprawdopodobniej tak:

„Poznałem Kate w sali gimnastycznej, gdzie i ja trenuję. Przyszła na aerobik. Wkładała w te ćwiczenia tyle zapału i energii! Bardzo mi się to spodobało.”

„Donna była druhną na ślubie mojej kuzynki. Ach, wyglądała prześlicznie w tej różowej sukni bez ramiączek! Od razu wiedziałem, że się w niej zakocham.”

„Z Joanną znaliśmy się od dzieciństwa. Wszyscy nam wciąż powtarzali, że pewnie się pobierzemy, a ja... Przez myśl mi nawet nie przeszło, że mogłoby być inaczej. Uważałem, że tak właśnie należy zrobić.”

„Mnie i Aleksowi biuro powierzyło wspólne opracowanie pewnego projektu. Myślę, że zaimponowała mi sprawność, z jaką rozwiązywał kolejne problemy. Jest szalenie twórczy.”

„Uwielbiam muzykę, więc gdy pewnego razu poznałam u przyjaciół Freda i usłyszałam, jak świetnie gra na gitarze, zrozumiałam, że to partner dla mnie.”

„Wiem, że to zabrzmiało okropnie, ale zawsze marzyłam o wysokim ciemnowłosym mężczyźnie z wąsami. Dennis tak właśnie wyglądał. Nic innego się nie liczyło.”

„Mój eks-mąż to straszny egoista i satrapa, dlatego się z nim rozwiodłam. U Staną spodobało mi się to, że był bardzo miłym człowiekiem. Wydawał się zawsze taki czuły i uważający.”

Na pierwszy rzut oka można by sądzić, że są to właściwe powody do nawiązania bliższej znajomości, w rzeczywistości jednak tak nie jest.

Go wie chłopak Kate o swojej partnerce? Cała jego wiedza sprowadza się do tego, że dziewczyna ma w sobie mnóstwo energii fizycznej.

Chłopak Donny wie o niej tylko tyle, że „prześlicznie” wygląda w różowym szyfonie.

Na męża Joanny tak wielki wpływ wywarły sugestie otoczenia, że nie wie nawet, czy ją kocha.

Dziewczyna Aleksa podziwia jego umiejętności zawodowe, ale nie ma pojęcia, czy ten człowiek potrafi kochać.

Partnerka Freda uległa czarowi muzyki. O samym Fredzie nie wie nic. Zakłada po prostu, że jej wybrany musi być romantykiem, bo w jej mniemaniu tacy właśnie są gitarzyści.

Dziewczynie Dennisa podoba się jego powierzchowność. Dała się uwieść własnym marzeniom. Niestety, zupełnie nie wie, co kryje się pod tą tak atrakcyjną powłoką.

Żona Staną wie tylko jedno: że różni się on zdecydowanie od jej pierwszego męża. Czy jednak odpowiada jej potrzebom i oczekiwaniom — to już całkiem inna sprawa.

Żadna z tych osób nawet nie pomyślała, że podejmuje nie-dobłą decyzję. Wszyscy byli święcie przekonani, że wybierają sobie wrażliwych, inteligentnych partnerów. Tym straszniejsze jest to, co ich czeka: za miesiąc, pół roku lub za kilka lat



wielu z nich dojdzie do wniosku, że związało swe losy z nieodpowiednią osobą.

Większość z nas poświęca więcej czasu i energii zakupowi nowego samochodu czy magnetowidu niż temu, kogo wybrać sobie na partnera.

Czyż można się zatem dziwić, że nasze związki miłosne nie spełniają pokładanych w nich nadziei, że marzenia i oczekiwania kończą się bólem serca, ciężkim rozczarowaniem i rozpaczą?

## Sprawdź swój iloraz inteligencji uczuciowej

Jedną z przyczyn, dla których tylu ludzi decyduje się na związek z nieodpowiednim partnerem, jest to, co nazywam ich niskim IQ miłosnym. Oceniam je zależnie od zdolności danej osoby do stworzenia i utrzymania prawidłowego związku. Im wyższym ilorazem inteligencji uczuciowej legitymuje się dana jednostka, tym większe ma szanse na wybór dobrego partnera. Człowiek o wysokim IQ miłosnym, inaczej mówiąc, „inteligentny uczuciowo”, będzie wprawdzie nadal popełniał pewnie jakieś błędy, jednak nie aż tyle i nie takie jak osoba „uczupwo głupia”.

Oto test, który pomoże ci określić twoje IQ miłosne. Zastaw sobie dziesięć zdań o miłości. Postaw sobie oceny zależnie tego, w jakim stopniu poszczególne zdania odpowiadają i odczuciom — obecnym bądź dawnym — i jak często ten pogląd wywierał niekorzystny wpływ na twoje losy (doprowadzał do konfliktów lub rozpadu związku).

Jeśli zdarzało się to:

Bardzo często, przyznaj sobie

0 punktów

Często

4 punkty

Od czasu do czasu  
Rzadko lub nigdy

8 punktów  
10 punktów

U w a g a: Ostrzegam, że będzie cię kusiło odpowiedzieć na podane niżej pytania w taki sposób, w jaki twoim zdaniem! należałoby traktować miłość i romanse. Nie rób tego. Powinieneś szczerze wyznać, co czułeś kiedyś naprawdę. Nie podchodź do sprawy z dzisiejszego punktu widzenia, korzystając ze zdobytej wiedzy i doświadczeń. Uczciwie weź pod uwagę wszystkie swe dotychczasowe związki.

Jakie to ma znaczenie? Ogromne. Rozpatrzmy sprawę na przykładzie pierwszego zdania:

„Jeśli łączy nas prawdziwa miłość, żadne konflikty ani różnice charakterów nie są w stanie zagrozić naszemu związkowi.”

Przypuśćmy, że twój obecny związek jest jeszcze dość świeży; w tym związku po raz pierwszy w życiu masz pełną świadomość istniejących problemów, zamiast udawać — jak kiedyś — że ich nie ma. Możesz zatem uznać, że zdanie to nie dotyczy cię w najmniejszym stopniu i postawić sobie 10 punktów. No tak, ale przecież w poprzednich związkach było całkiem inaczej. Systematycznie ignorowałeś wtedy konflikty i wady osoby, z którą byłeś związany, mówiąc sobie, że nie mają one znaczenia. Tak bardzo kochasz tę osobę, że nic się nie liczy — żadne jej niesympatyczne postęпки ani nawet zachowania świadczące o braku miłości. Jeśli tak podejść do rzeczy, widać wyraźnie, że przytoczone zdanie odnosi się do ciebie w całej rozciągłości, powinieneś więc odpowiedzieć „bardzo często” i przyznać sobie 0 punktów.

Dlaczego masz ochotę uwzględnić w odpowiedziach swe obecne poglądy na miłość? To bardzo proste. Nikt nie lubi, by go brano za nieuka czy naiwniaka. Jeden z moich współpracowników wręcz się zachnął, kiedy podsunęłam mu ten test:

„A nie mogę wziąć pod uwagę tylko ostatniego półrocza? Dlaczego muszę uwzględniać te lata, gdy kompletnie nie miałem pojęcia, co robię?”

Moja odpowiedź brzmiała:

„Musisz, jeśli chcesz być uczciwy i uczyć się na własnych błędach.”

## Test na IQ miłosne

1. Jeśli łączy nas prawdziwa miłość, żadne konflikty czy różnice charakterów nie są w stanie zagrozić naszemu związkowi.
2. Jeśli zwiążę się w końcu z właściwą osobą, będę ją tak kochać, że nigdy już nie spodoba mi się nikt inny.
3. Prawdziwą miłość rozpoznam na pierwszy rzut oka. W chwili gdy tylko ujrę tę osobę.
4. Prawidłowy związek zawsze będzie interesujący i ekscytujący.
5. Jeżeli naprawdę kocham partnera, muszę stale mieć go przy sobie, w przeciwnym razie będę czuć się tak, jakby mi odjęto część siebie.
6. Seks bez prawdziwej miłości nie daje najwyższej satysfakcji.
7. Idealny partner da mi wszystko, czego potrzebuję, wypełni całe moje życie. Nikt inny nie będzie mi już potrzebny.
8. Kiedy się naprawdę zakocham, to zawsze na widok tego kogoś ogarnie mnie nerwowość i podniecenie. Sama jego obecność wystarczy, by wywołać u mnie gęsią skórkę.
9. Jeśli uda mi się związać z właściwą osobą, będziemy tak idealnie nastrojeni na jedną falę, że każde z nas zawsze będzie wiedziało, co czuje drugie.
10. W prawidłowym związku z natury rzeczy panuje harmonia; niepotrzebne są żadne szczególne wysiłki, aby ją osiągnąć.

80–100 punktów: GRATULUJĘ! MASZ WYSOKIE IQ MIŁOSNE. Myślisz realistycznie, rozumiesz, że sama miłość nie

gwarantuje udanego związku i że aby taki związek zaistniał, potrzebne jest jeszcze porozumienie, podobieństwo charakterów i postaw, no i bardzo dużo wysiłku. Aby w przyszłości uniknąć problemów, zajmij się tymi dziedzinami, w których uzyskałeś najniższą punktację.

*60—79 punktów:* TWOJE IQ MIŁOSNE NIE JEST ZŁE, ALE MOŻE BYĆ LEPSZE. To, co myślisz o związku dwojga ludzi, wciąż jeszcze pozostaje pod wpływem romantycznych ideałów i marzeń. Przywiążuj większą wagę do tego, co czujesz, niż do swoich wyobrażeń o szczęśliwym związku. Za bardzo boisz się konfliktów. Nie trzeba. Pamiętaj, że prawdziwa miłość nie zawsze musi być sielanką. Ćwiczenia zawarte w tej książce pomogą ci podnieść twoje miłosne IQ.

*40—59punktów:* UWAGA! TWOJE IQ MIŁOSNE JEST NIEBEZPIECZNIE NISKIE, ale to dla ciebie chyba nie nowina, skoro już tyle razy zdarzyło ci się poparzyć. Dlaczego wciąż przeżywasz zawody miłosne? Za mało zwracasz uwagi na to, z kim się wiążesz. Stawiasz partnerów na piedestale; bardziej zakochujesz się w samej miłości niż w żywych ludziach. Jeśli nie chcesz już cierpieć, musisz zmienić, i to radykalnie, zarówno metodę doboru partnerów, jak i późniejszą postawę wobec wybranej osoby. Spróbuj podnieść swą inteligencję uczuciową, korzystając z wiadomości zawartych w dalszym ciągu tego poradnika.

*0—39punktów:* NIEBEZPIECZEŃSTWO! TWOJE IQ MIŁOSNE JEST TAK NISKIE, że kolejne niepowodzenia masz jak w banku. Twoje życie uczuciowe wymaga natychmiastowej interwencji. Czas dorosnąć, pozostawić za sobą świat fantazji. Powodzenie możesz osiągnąć tylko pod jednym warunkiem: gdy zrozumiesz, jakie popełniłeś błędy, i nauczysz się dokonywać trafniejszych wyborów. Przestań winić partnerów za swoje rozczarowania i przyjrzyj się krytycznym okiem temu, w jaki sposób nawiązujesz bliższe znajomości. Te związki od początku skazane są na niepowodzenie. Przeczytaj poradnik do końca. Znajdziesz w nim wskazówki, jak budować prawidłowe związki.

Nie martw się zbytnio, jeżeli powyższy sprawdzian wykazał, że masz bardzo niskie IQ. Kiedy wymyśliłam ten test i pierwsza poddałam się próbie prawdy, uzyskałam nędzne 28 punktów! Wiedziałam oczywiście, że każde z dziesięciu zacytowanych zdań zawiera fałszywy pogląd na miłość, starałam się jednak być wobec siebie uczciwa. W przeszłości bardzo często działałam pod wpływem tego rodzaju poglądów, nic zatem dziwnego, że osiągnęłam kiepski wynik. Kiedy przeczytasz tę książkę, twój iloraz inteligencji uczuciowej będzie już znacznie wyższy, a wiara we własną zdolność do nawiązywania właściwych znajomości bez porównania większa.

## Zdemaskujmy fałszywe stereotypy

Czy kiedykolwiek wmawiałeś sobie, że jesteś zakochany, podczas gdy w rzeczywistości było to pożądanie?

Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek związać z osobą zupełnie nieodpowiednią i zrozumieć to dopiero po kilku miesiącach czy nawet latach?

Czy ignorujesz istniejące w twym związku konflikty, wychodząc z założenia: „nie ma sensu kołysać łódką”?

Czy dramaty i napięcia to dla ciebie przejawy prawdziwej miłości?

Czy kiedykolwiek starałeś się utwierdzić w przekonaniu, że trzeba pozostać z osobą, która źle cię traktuje, ponieważ wasz związek „dobrze wygląda w oczach otoczenia”?

Czy miewasz wątpliwości co do swego bardzo dobrze układającego się związku, tylko dlatego że nie zawsze czujesz się nieprzytomnie zakochany w wybranej osobie?

Czy nachodzą cię podejrzenia, że systematycznie dobierasz sobie partnerów różniących się od ciebie charakterem, a ignorujesz osoby, z którymi współżycie byłoby bardziej harmonijne?

Jeżeli odpowiedź na któreś z tych pytań brzmi „tak”, oznacza to, że ulegasz fałszywym stereotypom lub jak ja je nazywam, śmiertelnie niebezpiecznym mitom miłosnym.

## Pięć najgroźniejszych mitów miłosnych

Są to wyznawane przez wielu ludzi poglądy na miłość i związki miłosne, niebezpieczne dlatego, że utrudniają lub zupełnie uniemożliwiają sensowny wybór partnera. Te fałszywe pojęcia i postawy wytwarzamy

- pod wpływem telewizji i filmów,
- pod wpływem sentymentalnych powieści,
- z braku wiedzy o sprawach miłości.

W praktyce prawie wszyscy przy podejmowaniu decyzji uczuciowych świadomie lub podświadomie kierujemy się tymi pięcioma mitami. Przyjrzyjmy im się dokładniej. Podczas tego przeglądu proszę brać pod uwagę nie tylko obecny związek, lecz także wszystkie poprzednie.

1. Prawdziwa miłość wszystko zwycięża.
2. Prawdziwą miłość rozpoznaje się od razu, od pierwszego wejrzenia.
3. Każdemu dana jest w życiu tylko jedna prawdziwa miłość.
4. Idealny partner w pełni zaspokoi wszystkie moje potrzeby i oczekiwania.
5. Jeśli między dwojgiem ludzi istnieje bardzo silna chemia seksualna, musi to być miłość.

## Mit 1 Prawdziwa miłość wszystko zwycięża

Wszyscy w głębi serca skrycie w to wierzymy. Uważamy, że wystarczy prawdziwie kochać partnera, aby stworzyć szczęśliwy związek. Niestraszne nam problemy, konflikty czy jakiegokolwiek przeciwności losu, jeśli tylko ta nasza miłość będzie wystarczająco silna.

**Ćwiczenie:** Przypomnij sobie dawne związki lub problemy z obecnym partnerem i dokończ poniższe zdanie:

*Jeśli wystarczająco kocham swojego partnera, nie ma znaczenia, że...* (tu wymień problem).

Sporządź listę złożoną z przynajmniej dwunastu takich odpowiedzi dotyczących różnych partnerów.

**Przykład:** *Jeśli wystarczająco kocham swojego partnera, nie ma znaczenia, że:*

*on pije,  
nasze współżycie seksualne jest nie najlepsze,  
bez przerwy mnie krytykuje,  
wciąż się kłócimy na temat wychowania dzieci,  
on jest ortodoksyjnym katolikiem, a ja ateistką,  
ona właściwie nie pociąga mnie seksualnie,  
on nie ma pracy i tak jest już od dwóch lat,  
ona ma okropne usposobienie i stale urządza mi awantury,  
wciąż flirtuje z innymi kobietami,  
nie dają sobie rady z jej dziećmi,  
nie umie mi powiedzieć, co czuje,  
ja chcę mieć dzieci, a on nie,  
wciąż załuje swojej eks-sympatii,*

*jest o trzydzieści lat ode mnie starszy,  
mieszkamy na dwóch przeciwległych końcach kraju.*

A oto skutki ulegania mitowi numer jeden:

**1. Partnerzy nie próbują rozwiązywać istniejących w ich związku problemów, uspokajając się myślą: skoro się prawdziwie Kochamy, ani te konflikty, ani różnice charakterów nie mają żadnego znaczenia.**

Podczas którejś audycji zadzwonił do mnie radiosłuchacz imieniem Dennis (37) i zaczął opowiadać o sobie i swojej narzeczonej, trzydziestopięcioletniej Alice. On jest żydem, ona katoliczką. Znają się od dwóch lat. Rozmawiali wprawdzie o różnicach wyznaniowych, żadne jednak nie zdecydowało się ujawnić związanych z tym odczuć.

— Martwiłem się od początku, że kiedyś zrobi się z tego problem — wyznał Dennis — ale pod tyłoma względami zgadzaliśmy się tak idealnie, że nie chciałem kołysać łódka. Kiedy jednak zaczęliśmy mówić o małżeństwie, kiedy zastanowiłem się nad przyszłością, poczułem, że pragnę, aby moje potomstwo było wychowywane w mojej wierze... i że u Alice brakuje mi pewnych cech, ponieważ nie jest żydówką.. Cóż, nie powiedziałem jej o tym. Poprosiłem, żeby przeszła na judaizm, ale odmówiła. Jest ortodoksyjną katoliczką. Chce wziąć ślub w kościele, a to oznacza, że nie może poślubić praktykującego żyda. Ja nadal uważam, że nasza miłość powinna pokonać te różnice, ale jak na razie nie wygląda na to, żeby miały zniknąć.

Miłość Dennisa i Alice nie okazała się tak silna, aby przezwyciężyć dzielące ich różnice religijne. Zdarzają się wprawdzie udane małżeństwa ludzi różnych wyznań, jednak nasza para zbyt głęboko nasiąkała własnymi wierzeniami, żeby jego lub ją stać było na kompromis. Bez względu na to, że każdemu z tych dwojga naprawdę zależało na partnerze, nie mogli być z sobą szczęśliwi, jeśli chcieli zarazem pozostać wierni swoim przekonaniom. Odsuwali jednak ów problem, powtarzając sobie: jeśli będziemy prawdziwie się kochać, te różnice będą bez



znaczenia. Oboje uparcie próbowali, kochać się i akceptować, nie stawiając czoła realiom. I tak było do samego końca.

## **2. Ludzie trwają w oziebłych, nieudanych związkach nawet wtedy, gdy zupełnie nie spełniają ich oczekiwań, łudzą się bowiem myślą: on się zmieni, jeśli będę go bardziej kochać.**

Kimberly (28) i David (30) przyszli do mnie w nadziei, że pomogę uratować ich małżeństwo. Ten sześćoletni związek był właściwie jedną wielką kłótnią.

— Tak bardzo kocham Davida — wyznała Kimberly ze łzami w oczach — a ciągle go krytykuje. Doprowadzam go tym do szału i nienawidzę się za to.

Zapytałam, co ma do zarzucenia mężowi.

— David jest typem spokojnego mężczyzny. Zamkniętym w sobie, niezbyt towarzyskim. Nie lubi tłumu. Ja wprost przeciwnie, jestem otwarta, gadatliwa, uwielbiam się bawić, spotykać z przyjaciółmi, namiętnie cieszyć się życiem. Przykro mi to mówić, ale z Davidem przeważnie się nudzę. Wygląda na to, że nit mamy sobie nic do powiedzenia. Gniewa mnie, że siedzi w tej swojej skorupie, a ja go z niej muszę wyciągać.

— Mówiłem jej, że taki jestem — odparł ze zdenerwowaniem David. — Bardzo chciałbym zadowolić Kim, ale przecież ona żąda ode mnie, żebym stał się kimś zupełnie innym. Zawsze byłem taki — milczący i wyciszony — i wcale nie chcę się zmieniać.

Dowiedziałam się z dalszej rozmowy, dlaczego Kimberly za niego wyszła. Po niemiłych przejściach z poprzednią sympatią, chłopakiem z college'u, który systematycznie ją oszukiwał, pragnęła pewności i stabilizacji. Głowę miała tak zaprzątniętą upewnianiem się, czy David jest przyzwoitym facetem, że ani razu nie zadała sobie pytania, w jakim stopniu do siebie pasują. A przecież różnili się diametralnie pod względem stylu życia, temperamentów i osobowości, tak że harmonijna koegzystencja była tu wprost niemożliwa. Owszem, bardzo się kochali, to jednak nie wystarczyło na udany związek.

Kimberly wierzyła w mit numer jeden, w to, że prawdziwa miłość wszystko zwycięża, i dlatego trwała przy Davidzie. Żyła nadzieją, że mąż się zmieni, jeśli tylko potrafi go bardziej kochać. Możliwości, że David się nie zmieni, bo prostu tego nie chce, w ogóle nie brała pod uwagę. Wytrwale narzucała sobie rolę doskonałej żony w głębokim, acz błędnym przekonaniu, iż wielka miłość jest w stanie przekształcić Davida w męczyznę jej marzeń.

Bardzo to smutne, że tego rodzaju fałszywy stereotyp jest przyczyną tylu zawodów, cierpień, a nawet krzywdy fizycznej, gdy z uporem godnym lepszej sprawy tkwimy w niedobranym stadle. Ofiarami mitu numer jeden najczęściej padają osoby o niskim poczuciu własnej wartości i te, które w dzieciństwie zaniedbywano lub maltretowano. Wmawiają sobie,] że trzeba kochać partnera, a wtedy on czy ona na pewno się! zmieni. Że w miejsce niezgody i awanturnictwa pojawi się nagle miłość i oddanie. Proszę mi wierzyć, to pułapka.: Pamiętajmy, że czynniki determinujące nieprawidłowe zachowania naszych partnerów nie mają nic wspólnego z tym, jak ich kochamy.

### **3. Kiedy związek szwankuje, dręczymy się nieustannie: gdybym go bardziej kochała, nasze małżeństwo można by uratować.**

Eileen (54) i Raoul (60) przeżyli z sobą trzydzieści jeden lat. Przez cały ten czas Raoul torturował żonę i troję dzieci — był alkoholikiem. Kiedy żadne perswazje ani błagania, żeby zaczął się leczyć, nie pomogły, Eileen zdecydowała się odejść. W dwa lata po rozwodzie zwróciła się do mnie o pomoc — była w skrajnej depresji. Kiedy zapytałam, co ją dręczy, powiedziała:

- Chyba czuję się winna.
- Dlatego że odeszłaś od męża?
- Nie tylko dlatego — odrzekła ze łzami w oczach.
- Dręczy mnie to, że za mało się starałam... Porzuciłam Raoula, i tyle. Może gdybym częściej chodziła na spotkania

Anonimowych Alkoholików, potrafiłabym go lepiej zrozumieć j przestałby pić. Może gdybym okazywała mu więcej czułości, starała się go zadowolić, toby zerwał w końcu z nałogiem.

Im dłużej trwała rozmowa, tym wyraźniej było widać, że Eileen „biczuje” siebie za rozpad swego małżeństwa. W młodości często słyszała od matki, że „dobra żona musi stać murem przy mężu na dobre i na złe”, teraz więc prześladowało ją uczucie, iż nie sprostała tej roli. Jej depresja miała swe źródło w ślepej wierze w mit numer jeden: gdyby bardziej kochała Raoula, ich małżeństwo by się nie rozpadło. Myliła się całkowicie. Rzeczywistość różni się od mitów. To prawda, że miłość jest podstawą dobrego małżeństwa, lecz jeśli ma ono trwać i przynosić satysfakcję obu zainteresowanym stronom, trzeba czegoś więcej niż miłość.

Jak ma się mit numer jeden do rzeczywistości?

Miłość to za mało na udany związek. Wymaga on jeszcze dwojga dobrze dobranych partnerów i obopólnego wysiłku.

Prawdą jest, że niewiele związków kończy się wskutek braku miłości; główna przyczyna ich rozpadu to najczęściej niewłaściwy dobór partnerów.

Wiem to z własnego doświadczenia — przeżyłam kilka takich związków. Podobnie jak wielu moich pacjentów próbowałam „nadrobić” wzajemne niedopasowanie dodatkowym ładunkiem miłości. Nic z tego. Później latami wyrzucałam sobie, że to moja wina, że gdybym mocniej kochała, różnice charakterów by się nie liczyły. Teraz wiem, że byłam w błędzie. Różnice te mają znaczenie. Czasami wywołują tylko konflikty, często jednak z ich powodu współżycie staje się piekłem. W następnych rozdziałach pokażę bardziej szczegółowo, w jaki sposób można ocenić, czy dana osoba byłaby dobrym partnerem.

## Mit 2 Prawdziwą miłość rozpoznaje się od razu, od pierwszego wejrzenia

i

Widzimy to w romantycznych filmach, słyszymy o tym w piosenkach, marzymy o takiej miłości, zwłaszcza gdy doskwiera nam samotność.

### I Miłość od pierwszego wejrzenia

Podejrzewam, że w skrytości ducha każdy skłonny jest w nią wierzyć. Och, mogą istnieć też inne rodzaje miłości, lecz mi numer dwa narzuca nam przekonanie, że jedynie prawdziwa miłość spada na człowieka jak przysłowiowy grom z jasnego nieba.

Pamiętam, o czym zaczęłam marzyć, kiedy jako nastolatka usłyszałam o takiej miłości. Ach, spojrzeć w czyjeś oczy i natychmiast poczuć absolutną pewność, że to on, moja bratnia dusza, mój jedyny do końca życia! Wyobrażałam sobie taki „czarowny wieczór”, o jakim mówi słynna ballada z filmu *Południowy Pacyfik*: że oto „w drugim końcu zatłoczonej sali odnajduję swą prawdziwą miłość.” Nic innego nie mogło wchodzić w rachubę. Byłaby to przecież tylko nędzna imitacja ideału.

Obojętne, jak to nazwiemy, miłością od pierwszego wejrzenia czy natychmiastową reakcją chemiczną, wiara w mit numer dwa wywołuje zawsze jednakowe skutki.

**1. Kontemplując uczucie silnej więzi psychicznej bądź naglego pociągu fizycznego, całkowicie pomijamy wszelkie**

**inne aspekty ewentualnego związku z osobą budzącą w nas te uczucia.**

Skip (32), świetnie prosperujący przedsiębiorca, został zaproszony na czyjeś wesele, gdzie poznał Martę (27). Z zawodu była księgową.

— Kiedy ją zobaczyłem — zaczął opowiadać — moją pierwszą myślą było: „Boże, jaka ona piękna”, a następną: „ożenię się z tą kobietą.” Ach, był to chyba najbardziej romantyczny wieczór w moim życiu. Lato, cudowna pogoda, a my tańczyliśmy w patio pod gwiazdami. Marta złapała bukiet panny młodej, więc wszyscy żartowali, że my dwoje będziemy następni.

Zaczęliśmy się spotykać. Po dziesięciu miesiącach moja miła powiedziała, że chce czegoś więcej, krótko mówiąc, powinienem się jej oświadczyć. Potrzebuję trochę czasu, odrzekłem, po co się zresztą tak spieszyć? Nalegała nadal i wreszcie pewnego dnia postawiła mi ultimatum: albo się z nią ożenię, albo z nami koniec.

Czułem, że coś jest nie tak, bo sam nie wiem czemu, nie cieszyła mnie myśl o małżeństwie, ile razy jednak zaczynałem podejrzewać, że godząc się na nie, popełniam błąd, w głowie natychmiast odzywał mi się cichy głosik: „Jak możesz myśleć, że Marta nie nadaje się na twoją żonę, skoro doznałeś tego uczucia, kiedy tylko ją zobaczyłeś?” Nie umiałem znaleźć odpowiedzi. Zaraz też przypominało mi się, jak z początku szalałem za tą dziewczyną. W końcu powiedziałem sobie, że moje obawy biorą się z niedojrzałości: widać nie mam ochoty dorosnąć. I tak wzięliśmy ślub.

— Czy nadal jesteście małżeństwem? — zapytałam Skipa.

— Nie — skrzywił się ponuro. — Odszedłem od niej dwa lata temu. Nasz związek niestety daleko odbiegał od nastroju tamtego pierwszego wieczoru... Marta jest piękna, tylko że okropna z niej złośnica. Chciała trzymać mnie w garści krzykiem i awanturami, a że za dużo piła, stawały się one coraz częstsze. Odkładałem rozstanie znacznie dłużej, niż powinie-

nem... Wciąż nie byłem pewien swoich uczuć, wciąż myślałem o tym cudownym początku naszej znajomości. Cóż, nie chciałem widzieć prawdy. Milej mi było pielęgnować romantyczne mrzonki.

Skip padł ofiarą miłosnego mitu numer dwa. Pierwsze wrażenie, które wywarła na nim Marta, okazało się na tyle silne, że bardzo długo stanowiło pożywkę dla jego złudzeń. Przez cały ten czas mój pacjent nie chciał widzieć prawdy: tego, jak bardzo jest nieszczęśliwy.

Pogoń za miłością od pierwszego wejrzenia uzależnia ludzi jak narkotyki. Czy i ty jesteś takim narkomanem?

## **2. Nawyk przeżywania „ośnień” sprawia, że tracimy szanse na prawdziwą i trwałą miłość.**

Alexia (36), drobna i bardzo atrakcyjna właścicielka sklepu z odzieżą dziecięcą poprosiła mnie o poradę w sprawie związku z mężczyzną imieniem Kent.

— Od razu powiem — zaczęła — że moje dotychczasowe układy z mężczyznami nie były najszcześniejsze. Chyba zawsze podobali mi się panowie atrakcyjni, błyskotliwi, ekscytujący, tyle że w końcu każdy z nich rzucał mnie, oszukiwał lub wyrządzał jakąś inną krzywdę. Na początku były same uniesienia. Ach, byłam dziko, nieprzytomnie zakochana, a potem pach! — i dostawałam po głowie.

W zeszłym roku postanowiłam skreślić mężczyzn — koniec! — i wtedy właśnie poznałam Kentę, kuzynę mojej blińskiej przyjaciółki. Cała nasza paczka zaczęła wspólnie spędzać weekendy. Kentę polubiłam od pierwszej chwili, ale o tym, żeby z nim chodzić, nawet nie pomyślałam. Nie byłem w moim typie. Zostaliśmy przyjaciółmi. Wieczorami prowadziliśmy niekończące się rozmowy przez telefon, zwracając się sobie ze spraw, których żadne z nas nie wyjawiałyby nikomu innemu. Doszło wreszcie do tego, że zaczęliśmy wydzwaniać do siebie po kilka razy dziennie i spędzać we dwoje prawie wszystkie wolne wieczory.

No i pewnego razu wracamy samochodem z kina, a tu Kent zniecka całuje mnie w usta! Pierwszą moją reakcją był szok: przecież to przyjaciel! Nie powinniśmy! Ale po chwili... zaczęło mi się to podobać. Kent spojrzał na mnie i wyznał, że pragnął tego od dawna i że chyba się we mnie zakochał.

— A ty? — spytałam pacjentkę. — Co wtedy czułaś?

— Kompletny zamęt—stwierdziła Alexia. — Byłam podkscytowana i przerażona, wszystko naraz. Kenta uważałam przecież za przyjaciela, a nie za przyszłego kochanka. To nie ten rodzaj mężczyzny, z którym widziałabym siebie.

— A jaki to rodzaj?

Wydawała się trochę zmieszana.

— Och, no wiesz — powiedziała z lekką autoironią — facet, który zwała mnie z nóg, podnosi i znów nokautuje.

— A wiesz, co ci powiem? Twój związek z Kentem wydaje mi się bardzo p r a w i d ł o w y . Ty chyba nie zdajesz sobie sprawy, jak powinna wyglądać prawdziwa miłość.

Przemozna wiara w mit numer dwa kazała mojej pacjentce zupełnie zlekceważyć rodzące się w niej uczucie. Miłość? Skoro w pierwszych pięciu minutach znajomości z Kentem nie dostała obuchem w głowę, to cóż to za miłość? Podobnie jak wielu innych „narkotycznych” wyznawców tego mitu przyzwyczajona była do nagłych wybuchów namiętności, toteż gdy bliski przyjaciel wzbudził w niej prawdziwą miłość, nie potrafiła jej nawet rozpoznać. O mało nie zaprzepaściła szansy na pierwszy w życiu prawidłowy romans.

Taka postawa w wyjątkowo fatalny sposób obniża nasz iloraz inteligencji uczuciowej.

Fanatyczni zwolennicy miłości od pierwszego wejrzenia Szukają zazwyczaj w partnerze samych niewłaściwych cech, pomijając wszystko, co rzeczywiście ważne.

## Czym naprawdę jest miłość od pierwszego wejrzenia

Czym wobec tego jest uczucie natychmiastowego zauroczenia na widok nowo poznanej osoby? Czym, jeśli nie miłością?

- **Falą nagiego pożądania.** Doświadczasz gwałtownego pociągu fizycznego, któremu przypisujesz więcej emocji, niż ich jest w rzeczywistości. Nie przestajesz myśleć o tej osobie nie dlatego jednak, że ją kochasz, lecz dlatego że cię podnieca. Silny pociąg fizyczny, zwłaszcza do kogoś, kto pasuje do naszego wizerunku idealnego partnera, łatwo pomylić z miłością; szczególnie gdy jest się „narkomanem” namiętnych uniesień. Tylko że następstwem takiego wzlotu bywa przeważnie upadek w otchłań fatalnego rozczarowania, kiedy się okazuje, że „ideał” absolutnie nie spełnia związanych z nim oczekiwań (patrz rozdział czwarty, „Żądza jest ślepa”).
- **Zakochaniem w czymś wizerunku.** Czasami zakochujemy się nie w żywym obiekcie, tylko w jego wyglądzie, pieniądzu, samochodzie, karierze. Zakochany po prostu fantazjuje, budując w głowie związek oparty na pozorach. „Moja dziewczyna ma fantastyczną figurę”, „mój chłopak jest lekarzem”. Cóż z tego, jeśli za tą fasadą nie dostrzega się człowieka takiego, jakim jest naprawdę?

No tak, jednak mimo tych niebezpieczeństw jest przecie rzeczą możliwą, że osoba, która przy pierwszym spotkaniu zrobiła na nas wrażenie, okaże się później doskonałym partnerem. Są pary małżeńskie, które po trzydziestu latach zgodnego współżycia twierdzą, że oboje już na pierwszej randce byli pewni swej „drugiej połowy”. Czyż nie była to miłość o” pierwszego wejrzenia? Osobiście skłonna jestem sądzić, że działał tu silny pociąg fizyczny plus więź emocjonalna, które przerodziły się później w trwałą, szczęśliwy związek. Każde z dwojga ludzi od razu dostrzegło w tym drugim coś wyjątko-



wego, ale prawdziwa miłość przysła dopiero z czasem.

Żeby się zadurzyć, wystarczy chwila, ale prawdziwa miłość wymaga czasu.

Wyobraźmy sobie, że siedzimy w zasypanej śniegiem górskiej chacie. Jest mroźny wieczór, więc postanawiamy napalić w kominku. Możemy użyć w tym celu starych gazet lub polan. Każdy, kto ma jakieś doświadczenie w rozniecaniu ognia, doskonale się orientuje, że gazety natychmiast buchną ogromnym płomieniem i z tą samą szybkością obrócą się w popiół, kłody natomiast zajmą się o wiele wolniej, będą za to równo i spokojnie palić się długie godziny.

Znam wielu ludzi, którzy z przedziwnym upodobaniem popełniają wciąż ten sam błąd: wolą uganiać za wielkim, szybko gasnącym ogniem, niż poszukać sobie partnera, z którym da się zbudować związek na całe życie. Sama byłam taka. Nie twierdzę, że nie można mieć obu tych rzeczy — tak jak można rozpaść porządny ogień, układając w kominku najpierw warstwę gazet, a na nich kłody. Jeśli jednak raz po raz zdarza nam się trafiać wyłącznie na niewłaściwych ludzi, to może lepiej byłoby poszukać sobie raczej pana (pani) Kłody, niż liczyć na szczęście u boku Łatwozapalnych.

## Jak omal nie przegapiłam swojej życiowej szansy

Na wypadek gdyby ktoś jeszcze tego nie spostrzegł, spieszę donieść, że i ja bardzo długo ulegałam czarowi słomianego ognia. Im silniej byłam zadurzona, tym bardziej wierzyłam w swe uczucia do tego mężczyzny i w powodzenie swego nowego związku. O tych kompletnych pomyłkach opo-

— Nie wygłupiaj się! — fuknął Jeffrey. — Jesteśmy po prostu serdecznymi przyjaciółmi. Chyba nie wierzysz, że jest między nami coś więcej?

— Wierzę w to, co widzę, a łąte razy was widzę, tyle razy mam wrażenie, że to coś więcej niż przyjaźń — stwierdził z uśmiechem Kevin. — Słuchajcie, ja teraz wychodzę, możecie sobie pogadać.

Siedzieliśmy z Jeffreyem na leżance, przedzieleni całą jej długością. Przez chwilę trwało milczenie. A potem spojrzeliśmy sobie w oczy i nagle po policzkach pociekły nam łzy. Kevin ubrał w słowa to, o czym nie chcieliśmy mówić ani nawet myśleć. Powiedział prawdę — byliśmy w sobie zakochani.

Jeffrey wziął mnie za ręce.

— Nie do wiary... Mieliśmy być tylko przyjaciółmi...

— Może to chwilowe — bąknęłam drżącym głosem.  
— Może na razie tak nam się zdaje, ale to minie.

W tym momencie naprawdę chciałam wierzyć, że moje uczucia do Jeffreya ostygną i znikną, trudno mi było bowiem zaakceptować fakt, że go kocham. W głowie kłębiły mi się dziesiątki pytań. Jeżeli rzeczywiście go kocham, to dlaczego nie wiedziałam o tym aż do dzisiaj? Jak mogę odczuwać tak wielką bliskość z mężczyzną, do którego z początku nic mnie nie ciągnęło? Skoro nie jest to miłość od pierwszego wejrzenia, jaki byłby nasz związek? Pozbawiony wszelkiej namiętności? Wzorem wielu maniaków mitu numer dwa nie ufałam swoim uczuciom do kogoś, czyj widok natychmiast nie zwałił mnie z nóg. No cóż, aby stwierdzić, czy jestem zakochana, spróbowałam poszukać sygnałów. Nic się nie zgadzało. Nie było dramatycznych napięć, nerwowości, strachu przed porzuceniem, żadnej huśtawki nastrojów. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, że są to sygnały błędne, z góry zapowiadające nieudany związek. Po raz pierwszy w życiu połączyła mnie z mężczyzną więź emocjonalna oparta na przyjaźni, zaufaniu, szczerości, poczuciu bezpieczeństwa, zgodności poglądów i wzajemnej trosce — i w ogóle nie zdawałam sobie z tego

wiem obszerniej w dalszych rozdziałach; teraz pozwolę sobie opisać, jak to moja pogoń za natychmiastową „iskrą erotyczną” omal nie pozbawiła mnie szansy na prawdziwe szczęście.

Mniej więcej cztery lata temu nadzwyczaj boleśnie dogorywał mój długotrwały związek z pewnym panem. Całe szczęście, że miałam dwóch bardzo oddanych przyjaciół — Kevina i Jeffreya. Poznaliśmy się w trakcie jednego z moich seminariów i po pewnym czasie nawiązaliśmy stałą współpracę. Dzięki ich pomocy zdobyłam się na tyle odwagi, żeby wreszcie powiedzieć sobie jasno: związek z tamtym mężczyzną nie daje mi szczęścia. Pora się rozstać.

W ciągu kilku miesięcy — tyle czasu zajęło mi ostateczne uporanie się z tą decyzją — zbliżyliśmy się z Jeffreyem. Codzienne telefony, wspólna praca, kolejne projekty... Żartowaliśmy sobie, iż jesteśmy jak brat i siostra, tym bardziej że łączy nas nawet podobieństwo fizyczne. Nie było dla mnie tajemnicą, że Jeffrey podoba się kobietom. Co do mnie, uznałam, że nie jest w moim typie. On nieraz pokpiwał, że gdyby jakimś cudem spotkał podobną do mnie kobietę, to pewnie by się zdecydował... Po jakimś czasie złapałam się na tym, że ciągle szukam pretekstów, aby się z nim zobaczyć czy przynajmniej porozmawiać przez telefon, potrafiłam to sobie jednak wytłumaczyć: przeżywam teraz trudny okres, więc szukam wsparcia. Nawet to, że coraz częściej znajdowaliśmy okazje, żeby się objąć czy dotknąć, też nie budziło we mnie podejrzeń. Uważałam po prostu, że te gesty dają nam obojgu tak potrzebne poczucie bezpieczeństwa.

Któregoś wieczoru, gdy w trójkę — Jeffrey, Kevin i ja — dyskutowaliśmy nad jakimś problemem związanym z kolejnym seminarium, Kevin spojrzał na nas spod oka i spytał:

— Hej wy, co się z wami dzieje?

— O co ci chodzi? Nic się nie dzieje! — powiedziałam może trochę za szybko.

— Hm, a mnie się zdaje, jak tak na was patrzę, że jesteście w sobie zakochani.

sprawy, ponieważ wszystko to wydawało mi się za spokojne, aby mogło być miłością.

Przez kilka następnych miesięcy miotają mną sprzeczne uczucia: jednego dnia byłam już zdecydowana przekształcić tę znajomość w związek miłosny, nazajutrz dochodziłam do wniosku, że to głupota i powinnam rozstać się z Jeffreyem. Wiele razy zadawałam sobie pytanie, czy uczucie, które do niego żywię, jest wystarczająco silne, skoro nie spadło na mnie jak piorun, lecz raczej wpełzło mi do serca — jeśli już koniecznie mamy się trzymać tego rodzaju metafor. Straszna dałam biedakowi szkołę swym brakiem zdecydowania, no ; i omal go nie straciłam. Minął prawie rok, nim rozstałam się wreszcie z mitem o miłości „błyskawicznej”. Wtedy dopiero byłam w stanie w pełni docenić głębię swoich uczuć i zacząć czerpać z nich radość. Całe szczęście, że Jeffrey okazał się taki cierpliwy. Dziękuję Bogu, że nie pozwolił mi odrzucić największego daru, jaki mógł stać się moim udziałem. Odrzuciłam natomiast całkowicie i definitywnie ten fatalny mit numer dwa, który raz za razem pchał mnie w ramiona niewłaściwych mężczyzn.

Pierwsze wrażenie nie wystarczy, aby ocenić, czy dana osoba będzie dobrym, kochającym partnerem. Potrzebne jest drugie, piąte i dziesiąte. Poznanie czyjegoś charakteru wymaga czasu. Sama powierzchowność to stanowczo za mało.

**P a m i ę t a j m y :** Zakochać się jest łatwo, ale w zbudowanie zdrowego związku trzeba włożyć mnóstwo wysiłku.

## Mit 3 Każdemu dana jest w życiu tylko jedna prawdziwa miłość

Wszystkie pary w pewnym momencie zaczynają zadawać sobie pytanie:

Czy to on (ona) jest moim jedynym (moją jedyną)?

Istotą problemu są tu słowa „jedyne”, „jedyna”, poprzez które wyrażamy przekonanie, że na każdego człowieka czeka gdzieś w świecie jego przeznaczenie — ten jedyny i idealny partner. Jeśli się go nie odnajdzie, nie ma mowy o szczęściu. Namiastki czy podróbki nic tu nie pomogą. Trzeba wiedzieć na pewno, że kochana osoba to naprawdę nasza bratnia dusza.

Ludzie, którzy w to wierzą, a są jeszcze samotni, poddają krytycznej analizie każdego potencjalnego kandydata, skrzętnie rejestrując wszelkie ewentualne wady czy braki na dowód, że to nie ten. Ten jedyny byłby lepszym tancerzem; nie miałyby dzieci z pierwszego małżeństwa; więcej by zarabiał, a już z całą pewnością nie wyhodowałby sobie tak dużego brzuszka.

Nieszczęście polega na tym, że w poszukiwaniu tej jedynej prawdziwej miłości wielu ludzi często przekreśla możliwość związania się z inną osobą, właśnie tą najbardziej odpowiednią.

Tych z kolei, którzy już mają partnerów, nierzadko nachodzą wątpliwości, zwłaszcza gdy wybucha jakiś konflikt: „Czy ten mężczyzna jest dla mnie idealnym towarzyszem życia?”, „A może gdzieś w świecie żyje kobieta, z którą byłbym szczęśliwszy?”

Jakie konsekwencje pociąga za sobą wiara w mit numer trzy?

### **1. Nieustannie porównujemy partnera z tym jedynym, czyli wytworem własnej wyobraźni, nie doceniając przy tym rzadkich nieraz walorów rzeczywistych osób.**

Tammy (34), bardzo atrakcyjna, sympatyczna i towarzyska bileterka linii lotniczych, przysłała na któreś z moich seminariów. Chciała się dowiedzieć, dlaczego nie jest w stanie związać się z nikim na dłużej.

— Zupełnie tego nie rozumiem. Wszystkie moje przyjaciółki są już zamężne, zaręczone albo chociaż zakochane, a ja wciąż nie znajduję odpowiedniego mężczyzny.

— A próbujesz? Spotykasz się z kimś?

— Właśnie o to chodzi, że stale poznaję mężczyzn, którzy okazują mi zainteresowanie, i... nic z tego. W pierwszej chwili z wielkim entuzjazmem przyjmuję ich propozycje, ale po miesiącu czy dwóch entuzjazm mnie opuszcza i koniec, zrywam znajomość. W zeszłym roku nareszcie poznałam kogoś, z kim mogłabym chyba przeżyć życie... Chodziliśmy z sobą osiem miesięcy. Pierwsze cztery były idealne. Potem... pewne drobniaczki zaczęły mnie drażnić. W rezultacie kłóciliśmy się cały czas, tak że musiałam z nim zerwać.

Z dalszej rozmowy wynikało, że Tammy uważa związek za udany tylko wtedy, kiedy wszystko układa się „idealnie”, bez żadnych konfliktów czy różnicy zdań, a co najważniejsze, sam partner musi być bez skazy, to znaczy nie mieć ani jednej cechy, która jej by się nie podobała. Skutek? Przy najłżejszych oznakach, że sytuacja choć trochę odbiega od ideału, wznosiła wokół siebie mur. Każdego poznanego mężczyznę podświadomie porównywała bowiem z „tym jedynym”. Wszyscy oczywiście musieli przegrać w takiej konkurencji. Tammy nigdy po prostu nie pozwoliła sobie sprawiedliwie ocenić żadnego ze swoich adoratorów, jak więc mogła się w którymś zakochać?

Moja rola polegała na uświadomieniu sfrustrowanej pacjentce, skąd biorą się jej fantazje, i wykazaniu, że to właśnie one przeszkadzają jej zaakceptować jakiegokolwiek mężczyznę z krwi i kości. Po trzech miesiącach otrzymałam od niej

list, w którym informowała mnie z wielką radością, że spotyka się znowu ze swą dawną sympatią. „Nie do wiary, jak inaczej to teraz wygląda — pisała. — Przecież to ten sam człowiek, tylko że ja przestałam wymagać, żeby był doskonały. O ileż łatwiej kochać go takiego, jaki jest.”

## **2. Mit numer trzy powoduje, że po zakończeniu jednego związku trudno nam otworzyć się na następny.**

Głębokie przekonanie, że mąż czy żona jest jedyną miłością życia, sprawia, że w razie ich śmierci bądź rozvodu może powstać w nas opór psychiczny przed jakąkolwiek kolejną próbą. Po utracie kochanej osoby pozostajemy samotni wskutek błędnego przeświadczenia, że nikt nie jest w stanie zastąpić dawnego partnera.

Kilka lat temu poznałam u wspólnych przyjaciół miłą starszą panią (przekroczyła właśnie sześćdziesiątkę) — nazwijmy ją Doris. Owdowiała przed dwoma laty — po blisko czterdziestu latach małżeństwa. Dowiedziałam się, że jej mąż stoczył długą i niestety przegraną walkę z chorobą nowotworową. Przystosowanie się do życia bez niego przychodziło Doris z wielkim trudem, tymczasem rodzina i znajomi zaczęli wywierać na nią presję: powinna sobie kogoś znaleźć. Ona była innego zdania:

— Los dał mi już przecież miłość mego życia — zwierzyła mi się podczas lunchu. — Przeżyliśmy z mężem wiele cudownych lat. Mam teraz szukać „zastępcy”? Taki ktoś w ogóle nie istnieje! Prawdziwa miłość zdarza się tylko raz.

Powiedziałam jej, że jest w błędzie. Nowy partner nie może oczywiście zastąpić jej zmarłego męża, jednak z innym mężczyzną powstaje szansa na nowy, zupełnie odmienny związek.

— No nie wiem — odrzekła z wyraźnym powątpiewaniem. — Jestem na to już chyba za stara.

Zadzwoniła po sześciu miesiącach:

— Potrzebna mi twoja rada!

Okazało się, że poznała pewnego pana, lat 64, imieniem Saul. Oboje działają w tej samej organizacji charytatywnej.

Saul rozwiódł się piętnaście lat temu i jak dotąd nie znalazł kobiety, z którą chciałby spędzić resztę życia. A teraz wybrał właśnie ją, Doris!

— Mówię ci, szaleje za mną! Najgorsze, że ja za nim też. Spotykamy się od czterech miesięcy. Z początku zabierałam go po prostu jako eskortę na spotkania towarzyskie czy do kina, a teraz, masz pojęcie, nie mogę bez niego wytrzymać! Ostatnio zaczął mówić o małżeństwie i wyobraż sobie, że kiedy to słyszę, z wrażenia zapiera mi dech. W jednej chwili myślę, jakie to inne od mojego małżeństwa, a w drugiej, że... że przecież mam już męża, wciąż jeszcze tak mi się zdaje, więc co ja tu robię z tym obcym człowiekiem?

— Kochasz go — rzuciłam z uśmiechem. — Choć nie w taki sam sposób jak kochałaś swojego męża. Właśnie to jest takie wspaniałe w miłości, że objawia się w tylu różnych postaciach.

— Więc to dobrze, że go kocham? Tak uważasz? — spytała płochliwie.

— Jak najbardziej.

Pobrali się po dwóch miesiącach i są niebywale szczęśliwi. Doris dzwoni od czasu do czasu, by podzielić się ze mną swym szczęściem.

— Kompletnie tego nie pojmuję — powtarza. — Tak bardzo kochałam pierwszego męża, a teraz równie mocno kocham Saula, tylko całkiem inaczej. Jakie to dziwne! I kto by pomyślał, że takiej staruszce trafi się druga szansa!

Bliska była jednak utraty tej szansy wskutek błędnego przekonania, że prawdziwa miłość zdarza się tylko raz w życiu.

Każdy z nas może mieć wielu odpowiednich partnerów.  
Rzeczywistość nie potwierdza mitu numer trzy.

Można zaznać prawdziwej miłości nie tylko z jedną osobą.  
Na świecie żyje wielu ludzi, którzy mogą nas uszczęśliwić.



Nie twierdzę, że ich liczba jest nieskończona, nie znaczy to jednak, iż nasze widoki na szczęście w miłości ograniczają się do jednej, danej przez los osoby. Wiem to z własnego doświadczenia. Człowiek ma ogromną zdolność kochania, przyjmując jednak za prawdę mit numer trzy, sam ją sobie ogranicza. Jestem pewna, że gdyby na chybił trafił wybrał dwoje nieznanym i na resztę życia pozostawić ich na jakiejś bezludnej wyspie, zostaliby najprawdopodobniej romantyczną parą kochanków. Nie jest to oczywiście sytuacja, o której można by marzyć, ilustruje jednak dobrze pewną tezę: sam akt obdarzania kogoś miłością daje zakochanemu tyle satysfakcji, że w specyficznych okolicznościach potrafimy kochać nawet te osoby, których kiedy indziej nie bralibyśmy w ogóle pod uwagę.

Każda prawdziwa miłość wzbogaca nas o nowe wartości, każdy kolejny związek służy nam w inny sposób. Czy ma to oznaczać, że jest rzeczą obojętną, z kim żyjemy? Wprost przeciwnie. Potrzeba wzajemnego dopasowania staje się przez to jeszcze ważniejsza. Powtarzam raz jeszcze: sama miłość nie wystarczy. Z tym, kogo kochamy, musi nas łączyć wszechstronna kompatybilność i to jest dopiero recepta na zdrowe i trwałe małżeństwo.

## Mit 4 Idealny partner w pełni zaspokoi wszystkie moje oczekiwania i potrzeby

Wyobraź sobie, że ubiegasz się o pracę i właśnie prowadzisz rozmowę w tej sprawie.

— Czy może mi pan przedstawić swoje wymagania?  
— pytasz przyszłego pracodawcę.

— No cóż — pada odpowiedź — chodzi właściwie o spełnianie w s z y s t k i c h moich potrzeb. Musi pani wiedzieć, czego chcę, nawet kiedy tego nie mówię. Musi pani czytać w moich myślach, uprzedzać każde moje najskrytsze życzenie, podpowiadać mi, co mam robić, kiedy sam tego nie wiem, rozweselać, kiedy jestem smutny, dodawać pewności siebie, gdy mi jej brakuje, no i oczywiście cały czas zabawiać, żebym się nigdy nie nudził. Aha, musi pani polubić wszystkie moje zainteresowania, chcę mieć w pani dobrego kumpla.

W tym momencie każdy zdrowo myślący człowiek uśmiechnąłby się drwiąco — cóż za dzikie wymagania! — po czym wstał z krzesła i wyszedł. Nikt przecież za żadne pieniądze nie mógłby się zgodzić na tego rodzaju warunki. Prawda, że przytoczona scenka specjalnie została lekko przerysowana, lecz prawdą jest również to, że wielu z nas wkracza w pierwszy czy kolejny związek z podświadomym oczekiwaniem, iż partner spełni każde nasze życzenie, a kiedy tak się nie dzieje, zaczynamy odczuwać niechęć i rozczarowanie. Uważam, iż są to pretensje na wyrost, zwłaszcza że sami nieraz nie do końca zdajemy sobie sprawę z charakteru swoich oczekiwań, nie potrafimy ich zatem sensownie wyartykułować. Skoro sam zainteresowany nie wie, o co mu chodzi, skąd ma to wiedzieć partner?

Oto negatywne skutki mitu numer cztery:

**1. Nie umiemy docenić dobrego partnera, ponieważ nie spełnia on takich potrzeb, których realizacją powinniśmy zająć się sami.**

— Myślę, że powinnam się rozwieść — oświadczyła Andrea. Zamawiając sobie wizytę, zapowiedziała, że chce przedyskutować sprawę swojego małżeństwa, w którym, jak twierdziła, nastąpił poważny kryzys. Była ładną dwudziestosiedmioletnią kobietą o wyglądzie sportsmenki, zamężną od prawie dwóch lat. Mąż miał na imię Benjamin.

— Na czym polega problem? — zapytałam.

— Nie wiem — brzmiała odpowiedź. — Po prostu nie jestem szczęśliwa. Myślałam, że to małżeństwo będzie lepsze, że zmieni coś w moim życiu, niestety, nie widzę żadnej różnicy. Jestem tym bardzo rozczarowana.

— Co według ciebie miało się zmienić?

— Myślałam, że nabiorę pewności siebie, że jaśniej zrozumiem, po co żyję i dokąd zmierzam, ale nic z tego. Nadal czuję się zagubiona.

— Pomówmy o innych twoich sprawach. Czym się zajmujesz?

— No cóż, teraz akurat niczym. Pół roku temu rzuciłam pracę. Nie podobała mi się. Właściwie nie wiem, co bym chciała robić. Wciąż myślę, że będzie lepiej, jak wypłaczę się z tego małżeństwa.

— Co konkretnie zarzucasz mężowi?

Dumała nad tym chyba przez minutę.

— Właściwie nic konkretnego. Naprawdę mnie kocha i jest bardzo czuły, tylko że po prostu... nie jestem z nim szczęśliwa.

Już po krótkiej wymianie zdań stało się dla mnie jasne, że problemem w tym związku nie jest mąż, lecz sama Andrea. Ta kobieta, myślałam, nie ma pojęcia, co zrobić z sobą i swoim życiem, nie stawia sobie żadnych celów. Wyszła za Beniamina w nadziei, że to on wypełni jej wewnętrzną pustkę, uwolni od

skrytego kompleksu niższości. Ale czy to obowiązek męża? Nie. Tylko ona sama może tego dokonać. A co robi? Zamiast zadbać o własną karierę, zdobyć wykształcenie, woli spędzać pół dnia w siłowni, a przez drugie pół gapić się w telewizor.

Andrea była typem kobiety zbyt pobłażliwej wobec samej siebie i niedojrzałej psychicznie. Miała kochającego męża, ale nawet największa miłość nie pomoże komuś pustemu wewnątrz. Właśnie przez poczucie beznadziejnej pustki Andrea uznała, że małżeństwo nie daje jej szczęścia i że winien temu jest partner. Nieprawda. Beniamin był dla niej dobrym, odpowiednim mężem. To tylko ona nie spełniła obowiązku wobec samej siebie. W rzeczywistości źródłem jej niezadowolenia było nie małżeństwo, ale ona sama.

Wiara w to, że „przyjdzie prawdziwa miłość i odtąd wszystko już będzie dobrze”, jest złudzeniem. Bardzo niebezpiecznym, bo potrafi doprowadzić do sytuacji, w której znalazła się moja pacjentka: zrywamy najzupełniej prawidłowy związek z powodu niesłusznych wymagań pod adresem Bogu ducha winnego partnera. Mamy mu za złe, że nie robi za nas tego, co jest naszym obowiązkiem.

Człowiek pusty wewnątrz przed ślubem będzie taki sam i po ślubie.

## **2. Odczuwamy niechęć do partnera, gdy nie daje nam tego, czego szukać należy gdzie indziej.**

Wiara w mit numer cztery wpędza nas także w inną pułapkę. Skoro doskonały partner ma zaspokoić całość naszych potrzeb, wymagamy od niego, aby stał się dla nas wszystkim. Ileż to słyszę narzekań na mężów! Nie chce chodzić na zakupy, nie interesują go antyki (a żona pragnie, żeby towarzyszył jej w sobotnich polowaniach na starocie), mało go obchodzi nowe meble. Bez końca tłumaczę zawiedzionym żonom, że są to potrzeby typowo kobiece, że mężczyzna po prostu nie może

i nie powinien ich spełniać — w przeciwieństwie do tych podstawowych, takich jak pragnienie miłości, czułości, przyjaźni. Zrozumcie, drogie panie, że są rzeczy, które tylko kobietom sprawiają przyjemność. Waszych mężów zupełnie nie bawi dekorowanie domu na dziecięce przyjęcie urodzinowe, oglądanie próbek materiałów na nowe obicia foteli czy wielogodzinne buszowanie po sklepach w poszukiwaniu „okazji”. Do tego znacznie lepiej nadają się przyjaciółki.

Mężczyzna rzadziej stawia podobne wymagania żonie, choć i panowie bywają nieraz rozczarowani, gdy nie spełniamy ich oczekiwań pod takim czy innym względem. Po dwóch latach naszego związku tak właśnie stało się z Jeffreyem, a ja zaczęłam powątpiewać, czy jestem dla niego właściwą partnerką. Rzecz jasna, byłam tym śmiertelnie przerażona, ale gdy przedyskutowaliśmy sprawę, okazało się, że chodzi o jedną tylko dziedzinę, mianowicie sport. Jeffrey jest bardzo sprawny fizycznie — urodzony lekkoatleta! — i uwielbia wszelkiego rodzaju sporty. Ja, owszem, też lubię sport, nie mogę jednak powiedzieć, żeby była to dla mnie sprawa najważniejsza. W miarę dalszej dyskusji mój partner zaczął uświadamiać sobie coraz jaśniej, że to mit numer cztery wytworzył w nim obraz idealnej kobiety. Takiej, która będzie z nim rzucać piłką baseballową w każdy weekend grać w tenisa i na serio uprawiać kulturystykę. Ponieważ tego nie robiłam, uznał, że on również musi zrezygnować, a sprawiało mu to wielką przykrość. „Miałem do ciebie pretensję, że pozbawiasz mnie tego, co lubię” — wyznał. Uzgodniliśmy, że postaram się w większym stopniu dzielić jego zainteresowania, jednak realizować je w pełni powinien raczej z kim innym — na przykład w drużynie piłkarskiej. Niech trenuje sobie z kolegami, a w ogóle niech swym zainteresowaniom poświęca tyle czasu, ile tylko chce.

Czy mit numer cztery zawiera jakieś ziarno prawdy?

Odpowiedni partner może zaspokoić wiele naszych potrzeb, ale na pewno nie wszystkie.

Każdy z nas ma własną „listę życzeń” pod adresem partnera, trzeba jednak pamiętać, że istnieją różne życzenia. Takie, które rzeczywiście może zrealizować jedynie partner, i takie, które z powodzeniem mogą spełnić inni — rodzina, przyjaciele, znajomi.

Rzeczą ważną jest widzieć różnicę między tym, czego chciałoby się od partnera, a tym, czego naprawdę od niego potrzebujemy.

Gdyby mój Jeffrey nie zmierzył się z mitem numer cztery i w końcu go nie odrzucił, pewnie by się ze mną rozstał. Ruszyłyby na poszukiwanie jakiejś miss sportu, a ze mnie by zrezygnował, nie bacząc na łączącą nas więź uczuciową.

## Mit 5 Jeżeli między dwojgiem ludzi istnieje bardzo silna chemia seksualna, musi to być miłość

Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek przekonywać samego siebie, że bardzo kogoś kochasz, aby pod tym pretekstem nadal uprawiać z nim seks?

Czy kiedykolwiek łączył cię z kimś taki związek, w którym naprawdę dobrze było wam tylko w łóżku?

Czy kiedykolwiek uganiałeś się za kimś, mówiąc sobie, że to wielka miłość, a po osiągnięciu celu przychodziło nagle zrozumienie, że nie była to miłość, tylko pożądanie?

O rany, w jakież kłopoty wpędza nas ten mit! Ma on swe źródło w poczuciu winy, które nawiedza bardzo wielu ludzi w chwili, gdy uświadamiają sobie własną seksualność, a zwłaszcza gdy sprawia im to przyjemność. Cóż, jest to rezultat określonych norm kulturowych. Społeczeństwo, wychowanie, zasady moralne często nie pozwalają nam uprawiać „czystego” seksu, zaczynamy więc sobie wyobrażać, że partner budzi w nas nader wzniosłe uczucia, podczas gdy po prostu mamy na niego chętkę! Popatrzmy, jak przebiega to, czemu nadałam nazwę: pożądanie przebrane za miłość.

**Faza pierwsza:** Poznajesz kogoś i zaczyna między wami iskrzyć; mówiąc bez ogródek, odczuwasz do tej osoby niepoohamowaną żądzę.

**Faza druga:** Ulegasz pożądaniu.

**Faza trzecia:** Pojawia się poczucie winy i niepokój; jak mogłem się znaleźć w tak intymnej sytuacji z osobą, z którą nie łączy mnie głębsze uczucie?

Faza czwarta: Aby „zalegalizować” żądze, wchodzimy w stały związek z obiektem, który ją wywołuje.

Nie mówię oczywiście, że dzieje się tak w każdym wypadku, jeśli jednak jest się wyznawcą mitu numer pięć, można wpadać w takie sytuacje znacznie częściej, niż ktokolwiek miałby ochotę się przyznać.

Negatywne konsekwencje mitu numer pięć:

### **1. Wiążemy się z ludźmi, z którymi brak perspektyw na dobre współżycie.**

Ann ma 26 lat, jest szefową działu zakupów w magazynie z konfekcją. Oto jej opowieść:

— Poznaliśmy się z Brianem w Kolorado na nartach. Poszłam z nim do łóżka już na drugiej randce. Myślę, że zadziałało tu kilka powodów: byłam daleko od domu, było zimno, a on był świetnym narciarzem i fantastycznie wyglądał! Wszystko to chyba zaćmiło mi umysł. Plus to, co działo się w łóżku... Może wpływ na moje odczucia miała wysokość, nie wiem... w każdym razie nigdy przedtem nie przeżyłam takich uniesień. Brian pochwalił mi się, że cieszy się opinią dobrego kochanka i rzeczywiście... Krótko mówiąc, zakochałam się w nim po uszy.

Wakacje dobiegły końca — on wrócił do Seattle, ja do San Francisco, ale dzwoniliśmy do siebie bardzo często. Nie ukrywałam, co do niego czuję. Przez następne pół roku spędzaliśmy razem co drugi weekend i jak łatwo się chyba domyślić, głównie w łóżku. Łącząca nas namiętność była wyjątkowa; uznałam, że widocznie muszę go bardzo kochać, skoro tak to odczuwam. Zaczęliśmy nawet mówić o małżeństwie.

W lecie postanowiliśmy wziąć dwutygodniowy urlop i spędzić go u mnie w domu. Nie mogłam się go doczekać. Pierwsze dni były cudowne, jak zwykle, a potem coś się zaczęło psuć. Kłóciliśmy się o wszystko. Najpierw o papierosy. Wiedziałam, że Brian pali, ale gdy większość czasu upływała nam w łóżku, nie robił tego tak często. Teraz palił bez opamiętania! Przekonałam się również, że jest strasznie złośliwy. Wciąż miał coś do



wytknięcia a to moim znajomym, a to mojemu domowi — cóż za kolory! — a to mnie samej. Że na przykład fatalnie prowadzę samochód. Z każdym dniem było coraz gorzej. Doszło w końcu do tego, że przestaliśmy ze sobą sypiać. A ja, o ironio, nie mogłam się wprost doczekać, kiedy nareszcie wyjedzie.

Nadszedł w końcu ten wieczór. Nie spałam pół nocy, wypłakując oczy i serce. Jakież to okropne! Wydawało mi się, że wszystkie moje marzenia przysły jak bańka mydlana. Przez parę następnych dni bez przerwy analizowałam swój związek z Brianem i nagle olśnienie — wszystko stało się jasne. To przecież nie był żaden związek. Myśmy po prostu uprawiali seks. Po owej chwili, kiedy to bez namysłu padliśmy sobie w ramiona, nastąpiło pół roku flirtu i żarcików przez telefon plus kilkanaście krótkich spotkań, podczas których właściwie nie wychodziliśmy z łóżka. Przez cały ten czas widziałam w Brianie tylko jedno: partnera seksualnego. Natomiast człowiek, którego w końcu w nim zobaczyłam, wcale mi się nie spodobał!

Z żadnym ze swoich poprzednich mężczyzn Ann nie doświadczyła szczególnej satysfakcji seksualnej, toteż gdy tak gwałtownie zaiskrzyło między nią a Brianem, uznała za pewnik, że to miłość. Trudno byłoby jej przyznać się nawet przed sobą, że o takie emocje przyprawia ją człowiek, którego nie kocha i nie zamierza poślubić. Znajomość z Brianem stała się dla niej jednak pożyteczną, choć bolesną lekcją. Dowiedziała się mianowicie, że namiętność nie zawsze bywa pochodną miłości. Z Brianem łączyły ją tylko dwa upodobania: narty i seks. Wystarczyło to na krótki romans, ale już nie na życiowy związek.

## **2. Tkwimy w niedobranym związku znacznie dłużej, niżby należało; rozstanie ze złym partnerem bywa bardzo trudne.**

Po seminarium poświęconym analizie mitów miłosnych podszedł do mnie jakiś mężczyzna. Był szalenie podekscytowany.

— To mnie pani opisała! — wykrzyknął.

Dowiedziałam się, że ma na imię Jamai, że skończył właśnie 38 lat i z zawodu jest nauczycielem. Rozwiódł się z żoną. A oto jego historia:

— Ożeniłem się bardzo młodo z sympatią ze szkoły średniej. Miałem raczej znikome doświadczenia seksualne, a ona nie miała żadnych. Musiało upłynąć trochę czasu, zanim doszedłem do wniosku, że jesteśmy niestety parą seksualnie niedobraną. Po kilku latach żona kompletnie przestała mnie interesować fizycznie, choć naprawdę bardzo ją kochałem. Ze względu na trójkę dzieci chciałem jednak utrzymać to małżeństwo. Ostatecznie gdy skończyłem 31 lat, wyprowadziłem się z domu, no i wzięliśmy rozwód.

Po dziesięciu latach znów byłem wolny i pilno mi było pójść w kurs. Poprzysiągłem sobie, że póki życia nigdy już nie wyładuję w jałowym seksualnie związku. Muszę tu wyznać, że w tych pierwszych latach nieźle sobie poszalałem... Ze strachu, że po raz drugi mógłbym się zakochać w kobiecie bez seksapilu, spotykałem się tylko z tymi, które z miejsca budziły we mnie pożądanie.

Tak właśnie było z Sabriną. Zobaczyłem ją w lokalu, gdzie grano jazz — siedziała sama przy barze. Pierwszą rzeczą, która wpadła mi w oko, było jej ciało. Wyglądała jak kobieta z moich marzeń. Zaczęliśmy rozmawiać, potem tańczyć. Z trudem trzymałem się w ryzach... W końcu poszliśmy do niej. Ach, cóż to była za noc! Wydawało mi się, że wzięto mnie żywcem do nieba. Sabrina zachowywała się całkiem jak szalony konik. O tak, to było to, o czym zawsze marzyłem! Przyrzekłem sobie wprawdzie, że nie zwiążę się z żadną kobietą, póki jej nie będę absolutnie pewien, ale to postanowienie szybko poszło w diabły. Sabrina poty się przymilała, poty mruzczała jak kociak, aż postawiła na swoim. Wprowadziłem się do niej, nim minął miesiąc. Okazało się, że moje bóstwo nie ma pieniędzy — utrzymywał ją eks-chłopak — i że tonie w długach. No ale tak mnie oczarowała, że zgodziłem się jej pomagać, dopóki nie stanie na nogi.

## Ucieczka z miłosnego raju

— Upłynęło pół roku — mówił dalej Jamal. — Nasze stosunki przypominały karuzelę: szaleńcze kłótnie, a po nich równie szaleńczy seks. Sabrina okazała się zepsutym, kompletnie nieodpowiedzialnym dzieckiem. Praca? Nawet nie udawała, że jej szuka. Wysysała ze mnie wszystkie soki. Muszę z tym skończyć, powtarzałem sobie, ale za każdym razem, kiedy chciałem odejść, potrafiła na nowo mnie uwieść — i tak to trwało.

Pewnego dnia, gdy wróciła do domu z torbą pełną ciuchów za ponad tysiąc dolarów, w końcu nie wytrzymałem i odszedłem. Ach, po raz pierwszy od miesiący poczułem się wolny. Niestety, trwało to krótko. Dowiedziała się mego adresu i przyszła z wizytą tak ubrana, jakby wywiesiła sobie tabliczkę z napisem „bierz mnie”. No i cóż, przysła moja „silna” woła. Spotykaliśmy się potem przez parę dni, po których znowu z nią zerwałem — na miesiąc czy dwa. Nie dała za wygraną. Pojawiła się znowu pewnego wieczoru, żeby mi powiedzieć, jak strasznie jest teraz samotna — no i skończyło się w łóżku. Poczulem do siebie niesmak.

Wstyd powiedzieć, ale tak mnie opętała, że uwolniłem się od niej dopiero po dwóch latach.

Dramatyczna opowieść, prawda? Takie rzeczy jednak zdarzają się bardzo często. Pod wpływem uniesień seksualnych ludzie wmawiają sobie, że ktoś, kto dostarcza im tyle rozkoszy, musi, po prostu musi być odpowiednim partnerem życiowym. I tak jak w przypadku Jamala trzeba nieraz wielu miesięcy dramatów i upokorzeń, aby dojść do wniosku, że fantastyczny seks to nie zawsze i niekoniecznie prawdziwa miłość.

Ekscytujący seks nie ma nic wspólnego z prawdziwą miłością, choć udane współżycie seksualne jest w miłości bardzo istotne.

• **Jeśli dany partner dostarcza ci wyjątkowych przeżyć seksualnych, niekoniecznie musi to oznaczać, że:**

- kochasz go,
- powinniście być razem,
- związek z nim będzie udany.

**Znaczy to, że:**

- istnieje między wami silna chemia seksualna,
- jedno z was (albo jedno i drugie) jest doświadczonym kochankiem.

**Może oznaczać:**

- silny pociąg fizyczny, który ma szansę posłużyć za podstawę wszechstronnie udanego związku, pod warunkiem że partnerzy są dobrze dobrani nie tylko w sprawach łóżkowych, lecz także w innych dziedzinach.

## I Prawda o miłości

Pewnie niejednen czytelnik tej książki właśnie uświadomił sobie, że i on daje wiarę któremuś z przytoczonych mitów, a może nawet wszystkim. Czyż to nie zdumiewające, do ilu uczuciowych błędów skłania nas taka wiara?

Przypomnijmy sobie raz jeszcze tych pięć miłosnych mitów w zestawieniu z prawdą o każdym z nich:

Mit	Prawda
1. Prawdziwa miłość wszystko zwycięża.	Miłość nie wystarczy na udany związek. Wymaga on jeszcze dwojga dobrze dobranych partnerów i obopólnego zaangażowania.
2. Prawdziwą miłość rozpoznaje się od razu, od pierwszego wejrzenia.	Żeby się zadurzyć, wystarczy chwila, ale prawdziwa miłość wymaga czasu.

Mit	Prawda
3. Każdemu dana jest w życiu tylko jedna prawdziwa miłość.	Prawdziwej miłości można zaznać nie tylko z jedną osobą. Istnieje wielu potencjalnych partnerów, którzy mogą nas uszczęśliwić.
4. Idealny partner w pełni zaspokoї wszystkie moje oczekiwania i potrzeby.	Odpowiedni partner może zaspokoїć wiele naszych potrzeb, ale na pewno nie wszystkie.
5. Jeżeli między dwojgiem ludzi istnieje bardzo silna chemia seksualna, musi to być miłość.	Ekscytujący seks nie ma nic wspólnego z prawdziwą miłością, choć udane współżycie seksualne jest w miłości bardzo istotne.

## I Jak stworzyć związek, na który zasługujesz

Wygłosiłam niedawno publiczny wykład dla dużej grupy słuchaczy. Kiedy pod koniec wieczoru zaczęłam podpisywać książki, podeszła młoda kobieta.

— Wszystko, co pani mówiła, było tak inspirujące! — powiedziała ze łzami w oczach. — W zeszłym miesiącu byłam na seminarium prowadzonym przez panią i pani sympatię. Mogę mieć tylko nadzieję na podobnie cudowny związek. Ach, żeby i mnie kiedyś tak się poszczęściło!

Na rozmowę ze mną czekało jeszcze z pięćdziesiąt osób, więc właściwie należało podziękować tej pani i zająć się następnym w kolejce, coś mnie jednak od tego powstrzymało. Wzięłam ją za rękę i spojrzałam w oczy:

— Coś pani powiem. To, że jest przy mnie taki cudowny mężczyzna, uważam za prawdziwe błogosławieństwo, ale nie stało się to za sprawą szczęśliwego trafu. Mam za sobą wiele niefortunnych wyborów uczuciowych. Każdego kolejnego

mężczyznę próbowałam zmienić w taki sposób, żeby odpowiadał moim pragnieniom. Choć byli to z reguły nieodpowiedni partnerzy, wmawiałam sobie, że to bez znaczenia. Tak, kochałam ich wszystkich z zupełnie niewłaściwych przyczyn. Powtarzam: udany związek nie jest rezultatem szczęśliwego trafu. Mnie udało się w końcu wybrać odpowiednią osobę i dopiero wspólnie, wkładając w to mnóstwo wysiłku, potrafiliśmy stworzyć tę łączącą nas dziś zażyłość i harmonijne współżycie. Pani także może to osiągnąć.

To samo mówię czytelnikom, którzy czują się nieszczęśliwi, bo stracili nadzieję na związek swych marzeń albo jest w ich życiu ktoś wyjątkowy, z kim chcieliby bardziej się zbliżyć, a nie mają pojęcia, jak to zrobić. Cieszę się, moi drodzy, że postanowiliście przeczytać tę książkę. Pomoże wam ona odnaleźć w sobie siłę i mądrość, które poprowadzą was ku miłości, na jaką zasługujecie — prawdziwej, radosnej i zdrowej.

# 2 Dlaczego ich wybieramy

Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek pragnąć dojrzałego psychicznie, wiarygodnego partnera, a związać się z osobą tak dalece nieodpowiedzialną, że doprowadzała cię do szału?

Czy kiedykolwiek powiedziałaś sobie, że czas już na stały, poważny związek, zaczynasz więc szukać osoby o podobnym nastawieniu, i nagle zakochałaś się w kimś całkiem nieosiągalnym albo z jakichś powodów niezdolnym do podjęcia takich zobowiązań?

Czy po solennych przysięgach, że nigdy w życiu nie zwiążesz się już z osobą uczuciowo chłodną, trzymającą cię zawsze na dystans, okazywało się nagle, że płoniesz rozpacziwą namiętnością do kogoś, kto nie jest w stanie odwzajemnić ci się uczuciem, na jakie zasługujesz?

Czy zastanawiasz się nieraz, dlaczego trafiają ci się tacy a nie inni partnerzy?

Każdy z nas jest święcie przekonany, że wie doskonale, kogo chciałby mieć za partnera. Oczywiście musi to być osoba bez żadnych cech negatywnych! Więc gdy nagle wychodzi na jaw, że to ktoś zupełnie inny, zazwyczaj znacznie mniej doskonały niż wymarzony ideał, przeżywamy głęboki zawód.

Jestem pewna, drodzy Czytelnicy, że przeglądacie czasami ogłoszenia towarzysko-matrymonialne, w których ludzie samotni formułują swoje postulaty pod adresem poszukiwanych osób. Wyobraźcie sobie, że macie napisać tego rodzaju życzeniowy anons. Przypuszczam, że brzmiałby on mniej więcej tak:



*Poszukuję osoby atrakcyjnej, wrażliwej, opiekuńczej, chętnej do zawarcia poważnego związku. Powinna być ponadto otwarta emocjonalnie (umieć między innymi mówić o swoich uczuciach) i nie mieć zahamowań w sferze intymnej. Sukcesy w pracy mile widziane (pracoholicy wykluczeni!), pożądane też duże poczucie humoru. Wymagam, aby mój partner umiał mi okazać, jak bardzo mnie kocha i ceni. Jeśli więc jesteś zdrowy, uczciwy, wierny, no i gotów do podjęcia zobowiązań, będę na ciebie czekać!*

A gdyby to porównać z waszymi partnerami życiowymi? Czy biorąc pod uwagę ich prawdziwe cechy, nie należałoby napisać zupełnie innego ogłoszenia? Na przykład:

*Poszukuję zajętego wyłącznie sobą, zakompleksionego przegranca, który nie umie lub nie chce wykorzystać swoich możliwości, choć dzięki łasce Natury ma ich pod dostatkiem. Wymagane cechy: niedojrzałość psychiczna, kompletna nieodpowiedzialność i skrajne lenistwo. Dodatkowym atutem byłby słaby popęd seksualny. Niekonieczne jakiegokolwiek fachowe umiejętności, wykształcenie czy sukcesy w pracy. Jeśli szukasz kogoś, komu mógłbyś składać obietnice bez pokrycia, kto chętnie wysłucha, jak winisz innych za swoje niepowodzenia, zadzwoń do mnie natychmiast! Uwaga! Pracujący wykluczeni.*

Albo:

*Jesteś żonaty? Zaręczony? Nie uznajesz zobowiązań? Jeśli tak, znajdziesz w mojej osobie idealną kobietę. Poszukuję właśnie kogoś nieosiągalnego, by związać się z nim na zawsze, pod warunkiem że zagwarantuje mi wystarczająco przykre, kłopotliwe i frustrujące współżycie. Nie musisz mu poświęcać czasu i energii, biorę wszystko na siebie. Dzwoń, kiedy zechcesz, o każdej porze dnia i nocy! Będę czekać z utęsknieniem. Jeżeli w dodatku lubisz kręcić, nabijać ludzi w butelkę i myśleć tylko o sobie, jesteś moim typem mężczyzny!*

Nikt z nas, rzecz oczywista, nie napisałby czegoś takiego, a już na pewno nie zgodziłby się przyjąć podobnych warunków, gdyby ktoś mu złożył tego rodzaju propozycję. Uznalibyśmy pewnie, że jest absurdalna. Dlaczego więc tak często miewamy partnerów jakby żywcem wyjętych z dwóch ostatnich ofert? Celem niniejszego rozdziału jest pomóc wam w zrozumieniu tej dziwnej zagadki.

## Sporządzamy listę partnerów uczuciowych

Poniższe ćwiczenie pozwoli wam dokonać szczegółowego przeglądu wszystkich dotychczasowych związków. Od lat uczę tej metody uczestników moich seminariów i zawsze z jednakowym skutkiem: każdemu, kto jej spróbował, otwierają się nagle oczy — och, cóż za niespodzianka!

**U w a g a:** Jest to jedno z najważniejszych i najbardziej pouczających ćwiczeń zamieszczonych w tej książce, proszę więc bardzo uważnie przeczytać opis, dokładnie analizując kolejne etapy zadania. Nie należy się przy tym spieszyć.

Ćwiczenie składa się z pięciu „kroków”:

**K r o k 1.** Na czystej kartce wypisujemy imiona wszystkich partnerów, z którymi łączył nas kiedykolwiek poważny związek (imię obecnego partnera również). Przelotnych znajomości nie bierzemy pod uwagę. Ważne są tylko relacje z ludźmi, z którymi czuliśmy się kiedyś (lub czujemy obecnie) bardzo mocno związani. Pod każdym imieniem należy zostawić wolne miejsce do pisania. Jeżeli ktoś miał dotychczas jednego tylko partnera, niech umieści na kartce jego imię.

**K r o k 2.** Pod imieniem danej osoby wyszczególniamy wszystkie najbardziej n e g a t y w n e cechy jej charakteru i osobowości, te budzące w nas największą niechęć. Nie używamy w tym celu pełnych zdań; wystarczy sama kwintesencja w formie jednego czy najwyżej paru słów. (Przykład: jeśli

podczas trwającego cztery lata związku chłopak Marcy nie potrafił utrzymać żadnej pracy, Marcy, sporządzając listę, powinna napisać „bezrobotny“.) Nie wymieniamy cech pozytywnych.

**Krok 3.** Odczytujemy listę, zaznaczając kółeczkiem te same lub podobne cechy zauważone u różnych partnerów.

**Krok 4.** Sporządzamy podsumowanie, czyli spis powtarzających się cech (jeżeli dana cecha występuje przynajmniej dwukrotnie).

**Krok 5.** Zastanawiamy się chwilę nad podsumowaniem i cechami poszczególnych osób. Pora zadać sobie następujące pytania:

Czy w moich związkach występują jakieś podobieństwa, z których trzeba zdać sobie sprawę?

Czy można tu zauważyć jakąś tendencję? Taką na przykład, że z biegiem czasu moje relacje z partnerami stają się bardziej prawidłowe? Czy może gorsze? Albo że do pewnego momentu widać postęp, a potem załamanie?

Czy wśród moich partnerów są tacy, o których pisało mi się szybciej (łatwiej mi było wyłowić ich negatywne cechy)?

Czy mój obecny partner różni się w sposób wyraźny od swych poprzedników? Jest lepszy? Gorszy? Taki sam?

## Przykład 1.

### Lista partnerów uczuciowych Anny

Eddie:

nieuczciwy

sprytny manipulator

bujający w obłokach

niepraktyczny

(niezaradny)

despota

zajęty sobą

wybuchowy

**Sean (były mąż):**

złośnik

niewierny

krytykant

kapryśny

bezrobotny

krętacz

despota

niesprawny seksualnie  
 kapryśny  
 wykorzystywał mnie  
 finansowo  
 praca się go nie  
 trzymała

**David:**

słaby popęd seksualny  
 kapryśny  
 krętacz  
 wybuchowy  
 uparty  
 nie umie mówić o uczuciach  
 niewierny  
 niepraktyczny  
 zajęty sobą

**Jerry:**

bujający w obłokach  
 kapryśny  
 zajęty sobą  
 zupełnie pozbawiony romantyzmu  
 wybuchowy  
 niepraktyczny  
 pasywny zawodowo

słaby popęd seksualny  
 chłodny uczuciowo  
 zajęty sobą  
 wojowniczy  
 nienawidził mówić  
 o uczuciach  
 wykorzystywał mnie  
 finansowo

**Adam (obecny mąż):**

mało romantyczny  
 słaby popęd seksualny  
 trudno mu mówić  
 o uczuciach  
 twardy charakter  
 wojowniczy  
 zbyt serio

Anna (39) wymieniła pięciu mężczyzn, którzy odegrali w jej życiu bardzo istotną, choć przeważnie mało zadowalającą rolę. Jeden z nich, Adam, to jej aktualny mąż. Pierwszym był Sean, z trzema pozostałymi łączyły ją dłuższe związki nieformalne. Gdy poddała analizie swoją listę, uderzyło ją kilka rzeczy:

1. Najdłuższy rejestr negatywnych cech widniał pod imieniem Seana. I rzeczywiście! Był to najgorszy ze wszystkich jej związków.
2. Najmniej krytycznych uwag dostało się Adamowi. Anna stwierdziła, że i to się zgadza. Małżeństwo z obecnym mężem okazało się jej najszcześniejszą relacją uczuciową spośród wszystkich dotychczasowych.
3. Ogromna różnica w ocenie obu małżeństw świadczyła o właściwej tendencji w wyborze partnerów. Widać było, że z biegiem czasu pacjentka podejmuje coraz trafniejsze decyzje.

Realizując punkt 3 ćwiczenia, Anna zaznaczyła powtarzające się wady swych partnerów. W ten sposób powstało następujące podsumowanie:

złośnik  
krętacz  
kapryśny  
nieodpowiedzialny i niewiarygodny  
niesprawny seksualnie  
zajęty sobą  
bezrobotny  
nie lubi mówić o uczuciach  
despota.

— Żenujące! — jęknęła Anna po przeczytaniu tej listy.  
— Przez myśl mi nie przeszło, że ci moi mężczyźni mieli aż tyle cech wspólnych! Przeciwnie, zawsze sobie powtarzałam, jak bardzo ten nowy różni się od poprzednich. Tak, zewnętrznie byli inni, ale w środku prawie tacy sami. Całe szczęście, że przynajmniej trochę zmadrzałam, bo dzięki temu udało mi się nareszcie poślubić kogoś, kto mnie kocha i na kim mogę polegać.

Lista partnerów uczuciowych pomogła Annie jasno zrozumieć, dlaczego jej związki były nieudane. Zobaczyła po prostu czarno na białym, do jakiego typu mężczyzn miała kiedyś skłonność i z jakiego powodu była z każdym tak nieszczęśliwa.

## Przykład 2.

### Lista partnerek uczuciowych Mitchella

Mitchell, trzydziestosześcioletni prawnik, koniecznie chciał się dowiedzieć, dlaczego wciąż nie znajduje odpowiedniej kandydatki na żonę.

— Szukam kobiety silnej i niezależnej — oświadczył — która nie będzie mi siedzieć na karku. Nie rozumiem, jak to się dzieje, że stale wybieram całkowite przeciwieństwa moich życzeń. Nie są przecież zbyt wygórowane.

#### **Linda:**

manipulatorka  
 „specjalistka” od  
 dramatów  
 „charakterek”  
 despotka  
 wciąż spięta  
 „wieczne zmartwienie”  
 nieprzystępna uczuciowo  
 zahamowania seksualne  
 łatwa do zastraszenia  
 za bardzo przywiązana do  
 rodziców

#### **Sheryl:**

despotka  
 krytykantka  
 egoistka  
 nałogowy żarłok  
 „specjalistka” od dramatów  
 lubi biadolić  
 zawsze na „nie”  
 nerwowa  
 przewrażliwiona  
 wąskie horyzonty umysłowe  
 syndrom ofiary  
 „pijawka”

#### **Valerie:**

niezrównoważona  
 emocjonalnie  
 niepewna siebie  
 „specjalistka” od dramatów  
 kobieta bluszcz  
 irracjonalna w myśleniu  
 i zachowaniu  
 obsesja na punkcie wyglądu  
 syndrom ofiary  
 manipulatorek  
 dziecinna  
 bezradna  
 istny kłębek urazów  
 seksualnych

Podsumowanie, czyli wykaz wspólnych bądź podobnych cech:

„specjalistka” od dramatów  
despotka  
obsesjonistka  
syndrom ofiary  
niezrównoważona emocjonalnie  
niedojrzała psychicznie  
obciążona urazami seksualnymi

Kiedy Mitchell odczytał to podsumowanie, był naprawdę zdumiony.

— Coś podobnego! A tak pociągały mnie te kobiety, choć zupełnie nie dla tych cech, o które mi chodziło! Teraz widzę wyraźnie, że mam skłonność do kobiet typu „mała dziewczynka”, słabych, obarczonych kompleksem ofiary i niewiarygodnym upodobaniem do dramatów. Och, to już istny nałóg! Może sobie pani wyobrazić, jak burzliwe były te związki! Moje panie najlepiej ze wszystkiego umiały rozlatywać się na kawałeczki. Żyliśmy, jak to mówią, od kryzysu do kryzysu, a ja, jako ratownik, musiałem to wszystko sklejać.

Z listy swych partnerek uczuciowych Mitchell dowiedział się o sobie paru ciekawych rzeczy:

Skoro jak widać, pociągają go amatorki dramatycznych scen, znaczy to, że i on ma identyczną skłonność. W przeciwnym razie nie znosiłby tak cierpliwie tego rodzaju zachowań.

Lubi górować nad partnerkami. Po co stale wybiera kobiety znerwicowane, roztrzęsione, ofiary różnych nałogów? Żeby im pomagać i w ten właśnie sposób zaznaczać swą wyższość.

Twierdzi, że tęskni za kobietą silną i niezależną, dlaczego więc znajduje tylko takie, które nie umieją radzić sobie w życiu? Z tego samego powodu: chce czuć się potrzebny i ważny.

## Komponujemy „życzeniowe” ogłoszenie matrymonialne

Proszę teraz czytelników, którzy sporządzili już swoje sumaryczne listy, aby też spróbowali dowiedzieć się prawdy o swoich preferencjach uczuciowych.

Żeby się przekonać, kogo tak naprawdę chcesz znaleźć, przyjrzyj się swoim dotychczasowym partnerom: jacy to ludzie?

Nie jest sprawą przypadku, że ma się u boku tę a nie inną osobę.

Jeżeli ktoś myśli, że nie najlepiej trafia, bo prześladuje go pech, to się myli.

Fałszywe jest też przekonanie, że jedynie wskutek zbiegu okoliczności ustawicznie lgną do nas osoby tego samego pokroju. Nieprawda!

Dostajesz po prostu to, o co prosisz!

Co włożysz w ziemię, to ci wyrośnie; to samo dzieje się z ludzkim umysłem. Nasza podświadomość ma swój „zakonspirowany” program, czyli cały zbiór pragnień i potrzeb, i to one właśnie decydują o wyborze partnerów życiowych. Anna na przykład mogła szczerze zapewniać sobie i otoczenie, że tęskni za kochającym, otwartym, zrównoważonym mężczyzną, na którym można polegać, ale było to tylko pół prawdy, bo podświadomie ciągnęło ją do osobników zupełnie innego typu. Jej mężczyźni to przede wszystkim złościcy, ludzie nieodpowiedzialni, chorobliwie zajęci sobą, mało sprawni seksualnie i dość leniwi — wyraźnie nie kochali pracy. Taką samą rozbieżność między deklaracjami a praktyką widzimy u Mitchella. Jego teoretyczny ideał to kobieta silna i niezależna, a spójrzmy na jego partnerki! Niedojrzałe psychicznie i życiowo, rozhisteryzowane, skłonne do dramatyzowania nieszczęsne kobietki, które wciąż trzeba wyciągać z nałogów, załamania czy innych kłopotów.



Jedną z najlepszych metod uzmysłowania sobie własnych podświadomych tęsknot (dawnych lub dzisiejszych) jest skomponowanie dość szczególnej oferty matrymonialnej. Materiał do tego już jest: wasze spisy partnerów uczuciowych plus podsumowania.

Jak napisać takie ogłoszenie?

Posługując się charakterystyką zawartą w podsumowaniu, skomponujmy dowcipny anons, wkładając w swe dzieło maksimum autoironii. Zdrowo jest pośmiać się z siebie i swoich pomyłek. Im większym ładunkiem bezlitosnej kpiny nasycimy swoje ogłoszenie, tym skuteczniej pomoże nam ono uwolnić się od negatywnych wzorców uczuciowych wywierających zdecydowanie szkodliwy wpływ na nasze relacje miłosne.

Za przykład niech posłuży znane już podsumowanie Anny:

złośnik  
krętacz  
kapryśny  
nieodpowiedzialny i niewiarygodny  
niesprawny seksualnie  
zajęty sobą  
bezrobotny  
nie lubi mówić o uczuciach  
despota.

A oto jak na tej podstawie mógłby wyglądać jej anons:

*Poszukuję bezrobotnego świra, złośnika i despoty, który zagwarantuje mi długi upokarzający związek. Powinien co chwila przerzucać się z nastroju w nastrój, bez przerwy mną manipulować i budzić we mnie taki strach, żebym stale chodziła przy nim na paluszkach. Bardzo to lubię. Im mocniej będzie trzymał mnie w szachu, tym bardziej będę szczęśliwa. Panowie ambitni i odpowiedzialni wykluczeni. Jeżeli szukasz kogoś, kto będzie cię kochał bez względu na to, do jakiego stopnia okażesz się nieznośny czy nieprzystępny, weź mnie pod*

*uwagę w pierwszej kolejności! Chroniczne spóźnialstwo i łgarstwo uznaję za duży plus. Nie martw się, luby, jeśli nie dorastasz do moich wymagań. Będę udawała, że wszystko w porządku i z ust mych nie wyjdzie nawet słówko skargi. Dzwoni, kiedy ci wygodnie, ty tu o wszystkim decydujesz!*

A teraz Mitchell i jego podsumowanie:

„specjalistka”, od dramatów  
despotka  
obsesjonistka  
syndrom ofiary  
niezrównoważona emocjonalnie  
niedojrzała psychicznie  
obciążona urazem seksualnym.

Mógłby z tego powstać anons takiej oto treści:

*Nienawidzisz siebie? Nienawidzisz całego świata? Lubisz winić innych za wszystkie swoje nieszczęścia? Jestem do dyspozycji! Poszukuję kobiety z mentalnością dziecka, która boi się seksu, a biadolić i jęczeć potrafi przez całą dobę. Bulimia, anoreksja, narkomania i wszelkiego typu obsesje będą dla mnie atutami ekstra. Musisz też, mój ideale, sprawnie wyskakiwać z pędzących samochodów, godzinami trzymać mnie przy telefonie i urządzać dzikie awantury w co bardziej luksusowych restauracjach. Jesteś wściekła, gdy cię ktoś dotyka? Och, świetnie, dobraliśmy się jak w korcu maku! Jeżeli jednak rzadziej niż raz dziennie wydzwaniasz do mamy i taty, to daruj sobie tę ofertę, bo nie szukam osoby dorosłej i samodzielnej. Nie jesteś dorosła? Doskonałe. Zadzwoni do mnie w środku nocy albo jeszcze lepiej do pracy, kiedy będę na ważnym spotkaniu. Nie przejmuj się, że je przerywiesz. Najważniejsza przecież jesteś ty i twój ostatni krzyś.*

Praca nad taką ofertą może wywoływać wewnętrzny sprzeciw, zmusza bowiem do unaocznienia sobie pewnej prawdy: to my sami wysyłamy wyraźne sygnały ludziom określonego

typu, tym, których jesteśmy skłonni zaakceptować jako partnerów. Pamiętajmy jednak, że to bardzo skuteczny sposób na przełamanie negatywnego z a p r o g r a m o w a n i a . Wydobywamy je z podświadomości, aby poddać świadomej obserwacji.

Nie pomijaj tego ćwiczenia, jeśli nawet masz wielką ochotę. Popracuj nad swoją ofertą do skutku: aż stanie się tak zjawliwa, że zaczniesz się śmiać.

Oto jeszcze trzy próbki tekstów skomponowanych przez uczestników moich seminariów.

Cynthia, rozwiedziona po trzydziestu dwóch latach małżeństwa, oparła swój anons na wadach byłego męża.

*Poszukuję humorzastego dupka, co nie umie mówić. No dobra, może być język migowy. Pragnę mężczyzny, który spełni moje marzenie: przez 24 godziny będzie leżał przed telewizorem, gapił się na sport i czekał. Im większym jesteś nudziarzem, tym bardziej mi się spodobaś. Nie musisz się golić ani regularnie kąpać. Uwielbiam, gdy ktoś mnie przyprawia o niesmak. Obowiązkowa umiejętność zamykania oczu na fakty. Nie wąż się przyznawać, że mamy jakieś problemy, jeśli takowe wystąpią. Erekcja niekonieczna.*

Carl (36) przyciąga do siebie tylko jeden gatunek kobiet: panie, które z reguły uważają go za coś gorszego. Oto jego miłosna oferta:

*Wiem, że gdzieś istniejesz, moje ty olśniewające bóstwo, sztuczne od stóp do głów, obsesyjnie łase na pieniądze, samochody, kontakty z właściwymi ludźmi! Wiem, że nie jestem ciebie godzien i dlatego stworzymy idealną parę. Ty będziesz mnie deptać do woli, a ja to będę uwielbiać. Pragnę kobiety, przy której poczuje, że się do niczego nie nadaje. Jeśli zaś, moja miła, zechcesz upokarzać mnie publicznie, zwłaszcza przed przyjaciółmi, poczytam to sobie za dowód prawdziwej łaski. Jeżeli więc na dodatek godzinami tkwisz przed lustrem,*

*strojąc się i malując, i od lat nie przeczytałaś żadnej książki, jesteś moim wyśnionym ideałem! Błagam cię, zadzwoni! Tak już chciałbym poczuć się zerem!*

Francine (43) ma na swoim koncie panów bardzo czarujących i równie okrutnych. Ogłoszenie napisała tak:

*Hej, ty! Lubisz się znećcać nad swoją wybranką? Chciałbyś stworzyć cudowny, upajająco okrutny związek, co wlecze się wprost bez końca, a największą jego atrakcją są burzliwe zerwania i powroty? Pragnę kogoś, kto zechce mnie unieszczęśliwić. Nie jestem wybredna — wszelkie nałogi mile widziane. Dzwoni o dowolnej porze dnia i nocy. I nie bój się, że mnie zbudzisz. Cóż to znaczy w porównaniu z absolutną przyjemnością, jaką sprawi mi dźwięk twego głosu! A jeżeli po hucznym pijacko-dziwkarskim wieczorze najdzie cię chęćka wykręcić mój numer, uznam to za objaw najwyższej galanterii i wyjątkowo uroczy sposób oddania hołdu mym damskim powabom. Pospiesz się! Ubiega się o mnie mnóstwo mężczyzn, i to bardziej pokręconych niż ty!*

Od wielu już lat polecam uczestnikom swoich seminariów sporządzać listy partnerów uczuciowych i pisać takie oferty. W ten sposób pomogłam tysiącom ludzi lepiej zrozumieć motywy ich podświadomych wyborów miłosnych, jak również charakter ich związków. Przypominam raz jeszcze: wykonując to ćwiczenie, pomijamy ewentualne zalety partnerów. Szukamy wyłącznie cech negatywnych bądź niepożądanych i takich samych zachowań.

Już tylko uchwycenie tego, że w danym związku powtarzają się, i to uporczywie, te same negatywne schematy zachowań co w poprzednich, jest pierwszym działaniem prowadzącym do ich likwidacji.

## Poznaj swoje zaprogramowanie emocjonalne

Czy zastanawialiście się kiedykolwiek:

Jaki powód kazał wam utrzymywać związki z osobami, których w żaden sposób nie można było uznać za dobrych partnerów?

Dlaczego ustawicznie lgną do was osoby tego samego pokroju?

Dlaczego wasi partnerzy mają akurat te cechy, których nie znosicie u innych ludzi?

Nie od rzeczy będzie w tym miejscu przytoczyć znane powiedzonko: skoro jestem tak mądry, to dlaczego byłem taki głupi (dlaczego wylądowałem w takim związku)? Odpowiedź na to pytanie tkwi w zrozumieniu p o d ś w i a d o m y c h motywów wyboru partnera.

Uświadomienie sobie tych motywów uwalnia nas od złych schematów. Odtąd już stać nas będzie na inne, znacznie trafniejsze decyzje uczuciowe.

Dalsza część tego rozdziału ma wam pomóc w przeprowadzeniu analizy byłych i obecnych relacji uczuciowych z wybranymi przez was partnerami. Przy lekturze kolejnych stron należy mieć w pamięci wykonany przez siebie sumaryczny rejestr negatywnych cech mężów i żon lub stałych sympatii oraz swoją „ofertę miłosną”. Dzięki temu łatwiej skupić uwagę na tych zagadnieniach, o których ktoś chciałby dowiedzieć się czegoś więcej.

Tak jak mówiłam już wcześniej, to, że nieoczekiwanie lądujemy u boku danego partnera, choć w deklaracjach słownych wyrażaliśmy pragnienie związania się z osobą zupełnie innego typu, nie jest sprawą przypadku czy pecha, a już na pewno nie zalet wybranej osoby. Co w takim razie o tym decyduje? Zaprogramowanie emocjonalne, któremu podlega każdy bez wyjątku

człowiek. Jest to po prostu zbiór pewnych przekonań, sądów, decyzji i wniosków dotyczących samego siebie, innych ludzi i generalnie mówiąc, otaczającej nas rzeczywistości. Cały ten bagaż powstaje w procesie rozwoju jednostki. Od momentu przyjścia na świat każdy kolejny dzień przynosi nam doświadczenia, które gromadzimy w sobie, każde zaś z tych doświadczeń pomaga formułować wnioski na temat własnej osoby, otoczenia i całej naszej egzystencji. Proces ten da się porównać z programowaniem komputera, tyle że tamto składa się z konkretnych informacji, nasze natomiast z utrwalonych przekonań. Utrwalonych tak mocno, że program ten do końca życia wpływa na nasz sposób myślenia i postawy.

Ujmując rzecz w skrócie, jej mechanizm wygląda następująco: doświadczenie życiowe skłania człowieka do podejmowania pewnych decyzji (wyciągania wniosków) dotyczących zarówno jego, jak i otoczenia, a kombinacja wszystkich tych decyzji składa się na to, co nazywamy **zaprogramowaniem emocjonalnym**. Nosimy zatem w sobie pewien program, który z kolei każe nam w okresie dojrzałości dokonywać określonych wyborów uczuciowych.

Doświadczenie życiowe → decyzje/wnioski → zaprogramowanie emocjonalne → wybory uczuciowe

Trzeba mieć świadomość jeszcze jednej niezmiernie istotnej sprawy: przeważająca większość tego programu powstaje w dzieciństwie i wczesnej młodości. Zgodnie z szacunkami psychologów proces ten przebiega następująco: do piątego roku życia jesteśmy zaprogramowani już w 50 procentach; między piątym a ósmym rokiem życia dochodzi następne 30 procent. A więc ośmioletnie dziecko dysponuje aż osiemdziesięcioprocentowym bagażem przekonań, co w praktyce oznacza, że w odniesieniu do siebie i otoczenia podjęło już 80 procent istotnych życiowo decyzji. Między ósmym a osiemnastym rokiem życia powstaje dalsze 15 procent. No proszę! U osiemnastolatka proces programowania prawie dobiega koń-

ca, czyli na resztę życia pozostaje już tylko 5 procent. Ktoś może powiedzieć, że to bardzo mało, ale ja, pomagając pacjentom w przebudowie systemu sądów i przekonań, wykorzystuję właśnie te 5 procent i wcale nie narzekam. Okazuje się bowiem, że tyle wystarczy, by zrozumieć i zmienić pozostałe 95. Czyż nie jest to dobra wiadomość?

Łatwiej chyba teraz pojąć, dlaczego tak się dzieje, że chociaż świadome pięć procent umysłu mówi: „Chcę wspańskiego partnera, który będzie mnie kochał i dobrze traktował”, człowiek podejmuje często zgoła odwrotną decyzję. Tak, odpowiedzialność za to ponosi nasza podświadomość — te dziełdziesiąt pięć procent.

Kiedy już zrozumiesz, Czytelniku, dlaczego robisz to, co robisz, będziesz wtedy umiał zmienić swe postawy i zachowania, i to raz na zawsze.

Utrwalony w podświadomości program emocjonalny staje się przyczyną bardzo wielu cierpień doświadczanych później w życiu uczuciowym.

## Odsłaniamy motywy decyzji miłosnych

Kolejne zadanie polega na zrozumieniu treści i charakteru własnego programu emocjonalnego. Bardzo w tym pomaga specjalne ćwiczenie.

## Sporządzamy „legendę” swojego programu

**Krok 1.** Zaczynamy od rejestru najboleśniejszych doświadczeń z dzieciństwa — do momentu opuszczenia rodzinnego domu. Bierzemy pod uwagę zarówno panującą sytuację (na przykład alkoholizm jednego z rodziców), jak i wydarzenia

sporadyczne (ktoś został ukarany przez matkę czy ojca, wyśmiany czy upokorzony).

*Przykładowe sytuacje:*

Moi rodzice byli rozwiedzeni.

Mama i tata wciąż się kłócili.

Stale porównywano mnie z moją „idealną” siostrą.

Byłem gruby i wszyscy się ze mnie śmiali.

Ojca nigdy nie było w domu. Zdradzał i oszukiwał mamę.

Mama stale robiła piekło. Miała bardzo zmienne humory.

Tata nie okazywał mi uczuć i nigdy mnie nie pochwalił.

Mama zmarła na raka, kiedy miałam dziesięć lat.

Miałem ojczyma, który mnie nienawidził.

Wychowywano nas po purytańsku. Żyliśmy w ciągłym strachu przed grzechem.

Ojciec molestował mnie seksualnie.

*Przykładowe incydenty:*

Kiedy urodził się brat, wszyscy o mnie zapomnieli.

Rodzice kazali uspić mojego psa, nic mi o tym nie mówiąc.

Tata obiecał przyjść na przyjęcie z okazji moich urodzin i w ogóle się nie pokazał.

Widziałem, jak ojciec bije mojego brata.

Zobaczyłam mamę pijaną do nieprzytomności.

Myślałam, że mama zostawiła mnie w sklepie.

Rodzice nie uwierzyli, kiedy im powiedziałam, że mój brat mnie molestował.

Ojciec wrzucił mnie kiedyś na głęboką wodę i omal nie utonąłem.

Kiedy miałam jedenaście lat, najlepsza przyjaciółka pogniewała się na mnie i powiedziała wszystkim, że mnie nienawidzi.

**K r o k 2.** Uważnie odczytujemy rejestr, zadając sobie pytanie: jakie wnioski co do siebie i innych, co do życia w ogóle nasunęło mi to doświadczenie. Przypomnijmy sobie, co myśleliśmy w t e d y, jako dzieci. Wpisujemy następnie wnioski obok od-



powiednich wspomnień. Proszę się nie spieszyć. Jeśli ktoś utknie przy którymś wspomnieniu, niech idzie dalej, a lukę uzupełni później. I nie bądźmy zdziwieni, jeśli kilka tych dziecięcych wniosków będzie wyglądało bardzo podobnie lub wręcz identycznie.

*Przykłady:*

<b>Sytuacja bądź incydent</b>	<b>Wniosek/decyzja</b>
Moi rodzice byli rozwiedzeni.	Nic zasługuję na miłość.
Ojciec molestował mnie seksualnie.	Jestem zła i nieczysta. Ten, kto mnie kocha, ma prawo mi rozkazywać.
Mama i tata wciąż się kłócili.	Muszę być grzeczna. Nie wolno doprowadzać ludzi do szału. Gniew to nic dobrego.
Byłem gruby i wszyscy się ze mnie śmiali.	Nie podobam się nikomu taki, jaki jestem. Muszę bardzo się starać, żeby ktoś mnie polubił.
Ojca nigdy nie było w domu. Zdradzał i oszukiwał mamę.	Mężczyznom nie można ufać, traktują kobiety jak wycieraczki do butów.
Mama stale robiła piekło. Miała bardzo zmienne humory.	Nie powinnam okazywać uczuć, to niebezpieczne. Nie wolno denerwować ludzi.
Tata nic okazywał mi uczuć i nigdy mnie nie pochwalił.	Nie zasługuję na miłość. Muszę strasznie się starać, żeby ktoś mnie pokochał.
Mama zmarła na raka, kiedy miałam dziesięć lat.	Ten, kto mnie kocha (mama), zaraz mnie opuszcza.
Miałem ojczyma, który mnie nienawidził. Wychowywano nas po purytańsku. Żyliśmy w ciągłym strachu przed grzechem.	Muszę mieć się na baczności przed wszystkimi. Niedobrze jest się bawić i myśleć o brzydkich rzeczach.
Tata obiecał, że przyjdzie na moje przyjęcie i w ogóle się nie pokazał.	Na mężczyzn nie można liczyć. Są nieodpowiedzialni.

Sytuacja bądź incydent	Wniosek/decyzja
Widziałem, jak ojciec bije mojego brata.	Muszę być grzeczny, to może nikt mnie nic skrzywdzi. Nic umiem bronić osób, które kocham.
Rodzice nic uwierzyli, kiedy im powiedziałam, że mój brat mnie molestował.	Moje uczucia nikogo nie obchodzą, lepiej trzymać je w tajemnicy.

**Krok 3.** Po przemyśleniu poszczególnych wniosków czeka nas następne zadanie: napisać, w jaki sposób nasz program emocjonalny wpłynął na późniejsze decyzje uczuciowe i typ wybieranych partnerów. Wiem, że to najtrudniejsza część tego ćwiczenia, ale też najważniejsza. Niektórzy czytelnicy zechcą pewnie dłużej zastanowić się nad odpowiedzią (dzień, a nawet kilka), spróbują też może pogadać z przyjaciółmi lub członkami rodziny, aby z ich pomocą sprecyzować swoje przemyślenia. Nie ma się co spieszyć. Wpisujemy je na listę w takim tempie, w jakim nam przychodzą na myśl.

Posłużmy się znowu przykładem Anny, o której w tym rozdziale była już mowa. Znamy jej podsumowanie i ofertę:

*Poszukuję bezrobotnego świra, złośnika i despoty, który zagwarantuje mi długi upokarzający związek.*

Spójrzmy teraz na jej zaprogramowanie.

Sytuacja lub incydent	Wniosek/decyzja	Partnerzy
Tata nie dotrzymał obietnic. Zawsze się spóźniał albo wcale nie przychodził.	Ci, których kocham, będą mnie rozczarowywać. Mężczyznom nie można ufać.	Mężczyźni, których stawiam na piedestale, a oni mnie zawodzą. Nieodpowiedzialni.

<b>Sytuacja lub incydent</b>	<b>Wniosek/decyzja</b>	<b>Partnerzy</b>
Rodzice nigdy nie mówili o swoich problemach. O rozwodzie też nie.	Wszyscy, których pokocham, będą mnie okłamywać, toteż nie mogę im ufać.	Mężczyźni nieuczciwi wobec mnie, siebie i innych.
Nigdy nie widziałam, żeby tata okazywał mamie czułość. Wciąż ją zdradzał.	Własne żony nie podniecają mężów, a kobiety straszliwie łakną miłości.	Mężczyźni o słabym popędzie seksualnym, okazujący pożądanie tylko innym kobietom.
Miałam wysoką gorączkę, a tata zostawił nas same. Nie wrócił na noc do domu.	Nic ma co liczyć, że jakiś mężczyzna mi pomoże. Muszę troszczyć się o siebie sama.	Mężczyźni bez pracy, których trzeba utrzymywać. Niezadani życiowo, nie dbający o mnie.
Rodzice nie mówili o swoich uczuciach w związku z rozwodem. Zachowywali się tak, jakby wszystko było okay.	Ci, których kocham, nie chcą mówić, co czują. Ja też nie powinnam.	Mężczyźni, którzy nie umieją mówić o uczuciach i nie lubią u mnie objawów uczuciowości. Nie chcą widzieć problemów w naszym związku.

Anna skomentowała to tak:

— Nie miałam pojęcia, że wydarzenia z dzieciństwa wywarły na mnie aż taki wpływ. Wiedziałam, owszem, że dobiegam sobie złych partnerów, ale dlaczego? Była to dla mnie zagadka. Odczytując kolumnę tych wniosków i postanowień, które powzięłam jako małe dziecko, miałam gęsią skórę, w głębi serca jednak czułam, że jakaś część umysłu wciąż jeszcze w to wszystko wierzę. Ciągnęło mnie do mężczyzn, przy których czułam się jak przy ojcu — wciąż złych, zdradliwych, nieodpowiedzialnych. Najgorsze, że dotąd w ogóle nie widziałam tych podobieństw. Pewnie dlatego, że takich uczuć doznawałam przez wszystkie lata dzieciństwa. Po prostu do nich przywykłam.

Teraz gdy lepiej rozumie, dlaczego tak uparcie dobierała sobie niewłaściwych mężczyzn, Anna będzie mogła rozpocząć przebudowę swojego programu, usuwając z podświadomości najbardziej szkodliwe wnioski.

Kiedy poznajemy prawdę o swoich podświadomych decyzjach uczuciowych, otwiera się przed nami droga ku nowym, teraz już właściwym postanowieniom.

O tym, jak „przeprogramować” umysł, by uwolnić się od złych nawyków, pomówimy trochę później. Dla utrwalenia tego, co już wiemy, warto poznać inne przykłady ukazujące wyraźny wpływ przeżyć z okresu dzieciństwa na późniejsze decyzje dotyczące wyboru partnera.

<b>Sytuacja lub incydent</b>	<b>Wniosek/decyzja</b>	<b>Partnerzy</b>
Mama stale robiła piekło. Miała bardzo zmienne humory.	Nie powinnam okazywać uczuć, to niebezpieczne. Nie wolno denerwować ludzi.	Partnerzy o wybuchowych temperamentach, którzy nic znoszą, gdy się denerwuję lub objawiam swoją uczuciowość. Nic lubią mówić o uczuciach.
Ojciec molestował mnie seksualnie.	Jestem zła i nieczysta. Ten, kto mnie kocha, ma prawo mi rozkazywać.	Partnerzy z obsesją na punkcie seksu i skrajną potrzebą dominacji.
Byłem gruby i wszyscy się ze mnie śmiali.	Nikomiu się nie podobam taki, jaki jestem. Muszę bardzo się starać, żeby ktoś mnie polubił.	Kobiety nieosiągalne lub takie, które widzą we mnie tylko przyjaciela. Uganiam się za nimi, a one mnie odtrącają.

Sytuacja lub incydent	Wniosek/decyzja	Partnerzy
Ojca nigdy nie było w domu. Zdradzał i oszukiwał mamę.	Mężczyznom nic można ufać, a kobiety to ich wycieraczki do butów.	Mężczyźni, którzy nie darzą mnie żadnym sentymentem, praco-holicy lub tacy, co wciąż jeszcze kochają byłę żony.
Tata nie okazywał mi uczuć i nigdy mnie nic pochwalił.	Nic zasługuję na miłość. Muszę strasznie się starać, żeby mnie ktoś pokochał.	Kobiety oziębłe, które mają mnie za nic.
Moi rodzice byli rozwiedzeni.	Ci, którzy mnie kochają, zawsze ode mnie odchodzą.	Każdego partnera poddaję próbie, specjalnie źle się zachowując. Kończy się na tym, że wszyscy mnie opuszczają.
Widziałem, że ojciec źle traktuje mamę.	Muszę być grzeczny, to może nikt mnie nie skrzywdzi. Nic umiem bronić osób, które kocham.	Partnerki z problemami, które staram się za nie rozwiązać.

## Dlaczego ich wybieramy

Osobiste zaprogramowanie może wywierać różnoraki wpływ na to, jakiego wybierasz partnera. Dzieje się tak z kilku powodów. Oto niektóre z nich.

### Syndrom „powrotu do domu”

Każda istota ludzka ma podświadomą skłonność do tego, co znane. Lubimy sypiać zawsze po tej samej stronie łóżka, parkować w tym samym miejscu, odwiedzać ośrodki wakacyjne

znane z poprzednich urlopów. Powrót do tego, co znane, to skutek działania jednego z elementarnych instynktów; powtarzalność rzeczy i zjawisk daje nam poczucie ciągłości życia i zarazem poczucie bezpieczeństwa w chaotycznym i zmiennym wszechświecie. Niestety, ów instynkt może czasami obracać się przeciwko nam.

Poszukujemy często sytuacji emocjonalnych przypominających te znane z dzieciństwa. Bez względu na to, jakie były: pozytywne czy negatywne.

Ten właśnie typ zachowania nazywam „powrotem do domu”. Tworzy się ono w sposób następujący:

We wczesnym dzieciństwie dom jest dla nas podstawowym i jedynym źródłem miłości i bezpieczeństwa. Jeśli nawet panuje w nim przemoc czy chaos, zawsze to jednak dom, miejsce, gdzie ktoś nas żywi, układa do snu, obdarza większą lub mniejszą dozą uwagi. Dlatego podstawowym skojarzeniem, które wywołuje słowo „dom”, jest słowo „miłość”. Każdy człowiek ma również własne skojarzenia z domem, zależne od tego, jakie było jego dzieciństwo. Jeśli na przykład rodzice stale się kłócili, w umyśle dziecka może powstać swoiste równanie: dom = chaos. Inaczej natomiast wygląda ono u ludzi, którym w dzieciństwie brakowało miłości i troskliwości. Dla nich dom = samotność. Często bywa też inne równanie dom = strach, kiedy któreś z rodziców stosowało przemoc.

Przypomnijmy sobie podstawowe równanie, którego uczono nas w szkole:

Jeżeli  $A = B$ , a  $B = C$ , to  $A = C$ .

Zastosujmy tę zasadę do naszych rozważań.

Jeżeli miłość = dom, a dom = chaos, to miłość = chaos.

Jeżeli miłość = dom, a dom = samotność, to miłość = samotność.

Jeżeli miłość = dom, a dom = strach, to miłość = strach.

Wszystkie skojarzenia, które wywołuje dom, umysł ludzki podświadomie łączy z miłością i te właśnie elementy składają się na indywidualny obraz miłości dorosłego mężczyzny lub kobiety.

Kiedy dom kojarzy się komuś z chaosem, to taki mężczyzna lub taka kobieta podświadomie szukają zazwyczaj partnerów rokujących nadzieje na stworzenie związku typu „chaos i dramat”. Jeśli dom oznacza „samotność”, poszukuje się kogoś, kto okaże nam niewiele uczuć; przy takim partnerze łatwo o samotność. Jeżeli po drugiej stronie równania stoi „strach”, wybór paść może na osobę krytyczną, niemile złośliwą, która będzie grozić odejściem, wzbudzać zazdrość, słowem — wywoływać strach. I w taki właśnie sposób, instynktownie wybierając to, co znane, p o w r a c a m y do domu.

Istnieją też oczywiście pozytywne skojarzenia z domem, które człowiek dorosły również próbuje odtwarzać, przekonałam się jednak na przykładzie wielu pacjentów, że najwięcej kłopotów i bólu sprawiają te negatywne, są bowiem z reguły podświadome. Jeżeli na przykład rodzice okazywali dużo uczucia synowi czy córce, lecz do siebie nawzajem odnosili się bardzo krytycznie, ich dorosłe dzieci będą wprawdzie świadomie poszukiwać miłych i czułych partnerów, podświadomie natomiast wybiorą najpewniej ludzi złośliwych i zrzędnych.

## Jak Anna „wracała do domu” w swych kolejnych relacjach uczuciowych

Kilkakrotnie już w tym rozdziale powoływałam się na przykład Anny, kobiety trzydziestodwuletniej, z kartoteką obciążoną kilkoma związkami z zawsze tym samym typem mężczyzn — nieodpowiedzialnych, utrzymujących uczucio-

wy dystans w stosunku do swojej partnerki. Anna jest dziś szczęśliwą żoną Adama, wciąż jednak łapie się na tym, że niezupełnie ufa mężowi. Boi się mu całkowicie zaufać. To, co przeżyła w dzieciństwie, pozostawiło trwałe ślady w jej psychice. Wystarczy zapoznać się z treścią jej programu emocjonalnego, by zobaczyć na własne oczy, jak często i w jaki sposób ta kobieta „wracała do domu” poprzez swe relacje z mężczyznami. Kiedy poprosiłam Annę o przedstawienie negatywnych skojarzeń z domem, oddała mi kartkę z siedmioma określeniami:

Dom = rozczarowanie  
odrzucanie faktów  
brak komunikacji w sprawie uczuć  
zdrada  
poczucie niskiej wartości  
nieuczciwość  
porzucenie

Zastąpmy słowo „dom” słowem „miłość”, a poznamy związane z tym pojęciem asocjacje Anny:

Miłość = rozczarowanie  
odrzucanie faktów  
brak komunikacji w sprawie uczuć  
zdrada  
poczucie niskiej wartości  
nieuczciwość  
porzucenie

Anna była mocno zdziwiona, gdy stwierdziła niewątpliwe podobieństwo pomiędzy opisem domu jej dzieciństwa a charakterystyką stosunków łączących ją z mężczyznami. Okazało się, że współżycie z każdym kolejnym partnerem dostarczało jej dokładnie tych samych emocji, których doznawała w domu rodziców. Anna opuściła ten dom fizycznie, pozostała w nim jednak emocjonalnie. Starała się więc wciąż od nowa odtwarzać



sytuacje i warunki wywołujące u niej te same rodzaje emocji, jakie przeżywała na co dzień w dzieciństwie, gdyż jakkolwiek trudno by je nazwać przyjemnymi, były dla niej czymś dobrze znanym, można nawet powiedzieć, swojskim. Rzeczą pocieszającą okazało się to, że w małżeństwie z Adamem moja pacjentka doświadcza tych uczuć już tylko w znikomym stopniu. Adam w przeciwieństwie do swych poprzedników jest człowiekiem sukcesu, odpowiedzialnym i otwartym uczuciowo.

— Chyba w końcu rozstałam się z domem na dobre! — zauważyła Anna. — Adam bardzo mi w tym pomógł. Dzięki niemu zmieniłam wiele swych dziecięcych wniosków i postanowień odnoszących się do miłości. Nadal zresztą to robię. Są wprawdzie chwile, kiedy mój mążnek przypomina mi trochę ojca, widzę też jednak różnice. Potrafimy ze sobą rozmawiać, analizować moje reakcje i działa to na mnie doprawdy uzdrawiająco!

Poprosiłam Annę o nowe definicje pojęć „dom” i „miłość” przez zastąpienie poprzednich określeń ich przeciwieństwami i dodanie nowych. Powstała teraz taka oto lista:

Dom/miłość = zaufanie  
 uczciwość  
 komunikacja w sprawie uczuć  
 wierność  
 pewność  
 zgodność  
 bezpieczeństwo  
 wsparcie

## Mitchell i „kobiety z problemami”

Pamiętacie Mitchella, trzydziestosześcioletniego prawnika, działającego jak magnes na kobiety obciążone wszelkiego rodzaju problemami, bezradne, czepiające się go jak bluszcz, a które on uparcie próbował stawiać na nogi? Tak oto wyglądały jego skojarzenia z domem i miłością:

Dom/miłość = dramat

brak stabilizacji  
odpowiedzialność  
cierpienie matki  
kryzys  
brak dzieciństwa

Matka Mitchella była alkoholiczką jej cykl życiowy składał się w zasadzie z dwóch faz: zalewania się w trupa i krótkich okresów świadomości, w których miotała nią z reguły szaleńcza huśtawka nastrojów. Ojciec, milczący, pasywny mężczyzna, próbował radzić sobie z chorobą żony metodą zamykania oczu. Jako najstarsze dziecko w rodzinie Mitchell przejmował stopniowo obowiązki matki — gotowanie, sprzątanie, opiekę nad młodszym rodzeństwem. W tym sensie oczywiście nie miał dzieciństwa.

Najbardziej dolegliwe dla tak młodego chłopca było jednak obciążenie emocjonalne — matka. W jaki sposób wyrwać ją z nałogu?

— Bardzo ją kochałem — wyznał podczas sesji — i nic nie mogłem zrobić, żeby przestała pić. Nic nie pomagało. Czułem się strasznie winny. Myślałem, że tylko ja mogę pomóc mamie i... i że ją zawiodłem. Trudno się dziwić, że poznając później swe przyszłe partnerki, absolutnie nie zdrażałem sobie sprawy, co to za kobiety. Każda niezrównoważona histeryczka czy półwariatka wydawała mi się normalna. Wszystko to przecież doskonale znałem. Czułem się w tym jak w domu.

Czy sama świadomość własnych uwarunkowań uczuciowych wymazała z umysłu Mitchella cały jego zakodowany program? Nie, oczywiście że nie. Uświadomił sobie jednak swą fatalną słabość do kobiet typu „walizka problemów” i to już wystarczy, by w przyszłości baczniej obserwował kandydatki na ewentualne partnerki. Jest nadzieja, że zwiąże się w końcu z osobą całkowicie zdrową psychicznie i życiowo samowystarczalną.

A teraz twoja kolej, Czytelniku. Przyjrzyj się własnemu programowi emocjonalnemu. Sprawdź, z czym kojarzą ci się dom i miłość.

## Ćwiczenie: definiujemy pojęcia „miłość” i „dom”

**Krok 1.** Wypisujemy wszystkie wyniesione z dzieciństwa negatywne skojarzenia ze słowem „dom”, starając się formułować je krótko i zwięźle — jak w podanych powyżej przykładach.

**Krok 2.** Zastępujemy słowo „dom” słowem „miłość”, aby lepiej zrozumieć, jakie uczucia i zachowania podświadomie łączymy z miłością.

**Krok 3.** Porównujemy te skojarzenia z wykonaną wcześniej sumaryczną listą wad i negatywnych zachowań wszystkich dotychczasowych partnerów. Zwracamy uwagę na ewentualne podobieństwa. Próbuje się stwierdzić, czy miłość do tych osób i łączące nas z nimi relacje były „powrotem do domu”.

## Nie załatwione sprawy uczuciowe z okresu dzieciństwa

Drugim w kolejności motywem wyboru konkretnych partnerów jest podświadomy nakaz zakończenia jakiejś sprawy, konfliktu lub problemu uczuciowego, które ktoś przeżywał w dzieciństwie i które wtedy nie zostały rozwiązane. Jak to się dzieje? Każde dziecko ma dwa instynktowne pragnienia i cele:

- Chce być szczęśliwe i kochane, zwłaszcza przez rodziców.
- Chce, żeby ojciec i matka byli jak najszcześliwsi i bardzo kochani.

Jeśli dwa te pragnienia nie zostaną spełnione, to nawet po wielu latach człowiek wciąż ma niejasne wrażenie, że coś nad nim wisi, czegoś nie załatwił. Czuje się przez to nieswojo — jakby sam był *n i e d o k o ń c z o n y*. Jego umysł „pamięta”, że była to rzecz ważna, stara się więc „pomóc”, stwarzając warunki sprzyjające osiągnięciu celu, z którego człowiek nie zdaje sobie sprawy, lecz który nadal nie daje mu spokoju.

Usiłując załatwić nie zakończone w dzieciństwie sprawy uczuciowe, nasza podświadomość zaczyna wywierać swoistą presję, zmuszając nas w końcu do wyboru określonych osób: takich, które najskuteczniej pomogą nam odtworzyć dawne konfliktowe sytuacje.

Reakcje na te nakazy i wynikające z nich skutki mogą być różne.

Kiedy ktoś nie otrzymał od rodziców tyle miłości czy zainteresowania, ile pragnął, może poszukiwać osób, które podobnie jak rodzice będą mu skąpiły uczuć, on sam natomiast będzie usiłował je zdobyć.

Może też być inaczej. Człowiek, który nosi w sobie zadawany gniew na rodziców, wybiera często osobę, która w przeciwieństwie do ojca czy matki darzyć go będzie miłością. Chodzi o to, żeby ją odrzucić, skrzywdzić bądź zmusić do ubiegania się o wzajemność. Jest to przykład podświadomej zemsty.

## Czy zakochujemy się w swoich rodzicach?

Michelle (29) jest dla mnie klasycznym przykładem osoby uprawiającej swoisty wyzysk partnerów, za których pośrednictwem stara się zakończyć pewne sprawy uczuciowe z okresu dzieciństwa. Już od progu załała mnie lawiną skarg: przesładuje ją pech, miewa takich fatalnych mężczyzn! Każdy

z miejsca próbuje ją podporządkować, i te ciągłe uszczypliwe krytyki! Dla żadnego nie jest dość szczupła, dość inteligentna, dość umotywowana, żeby coś osiągnąć w pracy i w życiu! Miała już trzech partnerów i wszyscy usiłowali ją zmienić, zrobić z niej kogoś innego. Och, starała się sprostać ich wymaganiom! Kazała sobie nawet powiększyć piersi, ponieważ ostatni chłopak stwierdził autorytatywnie, że są o wiele za małe!

Poleciłam Michelle spisać wszystkie żale pod adresem obojga rodziców i porównać je z pretensjami, które ma do mężczyzn. Spójrzmy na rezultat.

**Ojciec:**

nieprzystępny  
 pasywny  
 niekomunikatywny  
 zasadniczy  
 chłodny  
 pracoholik

**Matka:**

krytyczna  
 wymagająca  
 uszczypliwa  
 o zmiennym usposobieniu  
 perfekcjonistka  
 łatwo wpada w gniew

— Nie do wiary! — wykrzyknęła skonsternowana pacjentka. — Przecież to tak, jakbym za każdym razem zakochiwała się we własnej matce!

A była to osoba bardzo krytyczna, która nie szczędziła córce uszczypliwych uwag, gdyż Michelle mimo wszelkich wysiłków nigdy nie spełniała jej wymagań. Nic, co robiła, nie było dość dobre. Matka zajmowała się nią bez przerwy, lecz sprowadzało się to głównie do strofowania lub porównywania z innymi dziećmi. Ojca przeważnie nie było w domu, a jeśli już był, nie miał zwyczaju okazywać córce aprobaty czy dezaprobaty. Matka owszem, poświęcała Michelle aż przesadnie dużo uwagi, była to jednak zawsze uwaga na „nie”. Nawet teraz gdy jako osoba dorosła Michelle próbuje podzielić się z nią jakąś dobrą nowiną, na przykład że dostała awans albo że ma w planie uroczą wycieczkę, spotyka się za każdym razem z taką samą reakcją jak kiedyś w dzieciństwie. Matka zawsze w niemiły sposób kwestionuje każdą jej decyzję, co

sprawia, że Michelle zaczyna czuć się znowu dzieckiem — źle wychowanym, niemądrym i nieudolnym.

Czym wobec tego jest cała ta kolekcja mężczyzn, którzy w bardzo podobny sposób wzbudzają w niej zupełnie te same uczucia? Niczym innym, jak tylko próbą odtworzenia stosunków z matką; kolejnym wysiłkiem, by okazać się wreszcie wystarczająco inteligentną, ładną, sprawną, pracowitą. Jakby jakaś część jej umysłu wyrażała cichą nadzieję: „Może jak się postaram, to tym razem uzna mnie za piękną” albo „Wiem, że mnie pokocha, jeśli tylko uda mi się jeszcze trochę zmienić. Będę wtedy taka, jak on chce”. Małe dziecko siedzące wciąż jeszcze w dorosłej Michelle nadal tęskni za czułą aprobatą mamy — i to właśnie sprawia, że moja pacjentka tak źle lokuje uczucia.

Jeśli i ty, Czytelniku, zaczynasz podejrzewać, że być może zakochujesz się w ojcu czy matce, wykonaj ćwiczenie zalecone przeze mnie Michelle. Wypisz wszystkie swe pretensje do rodziców i uważnie porównaj je z tym, co nie podobało ci się u partnerów (masz to na swojej sumarycznej liście). Podobieństwa mogą wzbudzić w tobie grozę, lecz przez uświadomienie ich sobie zyskasz inną optykę życiową.

## Próba ukarania mamy łub taty

Ludzie nie kochani w dzieciństwie, którzy z tego powodu noszą w sobie mnóstwo stłumionego gniewu, postępują nieraz inaczej. Znajdują sobie partnera o takich samych cechach jak ojciec czy matka i p o d ś w i a d o m i e starają się go skrzywdzić.

Louise (43) jest od czterech lat żoną Frederica — to już jej trzecie małżeństwo. Zjawiła się u mnie prawie zdecydowana na kolejny rozwód.

— Mam wrażenie, jakbym po raz któryś powtarzała to, co już było — powiedziała z widocznym strachem. — Każde

moje małżeństwo kończy się identycznie! Wygląda to tak, jakbym w pewnym momencie zapragnęła zrazić do siebie męża. Zrazić, a potem pozbyć się go. Dwóch poprzednich zdradzałam, toteż nasze rozstania były bardzo nieeleganckie. Kocham Frederica. Po ślubie przysięgłam sobie, że tym razem nie popełnię już tych samych błędów i co? Przez ostatnie pół roku wciąż go krytykuję, czepiam się o wszystko...

Kluczem do zrozumienia problemu mojej pacjentki okazało się jej dzieciństwo, a konkretnie stosunki z ojcem. Kiedy miała pięć lat, rodzice się rozwiedli i ojciec wyjechał do innego miasta. Rzadko pisywał do córki, a odwiedzał ją jeszcze rzadziej. Całe dzieciństwo Louise upłynęło pod znakiem upartej nadziei na jakiś okrucieństwo jego miłości. Nigdy też nie przestała wyrażać się o nim inaczej niż tylko z najwyższym uwielbieniem. Jednocześnie rósł w niej podświadomy gniew, który dał znać o sobie po latach, od chwili gdy zaczęła podobać się chłopcom. Stała się typową „pożeraczką serc”, by je potem łątać bez skrpułów. Schemat był zawsze ten sam: wybrać i oczarować obiekt, zamieszkać z nim do czasu, póki się nie upewni, że chłopak naprawdę ją kocha, po czym natychmiast go zdradzić, porzucić lub traktować z tak ostentacyjną arogancją, żeby sam musiał odejść. Porzucając w ten sposób mężczyznę swego życia, Louise w rzeczywistości karała ojca za to, że ją opuścił. Jakby mu chciała powiedzieć: „Odtrąciłeś mnie, tato? Przekonaj się, jakie to miłe! Teraz będziesz wiedział, co mi zrobiłeś”

Słumiony gniew na rodziców może skutkować wyborem partnera, którego staramy się zranić.

## Próba ratowania matki lub ojca

Podświadome załatwianie uczuciowych zaszłości z dzieciństwa odbywa się czasami także w inny sposób:

Kiedy jedno z rodziców nie było szczęśliwe i kochane, staramy się to „naprawić”. Wybieramy partnera podobnego do ojca lub matki i darzymy ślełą miłością bez względu na to, jak nas traktuje. Chcemy udowodnić w ten sposób skrzywdzonemu rodzicowi, że go kochamy; zrekompensować mu swojamiłością nieczułość i chłód współmałżonka.

Znajdujemy partnera z identycznymi problemami, jakie miał ojciec lub matka, aby go „uratować” (na przykład uwolnić od uzależnień), czyli w jakiś sposób uszczęśliwić.

Tworzymy związek równie nieudany jak dawne małżeństwo rodziców. Nie chcemy czuć się ani trochę szczęśliwsi niż kiedyś mama lub tata.

**P r z y p a d e k 1.** Tammy i jej próba ratowania ojca.

— Dość mam zakochiwania się w alkoholikach! — wyrzekała Tammy. — Nie rozumiem, dlaczego, u licha, znajduję wciąż takich facetów!

Była inteligentną kobietą; w wieku trzydziestu dwóch lat z powodzeniem pełniła odpowiedzialną funkcję szefowej działu reklamy.

— Wszystko byłoby w porządku — westchnęła — gdyby nie ci mężczyźni. Że też muszę mieć taki fatalny gust!

Wbrew wszelkim wysiłkom, aby tego uniknąć, każdy z jej ukochanych okazywał się nałogowcem. Jeden po drugim. Wydawało się to tym dziwniejsze, że sama Tammy nie piła alkoholu, nie paliła, nie brała prochów ani twardych narkotyków. Obecny jej partner, Todd, mógł być klasycznym przykładem życiowych pomyłek pacjentki. Właściciel dobrze prosperującej firmy, przystojny i czarujący, miał jednak dwa mankamenty: nadmiernie wybujałe *ego* oraz zaawansowany alkoholizm.



Nietrudno było wykryć podświadome uwarunkowania decydujące o dziwnych na pozór predylekcjach Tammy. Wychowała się na farmie jako najmłodsza z trzech córek — ulubienica taty. Ten ciężko pracujący człowiek był czułym ojcem i nałogowym alkoholikiem. Choć żaden z członków rodziny nigdy nie użył tego określenia, każdy dobrze wiedział, że żyjąc z tatusiem pod jednym dachem, nie ma innego wyjścia, jak tylko akceptować krótsze lub dłuższe okresy jego „szaleństw”. Mała Tammy widziała, jak matka latami stara się ukrywać nałóg męża, była świadkiem krachu finansowego, jaki w pewnym momencie spotkał ojca, i w końcu jego ciężkiej choroby. Wszystkiemu winien był alkohol. Czuła się strasznie bezradna. Tak bardzo kochała tatę, a nie wiedziała, co zrobić, jak go przekonać, żeby przestał sam siebie niszczyć. Chowała przed nim butelki, pracowicie zagrzebując je w sianie, ale on zawsze jakoś potrafił je znaleźć.

Wkrótce po jej wyjeździe do wielkiego miasta u ojca stwierdzono raka wątroby. Umarł niewiele później. Tammy była zdruzgotana. Wydawało jej się, że gdyby nie wyjechała, gdyby nie opuściła taty, nie doszłoby do tej tragedii. Mniej więcej w tym czasie zaczęła zakochiwać się w alkoholikach, podejmując zarazem desperackie próby powstrzymania swych mężczyzn od picia. Todd był jej ostatnim takim przypadkiem.

— Wiem, co mi pani powie: mam go zostawić — uprzedziła moją diagnozę. — Ale Todd tak bardzo mnie potrzebuje! Miał najgorsze dzieciństwo, jakie można sobie wyobrazić. Ja... ja głęboko wierzę, że jeśli tylko z nim będę, to w końcu przestanie pić.

Opuszczenie partnera równało się dla Tammy opuszczeniu ojca, zaniechaniu ratowniczej misji, którą podświadomie uznała za swój obowiązek. W rzeczywistości była to sytuacja błędnego koła, nieuchronnie prowadząca do katastrofy — moja pacjentka uruchomiła bowiem niezawodny w niszczycielskim działaniu mechanizm samodestrukcji. Wzorem wszystkich jednostek podświadomie zaprogramowanych na ratowanie bądź uszczęśliwienie rodziców stała się ofiarą swo-

jej przeszłości. To, co przeżyła w dzieciństwie, sprawiło, że wybierając partnerów, opierała się na błędnych z gruntu założeniach: nie ten, który będzie dla niej dobry, ale ktoś, komu trzeba pomóc.

**P r z y p a d e k 2.** Jeremy i jego próba „poślubienia” matki.

Kiedy go poznałam, zrobił na mnie wyjątkowo korzystne wrażenie. Ten czterdziestopięcioletni mężczyzna, właściciel firmy produkującej instalacje hydrauliczne, żonaty już prawie ćwierć wieku, był teraz w ciężkiej rozterce uczuciowej: nie kocha żony, lecz odejść od niej nie potrafi. Co robić?

— Znam Becky od tak dawna, od czasów college'u... To najlepsza, najmilsza osoba pod słońcem. Jest cudowną matką dla czwórki naszych dzieciaków, a dla mnie kochającą oddaną żoną. Jeśli mam jednak być szczerzy... cóż, nie jestem szczęśliwy. To małżeństwo właściwie nigdy nie dawało mi satysfakcji, no, może z wyjątkiem pierwszego okresu... Nie, nie mam Becky nic do zarzucenia. Chodzi o to, że jako kobieta zupełnie mnie nie pociąga i że oprócz dzieci niewiele nas łączy.

Zaczęliśmy analizować dzieciństwo pacjenta i stopniowo ujawniać przeżycia, które zadecydowały później o jego stosunku do Becky. Chodziło o odpowiedź na pytanie, skąd u Jeremy'ego bierze się aż tyle poświęcenia dla żony, której jak przecież twierdzi, nie kocha. Jego odejście byłoby dla niej z pewnością bolesne, dlaczego jednak uważa jej szczęście za ważniejsze niż własne?

Ojciec Jeremy'ego porzucił żonę i dzieci dla swojej sekretarki — po prostu z nią uciekł. Załamało to matkę: poczuła się bezwartościowa jako kobieta. Nigdy już nie wyszła za mąż, nigdy też nie nawiązała z żadnym mężczyzną przelotnej bodaj znajomości. Jeremy miał wtedy jedenaście lat i był jedynym chłopcem w rodzinie. Był wprawdzie za młody, żeby w pełni zrozumieć skandaliczny postępek ojca, na tyle jednak wrażliwy, że dobrze wyczuwał, co dzieje się z matką. Wiedział, jaka jest samotna, bezradna i jak strasznie nisko siebie ceni. Wtedy

też podświadomie podjął pewne decyzje w stosunku do ojca i matki. Jej postanowił udowodnić, że nie jest bezwartościowa i że kocha ją za siebie i za ojca, ojcu natomiast — że podle postąpił odchodząc. Dlatego on sam, Jeremy, n i g d y nie opuści żadnej kobiety.

Kiedy poznał Becky, natychmiast coś w niej go ujęło. Była tak samo niepewna siebie i bezbronna jak jego matka. I podobnie jak matka bała się mężczyzn. Od pierwszej chwili poczuł się za nią odpowiedzialny. Zaprzagnął być jej obrońcą, chciał, by poczuła, że jest piękna, pożądana i kochana.

Pragnienie to wkrótce wzmogło się do tego stopnia, że musiał oświadczyć się Becky. Dopiero po latach nieustannej troski o żonę, myślenia wciąż tylko o tym, w jaki sposób ją uszczęśliwić, Jeremy zaczął pojmować, że sam jest daleki od szczęścia. Odejść? Niemożliwe. Był tak zaprogramowany, że nie mógł nawet pomyśleć o wyrządzeniu Becky najdrobniejszej krzywdy. Trwał więc przy niej, czując się jak w pułapce ciasniejszej z każdym mijającym rokiem, ale rozwód? Wciąż była to dla niego rzecz zupełnie niewyobrażalna. Postąpiłby przecież tak samo jak ojciec! Byłoby to tyle, co powiedzieć matce: „Ojciec miał rację, że odszedł. Tak samo nie zaspokajałaś jego potrzeb, jak Becky moich.”

Udało mi się wykazać pacjentowi, że to nie miłość do żony wpędziła go w taki potrzask uczuciowy, tylko gniew na ojca połączony z pragnieniem ochraniać matkę. Że to nie zakończona sprawa z dzieciństwa zrobiła go więźniem na prawie trzydzieści lat. Że nigdy tak naprawdę nie był mężem Becky, ponieważ sercem pozostał przy matce.

Na to, żeby kogoś kochać i cieszyć się życiem z kochaną osobą, trzeba udzielić sobie pozwolenia.

Myślę, że każdy nosi w sobie taką nie załatwioną sprawę uczuciową, choć nie wszyscy z tego powodu bywamy jedna-

kowo nieszczęśliwi. Jeśli jednak ktoś podejrzewa, że wyboJ rem jego partnerów nadal kierują podświadome motywy z dzieciństwa, niech spróbuje zastanowić się nad wszystkim co dotąd przeczytał, a potem poszuka niewidocznych nici mię^| dzy swoją przeszłością a dniem dzisiejszym.

## Strach przed bliskim kontaktem uczuciowym

Czy interesują się tobą ludzie niezdolni do podjęcia zobowiązań uczuciowych?

Czy jeśli ktoś deklaruje ci gorącą miłość, ogarnia cię przeżenie, zaczynasz czuć się jak w klatce?

Czy zdarza ci się odpychać od siebie ludzi, nawet takich, którzy ofiarowują ci wszystko, czego pragniesz?

Jeżeli odpowiesz „tak” przynajmniej na jedno z tych pytań, możliwe, że jesteś ofiarą trzeciego rodzaju wpływu, jaki często potrafi wywierać nasz zakonspirowany program emocjonalny. Wpływ ten objawia się strachem przed bliskim kontaktem uczuciowym.

To nie sama bliskość budzi w nas niepokój; boimy się jej konsekwencji.

Dlaczego? Powiedzmy, że kiedyś w dzieciństwie ktoś bliski — matka, ojciec, brat albo siostra — uraził nas czymś lub skrzywdził. Mógł to również uczynić zły los, zabierając dziecku ukochaną matkę. W umyśle malca powstaje wtedy podświadome skojarzenie pomiędzy poczuciem bliskości a tym bolesnym przeżyciem.

Bliskość = utrata poczucia bliskości = wstrząs = cierpienie

Jak z tego widać, skojarzenie dotyczy negatywnych skutków bliskiego kontaktu uczuciowego z kochaną osobą.

Mijają lata. Dorosły człowiek pragnie znaleźć kogoś bliskiego i kochanego, lecz jego podświadomość została już tak zaprogramowana, że automatycznie łączy pojęcie bliskości z czymś przykrym i niepożądanym. A ponieważ to głównie podświadomość kieruje wyborem partnera, więc ostatecznie skłaniamy się ku komuś, kto najskuteczniej może nas u c h r o - n i ć przed jakimkolwiek bliższym kontaktem uczuciowym, bo na przykład jest nieosiągalny albo sam też unika niebezpiecznych zbliżeń. „Dlaczego tak się dzieje? Czemu w żaden sposób nie mogę znaleźć nikogo, kto by mnie pokochał, tak jak tego pragnę?” — narzekają moi pacjenci. Odpowiedź brzmi: bo wcale nie chcecie być tak kochani. Bo taka miłość budzi w was nieufność. Przyprawiła was kiedyś o cierpienie, więc nie chcecie przeżywać tego po raz drugi.

Uczestniczką mojego seminarium dla kobiet była między innymi Suzanne (38), uzdolniona artystka grafik.

— Mój zegar biologiczny bije na alarm — zwierzyła się całej grupie. — Jeszcze chwila i będzie za późno, a przecież tak pragnę i tak się staram wyjść za mąż, założyć rodzinę! Od tylu lat szukam właściwego mężczyzny, a kogo znajduję? Sami żonaci bądź tacy, co nie chcą mieć dzieci lub boją się uczuć jak ognia. Czy już na tym świecie naprawdę nie ma przyzwoitych mężczyzn?

Słuchając wynurzeń Suzanne, miałam niejasne wrażenie, że w jej miłosnych porażkach kryje się coś szczególnego. W parę godzin później, po odpowiednim ćwiczeniu wykonanym przez seminarzystki, wiedziałam już, o co chodzi.

— Naprawdę nie miałam o tym pojęcia, ale to chyba prawda — wyjąkała Suzanne. Była bliska płaczu. — Chyba nigdy nie wybaczyłam ojcu, że nas porzucił. Miałam trzy lata, kiedy wziął rozwód z matką. Wyjechał potem do innego stanu i widziałam go odtąd ledwie parę razy. Mama ciągle mi powtarzała, że lepiej nam jest bez niego. Starłam się w to uwierzyć.

Całymi latami pracowałam nad tym, żeby nie myśleć o ojcu, wykreślić go z pamięci, wmówić sobie, iż jego odejście wcale mnie nie zraniło. Teraz wiem, że musiało być wprost przeciwnie. Odkąd biorę udział w naszym seminarium, myślę wciąż tylko o tym. Dość mam udawania, że wszystko w porządku. Czuję się wewnętrznie martwa i bardzo tym już zmęczona.

Strach przed kimś kochanym i bliskim stał się u niej z czasem tak silny, że w życiu Suzanne zaczęli pojawiać się tylko mężczyźni praktycznie nieosiągalni lub z jakichś powodów niezdolni do spełnienia jej oczekiwań. Dla tej kobiety bliski kontakt uczuciowy oznaczał wszystko, co negatywne: strach przed jego utratą, nieufność, cierpienie i rozczarowanie. Świadomie pragnęła, owszem, kochającego mężczyzny, ale utajony program emocjonalny nakazywał jej kogoś takiego unikać, bezwzględnie i za wszelką cenę.

Minie trochę czasu, zanim ta pacjentka nauczy się nawiązywać prawidłowe relacje uczuciowe. Suzanne musi najpierw dokonać samooczyszczenia, to znaczy wyzwolić się z bólu, tym silniejszego teraz, że tak długo starała się go unikać, a potem wytworzyć sobie nowy, pozytywny obraz bliskiego człowieka i wszystkiego, co się z tym wiąże.

**Ćwiczenie.** Wypisz wszystkie negatywne określenia kojarzące ci się z pojęciem bliskości. Zastanów się, w jakich okolicznościach mogły powstać zarówno te określenia, jak i wnioski o negatywnych skutkach wszelkiej intymności, i czy te postanowienia odbiły się w jakiś sposób na wyborze partnerów życiowych.

## I Niska samoocena

W wielu systemach filozoficznych opartych na metafizycznym pojmowaniu świata powtarza się teza: każdy dostaje to, na co sobie zasłużył.

Osobiście nie tylko w to wierzę, ale wielokrotnie zdarzało mi się obserwować dowody na istnienie tego mechanizmu — tak na przykładzie własnym, jak i w losach tysięcy pacjentów. Jeśli chodzi o miłość, główny kłopot polega na tym, że wielu z nas uważa samych siebie za niegodnych tak wielkiego daru. Jest to czwarty już rodzaj wpływu wywieranego na jednostkę przez jej zaprogramowanie emocjonalne. Podpowiada ono człowiekowi, że nie zasługuje na taką miłość, jakiej pragnie jego świadomość.

Na temat oceny własnej wartości mogłabym napisać opasłą księgę; tu ograniczę się tylko do rzeczy najistotniejszych.

Jeśli ktoś jako dziecko nabrał przekonania, że nie zasługuje na miłość, bo usłyszał to od bliskich osób albo sam doszedł do takiego wniosku, może mieć później trudności z pozyskaniem czyichkolwiek uczuć.

Małe dziecko wierzy bezkrytycznie we wszystko, co mówią rodzice. Wierzy, ponieważ ich kocha, ponieważ są dla niego jedynym autorytetem. Kiedy więc słyszy od ojca czy matki, że jest niegrzeczne, mało inteligentne, że trudno je lubić, słowa te bardzo głęboko zapadają w jego podświadomość. Nagana zresztą niekoniecznie musi być słowna; taki sam skutek wywołują też pewne zachowania rodziców — choćby oschłe traktowanie dziecka. Konsekwencje dziecięcych przekonań, że nie zasługuje się na miłość, ujawniają się najwyraźniej poprzez wybór partnerów. Wciąż „zaliczamy” wtedy tylko takich, którzy nas nie kochają lub źle traktują albo w ogóle nam trudno pozyskać sobie kogokolwiek.

Najgorsze, że ludzie z takim kompleksem niższości często nie uświadamiają sobie nawet, że są źle traktowani, a jeśli już, to zwykle reagują zupełnie nieprawidłowo: starają się usprawiedliwić partnera, wyszukując obiektywne przyczyny dla jego braku miłości lub biorą na siebie całą winę.

**P r z y p a d e k 1.** Craig (27) ma przyjaciółkę, która z reguły spóźnia się na spotkania albo nie przychodzi wcale i nie uważa nawet za stosowne wytłumaczyć *swojego fauxpas*. Dla wszystkich przyjaciół mojego pacjenta jest rzeczą oczywistą że zupełnie nie zależy jej na Craigu, on sam tymczasem daleki jest od takich myśli.

— Patrice ma dużo pracy — powtarza w kółko ten sam argument. — Przywiązuje w dodatku wielką wagę do swojej kariery, a wiadomo przecież, jak to jest: w ostatniej chwili dostajesz ważne zadanie, no i musisz je wykonać.

Mój pacjent miał ojca, od którego wciąż słyszał, że niczego w życiu nie osiągnie, i potulną, zalęknioną matkę, która w obecności męża bała się otworzyć usta. Przyzwyczyił się do tego, że ludzie go lekceważą że nie zasługuje na nic lepszego, toteż zachowanie przyjaciółki nie tylko nie wywoływało w nim poczucia krzywdy, ale nawet wcale nie dziwiło.

## „Nie zasługuję na miłość, bo zrobiłem coś złego”

Za utratę szacunku dla samego siebie nie zawsze odpowiedzialni są tylko rodzice, lecz także wyniesione z dzieciństwa poczucie winy lub wstydu.

Jeśli ktoś nie potrafi wybaczyć sobie jakiegoś postępu lub w pewnym przynajmniej stopniu czuje się odpowiedzialny za cudze cierpienie, może podświadomie dojść do wniosku, że miłość mu się nie należy.

**P r z y p a d e k 2.** Joanie (32), urocza, pełna życia pielęgniarka, przyszła do mnie z następującym problemem: ma już przecież swoje lata, a nie tylko nie udało jej się znaleźć stałego partnera, ale żaden mężczyzna nawet nie zaprosił jej na randkę. Słuchałam tego z prawdziwym zdumieniem. Widać było



przecież gołym okiem, że Joanie jest osobą zarówno atrakcyjną, jak i towarzyską.

— Wszystkie moje przyjaciółki mają sympatie albo są już zamężne — dodała z westchnieniem. — Ja chyba jestem jakaś nienormalna.

Podczas wspólnej pracy nad ujawnianiem poszczególnych elementów jej programu emocjonalnego natknęłyśmy się na pewną zadawnioną sprawę, której sama Joanie nigdy nie kojarzyła z towarzyszącą jej w życiu pustką uczuciową. Jej młodsza siostra, Stephanie, przyszła na świat z ciężkim upośledzeniem fizycznym. Joanie pomagała nosić ją i karmić, gdyż dziecko nie umiało ani chodzić, ani koordynować ruchów. Od piątego roku życia biedactwo było przykute do wózka i w końcu umieszczono je w domu dla dzieci specjalnej troski.

— Pamiętam, jak leżałam w łóżku obok Stephanie — wspominała Joanie. — Patrzyłam na jej śliczną buzię i nie mogłam zrozumieć, dlaczego Bóg tak okrutnie doświadcza moją jedyną siostrzyczkę. Po jej urodzeniu rodzice nie chcieli mieć więcej dzieci. Kiedy Stephanie oddano do tego domu, odczułam to tak, jakby mi wydarto serce... Wszyscy dookoła wciąż mi powtarzali, jakie to mam szczęście, że jestem zdrowa, a ja właśnie przez to czułam się coraz gorzej, coraz bardziej... winna, tak, słowo „winna” najlepiej oddaje moje ówczesne uczucia. Czułam się winna, że jestem normalna, podczas gdy ona, biedactwo...

Przeanalizowałyśmy później wnioski, które jej dziecięca podświadomość zarejestrowała w związku z tragicznym losem młodszej siostry. Skoro Stephanie jest tak nieszczęśliwa, ona, Joanie, nie zasługuje na szczęście. Jak mogłaby mieć męża i normalne życie, skoro jej siostrzyczka nie może nawet o tym marzyć?

Pacjentka zupełnie nie zdawała sobie sprawy, że podświadome poczucie winy wywarło tak wielki wpływ na jej losy. W tym akurat przypadku niewiadomym sposobem potrafiło ono przekształcić się w taką postawę, która całkowicie odstręczała mężczyzn. Jakby jej podświadomość bez przerwy mó-

wiła: „Nie! Nie wolno ci się zakochać” Teraz gdy zna już przyczynę swoich ograniczeń, zacznie powoli wyzwalać się z poczucia winy, a gdy to się stanie, udzieli sobie wreszcie pozwolenia na szczęście. Uważam nawet, że ma prawo do podwójnej porcji — za siebie i za Stephanie.

## Przeszłość fundamentem szczęśliwszej przyszłości

W tym rozdziale, drogi Czytelniku, odnalazłeś z pewnością własne problemy, jeśli nawet nie wszystkie, to przynajmniej niektóre. Nie dziw się, że któreś z twoich doświadczeń stanowi mieszaninę dwóch czy nawet kilku omawianych zagadnień. Tak bywa. Mogłeś wielokrotnie „wracać do domu” poprzez wybór partnerów, przy których czułeś się niewiele wart (bo takie było twoje dzieciństwo), a równocześnie zakochiwać się w osobach podobnych do ojca czy matki, ponieważ podświadomość kazała ci ich „ratować”. Możliwe, że będziesz musiał przeczytać te strony jeszcze parę razy, zanim zdołasz przetrwać i wchłonąć wszystkie zamieszczone na nich informacje. Pozwól, że w tym miejscu udzielenie ci kilku rad.

- **Przede wszystkim przejrzyj raz jeszcze ćwiczenia**, aby się upewnić, czy któregoś nie opuściłeś. Wierz mi, te ćwiczenia są bardzo ważne. Nie opuszczaj zwłaszcza tych, które wywołują w tobie niejasny niepokój czy sprzeciw. Właśnie to dowodzi, że są ci najbardziej potrzebne.

- **Zanotuj wszystkie odkrycia dotyczące zarówno ciebie osobiście, jak i twoich związków.** Każda myśl przekształcona w słowo staje się bardziej klarowna, a dobre zrozumienie własnych problemów uruchamia proces przebudowy negatywnego programu emocjonalnego.

- **Jeśli masz partnera, podziel się z nim wynikami swojej analizy. Poproś, żeby również przeczytał tę książkę i zrobił to samo.** Osobom samotnym radzę porozmawiać z przyjaciółmi. Im więcej rozmów, tym większa gwarancja, że to, co ważne, nie wyleci z głowy.

Rozdział ten nosi tytuł „Dlaczego ich wybieramy”, poświęciliśmy więc dużo uwagi takim zagadnieniom, jak program emocjonalny, nie załatwione sprawy uczuciowe z okresu dzieciństwa, „ratowanie” ojca i matki oraz inne podświadome motywy skłaniające nas do poszukiwań wyjątkowo nawet złych partnerów.

No dobrze, ale czy zawsze zakochujemy się tylko z niewłaściwych przyczyn? Czyżby nie istniały ku temu żadne inne powody — dobre i szlachetne? Czy nie można wybrać sobie partnera z tej prostej jedynie przyczyny, że się go kocha szczerze i prawdziwie? Odpowiedź brzmi „tak”. Oczywiście! To magiczne zaiste uczucie cudownego pokrewieństwa, powszechnie zwane „miłością”, niewątpliwie ma w sobie siłę zdolną połączyć dwoje ludzi na całe życie. Należy tu jednak pamiętać o czymś bardzo ważnym: nawet w najlepszym związku mogą w pewnym momencie pojawić się niepożądane postawy i zachowania. Powiedzmy, że ktoś jest szczęśliwy w małżeństwie i oto nagle dostrzega u siebie skłonność do naprawiania partnera czy rosnące uczucie buntu wobec jego wymagań — bo partnerowi temu marzy się na przykład jeszcze bliższy kontakt uczuciowy. Znamy już teraz źródło tego rodzaju reakcji: podświadomość.

Jeśli więc ktoś odkryje, że wśród przyczyn, które skłoniły go do związku z wybranym partnerem, są również te negatywne, uległ bowiem podszeptom swej podświadomości, sam związek uważa jednak za udany, niech nie wpada w niepotrzebną panikę. Nie ma sensu od razu myśleć o rozstaniu. Każdy związek dwojga ludzi ma tę właściwość, że potrafi działać leczniczo na psychikę. Bo czy może być coś lepszego od partnera, który samą swoją obecnością stwarza atmosferę bezpieczeń-

stwa? A poza tym można wspólnie likwidować złe nawyki u obojga.

No a jeśli ktoś podejrzewa, że źle trafił, że żyje w niedobrym związku? Radzę przeczytać rozdział jedenasty, który pomoże wam zdecydować, co dalej robić.

Wiem, że lektura niniejszego rozdziału, jakkolwiek pouczająca, może chwilami być przykra, a nawet bolesna, cieszę się więc, drogi Czytelniku, że jednak dotarłeś do końca. Brawo! Poznanie prawdy wymaga odwagi. George Santayana wypowiedział kiedyś bardzo mądrą myśl: „Ci, którzy nie chcą pamiętać przeszłości, są skazani na jej powtarzanie.”

Żaden człowiek nie może całkowicie uciec od przeszłości i jej wpływu, uważam jednak, że to dobrze. Pamięć o tym, co było, jest rzeczą cenną. Cierpienia doznane w nieudanych związkach mogą dzięki temu stać się doskonałą lekcją życia, taką, która w przyszłości pozwoli nam zaznać szczęścia. A o to przecież chodzi.

# 3 Zakochani z zupełnie niewłaściwych przyczyn

*Nie musimy mieć przyczyn, żeby się zakochać.  
Samo to przeżycie wystarczy za powód.*

Barbara De Angelis, lat 17,  
zapis w pamiętniku

Jako siedemnastoletnia dziewczyna byłam beznadziejną romantyczką żyjącą w wyimaginowanym świecie wzniosłych ideałów. Był rok 1968. Moją ulubioną książką był *Mały księżę* Antoine'a de Saint-Exupery'ego, a ulubioną piosenką *The Impossible Dream* z broadwayowskiego musicalu *Człowiek z La Manchy*. Potrafiłam jej słuchać dziesięć razy dziennie, ponieważ umacniała moje przekonanie, że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Wierzyłam w ludzi i ogółnoświatowy pokój, a przede wszystkim w miłość. Była dla mnie najwznioślejszym uczuciem danym człowiekowi. Jak widać z przytoczonego cytatu, nie obchodziło mnie w ogóle, czy jest dobra, czy zła i czy obiekt jest odpowiedni. Fascynowało mnie samo przeżycie: jak to jest być zakochaną.

Dopiero po wielu latach i wielu bolesnych nauczках mogłam się przekonać, że to cudowne uczucie, które w moim mniemaniu powinno być samą radością, rychło zamienia się w smutek, gdy pokocham kogoś z niewłaściwych przyczyn. Jak to? Czy można się zakochać z niewłaściwych przyczyn? Wbrew temu, co myślałam kiedyś — niestety można.

Wybierając partnera z niewłaściwych przyczyn, tworzymy nietrwałe, nieszczęśliwe związki.

Ludzie decydują się być razem z wielu różnych przyczyn, które biorą za miłość. W tym rozdziale omówimy siedem ta-

kich powodów. Zapoznając się z nimi, proszę zastanowić się nad sobą i własnymi decyzjami. Jak to było? Czy nie popełniście kiedyś podobnych pomyłek? A może obecnie znajdujecie się w takiej sytuacji? Im więcej schematów błędnego postępowania uda się komuś rozpoznać, im lepiej zrozumie przyczyny dawnych i obecnych niepowodzeń, rozczarowań i bólu, tym większe prawdopodobieństwo, że uniknie w przyszłości powtarzania tych samych błędów.

Siedem niewłaściwych przyczyn zawierania związków:

1. Presja (wieku, rodziny, przyjaciół etc).
2. Samotność i desperacja.
3. Głód seksualny.
4. Chęć ucieczki od własnego życia.
5. Niedojrzałość psychiczna („nie chcę być dorosły”).
6. Poczucie winy.
7. Chęć wypełnienia emocjonalnej i duchowej pustki.

# Przyczyna **1** Presja

Czy większość twoich przyjaciół stanowią pary, ty natomiast wciąż jesteś osobą samotną?

Czy jesteś niezamężna (nieżonaty), choć masz już ponad trzydziestkę?

Czy tylko ty „nie ustatkowałaś się” w rodzinie?

A może jesteś osobą świeżo rozwiedzioną?

Każdy, kto odpowiedział twierdząco przynajmniej na jedno z tych pytań, zdążył się już dowiedzieć, czym jest presja zewnętrzna i wewnętrzna. Mam tu na myśli nacisk wywierany przez rodzinę, przyjaciół, społeczeństwo oraz własne podświadome przekonania, nacisk, który ma nas zmusić do spełnienia jednego z podstawowych wymogów uświęconych wiekową tradycją: „Ożeń się (wyjdź za mąż)”. Jeśli tego nie zrobisz, będzie to oznaczało, że odbiegasz od normy. Ten właśnie nacisk — zewnętrzny lub wewnętrzny — sprawia, że decydujemy się nagle na związek, i to z taką osobą, której w innych okolicznościach nie bralibyśmy pod uwagę jako kandydata na partnera.

Istnieją różne rodzaje presji; oto najczęstsze:

## I Presja wieku

Kobieta poznaje trzydziestosiedmioletniego kawalera. Mocno tym podekscytowana biegnie do przyjaciółki podzielić się nowiną. „Och — słyszy w odpowiedzi — trzydzieści siedem lat i nieżonaty? Musi mieć jakiś feler.”



Przyjęcie weselne. Jedna z zaproszonych, bliska kuzynka panny młodej, przez cały wieczór słyszy te same uwagi krewnych: „Więc masz już prawie trzydziestkę. Dlaczego nie wychodzisz za męża?”

To, co nazywamy presją wieku, wynika z przekonania, że jeśli ktoś ukończył tyle a tyle lat i nie związał się z nikim na stałe, najwidoczniej jest nienormalny. Wyznaczona granica wieku zależy oczywiście od indywidualnego punktu widzenia. Każdy z nas świadomie lub podświadomie ustala sobie własną „granice wolności”. Na jakiej podstawie? Najistotniejszą rolę grają tu opinie rodziców i krewnych, przykład starszego rodzeństwa (w jakim wieku zawierało związki) i własne wyobrażenia o tym, w jakim wieku dziś młody człowiek osiąga faktyczną dojrzałość.

Żeby dobrze zrozumieć, skąd bierze się to zjawisko zwane presją wieku, musimy się cofnąć o parę tysięcy lat. O dobrobycie rodziny, a nawet jej czysto fizycznym przetrwaniu decydowała wtedy liczba dzieci. Synowie pomagali ojcu w polowaniach, uprawie roli i obronie rodziny przed wrogami, córki pracowały w gospodarstwie, stanowiąc zarazem „walutę wymiennalną”, tym cenniejszą, im więcej miały konkurentów. Surowe warunki życia zmuszały ludzi do zawierania małżeństw w bardzo młodym wieku. Rody dzięki temu rosły w siłę, gdyż wczesne małżeństwa szybciej powiększały ich liczebność. Dla bogatych rodzin ważna była także kwestia dziedziczenia: należało zapewnić sobie potomków zdolnych skutecznie obronić zdobyte przez przodków dobra. Trzeba pamiętać, że przeciętna długość życia nie osiągała wtedy nawet połowy współczesnej średniej. Czternastoletnia dziewczyna miała przed sobą dwadzieścia, najwyżej trzydzieści lat życia. Po przekroczeniu dwudziestki była więc kobietą w średnim wieku! Nic dziwnego, że rodzina starała się jak najszybciej wydać ją za męża. W przeciwnym razie nie zdążyłaby w porę urodzić i wychować dzieci.

Choć my, ludzie współcześni, żyjemy w innych warunkach, nadal nosimy w sobie relikty dawnych poglądów. Dziedziczymy je po prostu z pokolenia na pokolenie. Nie dziwny się

zatem, gdy jedna czy druga ciocia uczestnicząca w rodzinnym przyjęciu odciąga na bok siostrzenicę, by powiedzieć jej poufnym szeptem: „Wiem, kochanie, że to nie moja sprawa, ale czy nie powinnaś już znaleźć jakiegoś miłego człowieka? Czas się ustatkować.” Ta ciocia wyraża opinię rodem sprzed tysięcy lat. Wtedy miałyby absolutną słuszność, bo takie były realia.

Obojętne, czy presję wywiera otoczenie czy własny niepokój wewnętrzny, skutek jest zawsze ten sam. Obniżamy wtedy wymagania co do ewentualnego partnera na zasadzie: lepszy taki niż żaden. Byle mieć to już z głowy.

## Roseanna: czym był dla niej zjazd absolwentów

Skończyła właśnie dwadzieścia osiem lat, gdy nadeszło zaproszenie na zjazd absolwentów jej liceum.

— I wtedy przeżyłam szok — zaczęła mi opowiadać — bo nagle do mnie dotarło, że jestem sama. Do tej pory, owszem, myślałam, że kiedyś znajdę sobie kogoś wyjątkowego, ale tak byłam zajęta najpierw organizowaniem, a potem rozruchem własnej firmy, że wszystko inne odkładałam na później. Kiedy otworzyłam to zaproszenie i wyobraziłam sobie, co mnie czeka, wpadłam w popłoch. Koleżanki przyjadą z mężami, zaczęną pokazywać zdjęcia swoich pociech, a ja będę sama! Wtedy właśnie poznałam Sandy'ego. Przedstawiła nas sobie jakaś wspólna znajoma. Zupełnie nie był w moim typie, ale w tych okolicznościach... postanowiłam dać mu szansę. I zanim się spostrzegłam, zostaliśmy parą. Kiedy teraz o tym myślę, widzę wyraźnie, że od początku nie było między nami dobrze. Codziennie odkrywałam w Sandym coś drażniącego. Nie odpowiadał mi jego gust ani upodobania — to, jak się ubierał, jaką lubił kuchnię, jakie filmy. Irytowały mnie nawet jego pocałunki. Ale jakoś starałam się to znosić. Za to znajomym opowiadałam cuda, jaka to jestem szczęśliwa!

W pięć miesięcy po zjeździe obudziłam się pewnego ranka i coś we mnie pękło. Powiedziałam sobie bez ogródek, że nie

chcę żyć z Sandym. Nie ma sensu. Związałam się z nim tylko dlatego, że właśnie stuknął mi kolejny roczek, a w perspektywie miałam zjazd swojej klasy, na który bardzo nie chciałam jechać solo. Presja okoliczności — oto powód naszego związku. Rozstanie z Sandym było bardzo trudne, a presja bodaj jeszcze większa, bo cała rodzina i wszyscy znajomi naciskali jak najęci: kiedy ślub? Musiałam ich, niestety, rozczarować.

Przypadek Roseanny jest klasycznym przykładem związku zawartego z chęci uwolnienia się spod presji, a nie z miłości do partnera.

## Presja rodziny i przyjaciół

Są ludzie bardzo podatni na wszystko, co powiedzą znajomi i rodzina. Ulegając presji otoczenia, tacy ludzie tworzą albo utrzymują nadal związki, które bynajmniej nie dają im szczęścia. Zdarza się to zwykle jednostkom pozbawionym własnego zdania lub mocno zdominowanym przez członków najbliższej rodziny. W takiej sytuacji zainteresowany wiąże się zazwyczaj nie z osobą, która mogłaby spełnić jego oczekiwania, lecz z tą, którą mu narzuca otoczenie.

## Lenny: czy chciał się ożenić?

— Wszystkich rozczarowałem! — jęknął, chwytając się za głowę. — I co ja mam teraz robić?

Lenny (44) i jego żona Krista (43) znali się od podstawówki. Ich rodziny mieszkały blisko siebie i bardzo się przyjaźniły, toteż gdy młodzi zdali do liceum i zaczęli ze sobą chodzić, rodzice obojga byli uszczęśliwieni.

— O tym, że się pobierzemy, mówiono od niepamiętnych czasów, i to tak, jakby cała sprawa była przypieczętowana. „Kiedy ty i Krista dorośniecie, mawiała moja mama, odziedziczycie tę piękną porcelanę babci.” „Wiesz, Samuelu, mówił mój tata do ojca Kristy, jesteście dla mnie jak rodzina. Miejmy nadzieję,

że kiedyś rzeczywiście tak się stanie." A Krista latami przymierała swoje imię do mego nazwiska i ćwiczyła przyszły podpis.

Po ukończeniu liceum poszedłem do marynarki, bo ojciec zdecydował, że tak będzie dla mnie najlepiej. Wszyscy uważali, jakby rozumiało się to samo przez się, że kiedy wrócę z wojska, od razu oświadczę się Kriście. No i tak zrobiłem. Czy była to moja decyzja? Nie pamiętam. Chyba się nad tym nie zastanawiałem. Po prostu zrobiłem to, czego spodziewali się po mnie moi bliscy... Może sobie pani wyobrazić, jacy byli szczęśliwi. A ja... już wtedy zacząłem cierpieć na jakiś paraliż uczuć. Nie żebym w ogóle nie kochał Kristy. Kochałem ją na swój sposób, ale nie byłem gotowy do małżeństwa... ani z nią, ani z żadną inną.

Teraz od naszego ślubu minęło prawie dwadzieścia lat. Dorobiłem się trójki dzieciaków i czterech romansów. Już tego nie wytrzymuję... Czuję się tak podle! Krzywdzę żonę i dzieci, sprawiam zawód wszystkim, których kocham... — Lenny rozpłakał się jak małe dziecko.

Było mi go bardzo żal. Tyle lat żył pod presją cudzych oczekiwań. To inni urządzili mu życie. Prawda jest jednak taka, że to sam Lenny zapracował na swoją klęskę życiową. Zamiast słuchać głosu serca, słuchał innych, podporządkowywał się wszystkim ich decyzjom, i to nie dlatego, że uważał je za najlepsze. Tak uważali jego bliscy, a on biernie pozwalał, aby tamci narzucali mu swoje opinie. Postępując w ten sposób, własnoręcznie pozbawił się szansy zaznania prawdziwej miłości i szczęścia.

Każdy, kto decyduje się na wybór partnera pod jakimkolwiek naciskiem (wewnętrznym albo zewnętrznym), a nie dlatego, że odpowiada mu dana osoba, pozwala się po prostu u b e z w ł a s n o w o l n i ć . Również na przyszłość. Może być zarazem pewien, że jego małżeńska historia nie skończy się happy endem. Jeżeli i ty, Czytelniku, bywałeś w takich sytuacjach, czas dobrze się zastanowić, czego ty sam sobie życzysz, i na pierwszym miejscu postawić swoje pragnienia — przed opiniami innych.

## Przyczyna **2** Samotność i desperacja

Jest noc. Leżysz sama w łóżku. Tak długo już nie ma przy tobie nikogo. Czujesz się samotna i nieszczęśliwa. Z pamięci jak na zawołanie wypływają wspomnienia bliskich niegdyś mężczyzn... Przed oczyma staje ci twarz byłego męża, a potem jego poprzednika. Jak dobrze było mieć kogoś, kto brał cię w ramiona, szepcząc, że jesteś jedyna, wyjątkowa! I nagle pojawia się myśl: a może by zadzwonić, powiedzieć, że za nim tęsknię? Co mi to szkodzi? Zadzwonię. Przecież nie było nam z sobą tak źle.

Piątek. I znów nie masz żadnych planów na weekend. Jak fatalnie doskwiera ci samotność! Zaczynasz bać się sobotnich wieczorów, kiedy to za całe towarzystwo służą ci bohaterowie jakiegoś filmu. Pewnie i tym razem trzeba się będzie wybrać do wypożyczalni kaset. Ale zaraz... Przypomina ci się mężczyzna poznany przedwczoraj w myjni samochodowej. Zaprosił cię na kolację. Mówił o sobocie. Zełgąłaś, że musisz wpiery sprawdzić, czy masz wolny wieczór, i że dziś dasz mu odpowiedź. Iść czy nie iść?... Ten facet wydawał się raczej nudny. Dobrze, decydujesz się nagle. Lepsze to niż wieczór przed telewizorem.

Siedzisz w kawiarni z nowo poznaną kobietą. Widać, że jej się podobasz, natomiast ona tobie nieszczęśliwie. Po kolacji zaprasza cię do siebie, a w samochodzie niedwuznacznym gestem kładzie ci rękę na udzie. Zerkając na nią myślisz, że właściwie cię nie pociąga, ale już pół roku nie miałaś kobiety i zaczyna ci tego brakować. A co tam, postanawiasz, mogę się

z nią przespać. Jedna noc nic nie znaczy. Nie zamierzam się przecież z nią żenić.

Nietrudno utożsamić się z tą trójką— wszyscy przeżywamy dłuższe lub krótsze okresy samotności. Wiemy, co znaczy pustka uczuciowa; każdy z nas pewnie zdążył już doświadczyć rozpaczliwej tęsknoty za kimkolwiek, kogo by można pokochać. Szkoda tylko, że na ogół nie zdajemy sobie sprawy z najczęstszych skutków decyzji, które zdarza nam się podejmować w takich chwilach. A trzeba wiedzieć, że prowadzą one często do bardzo skomplikowanych sytuacji i związków przysparzających obu stronom wielu kłopotów i bólu. Rozpatrzymy po kolei trzy przytoczone powyżej przykłady. Jaki będzie ich finał?

Kobieta z pierwszej opowieści dzwoni do eks-kochanka. Mężczyzna, słysząc, jaka jest samotna, postanawia ją pocieszyć, przyjeżdża i... lądują w łóżku. Nie spodziewali się tego, ale znów są razem jak dawniej, no, prawie jak dawniej, gdyż odzyskany kochanek „zapomniał” powiedzieć, że spotyka się teraz z inną... Nasza bohaterka przeżywa długie miesiące rozstań i powrotów, zanim wreszcie zerwą na dobre. Tyle przykrości i nerwów przez jeden samotny wieczór.

Kobieta z drugiego przykładu idzie na kolację z mężczyzną, który w ogóle jej nie interesuje. Jest z nim przez kilka miesięcy i nagle poznaje kogoś naprawdę fascynującego. Co robić? Zmuszona jest wyznać temu pierwszemu, że nie chce go już widywać, bo zakochała się w innym. Wykorzystany mężczyzna czuje się ciężko dotknięty i długo tego nie zapomni.

Bohater trzeciej opowiadki myśli o jednej erotycznej nocy, nie orientując się zgoła w pragnieniach swojej partnerki. A sięgają one o wiele dalej. Dziewczyna, dążąc do swego celu, jest zawsze do dyspozycji, nie stawia mężczyźnie żadnych wymagań, stara mu się przypodobać. Dla niego ten związek staje się bardzo wygodny i tak przelotna znajomość kończy się małżeństwem. Do czasu. Nadchodzi dzień, gdy mężczyzna zmuszony jest sobie powiedzieć, że ani trochę nie kocha żony.

Finał? Kobieta rozpacza, zaskoczone rodziny nie wiedzą, co myśleć, a sam sprawca czuje się w tym wszystkim jak skończony łajdak.

Człowiek samotny lub zdesperowany ma szczególną skłonność do podejmowania błędnych decyzji uczuciowych. Kończy się to zwykle nieudanym związkiem.

## Rhonda: samotność, któraomal nie skończyła się śmiercią

Smutna historia Rhondy pokazuje najlepiej, ilu i jakich cierpień potrafi przysporzyć miłość z desperacji. Ta trzydziesto-pięcioletnia przystojna pacjentka miała w dzieciństwie znaczną nadwagę, przez co nabawiła się wielu kompleksów. W początkowych klasach liceum, kiedy jej przyjaciółki umawiały się na randki, ona nie wytykała nosa z domu, cały swój czas i energię poświęcając nauce. Zaowocowało to zdobyciem stypendium prywatnego uniwersytetu na północnym wschodzie. Rozpoczynając studia Rhonda nie miała żadnych doświadczeń damsko-męskich. Wciąż jeszcze nie zaliczyła ani jednej randki.

Sytuacja zmieniła się na pierwszym roku, kiedy ubyło jej prawie dwadzieścia pięć kilo (jak twierdzi, wskutek rozstania z matczyną kuchnią). Z prawdziwym niedowierzaniem przyglądała się sobie w lustrze: to ja? Ta atrakcyjna dziewczyna? Niemożliwe! Dopiero gdy zaczęto jej nadskakiwać, uwierzyła, że ta cudowna przemiana nie jest halucynacją. Umówiła się raz czy dwa razy i wtedy poznała Karla.

Kończył już studia. Był przystojny, wysportowany, pewny siebie i pochodził z bardzo bogatej rodziny. Gdy zadzwonił z prośbą o spotkanie, Rhonda była niemal pewna, że musiał ją z kimś pomylić. Miałyby się nią interesować taki wspaniały chłopak? Poszła na to spotkanie, nie mając pojęcia, ani o czym z nim będzie rozmawiać, ani w ogóle o niczym. Nie wyobraża-

ła sobie, jak to jest mieć chłopaka i czego się po nim spodziewać. Kiedy po kilku miesiącach zostali oficjalną parą, tak oszołomiła ją radość, że nie przyszło jej nawet na myśl zastanawiać się nad charakterem swojego idola. A trzeba tu powiedzieć, iż niektóre jego cechy i zachowania mogły, mówiąc oględnie, budzić wątpliwości. Na przykład — bardzo lubił hazard, i to za spore sumy. Lubiał też nieprzyzwoicie brutalny seks. Żeby się podniecić, potrzebował tak silnych bodźców, że kończyło się to często mnóstwem brzydkich śladów na jej ciele. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że kiedy nie jest z nią, regularnie odwiedza pornokino oraz liczne bary ze striptizem.

Po pewnym czasie zaczęło jej wprawdzie świtać, że z Karlem coś jest nie w porządku (była zbyt inteligentna, żeby tego nie zauważyć), bała się go jednak stracić. Był w jej mniemaniu jedynym mężczyzną, który chciał i potrafił ją zaakceptować. Dlatego przymykała oczy na jego „dziwne wysoki” i nadal robiła wszystko, aby tylko go zadowolić. Oświadczyły Karla wprawiły ją w euforię. Większego szczęścia nie mogłaby sobie wymarzyć!

Kiedy piętnaście lat później przysłała mnie prosić o pomoc, była bliska załamania nerwowego. Jej siódme niebo wkrótce zmieniło się w koszmar. Karl okazał się nałogowym hazardzistą i brutalnym seksoholikiem. Z każdym rokiem było coraz gorzej. W krótkim czasie przegrał większość rodzinnej schedy, a jego zachowania seksualne stały się trudne do zniesienia. Seks zawsze łączył się u niego z gniewem, jak zresztą u wielu mężczyzn, ale teraz dołączyła się do tego nieustająca potrzeba przemocy. Ostatnio było już tak, że bił i maltretował żonę przed każdym pójściem do łóżka. W tym miejscu nieuchronnie nasuwa się pytanie, dlaczego na to pozwalała, dlaczego po prostu nie odeszła? Ponieważ tkwiącą w niej nadal małą, pokorną grubaskę wciąż jeszcze przejmowała grozą sama myśl o utracie Karla. Dopiero w wieczór poprzedzający wizytę w moim gabinecie spróbowała się przed nim bronić, on zaś w odpowiedzi zgwałcił ją tak brutalnie, że w obawie o życie uciekła do przyjaciółki, zabierając z sobą dwójkę małych dzieci.



Samo odejście od Karła nie rozwiązało problemu Rhondy. Nim do tego doszło, musiała najpierw zrozumieć swój błąd, a potem go sobie wybaczyć. To, że straciła tyle czasu i zdrowia w nienormalnym związku, było bowiem wyłącznie jej winą. Bardzo długo nie mogła zrozumieć, że prawdziwym powodem, dla którego godziła się znosić tak niehumanitarne traktowanie, było desperackie pragnienie miłości. Być kochaną za wszelką cenę!

Opisany przypadek ma charakter skrajny, ale schemat jest dość typowy. Istnieje też z niego wyjście. Kiedy ktoś zaczyna podejrzewać, że to własna słabość emocjonalna popycha go w objęcia niewłaściwych osób, to znaczy, że jest już na dobrej drodze. Jeszcze krok i następny wybór będzie lepszy. Musisz tylko, drogi Czytelniku, być dużo bardziej wybredny. Nie obniżaj swoich wymagań, dlatego że właśnie przeżywasz złe chwile. Nie jesteś towarem z przeceny! Jesteś godną miłości, pełnowartościową istotą ludzką, która zasługuje na taki związek, jakiego pragnie. Pamiętaj: nie musisz i nie powinieneś wiązać się z kimkolwiek tylko z tej przyczyny, że znajduje się akurat w zasięgu ręki. Stać cię na coś lepszego.

## Przyczyna **3** Głód seksualny

Czy powodowany bardzo silną potrzebą seksualną wmawiałeś sobie kiedykolwiek, że bardziej zależy ci na kimś, niż mógłbyś to wyznać z ręką na sercu?

Czy zdarzyło ci się zamykać oczy na przykre wady partnera, po to żeby kochać się z nim nadal?

Przypuszczam, że sytuacja, którą mam na myśli, jest większości czytelników doskonale znana: dłuższa abstynencja seksualna wywołuje potężny „głód”, ten zaś z kolei sprawia, że nawiązujemy bliskie stosunki z ludźmi, których w innych okolicznościach nawet byśmy nie zauważyli, tak kiepscy z nich kandydaci na stałych partnerów. Po pewnym czasie łuski spadają człowiekowi z oczu i może już tylko wyznać ze wstydem, że uległ zwyczajnej żądzy. Jakież to żenujące! Jakież upokarzające! Ale jak często się zdarza!

Słyszałam na ten temat tyle opowieści, że niepodobna ich zliczyć i wszystkie sprowadzają się do tego samego: paląca potrzeba intymnego kontaktu fizycznego, chęć uwolnienia się od napięcia wywołanego przez głód seksualny każą nam brać kogokolwiek, kto znajdzie się właśnie pod ręką. Człowiek, co gorsza, potrafi wtedy zawrzeć z sobą nawet największy kompromis, byle tylko usprawiedliwić własne postępowanie, ba, wmówić sobie, że postępuje wyjątkowo słusznie!

Nie mówię tu o zakochaniu, którego podłożem jest bardzo silna chemia seksualna istniejąca między dwojgiem ludzi. To dwie zupełnie inne sytuacje i trzeba je umieć odróżnić. To,

o czym mowa, nazywam ślełą żądzą; obszerniejsze informacje na ten temat można znaleźć w rozdziale czwartym. Powtarzam: w przypadku głodu seksualnego nieważne jest nawet to, czy ktoś, z kim nawiązujemy kontakt fizyczny, podoba nam się czy nie. Chodzi po prostu o to, aby być z k i m k o l w i e k .

## Lonnie: głód seksualny i desperacka potrzeba miłości

Zadzwoiła do radia:

— Pani doktor, co ja mam robić? Chodzi o mężczyzn. Myślę o nich z najwyższym niesmakiem! Skończyłam dwadzieścia cztery lata i w ciągu ostatnich pięciu miałam aż ośmiu partnerów! Wyobraża pani sobie, jakiego mam pecha? Poznaję kogoś, zaczyna się romans, a potem facet odchodzi i od razu żeni się z inną! Nie żartuję, pani doktor! Było ich ośmiu i wszyscy się tak poženili. Zaraz po rozstaniu ze mną. Nie mam pojęcia, dlaczego tak jest, jaki popełniam błąd!

Pierwsze moje pytanie brzmiało:

— Gdzie zazwyczaj poznajesz tych mężczyzn?

Kiedy usłyszałam: „w drink-barach”, sprawa zaczęła się wyjaśniać.

— A po jakim czasie idziecie do łóżka? Chodzi mi o to, jak długo ich znasz.

— Przeciętnie? Od jednego dnia do tygodnia.

Aha, byłam najwyraźniej na właściwym tropie.

— Czy uczono cię czegoś o seksie?

— Tak. Mama mi mówiła, że mężczyźni chcą od kobiet tylko jednego.

Teraz już byłam w domu.

— Nie, Lonnie — powiedziałam — pech nie istnieje. Istnieją natomiast nietrafne decyzje dotyczące wyboru partnerów, a ty właśnie wciąż je podejmujesz. Bardzo chcesz być kochana, a ponieważ dla ciebie oznacza to kogoś, w kim po prostu budzisz pożądanie, więc natychmiast wiążesz się z każdym, kto

ma chętkę iść z tobą do łóżka. Nie kochasz tych mężczyzn, nawet ich nie lubisz. Lubisz tylko ich zainteresowanie, względy, którymi cię darzą i które wypełniają pustkę, jaką w sobie czujesz. Jesteś zła, kiedy partner cię opuszcza, bo czujesz się odrażona. Zrozum, że to ty sama za każdym razem postępujesz w taki sposób, jakbyś chciała sama siebie skrzywdzić.

Wszystkie romanse Lonnie nawiązała z niewłaściwych przyczyn. Kosztem utraty szacunku dla samej siebie.

## Nicholas: ile kosztował go głód seksualny

— Wpadłem w tarapaty, pani doktor — zaczął z żalonym wyrazem twarzy. Był przystojnym trzydziestopięcioletkiem, z zawodu stomatologiem. Uczestniczył ostatnio w całym cyklu moich wykładów.

— Poznałem tę kobietę trzy miesiące temu, ma na imię Jackie. Była eks-przyjaciółką jednego z moich znajomych i właściwie nawet niezbyt mi się podobała... No ale minął już rok, jak nie miałem kobiety, i źle się z tym czułem. Proszę pomyśleć, cały rok! Wydawało mi się, że mam to wypisane na twarzy, że ludzie wytykają mnie palcami: patrzcie, co to za facet! Tak się po prostu złożyło, że przez ten rok nie spotkałem żadnej kobiety, która by naprawdę mi się spodobała. No więc kiedy pojawiła się Jackie, powiedziałem sobie: a co tam! Niespecjalnie mi się podoba, ale przynajmniej przerwę tę posuchę.

Po jednym czy dwóch spotkaniach zaczęliśmy ze sobą sypiać i o ironio, nie sprawiło mi to nawet większej satysfakcji. Wiedziałem, że związek z Jackie to droga donikąd, ale górę wzięła kalkulacja: chwilowo nie trafia mi się nic lepszego, więc na razie niech będzie, jak jest. Okropne, prawda? Co gorsza, to jeszcze nie wszystko. Mija sześć tygodni. Czuję do siebie coraz większy niesmak, więc postanawiam powiedzieć Jackie, że koniec, powinniśmy się rozstać. Tak, zrobię to dziś wieczorem. Po południu mam pacjenta, któremu dopasowuję właśnie protezę, a tu nagle telefon. Od Jackie. Chce ze mną mówić natychmiast, informuje mnie recepcjonistka. Podnoszę

słuchawkę i słyszę: „Nicholas, jestem w ciąży.” Byłem tak zszokowany, że upuściłem te sztuczne zęby. Wieczorem poszedłem rozmówić się z Jackie. Powiedzieliśmy sobie wszystko, nie owijając w bawełnę. Ach, pani doktor, ona chce mieć to dziecko! Mimo tego, co jej powiedziałem! Że jej nie kocham, że mi się nie podoba, że sypiając z nią źle postąpiłem, bo przez to mylnie oceniła moje uczucia, a ona na to, że nie dba o moje uczucia! Ważne, że mnie kocha i że chce urodzić moje dziecko. Wyobraża pani sobie? Ja wprost nie mogę uwierzyć, że spotyka mnie coś takiego!

Nicholas nie był przygotowany na takie koszty „zwykłego” romansu, czy raczej zwykłego głodu seksualnego. Zabrakło mu wyobraźni. Płaci teraz alimenty na dziecko i dość regularnie odwiedza córeczkę. Wściekły jest na Jackie, a jeszcze bardziej na siebie: jak można było tak zgłupieć, żeby nawet nie stosować antykoncepcji! Nadal twierdzi, że szuka kobiety, którą mógłby naprawdę pokochać, ale jakoś jej jeszcze nie znalazł.

## Indywidualna granica abstynencji seksualnej

Czy znasz własną wytrzymałość na głód seksualny? Czyli przez jaki okres możesz się obejść bez seksu, nie doznając przy tym uczucia, że coś jest nie w porządku, coś nie gra? Osoby samotne niech zadadzą sobie pytanie, ile w ich przypadku wynosi to konkretnie — parę miesięcy, cały rok czy jeszcze dłużej. Jeśli trzeba będzie w tym celu nawet przestudiować jakiś kalendarzyk, zapewniam, że to się opłaca. I proszę pamiętać: nie chodzi o uczucie dyskomfortu fizycznego, lecz o niepokój psychiczny. Dobrze jest znać granicę własnej wytrzymałości na głód seksualny, a może nawet zaznaczyć ją w kalendarzu. W odpowiednim momencie posłuży to za przestrożę: uwaga, zbliżasz się do granicy! Bądź ostrożny! Nie warto się wiązać z niewłaściwych przyczyn!

Zakochanemu życie płynie inaczej, bardziej interesująco. Tyle nowych spraw zaprzęta myśli: co odczuwa kochana osoba, czego potrzebuje, co zrobić, żeby była zadowolona, jak zareaguje na to czy tamto i tak dalej. Nic dziwnego, że wdajemy się nieraz w romanse nie z miłości do danej osoby, ale żeby uciec od własnego życia, które z jakichś powodów nas nie zadowala.

**Czy związki miłosne są dla Ciebie wygodnym pretekstem, by oderwać się od własnych spraw?**

Przeczytaj poniższe zdania i odpowiedz, czy tak jest albo było kiedyś z Tobą:

Mam za sobą wiele nieudanych związków.

Nie potrafię wytrzymać długo w pojedynkę.

Każdy związek pochłania mi mnóstwo czasu.

Kiedy jestem z kimś, szwankują inne dziedziny mego życia. Zaniedbuję wtedy różne projekty, nie próbuję realizować swoich marzeń.

Kiedy jestem z kimś, poświęcam znacznie mniej czasu moim zainteresowaniom i znajomym.

Mam skłonność do szybkiego angażowania się w związki miłosne.

Wystarczy byle drobiazg, żeby oderwać mnie od pracy: telefon, błaha sprawa, którą można załatwić kiedy indziej, to, że ktoś akurat czegoś potrzebuje itp.

Łatwiej mi motywować innych do rozwiązywania ich problemów niż siebie do tego samego.

Jeśli kilka spośród przytoczonych twierdzeń oddaje również twoje doświadczenia, moja diagnoza brzmi: możliwe, że romansowanie jest u ciebie zupełnie czym innym, niż myślisz. Nie działasz pod wpływem obsesji miłosnej, lecz przyzwyczaiłeś się pewnie usuwać w ten sposób z pola widzenia siebie i swoje problemy. Zajmując się całymi dniami uszczęśliwianiem kochanej osoby, człowiek nie ma już czasu dla siebie. W tych warunkach niepodobna realizować własnych marzeń czy planów życiowych.

Dla niektórych ludzi związek miłosny staje się szansą odejścia od nudnej, jałowej egzystencji, pozbawionej zarówno namiętności, jak i celu. Zamiast wejrzeć w siebie i dowiedzieć się, czemu tak jest, wolą stworzyć sobie cel zastępczy w postaci romansu. Niestety, związki tego rodzaju są z reguły nieudane, nie kochamy bowiem samego partnera, tylko sytuację, dzięki której można się oderwać od szarej rzeczywistości. Powtarzam: na bardzo krótko. Związek się kończy i człowiek znowu zostaje sam z sobą.

## Mary Beth: po co potrzebny był jej „post”

Podczas któregoś z seminariów wstała i oświadczyła, że cierpi na syndrom „słomianego ognia” opisany przeze mnie w poradniku *Ja kocham, ty kochasz*.

— Mam już dosyć przechodzenia z rąk do rąk. Najchętniej uciekłabym gdzieś daleko i została zakonnica. To lepsze od tych głupich związków. Wciąż jest tak samo. Wdaję się w romans, jestem z facetem jakiś czas, a potem nie wytrzymuję i odchodzę. Przez parę następnych tygodni bardzo się cieszę, że jestem sama. Sprzątam mieszkanie do połysku, robię wszystko, na co przedtem nie miałam czasu, i jest świetnie. I nagle zaczyna mnie nosić! Z takim skutkiem, że zanim zdążę

pomyśleć, już siedzę na jakimś przyjęciu albo w drink-barze i wlepiam oczy w nowego faceta!

Spytałam Mary Beth, kim jest z zawodu. Łatwo było zauważyć, że w tym samym momencie poczuła się jakoś nieswojo.

— Teraz... pracuję jako fryzjerka w salonie piękności w śródmieściu. Ale tylko na razie! Zamierzam otworzyć własną firmę.

Powiedziała następnie, że chce zostać dekoratorką wnętrz. Marzy o tym od dawna. Po dalszych pytaniach okazało się jednak, że wciąż jeszcze nic nie zrobiła, aby ten cel osiągnąć. Powtarzała sobie, że powinna wrócić na studia i zrobić dyplom lub poszukać pracy u dobrego dekoratora, i to wszystko. Miewała, owszem, przykławy zapału w przerwach między romansami. Zaczynała wtedy układać plany, wyobrażać sobie, jak to będzie, po czym nagle ogarniał ją strach przed porażką i wszystko wracało do normy: zaczynało się polowanie na nowe trofeum. Związek z mężczyzną był dla niej czymś w rodzaju zasłony dymnej służącej ukryciu niemiłej prawdy o sobie: że brak jej woli, że nie udało jej się nic osiągnąć, bo wszystko odkłada „do jutra”.

Uświadomiłam Mary Beth, że wykorzystuje swych partnerów w taki sam sposób, jak to często robią mężczyźni, dla których kobieta jest wyłącznie obiektem seksualnym. Zgodziła się odbyć półroczny „post” — żadnych mężczyzn, wypraw do drink-baru czy randek. Zalecenie brzmiało: ma wykorzystać ten czas na nawiązanie właściwych stosunków z sobą. Powinna skoncentrować się wreszcie na swoich marzeniach i planach. Kiedy doprowadzi swe życie do ładu, nie będzie czego ukrywać; skończą się głupie romanse i wtedy na pewno znajdzie stałego partnera.

Jeśli podejrzewasz, Czytelniku, że i dla ciebie związki miłosne mogą być metodą unikania konfrontacji z samym sobą, spróbuj zastosować taki sam „post”. Z początku może to być trudne, zachęcam jednak do wytrwania. Warto uświadomić sobie, jakie problemy życiowe tak skrętnie chowałeś dotychczas pod korcem.



## Przyczyna **5** „Nie chcę dorosnąć”

Są ludzie, którzy nie dlatego wiążą się z innymi, że ich życie osiągnęło pełnię i chcą się nią z kimś podzielić, lecz dlatego że pragną opieki. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Ci ludzie za nic w świecie nie chcą dorosnąć, szukają więc osób szczególnego typu: zdolnych odgrywać rolę ich ojca lub matki. W związkach tego rodzaju nie chodzi ani o poznanie siebie, ani o wspólny rozwój, ale o stworzenie wyraźnego stosunku zależności. Mamy z nim do czynienia wtedy, gdy:

- między partnerami istnieje duża różnica wieku,
- dzieli ich znaczna różnica pozycji finansowej i zawodowej,
- jedna ze stron dysponuje nieporównanie większym bagażem doświadczeń życiowych,
- jeden z partnerów nie potrafi nic zrobić bez pomocy i rady drugiego.

Chętni do takich związków zawsze przekonują samych siebie, że łączą się z kimś z miłości, podczas gdy naprawdę zależy im tylko na znalezieniu zastępcy któregoś z rodziców.

Klasycznym tego przykładem jest dwudziestopięcioletnia Katrina, z zawodu aktorka. Nagminnie zakochuje się ona ze wszystkich niewłaściwych przyczyn, wśród których tą ulubioną jest desperacka obrona przed dojrzałością. Poprosiła mnie o pomoc, gdy w jej dwuletnim związku z Simonem — starszym od niej o dziesięć lat prawnikiem — nastąpił poważny

kryzys. Simon postanowił odejść, co wprawiło Katrinę w straszliwą panikę.

— On jest dla mnie wszystkim, całym moim życiem! Nie potrafię bez niego funkcjonować! Co mam robić, pani doktor? Zgodzę się na wszystko, byle go tylko nie stracić!

Słuchając opowieści o ich wzajemnych stosunkach, musiałam niestety dojść do wniosku, że jakkolwiek pacjentka rzeczywiście uwielbia opiekuńczość swojego partnera, to jednak wcale go nie kocha. Cała ta opowieść składała się wyłącznie ze szczegółowych opisów tego, co kupił jej Simon, dokąd ją zabrał na urlop, co radził jej w sprawach zawodowych i jak skutecznie umiał rozwiązywać wszystkie możliwe problemy. A co wiedziała o samym Simonie? Odniosłam wrażenie, że prawie go nie zna. Był dla niej po prostu „tata”, który zawsze jest do dyspozycji i który wszystko załatwi.

Prawdziwy ojciec Katriny opuścił ją, gdy miała cztery lata. Widziała go odtąd zaledwie dwa razy. W chwili gdy w jej życiu pojawił się Simon, rozpaczliwie łaknęła opieki. Marzył jej się ktoś taki — silny i energiczny. Dwaj jej poprzedni partnerzy również byli od niej znacznie starsi i bardziej dojrzały, z czego sama Katrina nie umiała wyciągnąć oczywistych wniosków. Oszukiwała się mówiąc, że po prostu lubi starszych panów.

Kiedy po jakimś czasie do gabinetu wszedł Simon, zorientowałam się po paru zdaniach, że mam przed sobą na pewno nie egoistę, lecz wrażliwego człowieka, przytłoczonego ogromnym poczuciem winy.

— Kocham Katrinę — powiedział szczerze — ale myślę, że ani trochę do siebie nie pasujemy. Uważam poza tym, że ona w tej chwili nie nadaje się do związku z kimkolwiek. Nie jest do tego gotowa. Kiedy ją poznałem, budziła we mnie tyle opiekuńczych uczuć, że dosłownie zmiatałem jej pyłek spod stóp. Teraz widzę, że opiekowałem się nią bardziej, niż powinienem. Uświadomiwszy sobie swój błąd, postanowiłem zmienić postępowanie, niestety, im bardziej starałem się ją zachęcić do samodzielności, tym więcej słyszałem zarzutów, że chcę

od niej odejść. Znosiłem to przez pół roku. Teraz rzeczywiście zamierzam się z nią rozstać. Nieodwołalnie. Katrina to dziecko, które nie chce dorosnąć.

Miał całkowitą rację. Nie chciała dorosnąć, więc broniła się przed dojrzałością poprzez związki z mężczyznami pełniącymi w stosunku do niej funkcje opiekuńcze, co uwalniało ją zarazem od wszelkiej odpowiedzialności za siebie i własne życie.

Jak wykażę później, każdy udany związek może stanowić swoiste remedium na nieprawidłowe postawy, takie między innymi jak ta, o której mowa. W stosunkach dwojga ludzi pojawiają się też różne fazy. Zdarza się na przykład, że przez jakiś czas kobieta może grać rolę matki swojego partnera, a z kolei później on rolę jej ojca. Podkreślam: przez jakiś czas. Gdy jednak któraś ze stron wymusza na drugiej stały podział ról, wybierając przy tym dla siebie pozycję bezradnego dziecka, świadczy to najwyraźniej, że pragnie pozostać na takim etapie.

## Przyczyna **6** Poczucie winy

Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek związać z kimś tylko dlatego, że nie chciałeś ranić uczuć tej osoby?

Czy utrzymywałeś choćby jeden związek znacznie dłużej, niżby należało, z obawy, że swoim odejściem boleśnie zranisz partnera?

Czy zdarzało się tak, że drugiej stronie zależało na tobie bardziej niż tobie na niej, ale poczucie winy nie pozwalało ci odejść?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco przynajmniej na jedno z tych pytań, wiesz, czym jest poczucie winy — szósty spośród siedmiu błędnych motywów rządzących wyborem partnerów. Tych, którym trudno uwierzyć, iż coś takiego jak poczucie winy leży u podstaw relacji miłosnych, zapewniam, że tak właśnie jest i że zdarza się to wręcz nągminnie. Mnóstwo ludzi potrafi sobie wmówić prawdziwą miłość do partnera, podczas gdy w rzeczywistości powoduje nimi współczucie lub w skrajnych przypadkach litość. Utrzymujemy często istniejący układ całkowicie wbrew własnym chęciom, wyłącznie ze strachu przed tym, co może zrobić porzucony partner. Każdy, kto tak postępuje, jest niewolnikiem własnego poczucia winy.

## Czy o twoim postępowaniu decyduje poczucie winy?

Przeczytaj poniższe zdania i zanotuj, ile tych twierdzeń możesz odnieść do siebie (do swej obecnej lub dawnej sytuacji).

Bardzo trudno jest ci odmówić czegokolwiek ludziom, zwłaszcza tym, na których ci zależy.

Pochodzisz z rodziny dysfunkcyjnej (np. któreś z rodziców było alkoholikiem, tyranem, traktowało cię bardzo krytycznie), w której twoje uczucia zupełnie się nie liczyły.

Dorastałeś w przekonaniu, że masz obowiązek troszczyć się o swych najbliższych (ratować ojca alkoholika, wspierać samotną matkę, dla której stanowisz jedyne oparcie uczuciowe), słowem, robić wszystko, by zapewnić im zdrowie i szczęście.

Trudno ci rozpoznać własne potrzeby, a jeszcze trudniej prosić o cokolwiek ludzi, których kochasz.

Uważasz się za człowieka szczodrego i wrażliwego, więc gdy ktoś pomawia cię o egoizm, odczuwasz to jako wyjątkową przykrość.

Wolisz raczej rezygnować ze swych racji, niż postępując po swojemu, urazić tym bliskie osoby.

Łatwiej ci wydawać pieniądze na innych niż na siebie. Czas wolny też chętniej poświęcasz bliźnim.

Kiedy ktoś bliski zaczyna mówić o swoich kłopotach, natychmiast czujesz się zobowiązany zaofiarować mu pomoc.

Widząc, że wypowiedane przez ciebie uwagi denerwują lub martwią rozmówcę, od razu je wycofujesz.

Zaczynasz czuć się nieswojo, gdy znajdujesz się w lepszej sytuacji aniżeli ktoś bliski: jesteś od niego szczęśliwszy, zaможniejszy, osiągasz większe sukcesy.

Jeśli utożsamiasz się z jedną czy dwiema spośród opisanych sytuacji, nie odbiegasz od społecznej normy — z takim poczuciem winy żyje większość ludzi. Więcej niż cztery odpowiedzi pozytywne: masz skłonność wiązać się uczuciowo

pod wpływem poczucia winy. Prawie wszystkie odpowiedzi pozytywne: nie ma wątpliwości! Zakochujesz się niestety z niewłaściwych przyczyn!

## Daniel: dramatyczne skutki poczucia winy

Trudno o lepszy przykład działania poczucia winy niż przypadek tego pacjenta. Daniel, bo tak miał na imię, przystojny trzydziestoparoletni mężczyzna, z zawodu reżyser telewizyjny, odnosił znaczące sukcesy w pracy, jego życie osobiste natomiast nie mogło być już chyba bardziej poplątane.

Był jedynym dzieckiem histerycznej matki i niewidzialnego praktycznie ojca. Matka szantażowała go uczuciowo, żądając nieustannych dowodów miłości. Daniel musiał jej poświęcać maksimum czasu i uwagi, w przeciwnym razie zaczynały się dąsy, płacze i krzyki, a nawet choroby. Jego ojciec, który w początkach małżeństwa najwidoczniej traktowany był podobnie, starał się unikać domowego piekła najprostszą dla siebie metodą: siedząc w pracy tak długo, jak to tylko było możliwe.

— Matka — wspominał Daniel — umiała po mistrzowsku wzbudzać we mnie poczucie winy. Och, te jej choroby! Najchętniej chorowała w weekendy, i to w te akurat, kiedy ja umówiłem się z dziewczyną. Leżąc na tapczanie z solami trzeźwiącymi w jednym ręku i mokrym ręcznikiem w drugim, pocieszała mnie słabiutkim szeptem: „Nie przejmuj się mną, kochanie, idź i baw się dobrze. W razie czego zadzwonię po karetkę.” Tak było przez całe liceum.

Po wyjeździe do college'u Daniel był przekonany, że wymknął się z klatki matczynych uczuć. Nie takie to jednak proste, o czym pewnie już wiedzą czytelnicy tej książki. Fizyczne rozstanie z rodzicami nie jest równoznaczne z rozłąką psychiczną: nasz program emocjonalny działa nadal w określony sposób. Nie byłam więc wcale zdziwiona, kiedy pacjent opisał

mi swój związek z dwudziestosześcioletnią Elszą, bardzo ładną i bardzo kobiecą asystentką fotoreportera. Poznał ją na przyjęciu.

— Pierwszą rzeczą, która rzuciła mi się w oczy, była niezwykła kruchość tej kobiety — westchnął. — Istna figurynka z saskiej porcelany. Zaczęliśmy rozmawiać. Dowiedziałem się, że właśnie ostatnio zerwała bardzo nieszczęśliwy związek. Ten mężczyzna traktował ją haniebnie, dosłownie jak szmatę. Opowiadając mi o tym, biedaczka miała łzy w oczach. Strasznie jej współczułem.

Zaczęli się spotykać. Wiedząc, jak nisko ceni samą siebie, Daniel starał się przede wszystkim przywrócić dziewczynie poczucie własnej wartości. Miał między innymi zwyczaj dzwonić do niej kilka razy dziennie tylko po to, aby ją zapewnić, jak bardzo jest wyjątkowa. Elsa zaczęła wkrótce traktować go jak swego zbawcę.

## W pułapce poczucia winy

Z początku było mu z tym dobrze, jednak po paru miesiącach sytuacja zaczęła mu ciążyć.

— Czułem się stłamszony psychicznie... Ta nieustająca potrzeba mojej obecności, pomocy... Trudno to było wytrzymać. Starałem się przekonać Elsię, że powinna mi zostawić trochę więcej przestrzeni życiowej, odrobinę zwyczajnego luzu, lecz ilekroć o tym wspomniałem, zaczynało się istne szaleństwo — spazmy, krzyki, błagania, żebym jej nie opuszczał. W takich chwilach przyrzekałem jej wszystko, czego chciała, i przez jakiś czas był spokój. Potem znowu nie wytrzymałem, ona zaczynała szaleć, i tak w kółko.

Niech mnie pani lepiej nie pyta, jak doszło do naszych zaręczyn! Powiem tylko, że były urodziny Elsy, a ja nie mogłem... nie miałem sumienia łamać jej serca. Och, czułem się jak w pułapce! Na samą myśl o małżeństwie ogarniała mnie czarna rozpacz, ale odejść od Elsy? To by ją zabiło. Równno-

wcześnie byłem pewien, że jeśli się z nią ożenię, zniszczę siebie. I tak źle, i tak niedobrze. Wpadłem w depresję. Przez kilka tygodni chodziłem jak błędny, no i wtedy poznałem Josie. Ona, wie pani, tak bardzo różni się od Elsy. Zawsze zadowolona, niezależna, samowystarczalna, po prostu kobieta, o jakiej marzyłem. Przy narzeczonej bez przerwy czuję się cholernie winny, przy Josie ani trochę. Dla mnie to prawdziwa ulga! Po czterech dniach znajomości zaczęliśmy ze sobą sypiać.

— I co teraz, pani doktor? — jęknął Daniel. — W przyszłym miesiącu powinienem ożenić się z Elsą. Ustaliliśmy już datę ślubu. Nie, nie mogę tego zrobić, to ponad moje siły, ale te wyrzuty sumienia! Tak strasznie ją skrzywdzę! Naprawdę już nie wiem, co gorsze. Jak mam powiedzieć jej prawdę? I co będzie potem?

Było mi go żal, widziałam, że cierpi. Intencje miał przecież jak najlepsze: chciał pomóc okrutnie skrzywdzonej kobiecie, i co z tego wynikło? To, że teraz on sam będzie musiał jej zadać jeszcze gorszy cios. Dlaczego tak się stało? Wytłumaczyłam mu krótko, iż uległ p o c z u c i u w i n y. To ono, a nie miłość, zadecydowało o związaniu się z Elsą.

Każdy, kto kiedykolwiek znalazł się w podobnej sytuacji, powinien w przyszłości być bardzo ostrożny. Pamiętajmy:

Jeśli postanawiamy być z kimś nie z miłości, ale z poczucia winy, kończy się to zawsze tak samo: bólem i nieszczęściem obojga partnerów.



## Przyczyna **7** Chęć wypełnienia pustki duchowej lub emocjonalnej

Wierzę, iż nasze życie doczesne jest uporczywą walką o zrozumienie własnej roli i miejsca w tej wielkiej całości, jaką stanowi wszechświat. Człowiek pragnie być jego częścią, a nie pojedynczym pyłkiem świadomości zabłąkanym w otchłaniach nieskończonej pustki. Tak objawia się nasz głód duchowy, inaczej mówiąc, dojmująca potrzeba odnalezienia w tym wszystkim Wyższej Siły Sprawczej i nawiązania z nią bliższej łączności, jako że to jedynie nadaje naszemu życiu właściwy sens i znaczenie. Powoduje nami także głód człowieka, czyli silna potrzeba związku z innymi ludźmi, bo choć lata dzieciństwa mamy już za sobą, trwa w nas nadal dziecięca tęsknota za miłością, akceptacją, poczuciem duchowej pełni.

Miłość ma tę cudowną, jedyną w świecie zaletę, że zaspokaja oba te rodzaje głodu, dając nam z jednej strony radosne poczucie sensu istnienia, z drugiej zaś poczucie przynależności — poprzez związek z kochaną osobą. Nadaje znaczenie naszej egzystencji, a naszym działaniom znamiona wyższego celu. Mówiąc innymi słowy, uszlachetnia wszystko, co robimy. Jednak nawet te niewątpliwe dobrodziejstwa mogą stać się bardzo niebezpieczne, kiedy ktoś używa ich tylko w tym celu, by wypełnić uczuciową lub duchową pustkę, którą wnosi wraz z sobą do związku. Popełnia tym samym wielki błąd, gdyż tę szczególną pustkę może i powinien wypełnić on sam.

Prawidłowy związek dwojga ludzi daje im bardzo wiele. Kochająca się para chętniej kieruje uwagę ku sprawom nie

związanym z codziennością, zachwyca ją wszechświat, jego cuda i tajemnice, a wszystko to przecież otwiera drogę do dalszego rozwoju duchowego. Taki związek leczy dawne urazy psychiczne, wzmacnia u obojga poczucie tożsamości. Tym cudownym lekarstwem jest wzajemna akceptacja i miłość. Gdy jednak któraś ze stron wnosi w posagu wielkie obszary duchowej i uczuciowej pustki, naraża jedynie siebie i partnera na nieuchronne cierpienie.

Jałowość duchowa i emocjonalna powoduje, że człowiek popełnia dwa istotne błędy:

**1. Wiąże się z kimś wyłącznie po to, aby się jej pozbyć, nie zastanawiając się nawet, czy udało mu się znaleźć dobrego partnera.**

Dolegliwość pustki wewnętrznej zależy od jej rozmiarów, zawsze jednak objawia się ona poczuciem jakiegoś braku. W stadium łagodniejszym ciągle towarzyszy człowiekowi mniejszy lub większy dyskomfort psychiczny bądź ustawiczne napięcie. Później, w miarę pogarszania się sytuacji, dołącza się do tego przeraźliwe osamotnienie, depresja, a w skrajnych przypadkach dojmujące poczucie totalnej beznadziejności. Człowiek przypomina wtedy wygłodzone zwierzę. Gotów jest zaakceptować każdego partnera bez względu na jego cechy, byle skończyć z nieznośnym uczuciem alienacji. Nieważne, jakie perspektywy ma przed sobą planowany związek, jak będzie funkcjonować, czy jest w stanie spełnić jakiegokolwiek oczekiwania. Ważne jest wyłącznie to, że już sama myśl o posiadaniu partnera łagodzi (chwilowo!) objawy „głodu”. Leżąc obok kogoś w łóżku, można odciąć się od siebie, własnych niepokojów, od tego, co boli. Pożądane jest wszystko, co pozwala uniknąć groźnego sam na sam z sobą i własnym jałowym wnętrzem.

Widać więc wyraźnie, jak łatwo w tej sytuacji wpaść się w potrójnie niewłaściwy układ: niewłaściwy związek zawarty z niewłaściwych przyczyn z zupełnie niewłaściwym partnerem. Nic dziwnego, że po pierwszych uniesieniach zaczynają się przykre odkrycia. Okazuje się nagle, że obecność tej dru-

giej osoby nie tylko nie jest lekiem na samotność i pustkę, lecz przynosi wręcz odwrotny skutek: stają się one teraz jeszcze gorsze.

Dochodzi nieraz do tego, że brnie się z jednego związku w drugi, w żadnym nie znajdując satysfakcji. Setki zawiedzionych ludzi pytają ciągle o to samo: co się ze mną dzieje?, kiedy wreszcie znajdę dobrego partnera? Odpowiadam: prawidłowy związek powstaje dopiero wtedy, gdy ludzie są do tego gotowi. A co to konkretnie oznacza? Musisz zrozumieć jedno: pusta dusza i serce przekreślają szanse na udany związek — trzeba je w pierw n a k a r m i ć. Jeśli chcesz się dobrze odżywiać, nie chodź z pustym żołądkiem do sklepu, bo wrócisz z pełną torbą niezdrowego śmiecia — przestrzegają nas dietetycy. Ja mówię to samo. Nie „kupuj” partnera, póki czujesz w sobie pustkę, a przynajmniej nie rób tego wtedy, kiedy jak to mówią, usychasz z braku miłości.

## **2. Nawiązuje relacje uczuciowe, które potencjalnie mogłyby być udane, gdyby nie to, co pragnie przez nie uzyskać. Usiłuje w ten sposób nakarmić swoje puste wnętrze, co przynosi jak najgorsze skutki.**

Jakże często słyszę od pacjentów, że obecność partnera nie daje im poczucia wewnętrznej pełni, że wciąż im czegoś brakuje, więc po co utrzymywać taki związek! I kto to mówi? Najczęściej ludzie wewnętrznie głodni, nękania poczuciem alienacji, jeszcze zanim poznali partnera. Tacy ludzie zwykle oczekują, że wszystko zmieni się na lepsze, gdy w ich życiu pojawi się ktoś „idealny”. Rozczarowuję ich mówiąc, że to nie wystarczy.

Jeśli ma się w sobie beznadziejną pustkę, nie można liczyć na to, że zdoła ją wypełnić ktokolwiek z zewnątrz. Tego nie dokona najbardziej nawet kochający partner.

Traktując partnera jak zbawcę, można zniszczyć najlepszy związek. Tylko sam człowiek może stać się dla siebie zbawcą,

tylko on jeden jest w stanie podjąć walkę ze zżerającą go od środka pustką i beznadzieją. Nie stawiamy więc partnerom nierozsądnych żądań. Owszem, wymagamy od nich tego, czego mamy prawo oczekiwać. Niech ich obecność poprawia nam samopoczucie, a ich miłość niech stanie się dla nas wskazówką, w jaki sposób powinniśmy kochać samych siebie. Niech nam pomagają w procesie leczenia duszy, nie zapominajmy jednak, że jest to nasze zadanie.

## Czy i ty jesteś pusty duchowo i uczuciowo?

Oto test, który pomoże ci to ustalić. Po zastanowieniu się nad każdym zdaniem przyznaj sobie punkty w zależności od tego, jak często odczuwasz to, o czym mowa.

Bardzo często	0 punktów
Często	4 punkty
Od czasu do czasu	8 punktów
Rzadko lub nigdy	10 punktów

1. Trudno mi wytrzymać, kiedy jestem sam i nie mam nic do roboty. Muszę wtedy przynajmniej włączyć telewizor, zając się byle czym albo zaprosić kogoś.
2. Nie wydaje mi się, żeby moje życie miało jakiś określony cel. Czasami się nawet dziwię, po co przyszedłem na świat i co ja właściwie tu robię.
3. Niezbyt dobrze znam własne przekonania i zasady. Nie potrafię czasem powiedzieć, co jest dobre, a co złe.
4. Nie lubię robić czegoś tylko dla siebie — przyrządzać na przykład wymyślnych posiłków, jeździć na wycieczki, stroić się czy dogadzać sobie w jakiś sposób. Zdarza mi się to robić, ale tylko wtedy, kiedy jestem z kimś.
5. Nie lubię myśleć ani mówić o celu życia, śmierci, religii, Bogu, o swoim dzieciństwie i tym podobnych sprawach.

6. Lubię przewidywać wszystko, co mnie dotyczy, żeby w pełni kontrolować sytuację. W razie jakiegokolwiek zmiany planów wpadam w panikę.
7. Kiedy porównuję się z innymi — swój tryb życia, osiągnięcia, satysfakcje — nie wypada to dla mnie korzystnie. Jest wielu ludzi, z którymi chętnie zamieniłbym się na miejsca.
8. Najlepiej czuję się wtedy, gdy czas i zajęcia mam ściśle zaplanowane. Wolę dobrą organizację niż spontaniczność.
9. Czuję się niezręcznie, kiedy ktoś mnie chwali — na przykład za dobrze wykonaną pracę — prawi mi komplementy czy ofiarowuje coś osobistego. Trudno mi uwierzyć, że ludzie okazują mi szczerze uznanie czy miłość.
10. Nawet kiedy wiem, że jestem kochany, przyjmuję to dosyć nieufnie. Tak samo reaguję, kiedy zdarza mi się coś miłego.

Proszę podsumować punkty.

*80–100 punktów:* **MASZ DO SIEBIE ZDROWY STOSUNEK DUCHOWY I EMOCJONALNY.** Doceniasz i lubisz swój świat wewnętrzny, podobnie jak otaczającą cię rzeczywistość. Masz wyraźne poczucie tego, kim jesteś, sensu i celu życia. Dzięki tym walorom możesz wnieść do związku poczucie prawdziwej pełni i bardzo dużo miłości. Poświęć trochę czasu twierdzeniom, za które uzyskałeś niższą punktację.

*60–79 punktów:* **TWÓJ DUCHOWY I EMOCJONALNY ZWIĄZEK Z SAMYM SOBĄ NIE JEST ZŁY, ALE MOŻE BYĆ DUŻO LEPSZY.** W niektórych dziedzinach zrobiłeś znaczne postępy, inne wymagają jeszcze trochę pracy, nim uda ci się osiągnąć spokój i zadowolenie. Pamiętaj, że na to zasługujesz. Przestań być dla siebie tak surowy — „ujdziesz” już i taki, jaki jesteś. Spróbuj bardziej ufać, a mniej kontrolować. Możesz liczyć na udany związek — jesteś już do tego gotów — uważaj tylko, żeby go nie zepsuć. Czym? Oczekując od partnera miłości większej niż ta, którą ty sam darzysz siebie.

*40—59 punktów:* UWAGA! NOSISZ W SOBIE WIELKĄ PUSTKĘ DUCHOWĄ I EMOCJONALNĄ, która sprawia, że twoje związki są nieprawidłowe. Za bardzo się koncentrujesz na świecie zewnętrznym. Czas spojrzeć we własne wnętrze i dowiedzieć się wreszcie, kim naprawdę jesteś. Nie można wiecznie uciekać od siebie. Nie wiesz, co jest przyczyną twoich licznych niepowodzeń uczuciowych? Nie potrafisz nawiązać dobrych stosunków nawet z samym sobą, a dziwisz się, że z innymi ci nie wychodzi? Jeśli jesteś osobą samotną, zastosuj „post”: przez trzy do sześciu miesięcy powstrzymaj się od randek, flirtów i seksu. Poświęć ten czas poznawaniu siebie. Czytaj, zapisz się na jakiś kurs, słuchaj wykładów, medytuj, spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, zacznij prowadzić dziennik. Jeżeli jesteś z kimś i chcesz kontynuować ten związek, rób to wszystko, o czym była mowa, dystansując się nieco od partnera. Nie licz na to, że ktokolwiek cię uszczęśliwi, dopóki nie poczujesz się dobrze sam z sobą.

*0—39 punktów:* ALARM! ZNAJDUJESZ SIĘ W SKRAJNYM STADIUM GŁODU EMOCJONALNEGO I DUCHOWEGO. Twój stan wymaga natychmiastowej interwencji. Przestań się łudzić, że nagle pojawi się jakiś zbawca. Tylko ty sam jesteś w stanie wygrzebać się z tej zapaści. Zbudź się! Przypomnij sobie, że nie bez powodu żyjesz na tym świecie, że powinienes się uczyć, rozwijać wewnątrznie, myśleć i działać, a nie uciekać wciąż przed samym sobą. Przestań winić innych za swoje udreki. Poczucie beznadziejności można pokonać, ale trzeba z nim walczyć. Długa droga przed tobą, zanim zyskasz szansę na udany związek. Musisz wpierw uświadomić sobie, kim jesteś, i nauczyć się kochać samego siebie. Postaraj się o fachową pomoc i ściśle przestrzegaj zaleceń. Zasługujesz na lepsze samopoczucie.

## Jak zwalczać pustkę wewnętrzną

W rozdziale drugim mówiliśmy o postanowieniach podjętych w dzieciństwie w stosunku do siebie i świata. Wiemy, że powstają one w rezultacie przeżyć, których dziecko doświadcza w rodzinie. Im mniej ktoś zaznał miłości, im trudniejsze było jego dzieciństwo, tym większą pustkę duchową i uczuciową wnosi później w dorosłe życie. Taki niefortunny spadek staje się udziałem wielu ludzi.

Tym czytelnikom, którzy uzyskali niski wynik punktowy w teście, jak również tym, którzy sami doszli do wniosku, że dokonywane przez nich błędne wybory uczuciowe są rezultatem ich własnej pustki psychicznej, radzę przede wszystkim nawiązać bliższy i głębszy kontakt z sobą i swoim wnętrzem. Rzeczą podstawową jest tu mocne postanowienie. A oto metody, które można stosować w charakterze środków pomocniczych:

- **Systematycznie prowadzić dziennik.** Pomaga to poprawić kontakt z samym sobą, poznać własne uczucia i myśli. Pamiętajmy też, że każdy człowiek dysponuje pewną podświadomą wiedzą, a prowadzenie dziennika może nam otworzyć do niej dostęp.
- **Uczyć się i medytować.** Sama praktykuję medytację od prawie dwudziestu pięciu lat. Zaczęłam od medytacji transcendentalnej, uświadomiwszy sobie, jak wiele mam w sobie „pustych miejsc” (miałam wtedy osiemnaście lat). Medytacja łagodzi stres, co pozwala bardziej cieszyć się życiem, otwiera drogę do wyższych stanów świadomości, stwarza tak potrzebne oparcie duchowe. Istnieje tyle form medytacji, że każdy może znaleźć coś dla siebie. Wybierz tę, która ci najbardziej odpowiada, a skutki odczujesz już po krótkim czasie. Przekonasz się, że spłynie na ciebie ogromny spokój wewnętrzny.

- **Spędzać dużo czasu na łonie natury.** Idąc przez las, patrząc na morze, stojąc na górskim szczycie, nie sposób nie odczuć kojącego wpływu natury. W życiu codziennym, gdy bez przerwy pędzimy naprzód, atakowani zewsząd lawiną informacji, obrazów i innych bodźców elektronicznych, nietrudno utracić kontakt z pięknem i harmonią naszego wspólnego domu, który nazywamy Ziemią. Kontakt z naturą to skuteczny i zarazem najłatwiejszy chyba sposób odbudowy duchowej — wystarczy pójść na spacer, posiedzieć w parku, wyskoczyć na dzień w góry, nad morze czy nad jezioro. Pozostawmy za sobą cały szum informacyjny, a rozmowy z ludźmi ograniczmy do niezbędnego minimum. Rozkoszujmy się ciszą natury. Cisza leczy. Niech napełni nam dusze spokojem.

- **Czytać książki, które pobudzają do myślenia.** Wielu z nas sięga po książkę tylko wtedy, kiedy chce się dowiedzieć czegoś konkretnego. Proszę więc pamiętać, że czytanie może być także formą medytacji, a książki, dzięki którym zaczynamy myśleć o sensie i celu życia, są wyjątkowo pomocne w procesie przywracania nam duchowej pełni. Jest wiele takich pozycji. Wystarczy się za nimi rozejrzeć.

## Zakochać się z właściwych przyczyn

Znając już teraz niektóre przyczyny błędnych decyzji miłosnych, chciałbyś pewnie, drogi Czytelniku, zapytać o te właściwe. Moim zdaniem prawidłowy związek wymaga spełnienia dwóch warunków wstępnych. Oto one:

### **1. Musisz mieć poczucie, że przepęlnia cię miłość, i chcieć się nią dzielić.**

Najnaturalniej jest dzielić się tym, czego ma się w nadmiarze. Trzymając w rękach stertę prezentów, wprost trudno do-



czekać się chwili ofiarowania ich innym. Podobnie jest w związku dwojga ludzi. Człowiek pełen miłości skłonny jest raczej dawać, niż brać, i czyni to bezinteresownie, inaczej niż ten, kto daje w nadziei rewanżu. Świadomość przepełniającego nas dobra sprawia, że akt dawania staje się naturalny i spontaniczny. Jesteśmy w tym momencie jak wezbrana rzeka, której wody przelewają się przez brzegi.

O szczęśliwym związku decyduje duchowa pełnia, nie zaś wewnętrzna jałowość i pustka.

## **2. Pragniesz lepiej poznać samego siebie, oglądając swój wizerunek odbity jak w lustrze w oczach kochanej osoby.**

Związek dwojga ludzi nie jest rezultatem jednorazowego aktu kupna; jest owocem długotrwałego procesu realizującego się dzień po dniu przez okrągłą dobę. Od lat powtarzam pacjentom i uczestnikom moich seminariów, że nie ma na świecie lepszej „uczelni” aniżeli codzienne obcowanie z kimś bliskim. Każdy, kto kocha i jest kochany, ma w osobie partnera żywe lustro wiernie odbijające wszystko, co w nim tkwi — lęki i słabości, egoizm, nieczułość, ambicje, ograniczenia i zahamowania, cały podświadomy program emocjonalny. Zmuszeni jesteśmy zatem codziennie oglądać to wszystko, co najbardziej nam się w sobie nie podoba. Z tego też powodu związek uczuciowy może stać się najlepszym źródłem nauki albo najgorszym z możliwych koszmarów.

Człowiek nie przygotowany na tę wielką lekcję, jaką stanowi miłość, wzdraga się przed swoim wizerunkiem odbitym w oczach kochanej osoby; zaczyna wzbierać w nim złość i coraz większa niechęć do partnera. Im bardziej natomiast jesteśmy skłonni uważać swój związek za rodzaj cennego daru i źródło istotnych wskazówek życiowych, tym bardziej rozwijamy się wewnętrznie, a sam związek zyskuje większe szanse powodzenia. A jak się zorientować, że spełniło się drugi warunek? Kiedy można sobie powiedzieć: „Jestem absolutnie zde-

cydowany poznać siebie od każdej możliwej strony. Chcę zobaczyć się takim, jakim widzi mnie partner, jeśli nawet okaże się to bardzo przykre."

Jeżeli kończąc ten rozdział któryś z czytelników dojdzie do wniosku, że zdarzały mu się związki miłosne z wielu niewłaściwych przyczyn — nie ma powodu do alarmu. Aby wam dodać otuchy, pozwalam sobie przytoczyć opinię dwóch znanych autorów, P. D. Uspienskiego i G. I. Gurdżijewa: „Kiedy ktoś uświadamia sobie, że śpi, jest już w tym momencie na wpół obudzony."

Każdy błąd przyjęty do wiadomości wzbogaca nasze doświadczenia, każda uświadomiona pomyłka miłosna pozwala mieć nadzieję, że w przyszłości będzie ich mniej. I tak właśnie ja z beznadziejnej romantyczki stałam się romantyczną optymistką.

# 4

Sześć  
największych  
błędów  
popełnianych  
na początku  
znajomości

*Kiedy zdarza nam się coś ważnego,  
w tym momencie najczęściej nie wiemy,  
jakie będą tego skutki.*

C. S. Lewis

W filmie *W obronie życia* Albert Brooks gra rolę mężczyzny, który ginie w wypadku samochodowym i nagle znajduje się w Mieście Sądu, małym kosmicznym przystanku między Ziemią a życiem pozagrobowym. Zmarły musi tu przekonać sędziego, że o miłości i szczęściu nauczył się tyle, ile trzeba, czyli dobrze wykorzystał swe ziemskie istnienie. Jeśli to potrafi udowodnić, wolno mu będzie wznieść się na wyższy poziom egzystencji, w przeciwnym razie zostanie odesłany na Ziemię. W trakcie kolejnych wezwań do sądu bohater zmuszony jest oglądać sfilmowaną historię swego życia. Patrząc na nie z pozycji bezstronnego obserwatora (jako dusza wyzwolona już z ziemskich więzów), widzi wszystkie swoje błędy, rozmaite sytuacje, których znaczenia kiedyś nie doceniał, sygnały ostrzegawcze, na które nie zwracał uwagi, zlekceważone uczucia, zaprzepaszczone szanse... Wszystko to widzi teraz jasno i wyraźnie.

Pamiętam, co sama myślałam, oglądając ten film: jakby to było dobrze, gdybyśmy mogli przynajmniej raz na jakiś czas przerwać codzienną gonitwę, usiąść przed wielkim ekranem i dokonać takiego przeglądu! Jakże inaczej, o ileż obiektywniej można by ocenić swoje postęпки, w tym zwłaszcza decyzje i związki miłosne! Wiadomo, jak to jest z miłością: kiedy już się skończy, widać jak na dłoni wszystko, co w niej było złe, każdy najdrobniejszy problem, wcześniej natomiast, kiedy jeszcze trwa, sprawa wcale nie jest taka prosta.

Na podstawie wieloletniej praktyki i własnych doświadczeń życiowych jestem głęboko przekonana, że dałoby się

uniknąć wielu rozczarowań i oszczędzić sobie przez to cierpień pod jednym prostym warunkiem: gdyby ludzie, nawiązując bliższe znajomości, chcieli być bardziej uważni.

Pod wpływem wspomnianego filmu odtworzyłam wszystkie swe romanse metodą wewnętrznej „projekcji filmowej” (jakbym oglądała film o własnym życiu), a potem takiej samej próbie poddałam dziesiątki pacjentów. Doszłam na tej podstawie do wniosku, że istnieje sześć kardynalnych błędów, które popełniamy na początku znajomości. W tym rozdziale zajmemy się ich omówieniem i analizą.

Sześć największych błędów popełnianych w początkowej fazie znajomości:

1. Zadajemy zbyt mało pytań.
2. Lekceważymy sygnały potencjalnych problemów.
3. Dokonujemy przedwczesnych kompromisów.
4. Ulegamy ślepej żądzy.
5. Pozwalamy się uwieść pokusom materialnym.
6. Za wcześnie podejmujemy zobowiązania.

## Błąd 1 Zadajemy zbyt mało pytań

Proszę sobie wyobrazić taką oto sytuację: postanowiłam kupić nowy samochód, jadę więc ulicą, przy której mieszczą się salony wszelkich możliwych firm. Przyglądam się wystawionym wozom i nagle — jest! Prześliczne sportowe cacko! Tego właśnie szukałam! Zatrzymuję się na parkingu i biegnę obejrzeć to swoje чудо. „Co za linia! Piękny” Otwieram drzwiczki i siadam za kierownicą. „Wszystko mi się tu podoba — myślę z entuzjazmem — nawet zapach. A fotel jaki wygodny! Tak, nie ma co mówić, to wóz moich marzeń” Wysiadam, bo właśnie zbliża się sprzedawca.

— Czym mogę służyć? — pyta.

— Tym autem — odpowiadam. — Chcę je kupić.

— Może chciałyby pani zapoznać się z nim nieco bliżej?

Proszę pytać, chętnie udzielę wszelkich informacji.

— Nie — mówię stanowczo. — Chcę to i koniec.

— Hm, a nie chciałyby pani porównać go z innymi wozami tej klasy, dowiedzieć się, jaką ma gwarancję, jakie zużycie paliwa?

— Och nie, zepsułoby mi to całą przyjemność. Nie widzi pan, jaka jestem podekscytowana?

— No a cena? Nie interesuje pani nawet cena? — pyta zdumiony sprzedawca.

— Do licha! Musi pan być taki piekielnie rozsądny? Nie, cena nie gra roli. Uwielbiam ten samochodzik i muszę go mieć. Jest dla mnie stworzony!

Absurdalne, prawda? Czy ktokolwiek przy zdrowych zmysłach mógłby dokonać tak ważnej transakcji, nie zadając kilku

podstawowych pytań? Nie kupuje się przecież kota w worku. Żaden rozsądny klient nie nabyłby w ten sposób nawet lodówki, magnetowidu czy choćby żelazka. Przeciwnie, dopóty by maglował sprzedawcę, dopóki by nie uzyskał wszystkich możliwych informacji. Ludzie w takich sytuacjach nie lubią popełniać błędów — i słusznie. A jednak ci sami ludzie, nawiązując bliższą znajomość, zadają wybranej osobie mniej pytań niż przy zakupie zwykłej pary butów! Gdybyśmy w pełni zdawali sobie sprawę, ilu ważnych rzeczy można by w tym momencie dowiedzieć się o przyszłym partnerze, nikt by chyba aż tak beztropko nie lekceważył tej szansy.

## Dlaczego zakochujemy się bez żadnych pytań

Powodów jest kilka. Indagując pacjentów, dlaczego nie spytali o to czy owo, najczęściej słyszę w odpowiedzi:

- **To byłoby takie nieromantyczne.** No tak. Zgodnie z obowiązującym kanonem miłość musi być romantyczna, a tu jakieś pytania! Cóż za nieromantyczny dysonans! Uwiedzeni perspektywą wielkiego romansu udajemy się więc na kolację, tańczymy, flirtujemy, wymieniamy komplementy, no i pozwalamy sobie stracić głowę. Tak to wygląda w romantycznych powieściach i filmach, prawda? Tam nikt nie zadaje żadnych pytań. Po co? Wystarczy raz spojrzeć i już wiadomo, że to ten jedyny, że to ona, wyśniona księżniczka! Wiemy już jednak z rozdziału pierwszego, jak groźne bywają miłosne mity. Indagowanie partnera może i nie jest zbyt romantyczne, ale to j e d y n y rozsądny sposób, w jaki można go poznać. Poznać naprawdę, nie tylko od zewnątrz.

W charakterze przykładu i zarazem przestrogi przytaczam historię Brandy (31). Wyjaśniając mi cel swej wizyty, oznajmiła, że zmuszona była zerwać zaręczyny, ponieważ dopiero teraz zorientowała się niestety, jak brutalny jest jej narzeczony. Okazało się, że Warren (36) ma za sobą cały rejestr zwią-

ków zakończonych z tego właśnie powodu. W trakcie rocznej prawie znajomości z Brandy dość często zdarzało mu się ujawniać gwałtowny temperament, nigdy jednak nie posunął się do rękoczynów. Nigdy — aż do teraz. W trzy tygodnie po zaręczynach dzielił ją pięścią na odlew. Kiedy z nim zerwała, wyznał w przypływie skruchy, że skłonność do takich brutalnych odruchów kilkakrotnie już przysporzyła mu kłopotów.

Zapytałam pacjentkę, czy wcześniej nie wiedziała nic na ten temat.

— Wstydzę się teraz tego, ale nie — wyznała, spuszczać oczy. — Nie miałam pojęcia o jego przeszłości. Zastanawiałam się nad tym nawet dosyć często, ale ile razy chciałam poruszyć tę sprawę, zawsze coś stawało na przeszkodzie. Trudno rozpoczynać takie rozmowy, kiedy akurat ktoś proponuje wesoły wieczór czy zabawę w łóżku... Nie chciałam psuć nastroju... Teraz widzę, że nigdy nie starałam się go mocniej przycisnąć, chociaż można było zauważyć, że unika dyskusji na ten temat.

Kiedy indaguję pacjentów, dlaczego nie rozmawiają z partnerami o takich sprawach, jak antykoncepcja czy bezpieczny seks, słyszę tę samą odpowiedź: bo to takie nieromantyczne!

A czy nie chciana ciąża jest romantyczna? — pytam wtedy swoich rozmówców. — Albo grzybica? Bo chyba nie AIDS? W AIDS już z całą pewnością nie ma nic romantycznego. Pomińmy już nawet sprawę wzajemnego dopasowania! Czyż jednak wiedza o partnerze i jego obyczajach nie jest dziś, w XXI wieku, często kwestią życia lub śmierci? A wy nie chcecie o nic pytać!

• **Nie zadajemy pytań, bo nie chcemy znać odpowiedzi.** Naprawdę takie to proste? Naprawdę. Boimy się, że przyszły partner mógłby ujawnić pewne swoje cechy czy fakty z przeszłości, które trudno byłoby zaakceptować, lepiej więc o nich nie wiedzieć. Jeśli ktoś za wszelką cenę dąży do nowego związku lub desperacko chce utrzymać istniejący, będzie bronił się przed każdą dyskusją, która mogłaby rozwiązać złudzenie, że trafił mu się ideał.



Za bardzo pochłania nas wynajdywanie przyczyn uzasadniających wybór danej osoby, żeby w tym momencie myśleć o kontrargumentach.

Kto najczęściej uchyla się od pytań z obawy, że mogłby „zrujnować swój świetnie zapowiadający się związek”? Najczęściej ludzie od dawna samotni, ci, którzy bardzo długo poszukiwali osoby skłonnej do podjęcia poważnych zobowiązań, wreszcie osobnicy, którzy pragną się już ustatkować, zmęczyło ich bowiem długotrwałe „skakanie z kwiatka na kwiatki”. Wszyscy oni działają zgodnie z zasadą: „Nie każcie mi patrzeć na rzeczywistość, bo popsuje moje marzenia.”

• **Nie zadajemy pytań, ponieważ sami nie chcemy być indagowani.** Zdarza się to w pewnych specyficznych sytuacjach, zwłaszcza wtedy gdy:

- nie jesteśmy zadowoleni z siebie i swego położenia,
- wstydzimy się swojej przeszłości lub wciąż jeszcze nie umiemy się z nią uporać,
- czujemy się z jakiegoś powodu winni,
- nie mamy o sobie dobrego mniemania.

Pretensje czy zastrzeżenia do samego siebie sprawiają, że człowiek podświadomie zakazuje sobie wnikać zbyt głęboko w osobowość i życie partnera na zasadzie: „Daję ci spokój i tego samego oczekuję od ciebie.” Czy można wyobrazić sobie coś bardziej patologicznego niż związek, w którym obie strony prowadzą taką grę?

Prawdziwe mistrzostwo w tej szczególnej odmianie ciuciubabki osiągnęła jedna z moich pacjentek, dwudziestosiedmioletnia Erica. Gdy ją poznałam, ta młoda kobieta zdążyła już zaliczyć kilka poważnych romansów — wszystkie z partnerami, o których nie wiedziała prawie nic.

— To dlatego że nie chcę, aby oni wypytywali mnie o przeszłość.

Od dwunastego roku życia była molestowana seksualnie przez własnego ojca. Jako szesnastolatka uciekła z domu, jed-

nak nawet po dziesięciu latach fatalna przeszłość wciąż jeszcze wisiała nad nią jak z mora. Podobnie jak wiele ofiar kazi-rodztwa Erica próbowała wymazać wspomnienia, zamiast się z nimi zmierzyć. Brakowało jej na to odwagi — były zbyt okropne. Z tego też powodu wybierała wyłącznie takich partnerów, z którymi mogła utrzymywać uczuciowy dystans, jako że i oni unikali bliższej zażyłości. Myśl, że pewnego dnia mogłaby spotkać mężczyznę skłonnego jej zaufać, zwierzyć się ze swoich przeżyć, przejmowała ją śmiertelną trwogą. Musiałaby wtedy i ona ujawnić swój koszmarny sekret. Przekonanie o własnej współwinie — brała przecież udział w tych wynaturzonych praktykach! — pozwalało jej przewidywać tylko jedną reakcję ze strony partnera: wstręt i pogardę.

## Ignorancja

### me jest błogosławieństwem

Wbrew wszystkim tym trzem argumentom prawda wygląda zupełnie inaczej. Zarówno w miłości, jak i w ogóle w życiu krzywdę wyrządza nam nie to, co wiemy, ale to, czego n i e wiemy. Jest przecież oczywiste, że im więcej informacji mamy o danej osobie, tym łatwiej się zorientować, czy będzie z niej dobry partner. Im tych informacji mniej, tym większe prawdopodobieństwo, że cała sprawa skończy się rozczarowaniem, gniewem i rozpaczą.

O co należy pytać kandydata na partnera? Przede wszystkim o:

- środowisko, z którego pochodzi, i stosunki panujące w jego rodzinie,
- dawne związki miłosne i przyczyny ich zerwania,
- wnioski wyciągnięte z tych doświadczeń,
- poglądy etyczne, system wartości i kodeks moralny,
- to, jak traktuje miłość, co myśli o małżeństwie i formach porozumienia między partnerami,
- system filozoficzny i wyznanie,
- cele życiowe i zawodowe.

## Błąd 2 Lekceważymy sygnały potencjalnych problemów

Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek wyrzucać sobie głupotę za zlekceważenie pewnych słów lub postępów partnera, które źle wróżyły na przyszłość?

Czy uważasz się za osobę, która w każdym człowieku i w każdej sytuacji stara się odnaleźć dobrą stronę?

Czy analizując teraz swoje byłe związki, widzisz w nich pewne rzeczy dawniej nie zauważane?

Odpowiedź pozytywna na któreś z tych pytań pozwala przypuszczać, że masz mniej lub bardziej wyraźną tendencję do popełniania błędów nr dwa. Co to konkretnie oznacza? W zachowaniu partnera dostrzegasz sygnały ostrzegawcze, ale zamiast zachować czujność, świadomie bądź podświadomie postanawiasz je ignorować. Jest kilka metod, za pomocą których można lekceważyć tego rodzaju sygnały.

- **Minimalizowanie ich znaczenia.** „On właściwie tak dużo nie pije. Przeważnie tylko w weekendy i tylko piwo.”

- **Usprawiedliwianie partnera.** „Wiem, że to tak wygląda! Wydaje się zaborcza i zazdrosna, ale to wina jej byłego męża. Bezcelnie ją zdradzał, dlatego czuje się niepewnie. W gruncie rzeczy wcale nie jest taka, jak myślisz.”

- **Racjonalizacja** (uzasadnianie za pomocą argumentów logicznych). „Nie ma sensu, żeby teraz szukał pracy. Właśnie ukończył scenariusz i zamierza go sprzedać. Lepiej, żeby miał czas wyszlifować całość, pochodzić po agencjach...”

- **Negowanie faktów.** „Jak róbiesz mówić, że źle mnie traktuje! Wcale nie, jest wprost cudowny! Nikt nie kochał mnie tak jak on. Ty po prostu zazdrościsz mi szczęścia, bo sama nie jesteś szczęśliwa!”

Paradoks polega na tym, że im lepiej ktoś życzy ludziom, im więcej ma w sobie miłości, tym skłonniejszy jest lekceważyć wszelkie sygnały ostrzegawcze, czyli niepokojące zachowania i cechy partnera. Nic dziwnego. Przyzwyczyił się widzieć w bliźnich tylko to, co dobre. Poniewczasie dopiero zaczyna żałować, że nie zwrócił uwagi na taki czy inny incydent.

Opisana postawa to chyba jeden z najgroźniejszych błędów, jakie zdarza nam się popełniać w sprawach uczuciowych. Niedostrzeżenie tego, czego nie chce się widzieć, to prawie zawsze droga nieuchronnie prowadząca w stronę rozczarowania, zdrady i gniewu. „Kiedy cię poznałem, nie byłaś taka!” „Gdybym wiedziała, że pijesz, nigdy bym za ciebie nie wyszła!” „Całkiem się zmieniłeś, jesteś nie do poznania!” Typowe zarzuty. Tym kończy się związek, kiedy dociera do nas prawda o partnerze. Zdarzają się czasem świadome oszustwa — kiedy ktoś rozmyślnie stara się wydawać lepszy, niż jest — są to jednak przypadki sporadyczne. Najczęściej niestety oszukujemy się sami!

**Marguerite:**

„Sama jestem sobie winna”

Marguerite (34), z zawodu artystka grafik, przyszła do mnie zalana łzami. Po dwóch latach związku z mężczyzną imieniem Kenneth (41) odkryła, że jej ukochany nadal sypia z dawną przyjaciółką.

— Wpadłam w straszną depresję, nie jestem w stanie pracować — wyszlochała. — A taka byłam pewna, że świetnie nam się układa! Naprawdę wierzyłam, że Kenneth to ten jedyny, prawdziwa miłość mego życia. Wprost nie mogę uwierzyć w to, co się stało!

Ilekcroć słyszę od pacjenta, że niczego nie podejrzewał, że to dla niego absolutny szok, przyjmuję niemal za pewnik, że musiał zignorować takie czy inne sygnały ostrzegawcze.

Żaden związek nie rozpada się z dnia na dzień. Proces rozkładu może trwać kilka miesięcy, a nawet lat.

Kiedy ktoś dowiaduje się, że ma raka, traktuje to jak grom z jasnego nieba, a przecież jest rzeczą pewną, że choroba musiała go trawić od dawna. Podobnie dzieje się w związku miłosnym, aczkolwiek z jedną podstawową różnicą. Współczesna medycyna wciąż jeszcze nie potrafi wykrywać nowotworów w najwcześniejszych stadiach, kandydaci na partnerów natomiast mogą bez większego trudu wypatrzeć potencjalne zagrożenia już w pierwszych paru tygodniach znajomości.

## „Taśma filmowa" Marguerite

Aby pomóc pacjentce w analizie błędów popełnionych w stosunkach z Kennethem, zaproponowałam jej znaną już Czytelnikowi metodę wewnętrzną „projekcji filmowej”. Poprosiłam, by zamknęła oczy i wyobraziła sobie, że siedzi w pustej sali kinowej. Po chwili ekran się rozjaśnia i pojawiają się na nim pierwsze kadry „filmu”.

— Wyobraź sobie, że oglądasz moment, w którym go poznałaś, pierwszą waszą rozmowę, pierwszą randkę i tak dalej. Spróbuj przypomnieć sobie każdy szczegół. Proszę cię przede wszystkim o zwrócenie uwagi na rzeczy niepokojące, nawet pozornie błahe, których przedtem w ogóle nie dostrzegłaś lub które zlekceważyłaś jako nieistotne. Kiedy nasunie ci się coś takiego, „zatrzymaj taśmę” i nie otwierając oczu, opisz mi cały incydent.

— Dobrze — powiedziała po chwili ciszy. — Jestem na przyjęciu. Parę minut temu poznałam Kennetha. Stoimy pod ścianą i rozmawiamy. Pytam go, czy ma dziewczynę, a on

odpowiada: „Przyszedłem tu z pewną osobą, ale między nami wszystko już skończone.” Przypominam sobie, że w tym momencie poczułam wielką ulgę, bo szalenie mi się podobał. Teraz widzę, że taka odpowiedź powinna mnie być co najmniej zdziwić. No bo jak to? Skończył z dziewczyną i przychodzi z nią na przyjęcie?

— Doskonale! — pochwaliłam Marguerite. — Puść dalej „taśmę”.

— Och! — wykrzyknęła po minucie. — Wprost nie wierzę własnym oczom! Że też mogłam zgłupieć aż do tego stopnia! Jestem w mieszkaniu Kennetha. Spotykamy się od miesiąca i właśnie zapadła decyzja, żeby spędzić razem noc. Pierwszą. On idzie do kuchni zrobić coś do picia, a ja rozglądam się po mieszkaniu. Na biurku widzę fotografię przedstawiającą go w czułym uścisku z naprawdę ładną kobietą. Siedzą na jakiejś egzotycznej plaży. Przypuszczam, że to ta jego eks-sympatia, ale boję się pytać... Mogłabym zepsuć nastrój... Później potwierdziło się, że to ona. Przez cały następny rok kłóciliśmy się o to zdjęcie, bo wciąż tam stało. Ale wtedy, w ten pierwszy wieczór, kiedy przyprowadził mnie do domu, nawet sobie samej nie zadałam pytania, dlaczego zostawił je na widoku. A trzeba było!

Następna scena rozgrywa się w restauracji — mówiła dalej Marguerite. — Rozmawiamy o Julii, tej eks-przyjaciółce. On mówi, że choć się rozstali, jest mu nadal bliska... jak ktoś z rodziny. Tłumaczy, że to bardzo samotna dziewczyna i że tylko na niego może liczyć... więc pomaga jej finansowo, dopóki mocno nie stanie na nogi. „Nie myślisz chyba, moja droga, że mógłbym odwrócić się od kobiety, z którą żyłem całe cztery lata. Jestem z natury lojalny.” Tak powiedział. Ścisnęło mnie trochę w dołku, ale cóż miałam mówić? Brzmiało to tak szlachetnie... Och, za to teraz robi mi się niedobrze!

Dwa tygodnie później. Dzwoni do mnie i mówi, że w sobotę wieczorem się nie zobaczymy, bo są urodziny Julii. Podobno płakała mu w słuchawkę, że nie chce być sama w taki dzień, zaczęła też rzewnie wspominać, jak to przez cztery lata

obchodzili jej urodziny zawsze w tym samym ulubionym lokalu, postanowił więc „zachować się jak przyjaciel” i zabrać ją na kolację. Zapewnia mnie uroczą, że nie potrwa to dłużej niż dwie godziny i że zaraz zadzwoni, jak tylko wróci do domu. No dobrze, siedzę i czekam na telefon. Mija dziesiąta, jedenasta, dwunasta... O wpół do pierwszej nareszcie dzwoni i strasznie przeprasza, ale co miał robić? Julia wpadła w istną histerię, więc po kolacji musiał z nią iść do domu, bo trzeba ją było jakoś uspokoić. „Mówię ci, złotko, po prostu nie miałem sumienia zostawić jej w takim stanie.”

W tym momencie pacjentka zaczęła znów płakać:

— Przecież to całkiem jasne, prawda? Sama to teraz widzę. Kenneth tak naprawdę wcale nie rozstał się z Julią. Dawał mi to nawet do zrozumienia, ale ja lekceważyłam każdy taki sygnał. Cóż, pewnie chciałam wierzyć, że jest tak, jak mówi... Kto wie, może i on chciał w to wierzyć? Pod koniec zaczęliśmy już ostro kłócić się o Julię. Nie podobało mi się, że tak często dzwoni, że Kenneth nadal jej daje pieniądze... On twierdził, że nic nie rozumiem. Moja zazdrość jest bezsensowna, oświadczył. Bierze się wyłącznie z braku pewności siebie.

— Powiedz mi — poprosiłam — czy teraz po obejrzeniu tego „filmu” wciąż jeszcze szokuje cię fakt, że twój ukochany sypia z Julią?

Nadal miała łzy w oczach, lecz odpowiedź jej brzmiała stanowczo:

— Nie! Nie jest mi lekko, ale to żaden szok. Powinnam to była przewidzieć. Nie zwracałam na nic uwagi, więc co tu narzekać? Mam za swoje!

Byłam z niej bardzo dumna. Z tego, że nie robi z siebie ofiary, że natychmiast wzięła się w cugle, kiedy tylko zrozumiała, że to ona sama odpowiada za całą sytuację. Ignorowała przecież wszystko, z czego można było wywnioskować, że jej partner nie jest wolny uczuciowo. Świadomość własnej bez troski nie uwolniła jej wprawdzie od bólu, dała jednak pewność, że następnym razem będzie inaczej: teraz już niczego nie przegapi!

## Znaczenie niektórych sygnałów ostrzegawczych

Oto kilka przykładów tego, co mogą oznaczać pewne sygnały ostrzegawcze. Sprawdź, drogi Czytelniku, czy i tobie to nie grozi. Warto zwrócić baczniejszą uwagę zwłaszcza na prawą kolumnę.

Sygnał	Znaczenie
Partner unika dyskusji o swojej przeszłości; indagowany wprost, uchyla się od odpowiedzi lub zbywa pytanie żartem.	<i>Może ukrywać coś poważnego; nie zechce pracować z tobą nad dobrym funkcjonowaniem związku.</i>
Mówi bardzo ogólnie o swojej rodzinie; rzadko ją odwiedza i równie rzadko wspomina.	<i>Będzie mu trudno nawiązać zażyłe stosunki. Skryta wściekłość na członków rodziny może odbić się też na tobie.</i>
Utrzymuje kontakty z jednym lub kilkoma cks-chołpakami. Często rozmawia z nimi przez telefon. Nic włącza cię do grona swoich przyjaciół ani cię im nic przedstawia.	<i>Raczej nie zwiąże się z tobą na stałe. Może wrócić do dawnej sympatii. Nigdy nie będziesz dla niej numerem jeden.</i>
Zanadto ulega wpływom swej rodziny; za często z nimi rozmawia. Nic potrafi im się przeciwstawić; robi wszystko, co jej każą.	<i>Me będzie w stanie włączyć cię do rodziny. Będziesz zawsze czuł się outsiderem. W razie konfliktu zawsze weźmie ich stronę.</i>
Pije lub używa narkotyków; nie może bez tego uprawiać seksu ani się bawić. Każde spotkanie z ludźmi jest okazją do „balangi”.	<i>Może być alkoholikiem lub narkomanem. Oczywiście będzie temu przeczył. Czekają cię ciągłe zmiany nastroju i rezerwa uczuciowa.</i>
Okazuje ci mnóstwo uwagi i względów; wprost „kapiesz się” w jego miłości. Obsypuje cię prezentami i innymi dowodami uczuć. Zdaje się myśleć o tobie przez dwadzieścia cztery godziny na dobę.	<i>Może być bardzo zaboreczy i zazdrosny. Będzie żył twoim życiem. Nic da ci ani odrobiny luzu. Nic będziesz miała czym oddychać.</i>



Sygnal	Znaczenie
Często flirtuje i rozgląda się za dziewczynami. Musi ciągle być w centrum uwagi. Ma w sobie coś, co przyciąga kobiety jak muchy do miodu.	<i>Wygląda na podrywacza.</i> Nigdy nic będziesz go pewna. Co gorsza, będziesz myślała, że to twoja wina.
Nic cierpi dawnych partnerów; uważa się za ich ofiarę. Obwinia ich o wszystkie konflikty.	<i>Ciebie też to czeka!</i> Nigdy nic przyzna się do żadnej winy. Skończy się gniewem i płaczem.
Ma długie, nie zapłacone mandaty, jego interesy źle stoją. Podobno „chwilowo”.	<i>Pilnuj swoich oszczędności!</i> Będzie mnóstwo usprawiedliwień i żadnych działań. Będziesz grać rolę mamy.
Lubi „dowodzić” w sypialni i w życiu. Sprawia wrażenie silnego; nigdy nic okazuje strachu ani słabości.	<i>Skrajny despota!</i> Zacznie się od tego, że wyda ci się bardzo opiekuńczy, skończy zaś na tym, że będzie sprawował władzę absolutną.

Podaję tu zaledwie kilka przykładów możliwych sygnałów ostrzegawczych, jak również ryzyka, na które się narażamy, nie widząc ich lub świadomie je lekceważąc. Będzie jeszcze o tym mowa w rozdziale szóstym, gdzie opowiem o fatalnych wadach, a także w siódmym, gdzie scharakteryzuję szczególne bomby zegarowe, które jak zobaczymy, tkwią u podłoża wielu związków.

## Uruchamiamy własną „projekcję”

Teraz pora na was, drodzy Czytelnicy. Niech każdy spróbuje przyjrzeć się wszystkiemu, co źle wróżyło jego związkowi, tak dawnym, jak i obecnemu, a potem pomyśli, czy gdyby poświęcił więcej uwagi tym niepokojącym sygnałom, potrafiłby z góry przewidzieć późniejsze problemy z partnerem. Proszę zamknąć się w pustym pokoju z długopisem i kilkoma kartkami. Zaczynamy.

1. U góry strony piszemy imię partnera, a obok niego daty: początek i koniec związku.
2. Pod imieniem umieszczamy nagłówek: „sygnały ostrzegawcze”.
3. Zamykamy oczy i wyobrażamy sobie wielki ekran i puste kino — za chwilę zacznie się projekcja. Taśma rusza i na ekranie ukazuje się tytuł: „Historia miłości Johna i Mary” (każdy podstawia tu swoje imiona). Scena pierwsza przedstawia moment poznania wybranej osoby; w następnych staramy się odtworzyć kolejne wydarzenia w porządku chronologicznym. Powinno się tu znaleźć wszystko, co pamiętamy — rozmowy, zachowania własne i partnera w najrozmaitszych sytuacjach: w sypialni, na urlopie, przy obiedzie itp. Oglądając ten szczególny „film”, proszę zwrócić baczną uwagę na takie gesty, reakcje i słowa partnera, które wydają nam się niestosowne, dziwne lub wręcz rażące. Rozpoznać je będzie łatwo choćby po charakterystycznym napięciu mięśni, w chwili gdy przychodzą na myśl lub gdy próbujemy wyrażniej je sobie unaocznić. Tak, to jest to, o co chodzi — sygnały ostrzegawcze. Po zidentyfikowaniu takiego sygnału przerywamy projekcję, krótko zapisujemy incydent, po czym oglądamy dalej. Postępujemy w ten sposób aż do końca „taśmy”.
4. Otwieramy oczy, odczytujemy notatki, a następnie opisujemy w kilku zdaniach, w jaki sposób sprawdziły się później wszystkie te „złe wróżby”.
5. Powtarzamy ćwiczenie, uwzględniając kolejno każdego swojego partnera.

Oto przykład takiego ćwiczenia; wykonała je June.

## Zapis „projekcji” June

### David, 1974—1977

*Sygnały ostrzegawcze:*

Bardzo tajemniczy w czasie pierwszych spotkań. Nie chciał mówić o sobie.

Oświadczył mi, że nie myśli o stabilizacji. To go nie interesuje.

Wyjeżdżając służbowo z miasta, nie raczył mnie o tym poinformować.

W odpowiedzi na pytania, co sądzi o miłości, zaangażowaniu, małżeństwie, cytował znane aforyzmy.

O byłych kochankach powiedział bardzo niewiele.

Ilekoć mówiłam, że go kocham, radził mi się zbytnio nie przywiązywać.

Zachowywał się zawsze jak mój zwierzchnik albo nauczyciel.

Był niezadowolony, kiedy ktoś nas brał za małżeństwo.

*Konkluzja:*

Byłam w nim śmiertelnie zakochana, a on we mnie wcale. Zrozumiałam to jasno podczas oglądania mego „filmu”. David absolutnie nie chciał się angażować; trudno mu było nawet przełamać wewnętrzną barierę chroniącą go od bliższych stosunków z ludźmi. Muszę jednak oddać mu sprawiedliwość — był w tej sprawie zupełnie szczery. Moja wina, że nie chciałam zrozumieć tak przecież jasnych aluzji. Wciąż miałam naiwną nadzieję, że z czasem pokocha mnie bardziej... Nie potrafiłam go zdobyć i chyba to właśnie czyniło go w moich oczach tak nieodparcie atrakcyjnym. Trzymał mnie w zawieszeniu przez trzy lata, to odchodząc, to znów wracając (zawsze zresztą z mojej inicjatywy), aż w końcu wyjechał do innego miasta. Dowiedziałam się dopiero wtedy, że przez cały czas miał drugi romans, w dodatku z moją najlepszą przyjaciółką. Nie powinno mnie to być zdziwić, a jednak!...

## **Peter, 1979—1980**

*Sygnaty ostrzegawcze:*

Na pierwszej randce wypił cztery drinki i nieźle się wstawił.

W łóżku wydawał się namiętny, ale w dziwnie bezosobowy sposób. Tak było od początku.

Przechwalał się, że w liceum był znanym rozrabiaką i omal go nie wyłano ze szkoły (myślałam, że koloryzuje).

Jeździł jak wariat, lekceważąc wszystkie przepisy; twierdził przy tym, że każdy mandat potrafi „załatwić odmo-wnie”.

O swojej pracy nie powiedział mi nic konkretnego. Zawie- rał rzekomo jakieś transakcje („całe mnóstwo”!) wymagające wielkich nakładów finansowych.

Jego mieszkanie wyglądało jak chlew.

Kiedy poznał moich przyjaciół, usiłował zrobić na nich wrażenie; opowiadał kawały dosłownie przez cały wieczór.

O wszystkich eks-przyjaciółkach mówił, że to ofiary — rozlaźle, słabe i bezradne.

*Konkluzja:*

Musiałam być chyba ślepa! Jak mogłam tego nie widzieć! Od samego początku było przecież jasne, że Peter to buntow- niczy młokos, facet, który nigdy nie dojrzeje. Już w pierw- szych dwóch tygodniach znajomości odebrałam wystarczają- co dużo sygnałów, aby dojść do wniosku, że to człowiek nieodpowiedzialny, pozbawiony rozsądku i wszelkich zadat- ków na solidnego partnera. Cóż, zlekceważyłam je, niestety... Historia naszej rocznej znajomości to ustawiczne burze i gwał- townie spięcia. Peter przemknął przez moje życie jak tornado, gruchocząc cały jego porządek i spokój swoją pyszatkowato- ścią, swymi huraganowymi atakami na wszystko, co „kon- wencjonalne”. Im dłużej byliśmy razem, tym wyraźniej wy- chodziło na jaw, że to „weekendowy alkoholik”, że jego nieokreślona kariera zmierza donikąd, a jedyne, na czym mu zależy, to bezustannie być w centrum uwagi. Gotów był sta- wać na głowie, żeby to osiągnąć. Na mnie mu nie zależało. Patrząc teraz wstecz, podejrzewam, że chyba w ogóle mnie nie znał. Nic dziwnego! Za bardzo był zajęty uprzątnieniem bałaga- nu (z moją pomocą oczywiście!), który pozostawiał za sobą wszędzie i we wszystkim, czego tylko się tknął. W końcu miałam tego dość i odeszłam. Skwitował to zarzutem, że nie byłam w stanie odpowiednio pokierować jego „niespożyta ener- gią” i wyobraźnią. Litości!

**Gerald, od 1986 (obecny mąż)***Sygnaly ostrzegawcze:*

Wyznał już podczas pierwszego spotkania, że nigdy nie miał dobrych stosunków z matką.

Rozgniewał się na mnie, bo powiedziałam znajomym, że jesteście razem. Powinnam to była wpiąć z nim uzgodnić.

Miał nieokrzesanych kolegów, którzy zachowywali się jak głupie dzieci.

Bardzo surowy dla siebie; trudno mu było wykrztusić, że ma w ogóle jakieś osiągnięcia.

Skłonny do obrażania się na ludzi i okoliczności.

*Konkluzja:*

Byłam ciekawa „filmu” z Geraldem, gdyż moim zdaniem jesteśmy całkiem szczęśliwym małżeństwem. Czym różni się nasza historia od moich poprzednich związków? Tym przede wszystkim, że ani nie uganiałam się za Geraldem, ani też nie zabiegałam o jego miłość. Chyba nauczyłam się czegoś na własnych błędach. Dzięki Bogu! Nareszcie.

Zobaczyłam bardzo wyraźnie, że przyczyny problemów istniejących dziś w naszym małżeństwie widoczne były od początku. Moja teściowa nie była dobrą matką, dlatego też Gerald złościł się na mnie, kiedy tylko próbuję mu matkować. To, że dla siebie jest tak surowy, rzutuje na jego stosunek do innych. Dlatego jest wobec ludzi tak twardy i wymagający. Niecierpliwość i nietolerancja to moim zdaniem największe wady męża. Musi wiedzieć o wszystkim, co się dzieje, i obowiązkowo brać we wszystkim udział. Przekonałam się o tym na własnej skórze podczas pierwszej kłótni, kiedy to bez uzgodnienia ogłosiłam nas parą przed znajomymi. Odtąd już zawsze informuję Geralda o każdym swoim zamiarze.

Myślę, że udało mi się zrozumieć, na czym polega różnica między moim małżeństwem a tamtymi związkami. Pomijając już fakt, że małżeństwo to nadal istnieje, muszę powiedzieć, iż Gerald tak samo jak ja świadomy jest swoich wad i tego, czym one grożą. Stale nad nimi pracujemy, nad moimi oczywiście

również. I mam uczucie, że robimy to wspólnie, a nie przeciw sobie.

„Taśma filmowa” June stała się dla niej pożyteczną lekcją. Unaoczniała jej zwłaszcza najważniejszy fakt: to, że nieudane związki nie były dziełem przypadku, że ona, June, ma w tym swój poważny udział osobisty — zlekceważyła sygnały ostrzegawcze i oto skutki. Ważne było również to, że udało jej się wyłowić istotne przyczyny obecnych trudności z mężem.

## Co robić na widok jawnych sygnałów ostrzegawczych

Proszę mnie dobrze zrozumieć: nie zamierzam nikogo straszyc ani wywoływać irracjonalnych reakcji. Nie chodzi o to, by na widok najmniejszej wady ewentualnego partnera od razu brać nogi za pas! Jak wiemy z rozdziału drugiego, każdy wnosi do związku pewien bagaż psychiczny i emocjonalny. Nie ma ludzi bez wad i wszyscy swoim zachowaniem jakoś je sygnalizują, nie należy więc wpadać w panikę. Podstawowa jest tu odpowiedź na dwa pytania:

1. Czego dotyczą sygnały ostrzegawcze? Czegoś, z czym potrafię sobie poradzić, a więc możliwego do przyjęcia (partner jest zbyt poważny, mało spontaniczny, powinien bardziej ufać kochanej osobie), czy nie (jest nieuczciwy, nieczuły, oszukuje, nie umie okazać uczuć, ma nałogi itp.)?
2. Czy partner zna swoje wady i czy zechce nad nimi pracować (zakładając, że zdecyduję się z nim związać)?

Osobiście uważam, że przy odpowiedniej dozie miłości i samozaparcia można wspólnie pokonać wiele przeszkód, jest to jednak prawie niemożliwe, kiedy jedna strona zdaje sobie sprawę z istniejących bądź przyszłych problemów, druga natomiast nie chce przyjąć ich do wiadomości. Wtedy rzeczywiście szanse powodzenia są nikłe.

## Błąd 3 Dokonujemy przedwczesnych kompromisów

Co nazywam przedwczesnym kompromisem? Dokonaną w początkowej fazie związku całkowitą zmianę lub korektę własnego systemu wartości, zachowań i przyzwyczajzeń — w nadziei, że dzięki temu współżycie z nowym partnerem ułoży się bardziej harmonijnie.

Nie twierdzę bynajmniej, że ktoś po prostu sobie mówi: „Zrobię wszystko, żeby spodobać się partnerowi, zrezygnuję nawet z własnych przekonań” — i zaczyna zgodnie z tym postanowieniem działać. Nie, jest to cały trudno uchwytny proces, w którym zmiany następują krok po kroku, w miarę poznawania partnera, jego zasad i gustów. Kiedy w pewnym momencie orientujemy się na przykład, że nasze poglądy, istotne zainteresowania, przyjaźnie są dla niego nie do przyjęcia, zaczynamy je powoli zmieniać, biorąc na pierwszy ogień zwykle to, co mniej ważne. Próbujemy w ten sposób stworzyć iluzję idealnej zgodności charakterów, aczkolwiek wcale tak nie jest.

Niebezpieczeństwo przedwczesnego kompromisu polega głównie na tym, że traci się poczucie własnej tożsamości i że taki kompromis stwarza fałszywe pozory całkowitej harmonii między partnerami.

Przyjrzyjmy się kilku najczęściej spotykanym formom tego kompromisu.

## Rezygnacja z własnych przekonań i systemu wartości

Kiedy poznaje się kogoś, kto podziela nasze przekonania, sprawa jest prosta; oznacza to, że pod tym przynajmniej względem dobraliśmy się doskonale; kiedy jednak zachodzi tu konflikt, możliwe są tylko dwa wyjścia:

1. Pozostać przy swoich przekonaniach, co najpewniej pogorszy stosunki z partnerem,  
lub
2. Zrezygnować z nich po prostu dla świętego spokoju.

Jak to konkretnie wygląda?

Decydujemy się na seks, chociaż uważamy, że to niewłaściwe albo że jeszcze na to za wcześnie.

Zachowujemy milczenie, widząc, że partner źle postępuje.

W kwestiach kontrowersyjnych (takich jak np. aborcja, polityka, homoseksualizm, religia, ochrona przyrody) w ogóle nie zajmujemy stanowiska, łagodzim poglądy lub zupełnie się ich wypieramy.

Bierzemy udział w zabawach, których w innych okolicznościach zdecydowanie unikamy (plotki, picie, narkotyki, filmy pornograficzne).

Nie wypowiadamy własnych opinii, jeśli stoją one w jawnej sprzeczności z poglądami partnera.

Rezygnujemy ze zdrowej diety i zaczynamy jadać byle co.

### Judy: jak zrezygnowała ze swoich zasad

— Poznałam Daryla przez koleżankę z pracy i z miejsca poczułam do niego pociąg. Miałam już dwadzieścia siedem lat i doświadczenia z wieloma mężczyznami, były to jednak raczej przelotne flirty — żadnego z tych panów nie chciałam traktować serio. Z Daryłem było inaczej. Miał w sobie coś



takiego, że natychmiast postanowiłam nawiązać z nim dłuższą znajomość.

Pamiętam, że za wszelką cenę chciałam zrobić na nim wrażenie. Do tego stopnia, że na pierwszej randce bardziej starałam się zgadnąć, co lubi, i tak właśnie się zachowywać, aniżeli po prostu być sobą.

Zaczął się od tego, że Daryl zamówił wino do kolacji. Ja nie piję, to znaczy wtedy nie piłam, zdecydowałam się jednak spróbować. Po dwóch kieliszkach nieźle szumiało mi w głowie, ale co tam! Pozwoliłam sobie na więcej. Poszliśmy do jakiegoś lokalu, bo Daryl chciał przedstawić mnie swoim znajomym, gdzie zaczęliśmy tańczyć i dalej pić. W głowie odzywał mi się wprawdzie ostrzegawczy głosik: „Nie rób tego, to zupełnie do ciebie niepodobne, gdzie twoje zasady?“, ale Daryl był taki miły i tak mu się to podobało, że nie posłuchałam głosu rozsądku. Pod koniec wieczoru byłam już kompletnie spita. Nie mogę powiedzieć, że się źle bawiłam, owszem, bawiłam się szampańsko, tyle że w sposób całkiem niepodobny do moich wyobrażeń o tym, jak powinna wyglądać zabawa.

Tak było przez pięć miesięcy. Wystarczyło, że do mnie zadzwonił i powiedział: „Dziecinko, idziemy na ubaw“, a ja w te pędy leciałam, gdzie zechciał. Całe jego towarzystwo piło o wiele za dużo i grało o duże stawki. Wkrótce i ja zaczęłam to robić. Przedtem chodziłam do kościoła, przynajmniej raz czy dwa w miesiącu, teraz przestałam, bo jak? Z takim kacem? Od czasu do czasu próbowałam pogadać z Darylem. Mówiłam, że jestem osobą wierzącą, że bardziej by mi odpowiadał inny tryb życia, spokojniejszy. Można przecież czasem spędzić miły wieczór w domu. Nic z tego. Śmiał się ze mnie i nazywał swoją „słodką katechetką“.

Zerwałam z nim w zeszłym roku. Muszę powiedzieć, że przyszło mi to z niesłychanym trudem, większym niż cokolwiek innego w życiu, boja go naprawdę kochałam. On mówił, że też mnie kocha. Myślę, że kochał, ale nie mnie. Kochał tę kobietę, którą stałam się przy nim. Prawdziwa Judy znikła.

Została zahibernowana w chwili, gdy go poznałam. Obudziłam ją dopiero teraz, kiedy Daryl odszedł z mego życia. Po wiem na zakończenie, że była to niezmiernie bolesna lekcja.

## Kompromis w sferze zainteresowań i zajęć

W tej sferze istnieją dwa rodzaje ustępstw:

**1. Jedna ze stron całkowicie rezygnuje z własnych zainteresowań lub zajęć,** zwłaszcza gdy podejrzewa, że partner uważa je za mało ważne lub że dalsze ich uprawianie mogłoby pokrzyżować plany związane z ich wspólną przyszłością.

**2. Kosztem własnych zamiłowań i zajęć zaczyna gorliwie oddawać się innym,** tym, które lubi partner, mimo że na przykład uważa je za nudne lub bezsensowne. Sądzi, że dzięki temu umocni swą więź z partnerem.

### *Przykłady:*

Czyta się o wiele mniej niż przedtem, ponieważ partner woli wieczorami oglądać telewizję.

Przestaje się uprawiać ulubione dyscypliny sportowe (kolarstwo, tenis, pływanie itp.), kiedy druga strona nie chce uczestniczyć w tego rodzaju zajęciach.

Rezygnuje się z udziału w rozmaitych formach samodoskonalenia (seminaria psychoterapeutyczne, kursy, grupy wsparcia), ponieważ nie interesują one partnera lub nawet budzą w nim sprzeciw.

## Steve: „Zrezygnowałem z tego, co lubię”

— Kiedy poznałem Valerie, miała akurat jakiegoś chłopaka. Bardzo mi się podobała, więc poprosiłem wspólnego przyjaciela, żeby dał mi znać, w razie gdyby coś się zmieniło... Sądziłem, że szanse mam nikłe, toteż zdziwiłem się mocno, gdy pół roku później odebrałem od niego telefon z wiadomością, że Valerie jest wolna. Niewiele myśląc, zadzwoniłem do niej jeszcze tego samego wieczoru. Nasza znajomość w igrzyskach zawrotnym tempie przekształciła się w wielką namiętność. Już od pierwszego tygodnia robiłem wszystko, co mogłem, żeby tylko utrwalić ten związek. W pierwszą sobotę na przykład napomknąłem Valerie, że wybieram się na korty pograć z przyjacielem w tenisa. Chodziliśmy tam w każdy weekend. „Och, kochanie, powiedziała słodko, w tenisa możesz grać, kiedy zechcesz, ale dlaczego dzisiaj? Co mam robić bez ciebie cały dzień?” Nie minęło pięć sekund, a już byłem gotów na wszystko, czego sobie życzy. W ciągu całego roku byłem na kortach może ze dwa razy. Nie jedyne to zresztą hobby, którego zaniechałem z powodu ukochanej. Przestałem oglądać futbol, bo „to takie prymitywne”, zarzuciłem poranny jogging, bo zawsze jakoś potrafiła zatrzymać mnie wtedy w łóżku. Krótko mówiąc, zrezygnowałem ze wszystkiego, co nie podobało się mojej pani.

Czy uważałem to za poświęcenie? Nie, myślę, że po prostu chciałem uniknąć sprzeczek. Zaczęły się niestety, gdy po pewnym czasie spróbowałem wrócić do dawnego trybu życia. Valerie dosłownie wpadła w szal. „Nie byłeś taki! — wrzeszczała wniebogłoso. — Stałeś się potwornym egoistą” Długo nie mogłem zrozumieć, że nie pasujemy do siebie nawet na centymetr. Valerie wymagała znacznie więcej uwagi i względów, niż ja byłem w stanie jej zaofiarować. Zauważyłbym to pewnie już w pierwszych tygodniach naszej znajomości, gdybym nie był wtedy tak skłonny do ustępstw. Przez te ciągłe kompromisy po prostu zapomniałem, kim jestem.

## Rezygnacja z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi

Kolejna forma przedwczesnego kompromisu doprowadza do tego, że:

- 1. Zrywa się kontakty z rodziną, przyjaciółmi i innymi wartościowymi ludźmi**, jeśli ich towarzystwo z jakichś przyczyn nie odpowiada nowemu partnerowi.
- 2. Nawiązuje się bliższe stosunki z ludźmi nie wzbudzającymi zainteresowania** ani żadnych pozytywnych uczuć, tylko po to, aby go zadowolić.

O takim właśnie przypadku mówiła Judy. Aby przypodobać się ukochanemu, zrezygnowała nie tylko z osobistych przekonań i całego systemu wartości, lecz również ze swoich przyjaciół. Poświęciła bliskich sobie ludzi dla znajomych Daryła, których nie lubiła i z którymi nic jej nie łączyło. „Gdybym nadal utrzymywała bliższe kontakty z dawnymi przyjaciółmi — powiedziała jakiś czas później — nie odeszłabym tak daleko od własnych zasad. Myślę też, że moja znajomość z Darylem skończyłaby się dużo wcześniej i bez tylu niepotrzebnych cierpień.”

## Dwa główne powody przedwczesnych kompromisów

**1. Konieczność złagodzenia zbyt jaskrawych różnic między sobą a partnerem.** Są one tak wielkie i tak istotne, że bez korekty własnych przyzwyczajeń, przekonań i zachowań związek ma przed sobą bardzo krótki żywot. Często się zdarza, że sam partner wymaga takiego kompromisu. Przykładem może być Daryl wyśmiewający się z poglądów swojej towarzyski.

Kryła się za tym groźba odrzucenia, w razie gdyby Judy nie chciała spełnić jego życzeń.

**2. Desperackie pragnienie zyskania miłości nowego partnera oraz jego pełnej akceptacji.** Strona, która dokonuje kompromisu, robi to z chęci utrzymania i utrwalenia związku. Partner może nawet nie oczekiwać tego rodzaju ustępstw; druga strona dokonuje ich samorzutnie, w obawie, że być może nie jest dla niego właściwą osobą. Ten strach powoduje, że stara się udowodnić coś wręcz przeciwnego, stwarzając pozory idealnej zgodności charakterów. Chce stać się wierną pod każdym względem repliką ukochanego.

Pragnę w tym miejscu podkreślić, że każdy związek wymaga pewnych kompromisów, i to obustronnych. Jest rzeczą oczywistą, że nie można żyć teraz dokładnie tak samo jak kiedyś. Biorąc to pod uwagę, należy jednak pamiętać o czymś niezmiernie istotnym:

Jeśli dokonuje się ustępstw dla uniknięcia konfliktów, jest to niestety kompromis z niewłaściwych przyczyn.

Co wobec tego robić? Zachować swój system wartości, swoje zainteresowania i przyjaźnie. Zobowiązania, które człowiek ma wobec siebie, są bowiem ważniejsze niż lojalność wobec partnera.

## Błąd **4** Ulegamy ślepej żądzy

Prowadząc seminaria, staram się w miarę możliwości wymyślać nowe, urozmaicone formy zajęć. Zawsze oparte są one na metodach doświadczalnych, które łatwiej i znacznie skuteczniej trafiają do ludzi aniżeli sucha informacja. Kiedy mam więc do omówienia ogólną zasadę czy zjawisko, staram się je zilustrować poglądowo — w formie konkretnych ćwiczeń. Szczególnie lubię to, które w sposób niezwykle przekonujący uświadamia kursantom, jak łatwo jest popełnić błąd numer cztery, czyli ulec ślepej żądzy.

Kiedy w grupie są wyłącznie osoby samotne, wygląda to następująco: wszyscy uczestnicy zakładają na oczy opaski, po czym moi asystenci łączą ich w pary. Polecam im następnie, aby przez pięć do dziesięciu minut spróbowali się nawzajem poznać, tak jak się to odbywa, powiedzmy, na pierwszej randce. Zachęcam ich przy tym do flirtów, trzymania się za ręce i innych czułych gestów — ile komu starczy odwagi. Kiedy czas się kończy, wszyscy notują swoje wrażenia — i następuje zmiana partnerów. Podczas całej sesji każdy z uczestników zalicza około siedmiu takich „mikrozwiązków”.

Kolejny etap to ocena poszczególnych partnerów, której głównym kryterium jest stopień wzajemnego zainteresowania i sympatii. Proszę uczestników, żeby uszeregowali poznane przez siebie osoby na miejscach od 1—7, uzasadniając pisemnie tę punktację.

Po zakończeniu tej części przedstawiamy każdemu jego partnerów i zaczyna się teraz fantastyczna zabawa! Proszę wyobra-

zić sobie ten szok, kiedy ludzie przekonują się nagle, że najwyższe oceny przyznali osobom tak odbiegającym od ich normalnych upodobań jak dzień od nocy. Oto młody, wysportowany mężczyzna gustujący na co dzień w hożych i pięknych blondynkach stwierdza z ogromnym zdumieniem, że jego numerem jeden została pulchna kobieta średniego wzrostu, mniej niż ładna, i że o dziwo, nigdy w życiu nie prowadził tak ekscytującej konwersacji erotycznej! Pani na eksponowanym stanowisku, którą interesują wyłącznie wpływowi mężczyźni o wysokiej pozycji społecznej, odkrywa coś równie zaskakującego: zakochała się w nauczycielu o pięknym głosie, wyrafinowanych upodobaniach estetycznych i niezwykle subtelnym sposobie bycia. Uwielbiam wprost obserwować reakcje ludzi w tym momencie, w chwili gdy zaczynają pojmować, do jakiego stopnia to, co nazywam ślepą żądzą, ogranicza im wybór partnera. Paradoksalne, że zaślepia nas właśnie „chemia wzrokowa”, ale tak niestety jest. Najczęściej właśnie bodźce wzrokowe eliminują nam bowiem z pola widzenia najwłaściwsze nieraz osoby. Żeby się o tym przekonać, wystarczy zasłonić oczy.

Nikomu nie radzę oczywiście, aby wybierając się do drink-baru czy na przyjęcie, zakładał na głowę worek — choć może nie byłby to całkiem zły pomysł. A jak dźwięcznie brzmiałyby nazwa takiego rekwizytu: *Barbara s Bag Bar* (Barowy worek Barbary)! Jak dowiemy się z rozdziału dziesiątego, chemia seksualna i wynikający z niej pociąg fizyczny to bardzo istotny element pojęcia „odpowiedni partner”. Ślepa żądza to jednak odrębne zjawisko wywierające na ludzi wyłącznie negatywny, choć zarazem bardzo silny wpływ. Ilekroć przeprowadzam opisany wyżej eksperyment, przypominam to sobie na nowo.

## Jak wyleczyć się ze ślepej żądzy

W rozdziale pierwszym powiedziałam już sporo o „żądzy pod maską miłości”, o tym, jak łatwo nas zwodzi, każąc wierzyć,

iż dana osoba będzie wspaniałym partnerem, podczas gdy w rzeczywistości działa tu jedynie zwyczajny pociąg fizyczny. Prawda jest taka, że faktycznie kochamy wtedy przede wszystkim własną namiętność, osobę zaś nie zawsze i niekoniecznie. Chcę przypomnieć o tym raz jeszcze w kontekście błędów popełnianych na początku znajomości, by zachęcić szczególnie osoby samotne do większej samokontroli. Poznając nowych ludzi, spróbujcie zakładać na oczy psychiczną przepaskę chroniącą przed działaniem bodźców wzrokowych. Zobaczycie wtedy, kim są naprawdę.

Kiedy nauczymy się poznawać ludzi nie tylko za pośrednictwem oczu, lecz przede wszystkim serca, okaże się nagle, że w zasięgu ręki mamy znacznie więcej odpowiednich osób, niżby można było sobie wyobrazić.

Czytelnikom łatwo ulegającym zaślepieniu seksualnemu chcę udzielić podstawowej rady: powstrzymujcie się od współżycia z nowo poznaną osobą tak długo, jak to jest możliwe.

Nie powiem, jak długo, każdy ma bowiem w tych sprawach swój własny kodeks postępowania oparty na określonych zasadach moralnych. Jedyne, co mogę zrobić, to podzielić się z wami tym, co wiem z własnych doświadczeń i praktyki terapeutycznej. Osobom młodym, skłonnyim rozpocząć życie seksualne przed zawarciem związków małżeńskich, radzę również odwlekać ten moment tak długo, jak tylko się da. Podkreślam, że nie chodzi tu o jeden tydzień!

Zanim zaczniesz z kimś sypiać, dowiedz się najpierw wszystkiego, co można, o nim lub o niej, biorąc pod uwagę informacje zawarte w następnych rozdziałach tej książki.

Kiedy i w jakich okolicznościach można już zainicjować zbliżenie seksualne? Oto kilka ogólnych wskazówek, których zwykle udzielam pacjentom:



- Między partnerami musi zaistnieć silna więź intelektualna i uczuciowa.
- Należy poświęcić znacznie więcej czasu (co najmniej dwa razy więcej) rozmowom i wzajemnemu poznaniu aniżeli pieszczotom fizycznym czy wspólnym wypadom „w miasto”.
- Partner musi się p o d o b a ć. Często powtarzam słuchaczom: „Nie sypiaj z osobą, do której za nic w świecie nie chciałbyś być podobny.”
- Trzeba s z a n o w a ć zarówno tę osobę, jak i jej zasady.
- Trzeba wspólnie przeżyć trudne chwile (np. chorobę którejś ze stron, kłopoty rodzinne, problemy w pracy), co pozwala przekonać się najdobitniej, jak działa partner pod wpływem stresu i jak wtedy traktuje bliską osobę.
- Trzeba przedyskutować i uzgodnić sprawę antykoncepcji oraz chorób przenoszonych drogą płciową—zwłaszcza AIDS—i poznać jak najdokładniej przeszłość seksualną partnera. Osobom, które dotąd nie poddały się badaniom na obecność wirusa HIV, radzę zrobić to teraz i do tego samego skłonić przyszłego partnera. Po co ryzykować?
- Mężczyzna, który uzgodnił z partnerką, że to ona stosować będzie środki antykoncepcyjne, powinien zadeklarować wolę używania prezerwatyw, by zapewnić obojgu bezpieczny seks.
- Kobiety powinny odpowiedzieć sobie na dwa ważne pytania: Czy chcę urodzić dzieci tego mężczyzny? Czy chciałabym, aby mój syn był do niego podobny?

Pytania te służą dwojakim celom. Po pierwsze, przypominają, że zawsze istnieje możliwość zajścia w ciążę, trzeba zatem pamiętać o antykoncepcji, po drugie, pomagają się upewnić, czy faktycznie istnieje całkowita gotowość na zbliżenie seksualne z tym oto konkretnym mężczyzną. Bo bez względu na to, droga Czytelniczko, czy lubisz dzieci czy nie, jeżeli nie chcesz, aby twoje potomstwo odziedziczyło jego geny, cechy i osobowość, to wniosek jest oczywisty: nie podoba ci się ten człowiek. Z jakiego zatem powodu chcesz znaleźć się z nim w łóżku?

Pytania, które powinni zadać sobie mężczyźni, brzmią analogicznie: Czy chcę, aby ta kobieta została matką mych dzieci? Czy pragnę, aby moja córka była taka jak ona?

Pisząc tę książkę, pokazałam powyższy fragment jednej z moich przyjaciółek.

— Na Boga, Barbaro! — wykrzyknęła. — Chcesz odebrać ludziom całą uciechę z seksu? Nie wyobrażam sobie, kto chciałby przejść taki test!

Odpowiadam na to jej i wam:

A czy to wielka uciecha, kiedy dowiadujesz się nagle, że mężczyzna, z którym sypiasz, ma romans z inną?

Czy bardzo ci miło, kiedy leżąc u boku kobiety, z którą właśnie skończyłeś się kochać, doznajesz uczucia takiej samotności jak chyba jeszcze nigdy w życiu?

Cóż to za zabawa przespać się z mężczyzną i przekonać się zaraz potem, że całe jego zainteresowanie uleciało z wiatrem?

A niepożądana ciąża — czyżby była taka zabawna?

Albo pozytywny wynik badania na AIDS?

Miłość fizyczna może być najpiękniejszym z ludzkich przeżyć, wiem jednak dobrze, ile może przynieść bólu, rozczarowań i upokorzeń. Widziałam tego zbyt wiele, by nie ostrzec cię, Czytelniku, że nie wolno rzucać się w nią na oślep.

## Błąd 5 Pozwalamy się uwieść pokusom materialnym

Podczas jednego z seminariów poprosiłam grupę uczestniczek, aby oceniły dwóch mężczyzn, których im zaraz opiszę.

— Panie samotne — dodałam — niech powiedzą, za którego chętniej wyszłyby za mąż, mężatki natomiast niech spróbują się zastanowić, którego z czystym sumieniem mogłyby polecić swoim córkom bądź przyjaciółkom.

Słyszając aprobujący szmerek, rozpoczęłam opis:

— Ten pierwszy jest bardzo ciepły, otwarty i opiekuńczy. Co więcej, jest też zdecydowany na poważny związek. Osobowość ma dynamiczną i uwielbia przebywać wśród ludzi. Z tego, co wiem, nie ma żadnych obciążeń emocjonalnych, takich jak strach przed bliskością czy skłonność do skrywania prawdziwych uczuć. Nic w tym zresztą dziwnego: jest zadowolony z życia i potrafi się nim cieszyć. Uwielbia przygody, a jak świetnie umie o nich opowiadać! Ma doprawdy znakomite poczucie humoru! Chętnie zresztą mówi o wszystkim, co czuje... Aha, jeszcze jedno! Uważa, że człowiek powinien się rozwijać, dlatego poświęca tym sprawom sporo uwagi i czasu.

Rozejrzawszy się po sali, zauważyłam, że wszystkie panie gorliwie kiwają głowami, trącając się i chichocząc.

— No dobrze. Które z was miałyby ochotę na tego pana?

Odpowiedział mi ogólny aplauz. Kandydat numer jeden podbił wszystkie serca.

— Świetnie! A teraz nieznamy numer dwa. Jest arbitralny, lubi kontrolować ludzi i sytuacje, każdą rzecz robi po

swojemu. Podobno dość często puszczają mu nerwy... Mówiąc bez ogródek, urządza wtedy dzikie awantury. Bywa też podobno okrutnie zgryźliwy. Jeśli chodzi o seks, no cóż, słyszałam o pewnych zahamowaniach, ale w jego przypadku nie jest to zbyt istotne, jako że w ogóle unika poważnych zobowiązań... po prostu się ich boi, tak że głębsza zażyłość raczej nie wchodzi w rachubę. Co jeszcze? Ach tak, ten pan jest znanym pracoholikiem, więc na miłość nie ma wiele czasu.

Wszystkie seminarzystki z jednakowym niesmakiem wysłuchały tego opisu.

— No i co, drogie panie? Czy któraś chciałaby mieć takiego męża?

Rozległy się tupania i gwizdy.

— Rozumiem, że wszystkie wybrałyście tego pierwszego, co zresztą bardzo mnie cieszy. Chciałabym teraz uzupełnić charakterystyki obu naszych bohaterów dwiema informacjami, które przedtem celowo pominęłam. Otóż pan numer jeden pracuje w zakładzie oczyszczania miasta, drugi natomiast to znany multimilioner, właściciel wielu luksusowych jachtów i wspaniałych posiadłości we wszystkich chyba częściach świata. Nie potrzebuję dodawać, w jak świetnym obraca się towarzystwie! Gości u siebie nawet książąt krwi!

Na twarzach słuchaczek odbiło się nagłe zażenowanie. Zrozumiały, że chcąc wysondować ich prawdziwy stosunek do takich spraw jak prestiż, bogactwo i wpływy, uciekłam się do podstępów. Z góry zresztą wiedziałam, jaki będzie wynik. Gdy wspaniały nieznajomy numer jeden okazał się zaledwie skromnym śmieciarzem, jego początkowe entuzjastki nie umiały już teraz wyobrazić go sobie jako męża. Co innego bogaty ekscentryk. Prawda, że charakter miał raczej nieznośny, ale perspektywa randki z milionerem... Oj, bardzo jest trudno odrzucić taką pokusę!

## Co nas uwodzi i jak

Powtórzę, iż bardzo łatwo można w dzisiejszych czasach paść ofiarą pokus materialnych, zwłaszcza w takim społeczeństwie jak nasze. Zbyt wielką wagę przywiązujemy do bogactwa, władzy i kariery, nie doceniając zarazem wewnętrznych osiągnięć jednostki. Przyjrzyjmy się teraz kryteriom wyboru partnerów. Jakim to wartościom pozwalamy się tak łatwo skusić? Oto one:

- pieniądze,
- styl życia,
- powierzchowność,
- władza,
- kariera,
- reputacja.

Niezależnie od tego jak bardzo pragniemy wierzyć, że nie mają one na nas wpływu, znacznie wyżej cenimy bowiem zupełnie inne wartości, przynajmniej, że w codziennej praktyce trudno jest im się oprzeć.

Muszę powiedzieć ze smutkiem, iż dotyczy to głównie nas, kobiet, choć wiem, że dzieje się tak z przyczyn historycznych. Setki lat odmawiania nam wszelkich praw musiały zrobić swoje i zrobiły. Pokutują w nas resztki dawnej mentalności, której przejawy najłatwiej uchwycić w naszym stosunku do mężczyzn. Przespać się z bogatym facetem, złapać męża na wysokim stanowisku, poderwać chłopaka z pięknym samochodem i mieszkaniem — to dopiero, a nie własne wartości wewnętrzne, daje nam poczucie dowartościowania. I mimo że żyjemy dzisiaj w innym świecie, w którym miliony kobiet pracują zarobkowo, nierzadko jako jedyne żywicielki rodzin, nadal przywiązujemy przesadnie dużą wagę do pieniędzy i prestiżu męża. Jaki jest ten mężczyzna, co myśli i czuje, nie obchodzi nas tak dalece, że nie chcemy nawet o to spytać.

Przypomnijmy sobie, jak to jest, gdy kobieta zwierzy się przyjaciółce, że ostatnio poznała kogoś nowego. Czyż pierwszą reakcją tamtej nie jest zawsze pytanie typu: „Co robi ten

twój znajomy? Czym się zajmuje?" Każda z nas zresztą analogicznie odnosi się na przykład do swej koleżanki, dowiadując się o jej ślubie: „Och, a więc wyszłaś za męża! Powiedz, gdzie pracuje twój mążzonek?”

W odpowiedziach na to pytanie słyszę często nutę usprawiedliwienia: „Och, jest tylko sprzedawcą.” Albo: „Na razie pracuje w magazynie z konfekcją, ale właśnie kończy kursy. Chce zająć się sprzedażą nieruchomości.” Zdarza się to wtedy, kiedy zawód męża wydaje się żonie mało prestiżowy. A ileż to razy każda z nas słyszała z ust mamy czy babci: „O, pani X d o b r z e wyszła za męża” Czy miało to oznaczać, że pani X poślubiła kogoś bardzo czułego i troskliwego? Niekoniecznie. Wyszła po prostu za człowieka, który zrobił karierę, ma ceniony społecznie zawód i mnóstwo pieniędzy.

Rozpatrując sprawę od strony mężczyzn, trzeba przyznać, że raczej nieliczni planują dziś małżeństwo dla pieniędzy. Znakomitą większość panów bardziej interesują f i z y c z n e walory partnerki niż stan jej konta. Ważne jest, jak ona wygląda.

O to też z reguły pyta mężczyzna mężczyznę.

Prowadząc zajęcia z grupą samych mężczyzn, staram się za każdym razem uświadomić im pewną podstawową prawdę: tę oto, że kobiety tak samo nie lubią, gdy się je ocenia na podstawie rozmiarów biustu, jak oni, mężczyźni, przyznawania im punktów zależnie od marki samochodu albo grubości portfela.

## Czym grożą pokusy materialne

Mam przyjaciółkę, nazwijmy ją Ewa, która przy swoich trzydziestu czterech latach może się wykazać wyjątkowo okazałą liczbą „nietrafionych” związków. No i nie bez powodu — nie ma dymu bez ognia. Historia Ewy stanowi najbardziej bodaj przekonującą ilustrację tezy, że pieniądze szczęścia nie dają.

Długo nie mogłam zrozumieć, jak to się dzieje, że tak atrakcyjna i bynajmniej niegłupia kobieta ustawicznie wpada w objęcia niewłaściwych mężczyzn. Dopiero gdy nieco baczniej zaczęłam przyglądać się tym panom, sprawa stała się jasna. Moja przyjaciółka uznaje wyłącznie jeden typ mężczyzn: świetnie sytuowanych, prowadzących określony tryb życia. Każdy z jej amantów musi posiadać ekskluzywny samochód, wysoką pozycję społeczną plus bardzo kosztowne gusty. Ile razy pytałam Ewę, jak jej się układa z nowym narzeczonym, zawsze wysłuchiwałam opowieści o najelegantszych restauracjach lub najmodniejszych kurortach, w których właśnie spędziła weekend. Dla Ewy, by rzecz ująć krótko, związek udany był wtedy, kiedy letnie miesiące mogła spędzać na plażach Palm Springs, zimę na nartach w Aspen, w przerwach zaś poszaleć w Meksyku.

Entuzjazm wobec osoby partnera trwał u niej niestety krótko. Po paru miesiącach walory materialne przestawały działać i trzeba było spojrzeć prawdzie w oczy. Zazwyczaj była ona taka, że kolejny wybraniec nie chce lub nie może angażować się w stały związek, że nie potrafi okazać prawdziwych uczuć albo że interesuje go wyłącznie własny wygląd, pozycja, bywanie w domach odpowiednich ludzi. W rezultacie tych odkryć następowało zerwanie, a po nim depresja i lamenty: gdzież są ci prawdziwi mężczyźni? Kiedy wreszcie uda mi się poznać kogoś, kogo będę mogła pokochać? Trwało to parę tygodni, po czym ktoś znajomy zapraszał ją na jakieś ekskluzywne party, powiedzmy, w Beverly Hills, gdzie wpadał jej w oko kolejny potentat — i tak dalej.

Nawet gdy którejś z pań uda się w końcu złapać „dobrą partię”, jeszcze i wtedy radość z sukcesu okazać się może przedwczesna. Pamiętam pewien telefon do radia — od zrozpaczonej słuchaczki:

— Kiedy wychodziłam za mąż, mój narzeczony był właścicielem dobrze prosperującej firmy budowlanej. Znałam go niezbyt długo, wszystkiego pół roku, ale wydawał się tak zakochany! Dosłownie leżał mi u stóp. Żyłam jak w bajce

— fantastyczne wycieczki, drogie prezenty, nieustanna adoracja... Wesele było wspaniałe, miesiąc miodowy też całkiem jak w filmie — w najbardziej romantycznych miejscach Europy. Niestety, nadeszła recesja, w budownictwie zrobił się zastój i w zeszłym roku mój mąż zbankrutował. Wstyd mi to mówić, pani Barbaro, ale zupełnie straciłam dla niego serce. Wcale mnie już teraz nie pociąga. Czuję się paskudnie winna, bo wiem, że mnie kocha, a ja... ja chyba nigdy go nie kochałam. Zakochana byłam w jego stylu życia, domu, pieniądzech, ale nie w nim. I co ja mam teraz począć?

Cóż, takie właśnie skutki pociąga za sobą błąd numer pięć.

Kiedy wybór partnera oparty jest przede wszystkim na jego ofercie materialnej, a nie uczuciowej, można z dużym prawdopodobieństwem przewidywać, że skończy się to raczej nieudany związek.

Prawie wszyscy samotni mężczyźni, którym udzielam porad, wylewają przede mną te same żale: „Jestem uczciwym facetem, lojalnym i uczuciowym, chcę się ożenić z porządną kobietą, cóż, kiedy na giełdzie małżeńskiej moje akcje stoją bardzo nisko. Tu trzeba mieć kupę forsy, być kimś, mieć pozycję, a ja jestem tylko ekspedientem w supermarkecie (albo sprzedawcą butów czy kasjerem w banku). Kobiety, owszem, spoglądają na mnie bardzo mile, ale tylko do momentu, póki nie dowiedzą się, gdzie pracuję. Każda woli faceta z mercedesem, lekarza albo prawnika, niech ją nawet traktuje jak szmatę! Ja ze swoim starym volkswagenem mogę ją traktować jak księżniczkę i też nic z tego”

Mają rację ci sfrustrowani mężczyźni. Tak, moje panie, otaczają was całe legiony kandydatów na mężów i dobrych partnerów. Czekają cierpliwie, gotowi obdarzyć was miłością, czułą troską i przywiązaniem, czekają jednak na próżno, bo nie pasują do waszych wyobrażeń o „dobrej partii”. My, kobiety, narzekamy dla odmiany na mężczyzn i też mamy swoje



racje. W teorii każdy poszukuje inteligentnej, troskliwej towarzyski życia, ale jak to wygląda w praktyce? Jedynym kryterium oceny są tu przecież walory fizyczne! Wszystkim sfrustrowanym radzę więc poszerzyć pole widzenia. Spróbujcie choć raz poznać kogoś, kto teoretycznie nie zaspokaja waszych aspiracji. Zobaczcie, jak to będzie w praktyce. Może was spotkać przyjemna niespodzianka.

## Błąd **6** Za wcześnie podejmujemy zobowiązania

Jest rok 1963. Siedzę na lekcji w szóstej klasie, gapiąc się cielecym wzrokiem na swego kolegę Roberta Smitha. Ach, kocham się w nim nieprzytomnie! Chłopak nic o tym nie wie, a gdyby nawet — wątpię, czyby mnie obdarzył bodaj jednym spojrzeniem. Jestem chuda jak szczapa, włosy związane mam w mysie ogonki, a na nosie najwstrętniejsze w świecie okulary. Ale dla mnie nie ma to znaczenia — postanowiłam kochać go i już! Nauczyciel coś mówi, a ja prawie tego nie słyszę, mam coś ważniejszego do roboty; pracowicie wypisuję w notatniku swoje imię w coraz to innych konfiguracjach z nazwiskiem ukochanego: Barbara Smith, Barbara Ann Smith, Robert i Barbara Smith, Pani Barbara Smith, Państwo Barbara i Robert Smith.

No proszę, mam zaledwie dwanaście lat i wcale mi to nie przeszkadza przymierzać się do nazwiska swojego idola. I to z jakim zapałem! Aż cierpnie mi ręka. Jestem pewna, że Robert Smith nigdy nawet nie podejrzewał, że odgrywa tak ważną rolę w moich życiowych planach. No cóż, teraz się dowie!

Kobiety zapewne się uśmiechną przy lekturze tego fragmentu. Która z nas nie robiła takich rzeczy? Wszystkie już jako małe dziewczynki widzimy siebie w roli szczęśliwych mężatek. Sam fakt, że jest się mężatką, to najważniejszy element tego rodzaju fantazji; osoba oblubieńca odgrywa tu rolę raczej drugorzędną.

Był to mój pierwszy przypadek zbyt szybkiego zaangażowania — niestety, nie ostatni. Muszę wyznać ze smutkiem, że

stałam się specjalistką od „zakochiwania się w samym uczuciu miłości”. Nie zastanawiając się nad niczym — osobowością swojego wybrańca, nad tym, czy ma jakieś wady, czy pasujemy do siebie na tyle, że można będzie z nim żyć — natychmiast byłam gotowa związać się na wieczność. Postępuje tak niestety bardzo wielu ludzi. Skok głową na dół do głębokiej wody — i niech się dzieje co chce.

Jak rozpoznać, że popełnia się błąd numer sześć? Mogą o tym świadczyć następujące oznaki:

1. Podjęcie współżycia seksualnego już w pierwszym miesiącu znajomości (pomówimy o tym szerzej w rozdziale dziesiątym).
2. Decyzja o wspólnym zamieszkaniu w trzecim lub czwartym miesiącu, licząc od momentu poznania partnera.
3. Poczucie głębokiej pewności już w pierwszych paru tygodniach, że nowo poznana osoba jest „tą jedyną”.
4. Ogromna intensywność uczuć; niewspółmiernie wielka w porównaniu z krótkim okresem znajomości.
5. Powtarzanie tych samych słów i zachowań co w wielu poprzednich związkach, które zainteresowany uważał za nierozzerwalne.
6. Fantazjowanie na temat wspólnej przyszłości, a nawet układanie szczegółowych planów współżycia z wybraną osobą (nie raz aż do śmierci), mimo że zna się ją ledwie od paru tygodni.

Czytelników, którzy właśnie nawiązali nowe znajomości i obserwują u siebie podobne oznaki, spieszę uspokoić: nie wpadajcie od razu w panikę. To, co mówię, nie musi o z n a c z a ć, że działacie zbyt pochopnie i że czyjś związek na pewno nie będzie trwał. Ostrzegam jedynie, iż być może podejmujecie zbyt daleko idące zobowiązania uczuciowe w zbyt krótkim czasie; za krótkim na dobre poznanie partnera. Radzę zwolnić tempo, a z decyzjami zaczekać.

Szczególnie skłonni do popełniania błędu numer sześć są ludzie, którzy:

- nie lubią żyć w pojedynkę,

- są zmęczeni częstymi zmianami partnerów i pragną się ustakować,
- w dzieciństwie czuli się nie kochani lub zostali opuszczeni,
- bez partnera czują się zagubieni,
- poszukują partnera, bo ktoś (rodzina, znajomi) wywiera na nich presję,
- ich zegar biologiczny bije na alarm (chodzi o kobiety),
- w kręgu swoich znajomych są jedynymi osobami bez obrażek,
- psychicznie pozostali samotnymi dziećmi, które rozpaczliwie pragną być kochane i za wszelką cenę do kogoś należeć,
- są z natury idealistami, dostrzegającymi w ludziach samo dobro, nietrudno im więc odnaleźć coś godnego miłości w każdej poznanej osobie.

## Opowieść Barbary (autorki)

Moja matka czuła się strasznie samotna i opuszczona — widziałam to już jako małe dziecko. Ojca najczęściej nie było w domu. Teraz wiem, że wołał przebywać w towarzystwie bardziej atrakcyjnych kobiet niż żona i córka. Kochałam go ślepą miłością i jak większość dzieci z nieszczęśliwych małżeństw zupełnie nie mogłam pojąć, dlaczego nie ma taty, kiedy ja tak bardzo za nim tęsknię... Pamiętam dzień (miałam wtedy jedenaście lat), kiedy mama zawołała do kuchni mnie i mego brata, aby nas poinformować, że rozwodzi się z ojcem. Bałam się tego śmiertelnie — i oto najstraszliwszy koszmar stał się rzeczywistością. Podjęłam w tym momencie podświadome postanowienie: kiedy ja dorosnę i znajdę swojego mężczyznę, będę go tak kochać, że nigdy mnie nie opuści. Nigdy nawet o tym nie pomyśli.

Minęło dziesięć lat i oto poznałam młodego mężczyznę. Powiedział mi, że mnie kocha i pragnie się ze mną ożenić. Znając go zaledwie dwa miesiące, cóż mogłam o nim wie-

dzieć, ale ach! nikt jeszcze nie prosił mnie o rękę! Na oślep rzuciłam mu się w objęcia — i kłamka zapadła. Czy go kochałam? Nie. Kochałam w ł a s n e z a k o c h a n i e .

W ciągu dwóch następnych miesięcy omal nie wypłakałam sobie oczu, a mimo to ani razu nie przyszło mi na myśl zastanowić się, dlaczego płaczę, dlaczego czuję się tak nieszczęśliwa. Nie miałam na to czasu. Byłam zbyt pochłonięta planowaniem ceremonii ślubnej i miodowego miesiąca. Wszystko musiało być najwspanialsze, począwszy od sukni, a nasze małżeństwo miało stać się wzorem dla całego świata. Przysięgam sobie, że będę idealną żoną.

Nigdy nie zapomnę dnia ślubu. Przez ostatni rok próbowałam nie nosić okularów, a ponieważ jestem mocno krótkowzroczna, więc poruszałam się prawie jak ślepa. Stojąc już w kościele w swojej „najwspanialszej” sukni, spjrzałam w stronę ołtarza, gdzie czekał mój narzeczony, i zobaczyłam tam tylko dużą rozmazaną plamę. Symboliczne, prawda? Tak właśnie znałam człowieka, którego poprzysięgam kochać aż do śmierci.

Rozwód nastąpił po roku. Nie muszę chyba dodawać, że mój mąż okazał się zupełnie inny, niż myślałam, czy mówiąc ściślej, nie taki, jakiego pragnęłam. Byłam, jak widać, ślepa nie tylko fizycznie.

Przez następnych piętnaście lat uparcie powtarzałam ten nieszczęsny schemat — i za każdym razem z coraz gorszym skutkiem. Poznawałam kogoś, natychmiast postanawiałam, że to będzie „ten”, po czym dłużej lub krócej (zwykle dłużej!) trzymałam się go kurczowo wbrew wszelkiej logice. Koniec następował znienacka i zawsze w taki sam sposób — pod wpływem nagłego olśnienia, że nic absolutnie nie łączy mnie z tym mężczyzną i że w ogóle do siebie nie pasujemy. I nie mogło być inaczej, skoro wciąż angażowałam się na oślep, bez stawiania partnerowi jakichkolwiek warunków czy pytań, bez pobieżnego chociażby sprawdzenia, w jakim stopniu odpowiada moim wymaganiom. Wiem też, dlaczego latami trzymałam się tak uparcie każdego z tych zupełnie nietrafionych męż-

czynn. To echo mojego dzieciństwa, moich rozpaczliwych pragnień, aby mama i tata pozostali razem. Żeby się kochali.

Kończąc pięć lat temu ostatni z tych chybionych eksperymentów (z sercem bardziej rozdartym niż kiedykolwiek), nie śmiałam nawet marzyć, że zobaczę światło w tunelu. A jednak tak się stało! W pewnej chwili nagle rozjaśniło mi się w głowie — zrozumiałam przyczyny swoich niepowodzeń.

Zobaczyłam, że nadal tkwi we mnie bardzo smutna mała dziewczynka, która za wszelką cenę pragnie kochać kogokolwiek — bez stawiania mu żadnych warunków, nawet bez wzajemności.

Zobaczyłam kobietę, która wiele potrafi dać innym, sobie natomiast nic.

Zobaczyłam terapeutkę, która umie zachęcić innych do sięgnięcia po miłość, na jaką zasługują, sama zaś zadowala się ledwie cząstką tego, co jej się należy.

Świadomość prawdy o sobie pozwoliła mi przerwać zaklęty krąg klęski. Nareszcie byłam wolna. Od czterech lat żyję w najwspanialszym, najbardziej prawidłowym związku. Och, nie stało się to z dnia na dzień. Oboje dość długo zwlekaliśmy z podjęciem zobowiązań; miałam czas się przekonać, co mi oferują i czy tego właśnie sobie życzę. Nigdy w życiu nie byłam tak ostrożna, nie zadałam tylu pytań, nie odbyłam tylu ważnych rozmów, lecz to, co otrzymałam w zamian, war-te było takiego wysiłku. Jestem dziś bardziej kochana, niż mogłam to sobie wyobrazić.

Dlaczego postanowiłam napisać o sobie? Chcę wyjaśnić Czytelnikowi, jak powstała ta książka i dlaczego jest dla mnie tak ważna. Wszystkiego, o czym w niej mówię, doświadczyłam sama. Wypróbowałam na sobie każdą proponowaną radę. *Czy będzie z nas dobrana para?* to zapis mojej wędrówki przez ciemność i tego, jak w końcu znalazłam z niej wyjście. Mam nadzieję, że wszystkim, którzy zdecydowali się mi towarzyszyć, książka ta pomoże odnaleźć ich własną drogę ku wolności.

Kogo  
należy  
unikać

W tej części książki będzie mowa o wszystkim, co nieprawidłowe w relacjach uczuciowych dwojga ludzi. Dlaczego w niektórych przypadkach ten szczególny mechanizm nie chce działać? Co w nim szwankuje? Dowiedzie się tego z następných rozdziałów. Rozdział piąty zawiera omówienie dziesięciu rodzajów wadliwych relacji miłosnych, takich, które najczęściej nie mogą skończyć się inaczej niż tylko niepowodzeniem. Fatalne wady — temat rozdziału szóstego — to pewne niepożądane cechy partnerów, które stają się zwykle źródłem bardzo groźnych konfliktów. W siódmym dokonamy przeglądu swoistych bomb zegarowych, czyli nieusuwalnych najczęściej różnic dzielących dwoje partnerów. Nadałam im taką nazwę, gdyż podobnie jak bomby z opóźnionym zapłonem mogą leżeć spokojnie całymi latami, a potem następuje nagle eksplozja i związek ulega gwałtownej samodestrukcji. Mam nadzieję, że wszystkie te informacje pozwolą Czytelnikom pełniej i uczciwiej ocenić ich własne związki — dawne, obecne i te planowane. Życzę wszystkim wyłącznie pozytywnych wniosków. Dobrej zabawy!



# 5 Dziesięć kategorii nieudanych związków

Gdybym mogła policzyć wszystkie opowieści o ludzkich losach zasłyszane od pacjentów, seminarzystów, radiosłuchaczy i widzów, powstałaby liczba zaiste astronomiczna. A ich treść! Wszelkie możliwe powikłania, problemy i konflikty, jakie człowiek potrafi sobie wyobrazić. Wielka to prawda, że pomysłowość ludzka w zadawaniu sobie cierpień nie ma granic. Pomagając zrozumieć tysiącom pacjentów, dlaczego ich stosunki z partnerami przybrały taki a nie inny obrót, zauważyłam, że istnieją pewne typy relacji uczuciowych z góry już skazanych na zagładę. Oto one — dziesięć kategorii związków, które niemal z reguły kończą się niepowodzeniem. Czytając ich opis, myślcie o sobie i swoich bliskich. Być może ktoś z was również znajduje się lub znajdował w którejś z tych dziesięciu sytuacji.

Dziesięć kategorii nieudanych związków:

1. Bardziej zależy ci na partnerze niż jemu na tobie.
2. Partnerowi bardziej zależy na tobie niż odwrotnie.
3. Przedmiotem uczuć są potencjalne możliwości partnera.
4. Związek ma charakter misji ratunkowej.
5. Jeden z partnerów jest dla drugiego niedościgłym wzorem.
6. Powody oczarowania partnerem są czysto zewnętrzne.
7. Między partnerami istnieje ograniczona zgodność.
8. Wybór partnera jest aktem buntu.

9. Wybór obecnego partnera jest reakcją na poprzedniego.
10. Partner jest osobą nieosiągalną.

**U w a g a :** Jeżeli lektura tego rozdziału nasunie komuś podejrzenia, że jego obecny związek ma taki właśnie charakter (przypomina którąś z opisanych sytuacji), niech zasięgnie opinii krewnych, przyjaciół lub nawet psychoterapeuty. W takiej sytuacji potrzebna jest czyjaś pomoc, trzeba bowiem podjąć poważną decyzję: czy warto utrzymywać dalej taki związek.

## Kategoria **1** Bardziej zależy ci na partnerze niż jemu na tobie

Klasyczne cechy takiej sytuacji to ciągła niepewność co do uczuć partnera i wyraźne różnice w nastawieniu obu stron zarówno do siebie nawzajem, jak i do samego związku. I tak na przykład każda próba zacieśnienia więzi, podejmowana przez bardziej zaangażowanego partnera, spotyka się z niewielkim raczej entuzjazmem drugiej strony. Ten pierwszy w razie rozłąki nie przestaje myśleć o osobie, w której ulokował swe uczucia, podczas gdy tamta doskonale radzi sobie sama. Wszystkim, którym ta sytuacja znana jest z codziennej praktyki, zmuszona jestem powiedzieć, że pozostają w związkach pozbawionych szans powodzenia. Prawda, że w każdym związku miłosnym zdarzają się takie dni, a nawet dłuższe okresy, kiedy jedna ze stron bardziej koncentruje swe uczucia na partnerze, czy mówiąc potocznie, wydaje się bardziej zakochana, ale tam gdzie para ludzi darzy się nawzajem jednakowo silnym uczuciem, wygląda to całkiem inaczej. Przede wszystkim dlatego, że następują tutaj okresowe zmiany „wektorów uczuciowych” — obie strony na przemian bywają „ściganym” i „ścigającym”. W takich związkach falowanie emocji przypomina odwieczny rytm oceanu: fala przypływu powoli wspina się na brzeg, a po osiągnięciu najwyższego punktu wycofuje się w tym samym powolnym tempie. Tymczasem w związku patologicznym rola ścigającego przypada zawsze lub najczęściej tylko jednej stronie, brakuje tu zatem równowagi uczuciowej i to właśnie sprawia, że taki związek nie ma perspektyw na dobre funkcjonowanie.

## Jak rozpoznać, że jest się stroną mniej kochaną

Oto kilka świadczących o tym wyraźnych sygnałów ostrzegawczych. Za każde zdanie, którego treść możesz odnieść do siebie (w taki właśnie sposób najczęściej się zachowujesz lub tak to odczuwasz), przyznaj sobie 1 punkt. Wszystkim, którzy zechcą poddać się testowi, zalecam bezwarunkową szczerość, jeśli nawet chwilami będzie to dość przykre.

1. Zwykle to ty inicjujesz czułe gesty — bierzesz partnera pod rękę, ściskasz go, całujesz etc.
2. W sypialni okazujesz partnerowi dużo czułości i oddania, jego natomiast interesuje wyłącznie seks.
3. Aby być z nim lub wyświadczyć mu jakąś przysługę, postępujesz nieraz wbrew sobie; jemu rzadko się zdarza zrezygnować z czegoś dla ciebie.
4. Na początku waszej znajomości twoja rodzina pierwsza dowiedziała się, że masz partnera.
5. Organizujesz większość wspólnych rozrywek i przyjemności — kolacje na mieście, wyjazdy na weekend, romantyczne wieczory we dwoje — na co partner łaskawie się zgadza, bez większego wszakże entuzjazmu.
6. Partner w przeciwieństwie do ciebie nie okazuje nadmiernej radości z faktu, że jesteście razem.
7. Twoje prezenty (z okazji imienin, urodzin, świąt) są zawsze dobrze przemyślane; wiesz, co lubi partner, i starasz się go zadowolić. To, co ty otrzymujesz, jest z reguły bezosobowe i sprawia wrażenie rzeczy kupionej w ostatniej chwili.
8. Ty inicjujesz większość kontaktów (rozmowy telefoniczne, dyskusje).
9. Zawsze gdy zdarza ci się poruszyć temat waszego współżycia, wspólnej przyszłości czy też łączących was uczuć, partner zaczyna czuć się nieswojo; odpowiada monosylabami lub zmienia temat.

10. Starasz się dostosować do trybu życia partnera, jego nawyków, upodobań, planu dnia, on natomiast nigdy nie zadaje sobie trudu odpłacenia ci się tym samym.

Proszę podsumować punkty.

*0–2 punktów:* Z PUNKTU WIDZENIA RÓWNOWAGI UCZUCIOWEJ TWÓJ ZWIĄZEK WYGLĄDA DOSKONALE. Otrzymujesz tyle samo miłości, ile jej dajesz. Zwróć większą uwagę na te sytuacje i zachowania, za które uzyskałeś punkty. Zastanów się nad tym, czy zawsze prosisz partnera o wszystko, czego pragniesz? Postaraj się, żeby tak było.

*3–5 punktów:* PRÓBUJESZ SOBIE WMÓWIĆ, ŻE PARTNER OFIAROWUJE CI TYLE MIŁOŚCI, ILE PRAGNIESZ, CHOĆ WCALE TAK NIE JEST. Przyjrzyj się waszym stosunkom. Ty robisz wszystko, by zaskarbić sobie miłość drugiej strony, ona tymczasem nie bardzo się o to stara. Przyczyny mogą być dwie: osoba, którą tak uwielbiasz, jest uczuciowo leniwa albo za mało cię kocha. Przestań popychać tę łódkę; warto się przekonać, jak zareaguje druga strona, czy chwyci wtedy za wiosła. Jeżeli nie, będzie to widomy dowód, że nie jest to dla ciebie odpowiedni partner ani związek.

*6–7 punktów:* CO TY ROBISZ W TYM FATALNYM ZWIĄZKU? Nie widzisz, że to gra do jednej bramki? Przestań się łudzić i spójrz prawdzie w oczy: nie kochają cię tutaj, tak jak na to zasługujesz. Za nisko się cenisz i dlatego starasz się udawać, że te rzucane ci z łaski okruchy to pełny półmisek. Uświadom sobie wreszcie, że to bardzo niezdrowa sytuacja; im dłużej w niej pozostaniesz, tym większych doznasz szkód uczuciowych. Czas postawić partnerowi ultimatum: albo zaczniesz traktować cię inaczej — tak jak na to zasługujesz — albo powiecie sobie do widzenia. Zmień stosunek do własnej osoby: siebie też trzeba kochać.

*8–10 punktów:* TO MA BYĆ ZWIĄZEK? ŻYJESZ W ŚWIECIE ZŁUDZENÍ! Dajesz z siebie wszystko, nie otrzymując nic w zamian. To nie miłość, to czysty masochizm. Uciekaj, póki jeszcze nie jest za późno. Zwróć się do specjalisty, aby pomógł ci się pozbiierać. W tej chwili stanowczo nie powinieneś wiązać się z nikim. Nie jesteś do tego gotowy.

## Pozycja słabszego partnera i jej najczęstsze przyczyny

Jakie powody każą ludziom zawierać nie zrównoważone uczuciowo związki? Dlaczego zgadzamy się dostawać mniej, niż dajemy? Czym naprawdę jest takie postępowanie?

- **Próba powtórzenia znanych z dzieciństwa wzorów zachowań.** Jeżeli rodzice (lub jedno z nich) nie chcieli czy nie umieli dać dziecku należytą mu dozy miłości i uwagi, ich syn lub córka mogli w pewnym momencie zakodować sobie podświadomy wniosek: muszą bardzo się starać, żeby mnie ktoś pokochał. Późniejszy wybór partnera, który kocha nas mniej niż my jego, jest więc typowym „powrotem do domu”.

- **Wymierzaniem sobie kary.** Jednostki obciążone kompleksem niższości podświadomie szukają zwłaszcza takich partnerów, którzy swym brakiem uczuć potwierdzą ich niskie mniemanie o sobie.

- **Naśladowaniem postawy matki lub ojca.** Ludzie pochodzący z nie zrównoważonych uczuciowo rodzin, w których na przykład matka stale zabiegała o względy ojca (albo *vice versa*), często wynoszą z dzieciństwa podświadome przekonanie, że tak właśnie wygląda każdy bez wyjątku związek emocjonalny. To, że jeden z partnerów bardziej kocha drugiego, jest dla nich rzeczą normalną.

Niezależnie od przyczyn, które każą nam wybierać pozycję słabszego partnera, rezultat jest zawsze ten sam:

- partner słabszy zostaje całkowicie zdominowany,
- ustawicznie odczuwa dotkliwy głód uczuć,
- często ogarnia go wściekłość,
- czuje się oszukany,
- czuje się głęboko nieszczęśliwy.

## Co można zrobić

Sygnaly, że zanosz się na taki związek, są widoczne od początku znajomości, trzeba więc zwracać na nie uwagę. Nie wolno usprawiedliwiać partnera, wynajdując „obiektywne” przyczyny dla jego braku miłości, bo to bardzo groźna pułapka psychologiczna. Nie warto ulegać złudzeniom. Im szybciej ktoś przejrzy na oczy, tym mniej będzie cierpiał. Jeśli i ty, Czytelniku, znajdujesz się w takiej sytuacji (jesteś tym mniej kochanym), przeczytaj tę książkę do końca. Wskazówki, które znajdziesz w następnych rozdziałach, pomogą ci rozstrzygnąć, czy twój związek jest wart dalszego zachodu.



## Kategoria **2** Partnerowi bardziej zależy na tobie niż odwrotnie

Wyobraźmy sobie teraz ten sam związek, rozpatrzmy go jednak z punktu widzenia drugiego partnera — tego, który mniej kocha. Sytuacja tych ludzi, jakkolwiek pozornie lepsza, nie jest też bynajmniej komfortowa z powodu ustawicznych wyrzutów sumienia (przypuszczam, że czują się winni, już nawet czytając te zdania). Można po wielekroć wypierać się przed partnerem własnego niedostatku uczuć, można sobie wmawiać, że siła tych uczuć jest o wiele większa, w głębi serca każdy jednak wie doskonale, jak wygląda prawda: dostaje dużo więcej, niż sam potrafi ofiarować. Również ten typ związku — podobnie jak pierwszy — nie ma przed sobą perspektyw. Powód też jest ten sam: **brak równowagi uczuciowej**.

Jeżeli chciałbyś, drogi Czytelniku, sprawdzić własną sytuację, możesz przejrzeć zamieszczony powyżej test — wystarczy zamienić role. Na przykład: twój partner częściej telefonuje, częściej inicjuje czułe gesty, częściej wypowiada słowa „kocham cię”. Jeżeli utrzymujesz tego rodzaju związek, znane ci są zapewne i takie reakcje:

Przybierasz postawę obronną, ilekroć partner zarzuca ci, że go nie dość kochasz.

Czujesz się przyparty do muru ustawicznymi prośbami o miłość. Uważasz, że ogranicza to twoją wolność.

Irytuje cię uczuciowa zależność partnera; masz wrażenie, że czepia się ciebie jak bluszcz.

Doświadczasz swoistej klaustrofobii: braku wolnej przestrzeni psychicznej.

Frustruje cię to, że partner żąda od ciebie więcej, niż jesteś w stanie ofiarować.

Psychologiczne przyczyny podświadomej skłonności do wdawania się w związki tego rodzaju:

- **Obrona emocjonalna.** Wyniesione z poprzednich związków głębokie urazy uczuciowe (ktoś bardzo kochany dotkliwie nas zranił) mogą wywołać podświadomą reakcję typu: „Nigdy więcej na to nie pozwolę”. Konsekwencją jest wybór „bezpiecznego” partnera — osoby nie na tyle kochanej, aby jej ewentualne odejście mogło sprawić ból.

- **Próba ukarania kóregoś z rodziców.** U ludzi nie dość kochanych przez jedno czy dwoje rodziców, traktowanych bardzo krytycznie, odrzuconych uczuciowo obserwuje się skłonność do takich związków, w których osobę partnera można traktować podobnie, jak kiedyś ojciec lub matka traktowali ich samych. Człowiek obarczony taką skłonnością zaczyna grać rolę nie kochającego rodzica, partnerowi zaś narzuca własną — rolę nie kochanego dziecka na próżno żebzącego o trochę miłości. Partner ten uosabia dla niego na przykład oziębłą matkę, na której może wziąć teraz podświadomy odwet: „O właśnie! Dobrze ci tak! Błagaj mnie teraz o miłość! Nie będę cię kochał, tak jak ty nie chciałaś kochać mnie” Zainteresowanym zwracam uwagę, że jest to postawa wręcz patologiczna (m.in. dlatego, że ranią zupełnie niewinną osobę) i że absolutnie trzeba się jej pozbyć. W przeciwnym razie prawidłowy związek nigdy nie będzie możliwy.

- **Potrzeba sprawowania władzy.** Osoby krótko trzymane kiedyś przez rodziców (niezależnie od tego, czy były przez nich kochane czy nie) również są skłonne łączyć się z ludźmi bardziej zakochanymi niż one same. W tym przypadku przesłanką psychologiczną jest jednak co innego — chęć zdobycia władzy nad partnerem. Partner, który bardziej kocha, znajduje się zawsze w pozycji proszącego. Już choćby przez to, że łatwo go zranić, zyskuje się nad nim przewagę. To fałszywe wrażenie siły (nietrudno pokonać słabszego) jest w rzeczywi-

stości jedynie maską, pod którą można ukryć coś wręcz przeciwnego: głębokie poczucie własnej bezsilności. Wszystko to trzeba sobie uświadomić, jeśli pragniemy kiedykolwiek jeszcze stworzyć z kimś sensowny związek uczuciowy, taki, który rzeczywiście da nam poczucie własnej wartości.

• **Próba odtworzenia stosunków panujących kiedyś między rodzicami, z przyjęciem na siebie roli jednego z nich.**

Jak już mówiłam, zachowania rodziców wywierają na nas silny i trwały wpływ. Jeśli więc któreś z rodziców stale okazywało drugiemu rezerwę bądź wyraźny chłód uczuciowy, u ich potomstwa wytwarza się przekonanie, iż jest to sytuacja zupełnie normalna. Kiedy człowiek wychowany w takiej rodzinie rozpoczyna dorosłe życie, dokonuje podświadomego wyboru jednej z rodzicielskich postaw. Zazwyczaj jest to rola silniejszego, co zresztą łatwo zrozumieć: mniej zaangażowany partner mniej cierpi.

Na koniec muszę raz jeszcze podkreślić, że nawet ten silniejszy spośród dwojga partnerów nigdy nie odczuwa pełnej satysfakcji. Bez całkowitego zaangażowania nie może być o tym mowy. W takim związku można uniknąć zranienia, można łudzić się poczuciem władzy, ale czy to jest szczęście? W dodatku te ciągłe wyrzuty sumienia z powodu partnera, który za swoją miłość i oddanie tak mało otrzymuje w zamian. Nie sądzę, by ktokolwiek mógł to nazwać szczęściem.

## Michael: jak zrezygnował z władzy, aby znaleźć prawdziwą miłość

Pracowałam właśnie nad tym rozdziałem, kiedy zadzwonił Michael, jeden z moich bliskich przyjaciół. Ma trzydzieści cztery lata, jest utalentowanym producentem filmowym. Znamy się od bardzo dawna; nasza przyjaźń szczęśliwie przetrwała wszelkie obustronne zmiany osobiste i zawodowe. Wiedziałam, że mój przyjaciel rozstał się niedawno z Nancy (29), z którą prze-

żył ponad dwa lata. Był to taki akurat związek, o jakich właśnie pisałam: ona kochała go o wiele bardziej niż on ją. W ciągu ostatnich dziewięciu miesięcy często obserwowałam niechętną reakcję Michaela na coraz gwałtowniejsze nalegania jego przyjaciółki, żeby wreszcie wyznaczyć datę ślubu. Słyszałam też, jak nieraz ubolewał nad niedostatkiem swych uczuć do Nancy, toteż wiadomość o zerwaniu wcale mnie nie zdziwiła.

W dwa miesiące później zakochał się nieprzypadkowo w pewnej pani imieniem Terri, z którą od jakichś trzech lat łączyły go częste kontakty zawodowe. Obawiałam się trochę, że ze chce w tym związku powtórzyć stosunki z Nancy, aczkolwiek cieszyłam się bardzo, że znalazł sobie nową miłość.

— Barbaro — odezwał się Michael, zaledwie podniosłam słuchawkę — muszę ci powiedzieć coś ważnego: oświadczyłem się Terri!

Szczeka opadła mi ze zdumienia. Coś takiego! Przecież znają się bliżej dopiero cztery miesiące. Skąd u niego ta pewność, że znalazł odpowiednią kandydatkę na żonę?

— Posłuchaj, Michael — zaczęłam — siedzę właśnie przy komputerze nad nową książką. Próbuję za jej pośrednictwem powiedzieć ludziom, co decyduje o powodzeniu bądź klęsce małżeństwa i innych związków uczuciowych. Muszę ci powiedzieć, że głowię się nad tym dniem i nocą, choć jestem przecież „specjalistką”, a ty szast-prast, i już masz gotową decyzję! Po takiej krótkiej znajomości? Zdumiewasz mnie, Michael! Z Nancy żyłeś dwa lata i nie mogłeś się zdecydować, a teraz możesz?

— Mnie to też zdziwiło — odrzekł po chwili ciszy — ale myślałem nad tym dwa miesiące i teraz już wszystko rozumiem. Wystarczy spojrzeć na kobiety, z którymi coś mnie łączyło. Czy zauważyłaś, że zawsze wybierałem takie, nad którymi mogłem mieć przewagę? Och, nie robiłem tego rozmyślnie, ale spójrz, zawsze jakoś ciągnęło mnie do dziewczyn, o których zwykle się mówi, że to takie „łagodne istoty, słodkie, wrażliwe i czułe”. Sama wiesz jednak najlepiej, że tak naprawdę są to osoby o wyjątkowo niskim poczuciu własnej

wartości. Dlaczego je wybierałem? Takie najłatwiej przecież zdominować! Każda kochała mnie bardziej niż ja ją, i wiesz, jakaś częśćka mojego „ja” musiała to bardzo lubić. Taka sytuacja, rozumiesz, dawała mi poczucie siły i bezpieczeństwa. Wspomniałaś o Nancy. Zależało mi na niej, może niezupełnie tak jak powinno, ale jednak zależało. Dlaczego więc zawsze jakoś czułem, że się z nią nie ożenię? Skąd brało się to uczucie? Rozgryzłem to dopiero teraz, kiedy poznałem Terri.

Wiesz, Barbaro, ona jest pierwszą kobietą, nad którą nie mam i nie będę miał żadnej władzy. Jest na to zbyt silna psychicznie, zbyt pewna siebie. Myślę, że właśnie dlatego przez tyle lat nie próbowałem się do niej zbliżyć — wcale zresztą mnie nie pociągała. Musiałem pewnie wyczuwać, jaka jest w środku, że nie ma tam żadnej słabości, żadnego mazgajstwa jak choćby u Nancy... Osoba tego pokroju nie pozwoli nikomu wziąć się pod pantofel, a ja zawsze bałem się i boję wszystkiego, czego nie jestem w stanie kontrolować.

Bałem się kobiet, które byłyby w stanie mnie zranić, więc wybierałem te w moim mniemaniu „bezpieczne”, bo na żadnej nadmiernie mi nie zależało. Ale wiesz, czego nauczyło mnie współżycie z Nancy? Że na dłuższą metę tak się nie da. Taki układ nie daje człowiekowi szczęścia.

Teraz dopiero po raz pierwszy w życiu kocham całym sercem i jestem absolutnie pewny swoich uczuć. Nie ukrywam, że trochę mnie to przeraża, bo nie kontroluję już sytuacji, ale miłość znaczy dla mnie więcej.

## Co można zrobić

Na początku znajomości trzeba bardzo uczciwie odpowiedzieć sobie na pytanie: czy nie biorę więcej, niż daję?

**U w a g a:** Nie wolno utrzymywać tego rodzaju związków pod pretekstem, że lepiej, aby partner otrzymywał choć trochę miłości, niż żeby nie miał jej wcale. Nie ma sensu się oszukiwać.

## Przedmiotem uczuć są potencjalne możliwości partnera

„Prawda, że Fred jest chwilowo bez pracy, ale on naprawdę ma wielki talent. Ktoś w końcu pozna się na nim i da mu szansę. Wiem, że tak będzie.”

„Mylisz się, Bradowi na mnie zależy, tylko że trudno mu to okazać. Myślę, że musi minąć jeszcze parę miesięcy, zanim wreszcie uwierzy, że go kocham. Wtedy się otworzy, zobaczysz.”

„Tak, Sally rzeczywiście ma zmienne humory i czasami trudno z nią wytrzymać, ale czy ktoś kiedykolwiek starał się ją zrozumieć? Przecież to wciąż jeszcze małe wystraszone dziecko, tak, taka jest w środku. Wiem, że moja miłość i wsparcie pomogą jej wyjść z tego dołka.”

Wszyscy, którym te zdania wydają się dziwnie znajome, wiedzą już zapewne z doświadczenia, co to znaczy być zakochanym w cudzych możliwościach i związanych z nimi własnych nadziejach. To nie konkretny człowiek budzi w nas uczucia, lecz osoba, którą zgodnie z naszymi nadziejami ten ktoś może się stać. Jeszcze kilka lat temu był to mój ulubiony typ związku; ulubiony w tym sensie, że najłatwiej i w najszybszym tempie doprowadzał mnie do frustracji. Poznawałam mężczyznę z mnóstwem, jak mi się zdawało, fantastycznych wprost możliwości, i natychmiast zaczynałam mu „pomagać” — czy prosił mnie o to, czy nie. Tak naprawdę nie były to związki, tylko moje wielkie przedsięwzięcia! Czyż można się dziwić, że zupełnie nie szanowałam tych partnerów i że moja

miłość bardzo szybko wyparowywała? Z żadnym nie łączyło mnie podobieństwo w sferze emocji, intelektu czy osobowości. Byli dla mnie inwestycją przyszłościową.

Ten rodzaj związku działa jednak na ludzi jak narkotyki. Najłatwiej też wpaść tu w pułapkę własnych pobożnych życzeń, a gdy już się to stanie, bardzo trudno się z niej uwolnić. Nie wiadomo przecież, kiedy nastąpi ta cudowna przemiana partnera. Może już jutro, a może za tydzień? Niewiele się to różni od hazardu, a hazard, jak wiadomo, wciąga.

## Czy kochasz możliwości swojego partnera?

O tym, że twój związek uczuciowy może mieć charakter opisanej relacji numer trzy, świadczą m.in. następujące symptomy:

Powtarzasz sobie, że partner potrzebuje jeszcze trochę czasu, żeby wziąć się w garść i doprowadzić swe życiowe sprawy do ładu.

Przekonujesz siebie, że tej osoby nikt jeszcze naprawdę nie kochał, i że tylko twoja miłość potrafi ją zmienić.

Uważasz, że nikt poza tobą nie rozumie i nie docenia twego partnera. Jedyne ty znasz go od podszewki.

Starasz się usprawiedliwiać go przed rodziną i znajomymi; kłopoty w waszym związku również.

Wydaje ci się, że nie możesz pozostawić go swemu losowi, ponieważ utwierdziłoby to jeszcze jego i tak dość niskie mniemanie o sobie — i nigdy już by się nie zmienił.

'Bardziej wierzysz w partnera, niż on sam w siebie.

Masz świadomość, że partner nie darzy cię taką miłością, jaka ci się należy, usiłujesz jednak nie cierpieć z tego powodu, powtarzając sobie: „przecież się stara”.

## Dlaczego darzymy uczuciem potencjalne możliwości partnera

Skłonność do tego typu związków bierze się z kilku przyczyn. Są to:

- **Pragnienie władzy.** „Poprawianie” partnera daje poczucie wyższości, a więc i pewnej władzy nad tą osobą. Pragnienie władzy nie musi wcale uzewnętrzniać się w postępowaniu. Aby je zaspokoić, wystarczy sama myśl, że partner w swym obecnym kształcie nie jest taki, jaki być powinien. Postawa tego rodzaju — chęć zaznaczenia swojej wyższości — właściwa jest ludziom, którzy w dzieciństwie podlegali surowym rygorom (ze strony rodziców bądź okoliczności). Jako osoby dorosłe ludzie ci podświadomie szukają takich towarzyszy życia, których mogą traktować po mentorsku: „Brakuje ci jeszcze tego i owego, ale jak się trochę przyłożysz...”

- **Ucieczka od własnego życia, swoich problemów i zadań.** Najlepszym pretekstem do takiej ucieczki jest zajęcie się kim innym, w tym wypadku partnerem, poprawianiem go i ulepszeniem. Jest to zajęcie na tyle absorbujące, że nie pozostawia czasu na przyglądanie się własnym niedoskonałościom. Miłość do osoby, która stwarza taką możliwość, jest bardzo skuteczną metodą usprawiedliwiania na przykład własnego chronicznego braku woli wyrażającego się wiecznym odkładaniem wszystkiego do jutra.

- **„Nie dostanę tego, czego pragnę, od ludzi, których kocham”.** Wielu z nas doszło w dzieciństwie do takiego wniosku, zwłaszcza ci nie kochani i odrzuceni. To podświadome przekonanie wywiera później bardzo silny wpływ na nasze decyzje uczuciowe. Wybieramy wtedy osoby zawsze w jakiś sposób niedoskonałe, nie spełniające z reguły pokładanych w nich oczekiwań. Wywołuje to w nas frustrację i znane z dzieciństwa poczucie tego czy innego braku. Taka właśnie



motywacja zmuszała też mnie do ustawicznych poszukiwań osobników określonej kategorii — mężczyzn wymagających prostowania i poprawiania. Żaden z nich nigdy nie zmienił się na tyle, żeby dać mi to, czego chciałam. Teraz wiem, że powtarzałam po prostu swe dziecięce doświadczenia z ojcem. Tak właśnie było: najpierw nadzieja, że się zmieni, że na pewno ze mną pozostanie, a potem łzy, zawód i rozpacz.

W stosunkach dwojga ludzi zawsze oczywiście istnieje pewien element wzajemnych oczekiwań i nadziei. Każdy ma jakiś życzeniowy wizerunek najbliższego człowieka, co nie przeszkadza nam jednak kochać go takiego, jaki jest dzisiaj — tu i teraz. I o to chodzi! Najważniejsze to akceptować partnera z krwi i kości. Trzeba żyć dniem dzisiejszym, a nie nadziejami na jakąś mniej lub bardziej wyimaginowaną przyszłość. Tak jak napisałam w swojej książce zatytułowanej *Sekrety mężczyzn, które powinna znać każda kobieta*:

Aby związek z mężczyzną był zdrowy, trzeba kochać go za to, kim jest teraz, a nie pomimo tego, kim jest dziś, lub w nadziei na to, kim będzie jutro.

Co daje nam związek, którego motywem były możliwości przyszłego partnera? Osobiście potrafię wyliczyć same tylko wartości negatywne:

- gniew — bo wybrana osoba nie spełniła naszych oczekiwań;
- niechęć do współżycia seksualnego — zachowujemy się przecież bardziej jak rodzice niż kochankowie;
- gorycz — że zmarnowało się tyle czasu;
- urazę i ciężki zawód — bo marzenia się nie ziściły; partner pozostał zupełnie taki sam, jaki był.

## Wnioski

Przy nawiązywaniu bliższej znajomości trzeba mieć zupełną pewność, że kocha się tę osobę, szanuje i lubi ją taką, jaka jest obecnie. Można oczywiście mieć pewne życzenia pod adresem partnera — nie każde pragnienie jest złe. To na przykład, że chciałoby się wiedzieć, jak rozwija się wewnętrznie, jak wzbogaca swe duchowe „ja”, nie przynosi nikomu żadnej ujmę. Ważna jest ocena generalna: wystarczy mi to, co jest. Bo czy można nazwać miłością długoletnie wyczekiwanie na cudowną przemianę partnera, która kiedyś być może przyniesie nam szczęście? Dla mnie to nie miłość — to hazard.

## Kategoria **4** Związek ma charakter misji ratunkowej

Czy zdarza ci się odczuwać współczucie dla partnera częściej, niżbyś tego chciał?

Czy uważasz, że twoim obowiązkiem jest pomóc partnerowi wziąć się w garść?

Czy obawiasz się tego, że ewentualne rozstanie mogłoby załamać twojego partnera?

Jeżeli, drogi Czytelniku, odpowiedziałeś twierdząco na któreś z tych pytań, możesz być już nawet nałogowym ratownikiem — i co gorsza, pewno wcale o tym nie wiesz.

Nałogowi ratownicy mają tę szczególną cechę, że zawsze i wszędzie z niezawodnym wyczuciem grawitują ku takiej osobie, która, mniejsza o powód, potrzebuje akurat pomocy. U ratownika taki kandydat na partnera zawsze ma fory, nawet gdy w pobliżu znajduje się ktoś znacznie bardziej odpowiedni, z kim mogliby się świetnie uzupełniać. Zastanów się zatem, czy i ty nie działasz w ten sposób. Spotykasz osobę, która sprawia wrażenie skrzywdzonej, kruchej, nie kochanej, i natychmiast odczuwasz nieodparty przymus wzięcia jej pod swoje skrzydła. Osoba ta oczywiście jest ci niewymownie wdzięczna, ty zaś czujesz się taki szlachetny! I zanim się spostrzeżesz, przypadkowa znajomość przekształca się w romans, tyle że przypomina on bardziej misję ratunkową niż normalny, zrównoważony uczuciowo związek dwojga ludzi. A kiedy już tak się stanie — wpadłeś po same uszy. Och, jak trudno zerwać taki układ!

## Czy twój związek ma charakter misji ratunkowej?

Może tak być, jeżeli:

Związany jesteś z osobą, która ma poważne problemy emocjonalne, kłopoty zdrowotne lub finansowe.

Twój partner często czuje się zagubiony, zdruzgotany, bezradny, musisz więc wciąż go pocieszać, uspokajać, podnosić na duchu.

Przybierasz wobec niego postawę rodzicielską — udzielasz dobrych rad i ostrzeżeń, a gdy widzisz, że z nich nie korzysta, popadasz w ciężką frustrację.

Partner w przeszłości był źle traktowany albo został ciężko skrzywdzony, a ty uważasz za swój obowiązek koniecznie mu to wynagrodzić.

Partner bardzo rzadko udziela ci wsparcia; nie jest dla ciebie źródłem siły tak jak ty dla niego.

Tolerujesz i usprawiedliwiasz takie zachowania partnera, jakich nigdy byś nie zniósł od przyjaciół czy pracodawcy.

Wszelkie indagacje ze strony rodziny i przyjaciół o to, dlaczego związałeś się z tą osobą, uważasz za szykanowanie partnera i natychmiast gwałtownie zaczynasz go bronić.

Wydaje ci się, że nikt poza tobą nie jest w stanie zrozumieć tej osoby ani kochać jej tak jak ty, nie możesz więc od niej odejść.

Zastanawiasz się po cichu, czy w razie rozstania partner znalazłby kogoś innego, dochodzisz jednak do wniosku, że byłby skazany na samotność, pustkę życiową i brak miłości, masz więc obowiązek zostać.

Jeżeli odnajdujesz siebie w niewielu nawet opisanych sytuacjach (jednej czy dwóch), już i to świadczy niechybnie o wyraźnych skłonnościach ratowniczych. Związek o charakterze misji ratunkowej jest podobny pod wieloma względami do omówionej już relacji numer trzy (której motywem są potencjalne możliwości wybranej osoby). W obu przypadkach żywimy na-

dzieję na poprawienie partnera, w obu też równie łatwo utknąć na bardzo długo. Przyczyna tego jest prosta: z góry zakładamy przecież, że na pożądaną skutki naszych starań trzeba będzie czekać jakiś czas. Jak długo? Tego nikt nie wie. Tak więc czekamy, bo każdy oczywiście chce zobaczyć rezultaty swoich działań, zwłaszcza że włożyło się w to tyle pracy!

Istnieje też drugi powód podobnie utrudniający zakończenie takiego związku: poczucie, że byłoby to równoznaczne z zadaniem partnerowi śmiertelnego ciosu. To samo współczucie, które wyzwała w ludziach wspomniane skłonności ratownicze, nie pozwala im później bardzo długo zerwać kontaktów ze swymi podopiecznymi. Nawet wtedy gdy są już pewni, że dawno trzeba było odejść.

## I Motywy misji ratunkowej

- **Próba zakończenia sprawy nie załatwionej w dzieciństwie.** Pamiętacie zapewne rozdział drugi, w którym była mowa o zgromadzonym w dzieciństwie bagażu nie załatwionych spraw uczuciowych i o tym, w jak szczególny sposób odtwarzamy po latach związane z nimi sytuacje. Motywem działania uczuciowego Robin Hooda, czyli partnera samarytanina, może być nie uświadomione pragnienie ratowania matki, ojca lub innego członka najbliższej rodziny, jeżeli któraś z tych osób była kiedyś systematycznie ignorowana, pozbawiona miłości czy źle traktowana. Podświadome wspomnienia takich sytuacji powracają później jak echo, motywując dorosłych już ludzi do odnajdywania skrzywdzonych członków rodziny w osobach podobnie dotkniętych przez los. Darząc kogoś takiego miłością i wsparciem, udzielając mu własnej siły i energii, ratownik spłaca ciążący mu dług uczuciowy wobec ojca, matki lub rodzeństwa.

- **Chęć zajęcia wyższej pozycji (poczucia się kimś lepszym i ważniejszym).** Osoba ze skazą fizyczną, bezradna, skrzyw-

dzona poprawia automatycznie pozycję partnera. W porównaniu z taką istotą od razu czuje się on zdrowszy, przystojniejszy, mądrzejszy, lepiej zorganizowany psychicznie, może więc z powodzeniem odgrywać rolę bohaterskiego zbawcy, a co równie ważne, sytuacja ta pozwala mu nie odczuwać własnej bezsilności i nie widzieć swoich mankamentów, takich jak choćby brak woli.

- **Pragnienie władzy.** Akcja ratunkowa pozwala ratującemu zyskać nad podopiecznym pewne poczucie władzy. Nie zapominajmy, że udzielanie pomocy bywa często bardzo skuteczną formą u z a l e ż n i a n i a bliźnich.

Ludzie o skłonnościach ratowniczych popełniają często kardynalny błąd, biorąc współczucie za miłość.

## Margo: ratowanie męża jako sposób na dowartościowanie siebie

Kiedy poznałam Margo (29) — była uczestniczką mego seminarium — wzbudziła we mnie szczere współczucie opowieścią o swych smutnych losach.

— Jestem żoną alkoholika, który za nic w świecie nie przyzna się do nałogu — zwierzyła się całej grupie. — Nie potrafi utrzymać żadnej pracy. To ja go żywię już od paru lat. W dodatku mój mąż to istny furia! Zupełnie już nie wiem, co robić!

Ja wiedziałam i oznajmiłam jej to bez ogródek: powinna od niego odejść.

— Ma pani rację — szepnęła z żalnym grymasem — ale... wiem, co by sobie wtedy pomyślał... że się wywyższam, bo ja to coś lepszego, a on nie jest dla mnie dość dobry.

— Bo nie jest — stwierdziłam krótko i zdecydowanie.

— Ale on się stara, naprawdę się stara — bąknęła z wątlym uśmiechem.

W ciągu dwóch miesięcy mojej pracy z Margo sytuacja uległa dalszemu pogorszeniu. Mąż wydał wszystkie jej oszczędności na wypożyczenie kosztownego systemu stereo. Nie chciał dyskutować ani o własnych problemach, ani o żadnych trudnościach życiowych, z którymi borykała się jego żona. Zgadzał się na to dopiero pod groźbą rozwodu, przy czym każda taka dyskusja kończyła się atakiem furii. Margo w końcu na tyle przybyło odwagi, że kazała mu się wynosić — dla jego własnego dobra. Uznała za moją radą, że sam się powinien pozbierać, w przeciwnym razie nigdy się niczego nie nauczy. No nareszcie, pomyślałam z ulgą. Miałam nadzieję, że Margo teraz odżyje.

Tak też się stało. Rozkwitła, nabrała energii, wyglądała i czuła się o wiele lepiej. Sama mówiła ze śmiechem, że nie pamięta, kiedy była w takiej świetnej formie. Toteż gdy pewnego dnia poinformowała mnie z lekkim zakłopotaniem, że dziś właśnie jej mąż wraca do domu, był to dla mnie prawdziwy szok.

— Co się stało, moja droga? Zdawało mi się, że zamierzasz mu dać szansę na nauczenie się czegoś, a zwłaszcza odpowiedzialności. Chciałaś przecież, żeby sam wreszcie zaczął się o siebie troszczyć. I co teraz?

Zaczęła chrząkać, po czym wybałała coś o znajomym, który przyjął męża na miesiąc, no i miesiąc się skończył i ten biedak nie ma się gdzie podziąć.

— Przynrzekł, że teraz już się zmieni. Będzie nad sobą pracował. Z moją pomocą! — Widziałam, jak bardzo jej zależy, aby mnie o tym przekonać.

Wrócił. Margo dosłownie w ciągu paru dni zmieniła się nie do poznania. Śladu nie zostało z tryskającej energią, radosnej kobiety. Stała się milcząca, zamknięta w sobie, w jej twarzy i zachowaniu wciąż widać było napięcie. O co tu chodzi? Rozwiązanie tej łamigłówki kosztowało mnie mnóstwo czasu i wysiłku, w końcu jednak wszystkie elementy wskoczyły na swoje miejsce: władza! Margo miała manię władzy. Czuła się nie kochana i nieudolna; jej strach przed odrzuceniem grani-

czył z paniką. Jedynym sposobem zapewnienia sobie bezpieczeństwa była dla niej sytuacja, w której to ona pociąga za wszystkie sznurki. Taką sytuację stwarzał jej mąż, człowiek życiowo bezradny, wymagający ustawicznych działań ratunkowych. Przy nim mogła mieć poczucie własnej kompetencji, pełnić rolę *d o w ó d c y*, czuć się kimś o niebo lepszym. Tak to wyglądało od jej strony. Oceniając rzecz obiektywnie, trzeba niestety stwierdzić, że wykorzystywała swego męża w takim samym stopniu jak on ją.

Dla Margo, podobnie jak dla wielu ratowników uczuciowych, zajmowanie się kimś innym miało tę cenną zaletę, że pozwalało jej nie myśleć o własnym strachu, cierpieniu i smutku. Wątpię, czy kiedykolwiek odejdzie od męża. Musiałaby najpierw przeciwstawić się swojej pustce wewnętrznej, a na to trzeba mieć odwagę.

## Wnioski

Jeśli coś nas przyciąga do ludzi, którzy mają poważne problemy, należy koniecznie postawić sobie pytanie, czy to, co bierzemy za miłość, nie jest po prostu współczuciem. Kluczem do zrozumienia różnicy jest słowo *s z a c u n e k*. Partnera trzeba szanować, trzeba być dumnym z tego, kim on jest, to równie ważne jak miłość. I jeszcze jedno: trzeba się zastanowić, jakie to własne potrzeby wewnętrzne pragniemy zrealizować poprzez związek z wybranym partnerem.



Kategoria **5** Jeden z partnerów  
jest dla drugiego  
niedościgłym wzorem

Młoda aktorka zakochana w reżyserze...

Maturzysta wdychający do nauczycielki...

Nowa sprzedawczyni, która traci głowę dla szefa marketingu...

Podsądna wpatrzona jak w tęczę w słynnego obrońcę...

Wszyscy ci ludzie popełniają identyczny błąd: wynoszą obiekt swych uczuć na piedestał, aby czcić go niemal jak bóstwo. W tych warunkach nie może być mowy o związku na równych prawach, równowaga sił bowiem przestaje istnieć już od pierwszej chwili, nim jeszcze dwoje ludzi postanowi być parą.

Sytuacja, w której jeden z partnerów jest dla drugiego niedościgłym ideałem życiowym, stanowczo nie sprzyja prawidłowym stosunkom. Słabszy z partnerów może nawet zachowywać się jak równy z równym, ale to tylko pozory. Jeżeli w głębi duszy przyznał drugiej stronie tak przesadnie wysoki status, praktycznie nie ma już szans na to, aby kiedykolwiek poczuł się w tym związku naprawdę równym partnerem.

## Czy stawiasz partnera na piedestale?

Tak, jeżeli:

Uważasz, że góruje nad tobą inteligencją.

Stale go cytujesz: „Joe twierdzi, że...” „Zdaniem Mary.

Nie podważasz żadnych opinii partnera, przyjmując z góry za pewnik, że nie dorównujesz mu wiedzą.

Zaczynasz zachowywać się w sposób dawniej niewyobrażalny: opowiadasz ludziom, z kim jesteś związany, aby wyrzeć na nich wrazenie.

Uważasz, że nigdy w życiu nie dorównasz partnerowi pod względem charakteru i osiągnięć.

Postępujesz nieraz w określony sposób nie dlatego, że wydaje ci się to słuszne, lecz dlatego, że tak właśnie uważa partner.

Często powtarzasz: „Co za szczęście, że jestem z panem X” (lub panią Y), wyrażając tym niezmiernie zadowolenie, że spotkał cię tak szczęśliwy traf.

Oddałbyś wszystko, aby stać się kimś takim jak twoje bożyszcze.

Muszę w tym miejscu koniecznie podkreślić, że przyczyną niepowodzeń tego rodzaju związków nie jest faktyczna różnica pozycji partnerów, ale ich postawy wobec siebie nawzajem. Całe zło polega na tym, że jeden uważa drugiego za swój ideał życiowy, ten drugi zaś bardzo chętnie wstępuje na cokół. Związek z kimś inteligentniejszym czy bardziej utalentowanym może być całkiem udany pod warunkiem jednak, że obie strony zachowają poczucie własnego „ja”.

## Motywy wyboru partnera typu „niedościgły wzór”

Dlaczego fascynują nas tacy ludzie? Między innymi dlatego że:

- **Kochamy się we własnym ojcu lub matce.** Jeśli któreś z rodziców odmawiało nam swojej miłości i względów, przenosimy to nie zaspokojone pragnienie na kogoś innego, kto uosabia dla nas ich autorytet. Pragniemy doznać w końcu tego wszystkiego, czego tak dotkliwie brakowało nam w latach dzie-

ciństwa: opieki, kojącej świadomości, że obok czuwa ktoś, kto wie wszystko i potrafi nami pokierować. Często działa tu również inny motyw. Ludziom mocno związanym uczuciowo z rodzicami (czasami nawet zbyt mocno), gdyż ojciec i matka poświęcali im mnóstwo uwagi, trudno jest później wyzwolić się z relacji rodzic—dziecko, zwłaszcza wtedy gdy miała ona charakter autorytarny. Dla takich ludzi wyjątkowo atrakcyjne są jednostki władcze, górujące nad nimi zdolnościami, pozycją i autorytetem, którym z tych właśnie względów wolno ich traktować jak dzieci. Głównym motywem wyboru partnera jest tu bowiem podświadome pragnienie pozostania dzieckiem.

- **Odczuwamy pustkę emocjonalno-duchową.** W rozdziale trzecim mówiliśmy o niebezpieczeństwach grożących takim jednostkom, które mimo doskwierającej im pustki wewnętrznej decydują się na małżeństwo lub stały związek nieformalny. Jeśli masz bardzo słabe poczucie własnego „ja”, będą cię pociągały silne indywidualności, aż nadto świadome tego, kim są, toteż gdy spotkasz takiego człowieka, natychmiast stanie się on twym idolem. Wiedz jednak, że nie jego kochasz. Uwielbiasz tylko jego cechy: siłę i pewność siebie.

## Wnioski

Nie ma się co spodziewać, że pewnego pięknego dnia partner dobrowolnie zejdzie z piedestału. Nie zdołałby tego zrobić, nawet gdyby chciał — ty mu to uniemożliwiasz. Któż, jak nie ty, trzyma go na wysokościach, nie prosząc o nic, nie ceniąc własnego zdania, nie kochając siebie jak należy. Opisany typ związku może funkcjonować tylko pod jednym warunkiem: jeżeli potrafisz kochać i podziwiać siebie tak samo jak swego partnera, a on sam będzie skłonny wyrzec się roli twojego mentora.

Kategoria

# 6

## Powody oczarowania partnerem są czysto zewnętrzne

„To przez te jego niebieskie oczy. Spojrzał na mnie i świat przestał istnieć. Powiedziałam sobie wtedy, że musi być mój.”

„Grał na gitarze. Pierwszy raz go widziałam, a wydawało mi się, że zna mnie na wylot — i tak się zaczęło, jeszcze tego samego wieczoru. Zawsze marzyłam o muzyku.”

„Jej włosy rzuciły na mnie jakiś urok. Były takie jasne, długie i jedwabiste... Ich dotyk wprawiał mnie w podniecenie, czułem się wtedy prawdziwym mężczyzną. To przez te włosy zakochałem się w Ginger.”

„Ach, Jennifer! Jak ona tańczyła! Sam seks i kocia gracia. Czułem, że to moja bratnia dusza. W marzeniach zawsze widziałem siebie u boku takiej kobiety, więc gdy zobaczyłem ją na tym przyjęciu, od razu wiedziałem, że jesteśmy dla siebie stworzeni.”

„W moich fantazjach erotycznych zawsze pojawiały się stewardesy. Kiedy poznałem Christine, pomyślałem, że to wyrok losu.”

Włosy, oczy, umiejętności taneczne — czy to wystarczające powody, aby się z kimś związać? Oczywiście, że nie, a jednak zdarza się to tylu ludziom! Tę nagłą namiętność wzbudzają w nas cechy zewnętrzne, coś, co nie ma najmniejszego związku z charakterem przyszłego partnera, toteż takie romanse mają zwykle dość krótki żywot. W końcu jak długo można podziwiać czyjeś włosy czy słuchać najwspanialszego nawet gitarzysty, nim zapragnie się czegoś więcej? A jednak, jak już wspomniana-

łam, osobiście znam wielu ludzi, którzy pod wpływem takiego oczarowania kompletnie potracili głowy. Niektórzy na dzień czy tydzień, inni na parę miesięcy, ale wszyscy przeżyli równie przykry moment otrzeźwienia, uświadamiając sobie w pewnej chwili, że cały ten wielki romans zakrawa na kiepski kawał, co gorsza, własnej produkcji. Cóż za fatalna sytuacja! Nie dość że ma się u boku kogoś takiego, z kim trudno wyobrazić sobie dalsze życie, to jeszcze — o zgrozo! — trzeba mu o tym powiedzieć. A jak to zrobić, żeby nie wyjść na idiotę? Jak powiedzieć „żegnaj” kobiecie, którąjś wczoraj uwielbiało się na klęczkach? Najlepiej po prostu tak:

„Ginger, jesteś naprawdę miłą osobą, ale choć do szaleństwa zakochałem się w twoich włosach, samo to niestety nie wystarczy, żebym wytrwał przy tobie, powiedzmy, czterdzieści lat.”

Że i to wcale nie jest proste? Trudno, nie ma innego wyjścia.

## Magiczny urok żonglera

Opowiem wam teraz coś zabawnego o sobie. Był rok 1974, miałam dwadzieścia trzy lata i właśnie kończyłam studia — czekał mnie jeszcze tylko egzamin na stopień Bachelor of Arts. Mieszkałam wtedy w Mili Valley, nieopodal San Francisco, co szalenie mnie ekscytowało, był to bowiem region tak ożywiony duchem eksperymentu i awangardy, jak chyba żaden inny. Dokonywano tu mnóstwa ciekawych eksperymentów psychologicznych, a jedno wydarzenie artystyczne goniło drugie. Do moich ulubionych imprez należał doroczny „Jarmark Elżbietański”, podczas którego pobliski lasek zamieniał się w renesansową wioskę, gdzie wszyscy chodzili w kostiumach z epoki.

W czasie takiego właśnie jarmarku zaczarował mnie pewien żongler. Idąc cienistą alejką zobaczyłam w pobliżu gromadzący się tłum. Ośrodkiem zainteresowania okazał się mło-

dy człowiek, który po chwili zaczął żonglować kulami, maczugami, pochodniami — ach, wszystkim, co miał pod ręką. Patrzyłam jak urzeczona. Ileż miał w sobie wdzięku, ile zmysłowości, jak cudownie tańczył i śmiał się, jak potrafił rozbawić widzów! Do tego miał długie czarne włosy, a z ucha zwiślał mu kolczyk. Z miejsca zakochałam się w nim na zabój.

Jak zahipnotyzowana chodziłam za nim aż do wieczora. Musiałam iść w końcu do domu, postanowiłam jednak koniecznie go poznać. Jeszcze tego samego wieczoru ubłagałam paru znajomych zatrudnionych przy organizacji jarmarku, aby mi przedstawili to olśniewające zjawisko, no i nazajutrz formalnościom stało się zadość. Byłam wniebowzięta. Spędziłam z mym idolem całe popołudnie, a przy pożegnaniu obiecał mi sobie spotkać się znowu następnego dnia.

Przez resztę lata i całą jesień byłam najwierniejszą spośród licznych wielbicielek owego czarodzieja — jego numerem jeden. Jeździłam wszędzie, gdziekolwiek się udał, nie wierząc wprost swemu szczęściu: tak fantastyczny artysta darzy mnie łaskami! Zachwycała mnie jego wrażliwość. Byłam pewna, że jest moją bratnią duszą, że rozumie mnie tak doskonale jak ja jego.

## Czar pryska

Nie chcę się wdawać w szczegółowy opis moich żalonych wysiłków zmierzających do skonsumowania związku z ukochanym artystą, byłoby to bowiem nazbyt żenujące. Powiem tylko, że po spędzeniu z nim jednej nocy natychmiast wrócił mi rozum. Przez całą drogę do domu płakałam ze złości i rozczarowania: jak to możliwe, żeby mój wspaniały rycerz w lśniącej zbroi, mój subtelny, natchniony artysta był tak zimny i taki nieczuły, w głębi duszy dobrze jednak wiedziałam, co i dlaczego się stało. Zakochałam się nie w nim samym, tylko w jego żonglerskim kunszcie, w jego estradowej aparycji, i wokół tej jednej wyjątkowej cechy utkałam sobie cały

wizerunek, wypełniając go tym wszystkim, co w moim wyobrażeniu powinien być mieć artysta. Nie jego wina, że w niczym nie przypominał mojej wizji. Sama rzuciłam na siebie urok.

Niech ta opowieść posłuży wam za przestrożę. Posłuchajcie jeszcze na zakończenie dobrej rady:

Jeżeli kiedykolwiek oczaruje was czyjaś czysto zewnętrzna cecha, zadajcie sobie proste pytanie: czy gdyby ta osoba nie miała niebieskich oczu (wspaniałych włosów, cudownego głosu), nie była żonglerem (albo piłkarzem czy na przykład stewardesą), czy i wtedy pozostałaby dla mnie równie atrakcyjna? Odpowiedzcie sobie szczerze, a oszczędzi wam to mnóstwa rozczarowań.

## Kategoria **7** Między partnerami istnieje ograniczona zgodność

Co to znaczy? Myślę, że wielu z nas przeżyło już coś takiego. Dość często zdarza nam się nawiązywać bliższe stosunki z ludźmi jedynie z tego powodu, że łączy nas z nimi jakaś sprawa lub wspólne zainteresowanie. Poza tą jedną dziedziną nie mamy z nimi prawie nic wspólnego, a jednak w ten właśnie sposób powstaje niemało związków. Dlaczego tak się dzieje? Sytuacja, o której mowa, bywa często bardzo myląca, zwłaszcza gdy owa wspólna dziedzina wiele dla nas znaczy. Między „wspólnikami” wytwarza się wtedy tak silna więź, że wielu ludzi bierze ją za miłość. Najłatwiej zrozumieć to na przykładach.

- Poznajemy kogoś w klubie kolarskim. Zagorzały miłośnik rowerowych wycieczek poznaje tam dziewczynę owładniętą taką samą pasją. Wspólne hobby to wielka przyjemność, jest też o czym mówić, toteż każdy weekend zaczynają spędzać razem na wycieczkach. Po dwóch miesiącach rowerowych atrakcji i seksu okazuje się jednak, że innych w s p ó l n y c h spraw nie ma i związek tych dwojga staje się mocno wyboisty.
- Dwoje ludzi otrzymuje wspólne zadanie. Wymaga ono długotrwałej i ścisłej współpracy. I oto gdzieś w połowie drogi partnerom zaczyna się wydawać, że coś do siebie czują. Wybuchają namiętny romans. Następne miesiące upływają kochankom w doskonałej harmonii; tym, co wypełnia im większość wspólnych godzin, są dyskusje nad projektem i dzielenie się pomysłami. Ale po kilku miesiącach projekt jest gotowy i nagle sytuacja zaczyna im ciążyć. Zniknęła łącząca ich więź, pojawiła się natomiast niemiła świadomość, że są dwojgiem



całkiem różnych ludzi, że każde ma inne poglądy, przekonania i system wartości.

- Ktoś spędza letni urlop w nadmorskim kurorcie, gdzie wraz ze znajomymi wynajmuje domek na plaży. Poznaje dziewczynę i zaczyna się romans. Przez miesiąc jest wspaniale. Ranniem długie wycieczki na rowerach, wieczorami wesołe spotkania przy grillu. Pełny relaks, cudowne humory. Zakochani wracają do domów z przeświadczeniem, że w mieście nastąpi ciąg dalszy. Ale rzeczywistość szybko pozbawia ich złudzeń. Pierwszy wspólny weekend poza plażą okazuje się katastrofą. Nie zgadzają się dosłownie w niczym i do tego stopnia jedno gra drugiemu na nerwach, że w ciągu tygodnia ich związek się kończy. Analizując — każde z osobna — przyczyny zerwania, uświadamiają sobie, że podczas urlopu nie było okazji sprawdzić, jak zachowuje się partner pod wpływem stresu. Dopiero teraz — w zwyczajne dni, przy codziennych obowiązkach — widać wyraźnie, że tamto wrażenie było mylne. Ten człowiek jest zupełnie inny!

Szczególną cechą tego typu związków jest to, że powstają w specyficznych okolicznościach.

Przyszli partnerzy poznają się w niezwykłych dla siebie warunkach (np. podczas jakiejś terapii), a czasami w niecodziennych sytuacjach (utknęli razem w windzie).

Zbliżyło ich wspólne zadanie bądź działalność, również mniej lub bardziej odbiegające od ich codziennej rutyny (współpraca przy zleconym obojętym projekcie, uczestnictwo w seminarium, działalność w jakimś Komitecie).

Znajomość zawarli w innym niż zwykłe otoczeniu (na urlopie, w zespole sędziów przysięgłych itp.) albo podczas zajęć, w których przyszli partnerzy rzadko biorą udział, ale które oboje lubią (na lekcjach tańca, na nartach itp.).

Nie trzeba być psychologiem, by zrozumieć mechanizm tego zjawiska. Podobne przyciąga podobne, nic więc dziwnego, że czujemy pociąg do osób o tych samych zainteresowaniach — nawet jeśli łączą nas one zaledwie na

tydzień czy dwa. Chcę tu podkreślić, że drugą istotną cechą tego rodzaju związków jest ograniczony czas trwania. Nie twierdę, że musi tak być zawsze i w każdym przypadku. Więż powstająca między dwojgiem ludzi w tym pierwszym okresie znajomości może nieraz posłużyć za podstawę szczęśliwego związku, który oprze się próbie czasu i w pełni zaspokoi obojmu oczekiwania. Dwoje rowerzystów niekoniecznie musi stracić wszelkie zainteresowanie osobą partnera; może przecież zdarzyć się i tak, że powiedzmy, po dwóch miesiącach obie strony odkryją w sobie dużo więcej wspólnego. Znajomość nawiązana na urlopie czy nartach też nie zawsze musi się okazać typowym romansem wakacyjnym. Powtarzam: nie jest to sprawa przesadzona, zalecam jedynie ostrożność, istnieje tu bowiem pewne **niebezpieczeństwo**.

Przy nadmiernej fascynacji tym, co ich łączy, ludzie zazwyczaj nie zwracają już uwagi na nic innego, nie myślą, co będzie dalej, i oto nagle następuje przykre przebudzenie. Wspomniałyśmy, że romans okazuje się pomyłką, partner nie taki, o jakim się marzy, o zgodnym współżyciu nie ma mowy — jednym słowem, niepotrzebne rozczarowanie.

## Mój francuski romans

Wicie już, drodzy Czytelnicy, że większość błędów, o których tu mówię, popełniłam sama — dlatego tak świetnie je znam! Pozwólcie, że opowiem teraz o swojej kolejnej przygodzie, która w sposób niezwykle wymowny świadczy o tym, ile i jakich kłopotów potrafi przysporzyć ta ograniczona zgodność partnerów.

W roku 1975 lato spędzałam na sześciotygodniowym kursie medytacji w Avoriaz w Alpach Francuskich. Razem z setką podobnych zapaleńców przez osiem godzin dziennie oddawałam się medytacjom, ćwiczyłam prawidłowe oddechy i jogę, co miało oczyścić mi umysł i pomóc w osiągnięciu wyższej świadomości.

Nasza letnia akademія mieściła się w hotelu (tam też mieszkaliśmy wszyscy) prowadzonym przez młodego Francuza imieniem Jean-Pierre. Zwróciłam na niego uwagę dokładnie w połowie kursu. Był przystojny, bardzo sympatyczny, jeździł jeepem i co najważniejsze, był Francuzem! Zawsze marzyłam o romansie z Francuzem, więc czy trzeba było czegoś więcej?

Jean-Pierre mówił trochę po angielsku, ja biegle znałam francuski, więc porozumiewaliśmy się bardzo dobrze, aczkolwiek zakres tematów był raczej wąski. Wcale mi to jednak nie przeszkadzało, bo niby dlaczego? Nasze spotkania ograniczały się przecież do jazdy jeepem po górach i pocałunków (prawdziwych francuskich pocałunków!). Spędziliśmy w ten sposób wspaniałe trzy tygodnie, no i trzeba było się rozstać. Oboje byliśmy zrozpaczeni. Jean-Pierre obiecał odwiedzić mnie w Stanach, gdy tylko wyrwie się z pracy. Nie mogłam się go doczekać!

W jakiś miesiąc po powrocie do San Francisco dostałam od niego list. Pisał, że wziął trzytygodniowy urlop i przyjeżdża! Nie przesadzę, gdy powiem, że szalałam z radości. Mój francuski chłopak tu, w Kalifornii! Co za szczęście! Chwilami wydawało mi się to zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe.

A potem... Nigdy nie zapomnę tej chwili, kiedy w tłumie podróżnych na lotnisku wypatrzyłam Jeana-Pierre'a... w tym samym zielonym deszczowcu, który nosił w górach. Pomachał mi ręką, ruszyłam mu więc naprzeciw, myśląc tylko o tym, że to najokropniejszy płaszcz, jaki w życiu zdarzyło mi się widzieć. A kiedy Jean-Pierre chwycił mnie w objęcia i obdarzył pocałunkiem (mój Boże, wiozł go siedem tysięcy mil!), doznałam strasznego uczucia, że to jakaś fatalna pomyłka: wszystko jest nie tak!

Im bliżej byliśmy mojego mieszkania, tym większa ogarniała mnie panika. Zrobiłam herbatę i w chwili gdy z filiżankami w rękę zasiedliśmy na kanapie, objawiła mi się cała prawda: „No tak, Jean-Pierre jest tutaj, ale nie ma Francji. Nie ma gór, nie ma jeepa, francuskich sklepów ani francuskiej kultury.” Jean-Pierre wyrwany z kontekstu zupełnie przestał mnie interesować.

wać. Uświadomiłam sobie nagle, że wcale go nie kocham, że prawdziwym obiektem moich uczuć była Francja. Autentycznie tym przerażona, starałam się wszelkimi siłami przywołać swe oczarowanie sprzed kilku tygodni — nic z tego. Zostawiłam je w Avoriaz wraz z croissantami i camembertem.

Biedny Jean-Pierre! Próbowałam mu to jakoś wytłumaczyć, ale bardzo kiepsko mi poszło. Dopiero po latach, gdy zaczęłam poważnie nad sobą pracować, zrozumiałam, że mój francuski romans to klasyczny wprost przykład tego, co nazywam ograniczoną zgodnością partnerów. Jean-Pierre był w rzeczywistości niezmiernie miłym człowiekiem, choć znacznie odbiegającym od wizerunku powstałego w mojej wyobraźni, lecz tym, co rzuciło na mnie ów magiczny urok, była nie jego osoba, tylko otoczenie, okoliczności, w których go poznałam.

## Wnioski

Nie wolno zbyt szybko zacieśniać znajomości z osobą poznaną w którejś z opisanych wyżej sytuacji. Trzeba najpierw zadać sobie kilka pytań.

Co jeszcze wiem o tej osobie — poza tym, że łączy nas wspólne zainteresowanie?

Czy dobrze znam swoje potrzeby i w związku z tym również wymagania wobec partnera? Czy ta osoba je spełnia?

Co będzie dalej, kiedy wszystko, co łączy mnie teraz z partnerem, przestanie być aktualne? Czy zdaję sobie sprawę, jakiego rodzaju problemy mogą się wtedy wyłonić?

Jeśli zechcesz poświęcić trochę czasu odpowiedziom na te pytania, zaoszczędzisz, być może, przykrości tak sobie, jak i drugiej stronie. No a jeśli akurat masz ochotę uciąć sobie wakacyjny romans albo przeżyć francuską przygodę? Skoro taki masz cel, życzę powodzenia, zalecam jednak ostrożność. Na zakończenie powiem ci jeszcze jedno: nie ma na świecie cudowniejszej, bardziej ekscytującej magii aniżeli miłość, która trwa bez względu na czas i miejsce.

Proszę wykonać następujące ćwiczenie:

Sporządź listę cech, którymi zdaniem rodziców powinien odznaczać się twój partner, a potem wypisz obok wszystkie jego prawdziwe cechy. Jeżeli te dwie kolumny będą diametralnie różnić się od siebie (zawierać same przeciwieństwa), może to oznaczać, że twój związek jest swoistym aktem buntu wobec rodziców: partner wybrany został po to, aby im się sprzeciwić, a nie dlatego, że w pełni ci odpowiada.

Ten rodzaj związku nie jest tak częsty jak inne (omawiane w tym rozdziale), potrafi za to wywołać bardzo poważne konflikty. Mam na myśli następujące sytuacje:

Rodzice są wykształconymi ludźmi, ich córka natomiast ma kolejno trzech chłopaków po szkole zawodowej.

Rodzice są wyznania żydowskiego i bardzo zależy im, żeby syn poślubił żydowską dziewczynę, on tymczasem spotyka się z samymi katoliczkami (lub odwrotnie: rodzice są praktykującymi katolikami, a syn woli żydówki).

Rodzice przywiązują wielką wagę do pieniędzy i prestiżu; wszyscy partnerzy córki są żywą antytezą członków establishmentu i żaden nie ma pieniędzy.

W twoim domu rodzinnym zawsze panował wzorowy ład i dyscyplina; żadna z twoich kobiet w ogóle o to nie dba.

Ojciec wpoił ci przekonanie, że najcenniejszą wartością jest rodzina, twoje partnerki tymczasem nie mogą lub nie chcą mieć dzieci.

Twój ojciec to zawodowy oficer, a wszyscy twoi partnerzy są aktywnymi działaczami na rzecz obrony pokoju i środowiska.

W domu rodziców nauczono cię ściśle przestrzegać zasad i rytuałów religijnych, do których twoi partnerzy odnoszą się lekceważąco. Są to ludzie nieobliczalni i amoralni.

Myślę, że po tych przykładach rozumiecie już, o co chodzi. Pewni ludzie w taki sposób wybierają sobie partnerów, jakby chcieli powiedzieć światu: mnie on nie musi odpowiadać, ważne, że nie podoba się mojej rodzinie.

Najczęstszą tego przyczyną bywa głęboka uraza i żal do rodziców — jednego lub obojga. Identycznie reagują też ci, których w dzieciństwie zbyt ściśle kontrolowano. Objawia się to dwojako:

- tendencją do wyboru partnerów tego samego typu; każdy jest dla rodziców osobą nie do przyjęcia,
- utrzymywaniem mało satysfakcjonujących związków, ponieważ rezygnacja z partnera mogłaby oznaczać przyznanie racji rodzicom.

Nie twierdzę, że różnice w pochodzeniu czy wychowaniu w każdym przypadku skazują związek na klęskę (w rozdziale siódmym omówię szerzej problemy wynikające z tych różnic), chcę jedynie powiedzieć, iż wybór osoby, która nie dość że nie spełnia osobistych wymagań partnera, to jeszcze wywołuje sprzeciw jego najbliższych, jest najczęściej wyrazem wewnętrznego buntu.

## Brenda: odwet na rodzicach za pośrednictwem mężczyzn

Klasycznym przykładem takiego buntu jest historia Brendy. Ta trzydziestotrzyletnia kobieta, z zawodu historyk sztuki, pochodzi z konserwatywnej rodziny żydowskiej. Rodzice od dzieci-

stwa kładli jej do głowy, że gdy dorosnie, powinna poślubić „miłego żydowskiego chłopca”. Jej ojciec był człowiekiem bardzo zasadniczym i bardzo staroświeckim. Brenda kochała rodziców; ze strachu przed dezaprobatą ojca wolała unikać chłopców, toteż jako nastolatka rzadko umawiała się na randki.

Kiedy jednak znalazła się w college'u — z dala od rodziców i Nowego Jorku — zaszła w niej z dnia na dzień radykalna zmiana — jakby teraz dopiero odkryła, że na świecie istnieją mężczyźni. Zaczęli nagle interesować ją do tego stopnia, że w ciągu niecałych dwóch miesięcy nawiązała pierwszy w życiu romans. Jej wybrańcem został czarny student prawa. Rodzicom nie wspomniała o tym ani słówkiem. Nękały ją ciągłe wyrzuty sumienia, toteż gdy romans się skończył (dość szybko zresztą), odczuła przede wszystkim kolosalną ulgę. Nie trwało to długo. Trzy tygodnie później na wieczorku studenckim poznała kogoś innego. Wyszli razem z przyjęcia i skończyło się w łóżku. Ten również był czarnoskóry.

W ciągu czterech lat studiów Brenda zaliczyła kilka romansów — wszystkie z Murzynami, z których żaden nie wyznawał judaizmu. Rodzice o niczym nie mieli pojęcia.

Po dyplomie Brenda powróciła do Nowego Jorku. Uczęszczając na seminarium magisterskie, poznała Edwarda, który tak jak ona specjalizował się w historii sztuki i podobnie jak wszystkie jej sympatie był czarny. Tym razem sprawa okazała się poważna. Brenda przez dwa lata ukrywała przed rodzicami i to, że ma kochankę, i to, że z nim mieszka. Kiedy w końcu nie wytrzymała nerwowo i poinformowała ich o wszystkim telefonicznie (na inną formę brakło jej odwagi), zareagowali dokładnie tak, jak można się było spodziewać: przez trzy miesiące żadne nie odezwało się do niej słowem, a kiedy w końcu kontakt został przywrócony, odmówili wszelkiej dyskusji na temat jej partnera. „Ten, jak mu tam” niewart był dla nich wzmianki.

Po roku związek z Edwardem się skończył. Brenda była teraz całkowicie pochłonięta pracą — otrzymała właśnie prestiżową posadę w jednym z najsłynniejszych muzeów Nowego Jorku. Przyjaciele bez przerwy próbowali ją swatać

— z Żydami i nie-Żydami — bez skutku. Godziła się obejrzeć kandydatów, lecz po jednym czy dwóch spotkaniach przestawali ją interesować. W dniu trzydziestych pierwszych urodzin podczas przyjęcia wydanego z tej okazji przez jej kolegów z muzeum poznała Roberta. Był profesorem historii sztuki — czarnoskórym żonatym baptystą.

Brenda brała udział w cyklu moich seminariów na temat miłości — i tak ją poznałam. Okazało się, że przeczytała wszystkie moje książki i że rozpaczliwie potrzebuje pomocy. Nadal kochała Roberta, on natomiast ciągle mieszkał z żoną. Napisała o nim rodzicom, oni jednak swoim zwyczajem pominęli to głuchym milczeniem.

— Kompletnie się pogubiłam — wyznała. — Wiem, że wpadłam w jakiś powtarzający się schemat, ale nie mam pojęcia, na czym to wszystko polega.

Zaproponowałam jej ćwiczenie, o którym była mowa na początku tego podrozdziału. Oto co napisała:

### **Wymagania rodziców**

biały  
wyznanie: judaizm

kawaler

sukcesy

### **Moi partnerzy**

czarni  
katolik, baptysta,  
przedstawiciele innych  
odłamów chrystianizmu  
żonaci lub niezdolni do  
podjęcia zobowiązań  
czasami pewne osiągnięcia

— No tak, teraz wszystko jasne, prawda? — uśmiechnęła się trochę krzywo.

— Rzeczywiście.

— Wie pani, nigdy nie robiłam tego rozmyślnie, jeśli jednak mam być absolutnie szczerą, to muszę przyznać, iż gdzieś w głębi duszy odczuwałam pewną satysfakcję z tego, że moi partnerzy doprowadzają rodziców do szału. Tylko dlaczego? Przecież kocham i mamę, i tatę. Więc dlaczego staram się ich zranić?



— Może nie tyle starasz się ich zranić, ile raczej zdefiniować siebie jako odrębną, niezależną od nich jednostkę. Świadomie może nawet nie chcesz się buntować. To sprawa podświadomości. Wiesz, to jest tak: powiedzmy, że czynisz zadość własnym życzeniom; jeśli jednak przypadkiem wygląda to tak, jakbyś chciała dogodzić swoim rodzicom, a więc pójść na kompromis, twoja podświadomość momentalnie podnosi alarm, że straciłaś „ducha bojowego”. Ten podświadomy bunt przeciw rodzicom jest deklaracją twojej autonomii (choć nie robisz tego w sposób prawidłowy).

## Wnioski

Jak sobie pomóc w takiej sytuacji? Wszystkim zainteresowanym radzę najpierw znaleźć miejsce sprzyjające autoanalizie i refleksji. Trzeba rozwiązać wewnętrzny konflikt pomiędzy potrzebą niezależności a chęcią dostosowania się do życzeń rodziców. Kiedy spór ten zostaje zażegnany, znika też motyw buntu. Można wtedy zakochać się w kimkolwiek — czarnym, białym, katoliku, muzułmaninie — ale inaczej niż dotąd. Będzie to miłość z wyboru, a nie pod wpływem przymusu. Dobrze byłoby zapewnić sobie pomoc fachowego terapeuty w zrozumieniu własnego zaprogramowania emocjonalnego, by uwolnić się spod jego presji. Przestanie ono wtedy decydować o waszym życiu uczuciowym.

## Wybór obecnego partnera jest reakcją na poprzedniego

Myślę, że chyba nie ma człowieka, który by raz przynajmniej nie popełnił tego błędu. Kończymy mniej lub bardziej nieudany związek i na następnego partnera wybieramy osobę już nie tylko niepodobną do poprzednika, ale stanowiącą całkowite jego przeciwieństwo. Na przykład:

Eks-mąż był dość nudny, a jego reakcje bardzo łatwe do przewidzenia. Następca jest szalony i nieobliczalny.

Poprzedni partner nie odznaczał się nadmierną ambicją, był człowiekiem pasywnym zawodowo. Obecny jest pracoholikiem, któremu bardziej zależy na pieniądzach niż na swojej partnerce.

Dawna przyjaciółka stale potrzebowała pomocy; jej uzależnienie uczuciowe było wręcz denerwujące. Nowa jest zamknięta w sobie i bardzo enigmatyczna.

Eks-żona była osobą lojalną i kochającą, ale pruderyjną; własny seksualizm budził w niej zakłopotanie. Obecna sympatia nie ma pod tym względem żadnych zahamowań, a jej apetyt seksualny trudno zaspokoić.

Ta skłonność do popadania z jednej skrajności w drugą jest, obrazowo mówiąc, efektem dialogu między dwiema sferami umysłu — świadomością i podświadomością. W uproszczeniu przebiega on tak: „Do licha — mówisz sobie — ten człowiek mnie unieszczęśliwił. W domu nigdy nie było pieniędzy, bo nie chciało mu się pracować. Umiał tylko narzekać, mięczaki O nie, nigdy więcej”

Twój umysł przyjmuje tę informację i natychmiast jak wierny sługa dokonuje przeprogramowania: „Aha, tamten nie miał

pieniędzy, motywacji do pracy i ani za grosz dynamiki. Zmiana o sto osiemdziesiąt stopni. Nowe wymagania: pieniądze, ambicja, dynamika."

Skutek? Po kilku miesiącach poznajesz kogoś wyjątkowo atrakcyjnego. Jest to człowiek sukcesu, skrajny materialista, niesłuchanie dynamiczny, który niezmordowanie pracuje po dwanaście godzin dziennie. Przez jakiś czas jesteś w siódmym niebie. „Mój nowy chłopak ma wszystko, czego nie miał mój były — chwalisz się przed przyjaciółmi. — Jest fantastyczny" Mija trochę czasu i radość się kończy, zaczyna ci się bowiem wydawać, że ukochany jest może zbyt dynamiczny, że na pewno za bardzo kocha pieniądze, a już ta jego praca to prawdziwy nałóg. Mija jeszcze parę dni i znów jesteś tak nieszczęśliwa, że najchętniej raz na zawsze zrezygnowałabyś z mężczyzn. O wiele lepiej byłoby mieć psa!

Nie ma oczywiście nic złego w poszukiwaniu partnera o takich cechach, jakich brakowało poprzedniemu. Nic też dziwnego, że wydają się szalenie ważne, skoro właśnie ich brak wywoływał najwięcej konfliktów w poprzednim związku. Błąd polega na tym, że poszukuje się wyłącznie owych brakujących cech, nie zwracając uwagi na nic więcej. Pamiętajmy, że powinny one stanowić ważną, lecz na pewno nie jedyną pozycję na naszej liście życzeń pod adresem przyszłego partnera.

## Marvin: od miodu do dziegiu

Marvin (46), z zawodu handlowiec, w całej rozciągłości doświadczył na sobie skutków tego błędu. Swoją pierwszą żonę Shirley poznał jako osiemnastoletni chłopak zaraz po ukończeniu liceum. Była od niego o rok młodsza.

— Moja rodzina uwielbiała Shirley. Wszyscy twierdzili zgodnie, że to idealny materiał na żonę. Była rzeczywiście miłą dziewczyną, kulturalną, serdeczną i tak mi oddaną! Przyznam się, że bardzo mi to pochlebiało, tym więcej że moje doświadczenia z dziewczynami były mniej niż skromne. Pobraliśmy się po dwóch latach. W dniu ślubu święcie wierzy-

łem, że będziemy szczęśliwi i że dokonałem wspaniałego wyboru, najlepszego z możliwych.

Pierwsze kłopoty pojawiły się już w trakcie miodowego miesiąca. Shirley była dziewicą i współżycie seksualne nie sprawiało jej przyjemności. Moje doświadczenia, jak już mówiłem, były niewiele większe. To kwestia wprawy, myślałem, później będzie lepiej, wszystko się jakoś ułoży. Moje nadzieje zawiodły. Shirley nie odmawiała mi zbliżeń, ona chyba w ogóle nie potrafi powiedzieć „nie”, była bardzo oddaną żoną i wspaniałą matką, ale jako kochanka... Co tu dużo mówić, ta sfera naszego życia nie sprawiała mi najmniejszej satysfakcji. Shirley traktowała to jak dopust boży. Powiedziała mi kiedyś, że gdybyśmy w ogóle zaprzestali tych rzeczy, wcale by za nimi nie tęskniła!

Przeżyliśmy w ten sposób piętnaście lat i dochowali się trojga dzieci. W końcu nie mogłem już tego wytrzymać. Przez wszystkie te lata marzyły mi się kobiety inne niż moja żona. Nigdy jej nie zdradziłem, choć parę razy byłem tego bardzo bliski. Kiedy dobiłem do czterdziestki, coś we mnie pękło: spakowałem manatki i wyszedłem z domu. Na zawsze. Prawda, że czułem się podle, jak ostami szubrawiec, ale prawdą jest również to, że poczułem ulgę, jakbym z ciasnej klatki wyszedł na wolność.

Czwartego wieczoru po wyprowadzce wypuściłem się do lokalu i zobaczyłem tam Darię. Była tak seksowna! Nie mogłem oderwać od niej oczu. Pierwszy raz w życiu widziałem taką kobietę. Tańczyliśmy i gadali przez kilka godzin, a potem zaprosiła mnie do domu. Ta noc! Wydawało mi się, że umarłem i jestem w niebie!

Nie wyobraża sobie pani, jaki byłem szczęśliwy! Przy Darli zapominałem nawet o wyrzutach sumienia z powodu Shirley i dzieci. Była istnym wulkanem namiętności, nigdy nie miała dosyć... Pragnęła mnie rano, w południe i w nocy. Któregoś dnia spytała mnie nagie, co dalej? Jakie mam zamiary? Byłem pewien, że żartuje. „Zgadnij”, szepnąłem, przyciągając ją do siebie. Wyrwała się z moich objęć, mówiąc, że powinniśmy się pobrać. Mnie to nie przyszło do głowy, ale teraz pomyślałem: czemu nie? Jest nam z sobą dobrze, bawi-

my się świetnie, czego tu jeszcze chcieć? W najbliższy weekend poleciliśmy do Vegas wziąć ślub.

Po ślubie wszystko zaczęło się psuć. Pierwszym tego sygnałem stała się kolacja, na którą zaprosiłem swoje córki; chciałem poznać je z Darią. Mieliśmy właśnie wyjść z domu, gdy nagle spojrzałem na nią i... ten jej strój! Wydał mi się zbyt wyzywający. „Zawsze uwielbiałeś tę suknię”, krzyknęła, kiedy jej to powiedziałem. Rzeczywiście, ale teraz popatrzyłem na nią jak gdyby oczami moich córek i nagle zobaczyłem, że jest po prostu tandetna. Jakbym zniemacka zbudził się ze snu. Inne rzeczy też wkrótce zaczęły mnie drażnić — jej upodobanie do lokali i całonocnych balang, jej prostackie maniery. Była tak hałaśliwa i wulgarna! Proszę sobie wyobrazić, że zacząłem porównywać ją z Shirley... na korzyść mojej pierwszej żony. Wtedy zrozumiałem, że to koniec. Dwa miesiące później rozstałem się z Darią.

Od tego czasu jestem sam. Mam w głowie kompletny zamęt. Zupełnie już nie wiem, czego chcę. Czasami zastanawiam się nawet, czy nie powinienem był zostać z Shirley. Może odchodząc od niej, popełniłem okropny błąd?

Błędem było co innego: przeskok, jakiego dokonał Marvin, zamieniając Shirley, asekualny stereotyp matki, na dziewczynę łączącą w sobie cechy nimfomanki i wulgarnej dziwki. Aby nie powtórzyć już tego błędu, musi dokładnie zrozumieć, czego chce naprawdę, i poszukać partnerki posiadającej wszystkie pożądane przez niego cechy, oczywiście w rozsądnych proporcjach.

## Podsumowanie

Po zakończeniu szczególnie nieudanego związku należy zachować wyjątkową ostrożność przy wyborze następnego partnera, aby nie okazał się on skrajnym przeciwieństwem poprzedniego. Trzeba dokładnie znać swoje wymagania, to znaczy wszystkie cechy, które powinien mieć przyszły partner. Bardzo ważna jest równowaga tych cech.

## Kategoria **10** Partner jest osobą nieosiągalną

Zostawiłam na koniec omówienie takich relacji, gdyż zgodnie z moją definicją nie jest to właściwie związek w prawdziwym tego słowa znaczeniu.

Aby dana osoba mogła stać się partnerem, musi spełniać podstawowy warunek: być osiągalna. Tym, którzy wolą udawać, że nie orientują się, co to znaczy, podaję wyczerpującą definicję:

**Osiągalny** — człowiek zdolny do związania się z kimś. Oznacza to konkretnie, że jest stanu wolnego, nie złożył oficjalnej obietnicy małżeńskiej (zaręczyny), nie sypia obecnie z nikim, mieszka sam, a wszystkie swoje uczucia może skupić na jednej wybranej osobie.

Zgodnie z tą definicją nieosiągalny jest każdy, kto ma już partnera, chociaż przyrzeka, że wkrótce od niego odejdzie, i twierdzi, że:

- nie kocha go,
- od dawna nie łączy ich współzycie seksualne,
- pozostaje przy żonie (mężu) tylko ze względu na dzieci,
- mąż (żona) wie o romansie i nie zgłasza w tej sprawie sprzeciwu.

Niczego nie obiecuje, ale pragnie utrzymać przy sobie tę drugą osobę.

Do nieosiągalnych należą również ci, którzy właśnie z kimś się rozstali, lecz niewykluczone, że powrócą do dawnych partnerów.

Jaki stąd wniosek? Powiem dobitnie i krótko:

Trzymajcie się z dala od ludzi pozostających zarówno w związkach małżeńskich, jak i wszelkich innych!

Nieważne, czy w grę wchodzi jakiegokolwiek „wyjątkowe okoliczności”. Każdy, kto decyduje się na rolę tej trzeciej czy tego trzeciego, może być pewien, że źle się to skończy. Wyjdzie z tego ze złamanym sercem.

Kto ma skłonność do osób nieosiągalnych?

- **Ludzie opuszczeni w dzieciństwie przez jedno z rodziców.** Jako dorośli powtarzają tę sytuację poprzez wybór partnerów, których także nie mogą zatrzymać przy sobie.

- **Ludzie, którzy nisko się cenią.** Zazwyczaj jest to rezultat dorastania w rodzinie dysfunkcyjnej. Jednostki obciążone kompleksem niższości wynoszą z dzieciństwa podświadome przekonanie, że nie zasługują na kogoś oddanego im bez reszty, biorą więc to, co się da.

- **Ludzie, którzy boją się bliskości.** Romans z osobą nieosiągalną jest najlepszym sposobem obrony przed intymnym związkiem uczuciowym. Ludzie ciężko skrzywdzeni w dzieciństwie — wykorzystywani seksualnie, bici i maltretowani — podejmują podświadome postanowienie, że nigdy nie pozwolą już nikomu zbliżyć się do siebie na tyle, by ten ktoś mógł sprawić im ból. W tej sytuacji wygodnie jest mieć partnera, z którym nie łączy nas ani prawdziwa bliskość, ani żadne zobowiązania.

## Podsumowanie

Wszystko, co powiedziałam, wcale nie oznacza, że miłość do osoby związanej z kim innym (formalnie bądź nieformalnie) nie może doprowadzić do trwałego związku. Może, pod warunkiem że powiemy jasno tej osobie: „Bardzo mi na tobie zależy, ale mam swoje zasady. Nie zadaję się z nikim, kto nie jest wolny. Gdyby twój związek przestał istnieć, bardzo proszę, daj mi o tym znać.”

Jeżeli jesteś tym trzecim lub tą trzecią, miej odwagę powiedzieć: „Bardzo cię kocham, ale to, co robimy, nie wychodzi na

zdrowie całej naszej trójce, a już na pewno nie mnie. Za bardzo kocham siebie, żeby dalej się na to godzić. Nie będziemy się już widywać. Jeśli rozstaniesz się z żoną (mężem), zadzwoń."

Wiążąc się z osobą, która nie jest wolna, godzimy się na „resztki z pańskiego stołu”.

Warto o tym pamiętać. Zasługujesz na coś lepszego!

Po tylu przykładach nieudanych związków zaczynacie już pewnie wątpić, czy w ogóle istnieją jakieś inne. Oczywiście, że tak, możecie mi wierzyć! Istnieją prawidłowe relacje miłosne, w których ludzie darzą się uczuciem nie z powodu wyrzutów sumienia, fascynacji możliwościami partnera czy wreszcie z chęci zyskania opieki, lecz dlatego, że **właśnie ta osoba** w pełni zaspokaja ich potrzeby emocjonalne. Z pozostałych rozdziałów dowiedziecie się między innymi, jak rozpoznać, czy jest się z właściwym partnerem. Zapewniam was, że każdy człowiek ma szansę na udany związek!



# 6 Fatalne wady

Jak rozpoznać, czy jest się z właściwym partnerem? Dobrze mu się przyjrzeć. Wszystkim, którzy pragną nauczyć się sztuki wyboru, radzę poobserwować klientki w supermarkecie czy na targowisku. Zobaczcie, jak te kobiety wybierają warzywa i owoce. Na przykład banany. Kupująca sprawdza najpierw kolor: chce się upewnić, czy nie są zbyt dojrzałe ani zbyt zielone. Podnosi teraz wiązki na wysokość oczu i ogląda ją ze wszystkich stron — czy na skórce nie ma ciemnych plamek. W końcu, trzymając wybraną kiść w rękę, szacuje wzrokiem jej wielkość: czy tyle wystarczy? A może wziąć inną? Dopiero gdy i ta ocena wypada korzystnie, decyduje się na zakup.

Oględziny trwają dłuższą chwilę, ale klientka nie żałuje czasu: nie chce kupować wadliwych produktów. Zawsze wybiera tylko najlepsze i umie to robić. Potrafi wypatrzeć każdą usterkę.

W niniejszym rozdziale w podobny sposób przyjrzymy się ludziom i ich wadom, tym zwłaszcza, które w licznych przypadkach dyskwalifikują ich jako partnerów. Nazywam te wady fatalnymi, bo wpływ, jaki wywierają na stosunki dwojga bliskich ludzi, jest rzeczywiście fatalny. Są źródłem ostrych konfliktów, a w skrajnych przypadkach życie za ich sprawą zamienia się w piekło.

Uwaga: Obecność jednej czy nawet kilku wymienionych poniżej wad nie zawsze musi oznaczać, że ich posiadacz nie nadaje się na partnera, trzeba mieć jednak świadomość, że

takie skazy charakteru będą wywoływać konflikty — najczęściej fatalne dla trwałości związku.

Nie ma ludzi bez wad ani związków uczuciowych bez konfliktów. Nie kwestionując tej znanej prawdy, powtarzam tylko, że niektóre wady mają wyjątkowo duży ciężar gatunkowy i że o nich właśnie będziemy mówić.

Fatalne wady:

1. Nałogi.
2. Gniew.
3. Mentalność ofiary.
4. Mania władzy.
5. Zaburzenia seksualne.
6. Niedojrzałość.
7. Nieprzystępność uczuciowa.
8. Urazy emocjonalne doznane w poprzednim związku.
9. Trwałe urazy emocjonalne z dzieciństwa.

# wada -1 Nałogi

Nie ma się co okłamywać: związek z nałogowcem to igranie z ogniem, a kto igrą z ogniem, musi się poparzyć. Mocne wejście w temat, co? Pozwólcie, że się wytłumaczę. Od lat wysłuchuję koszmarnych opowieści mężczyzn i kobiet cierpiących z powodu nałogu swych bliskich, widzę niedolę ich dzieci, jestem świadkiem rozpadu rodzin i choć bardzo współczuję tym ludziom, zawsze w takich chwilach mam ochotę powiedzieć: „A nie mówiłam? Nie pchaj palców w ogień, bo się poparzysz, nie wbiegaj na jezdnię, bo cię przejadą! Związek z alkoholikiem czy narkomanem to przecież zupełnie samo. Musi się źle skończyć. Tak jest i żaden cud tego nie zmieni.” Że zbyt brutalnie wyrażam swój pogląd? Inaczej nie da się tego powiedzieć. Nie zamierzam przeproszać cię, mój Czytelniku, jeśli ty także jesteś nałogowcem (zaraz powiem dokładniej, co przez to rozumiem). Należą ci się słowa prawdy, a jest ona taka, że okrutnie krzywdzisz swych bliskich.

## Wpływ nałogów na związki uczuciowe

Skutki fizjologiczne substancji uzależniających są powszechnie znane, nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z rozmiarów i charakteru szkód emocjonalnych wywoływanych przez nałóg. Jakie są to skutki i na czym polega ich zło?

Po pierwsze, kochając człowieka uzależnionego, znajdujemy się w szczególnym trójkącie miłosnym, którego trzecim elementem jest czynnik uzależniający.

Alkoholik bardziej nieraz kocha wódkę niż własną żonę — popełnia więc klasyczną zdradę. Bo czyż wódka podobnie jak żywa rywalka nie pozbawia żony względów męża, jego czasu i serca? Tak samo działa zresztą każdy czynnik uzależniający. Z czasem zaczyna się go nienawidzić jak kochanki męża czy amanta żony.

Po drugie, pamiętajmy, że darząc uczuciem nałogowca, kochamy niewolnika — prochów, alkoholu, seksu itd. Istnieją dziesiątki czynników uzależniających, takich jak hazard, zakupy, kofeina, papierosy i wiele innych. Każde hobby i każde zajęcie może przerodzić się w nałóg. Jakkolwiek wszystkie one wywierają na ludzi mniej lub bardziej szkodliwy wpływ, nie doprowadzają jednak do takich spustoszeń jak dwa najstraszniejsze: alkohol i narkotyki. Mimo to wszystkie są groźne przez jedną łączącą je cechę:

Każde uzależnienie pozbawia człowieka wolności.

Z tego też powodu bardzo trudno jest zmusić kogokolwiek, aby przyznał się do nałogu — i nie ma się czemu dziwić. Byłoby to wszak równoznaczne z deklaracją własnej bezynty wobec alkoholu, „trawki” czy jakiejś czynności, a jak tu się przyznać, że coś takiego sprawuje nad nami władzę absolutną? Czy ktoś chciałby się narazić na takie upokorzenie? Broniąc się przed nim, człowiek uzależniony wypiera się swego nałogu nawet przed samym sobą. Postawę totalnej negacji obserwuje się we wszelkich typach uzależnień; drugą ich cechą charakterystyczną (i jakże fatalną!) jest właśnie to, że zupełnie pozbawiają ludzi chęci uwolnienia się spod ich wpływu.

Trzeci negatywny efekt uzależnień polega na tym, że ich ofiary tracą więź uczuciową z partnerem.

Zwłaszcza pewne substancje chemiczne mocno upośledzają zdolność odczuwania — człowiek pod ich wpływem tępieje uczuciowo. Ale nałogowcom właśnie o to chodzi. Większość ludzi pije czy pali „trawkę” dla poprawy samopoczucia; nałogowiec robi to samo, tyle że w jego przypadku „czuć się lepiej” znaczy „mniej odczuwać”. Pijak lub człowiek „na haju” obojętnieje na wszystko, co dzieje się z nim i wokół niego. Jego partner nie może więc liczyć na tyle miłości, ile by jej pragnął.

Regularne zażywanie substancji narkotycznych odziera człowieka z uczuć.

Kochać kogoś,  
kto kocha alkohol...

Alkoholik to nie tylko człowiek zataczający się na ulicy z butelką trunku za pazuchą czy oberwaniec leżący w rynsztoku. Alkoholicy to ludzie, którzy bez alkoholu nie są w stanie dobrze funkcjonować, jest on więc dla nich n i e o d ł ą c z n y m elementem życia.

Są alkoholicy, którzy piją cały dzień, lecz i ten, kto co wieczór po pracy wychyla parę kieliszków, też jest nałogowcem. To, że nie pije się w ciągu dnia, nie ma żadnego znaczenia. Ani to, że na przykład ktoś stroni od mocnych trunków. Wino i piwo to też alkohole.

Sajeszce alkoholicy weekendowi; jest to najzdradliwszy spośród wszystkich typ alkoholizmu, gdyż ten sposób picia mieści się w ramach ogólnie przyjętej normy. Tacy nie piją w ciągu tygodnia, za to poczynając od piątku, alkohol towarzyszy im na każdym kroku. Kobiecie, która na randce musi „strzelić sobie” kilka drinków, mężczyźnie, który oglądając z kumplami mecz futbolowy, obowiązkowo opróż-

nia sześć puszek piwa, małżeństwu, które w każdy sobotni wieczór raczy się butelką wina, traktując to jak miłe prelude przed pójściem do łóżka.

Proszę mnie dobrze zrozumieć: jedno piwo w sobotę od czasu do czasu czy kieliszek wina do kolacji to oczywiście nic złego, ale kilka co wieczór po pracy to niestety już alkoholizm.

Nieszczęście polega na tym, że trudno nam nieraz dostrzec czyjs mocno już nawet zaawansowany nałóg. Żyjemy wszak w społeczeństwie, w którym konsumpcja odurzających używek nie tylko nikogo nie razi, lecz jest w pełni akceptowana, a w niektórych kręgach wręcz modna. Zwłaszcza kontrolowany alkoholizm cieszy się powszechną tolerancją. Bo też alkohol obecny jest wszędzie. Podczas każdej podróży samolotem zżymam się wewnątrz, kiedy stewardesa podsuwa mi do wyboru napoje orzeźwiający albo wino czy koniak. Jakby to było to samo! A co zabieramy z sobą, idąc do kogoś z wizytą? Flaszki wina albo szampana. Ha, świętujemy nawet wraz z młodymi ludźmi „uroczysty” moment osiągnięcia przez nich wieku uprawniającego do picia. I to jak hucznie! Można by pomyśleć, że okazją do tego jest czyjs bohaterstwo!

Wszystkim, którzy w tym momencie chcieliby mi powiedzieć, że przesadzam, bo znowu aż tak źle nie jest, odpowiadam: jest! Wiem, co mówię! Świadczą o tym te góry listów i tysiące telefonów od ludzi, których związki z n i s z c z y ł alkohol. A najstraszniejsze jest to, że większość sprawców tych nieszczęść uparcie wypiera się swego nałogu. Nikomu nawet nie przychodzi na myśl, że może być alkoholikiem.

Czy wiesz, co cię czeka, jeśli zwiążesz się z alkoholikiem?

Nie? Przygotuj się zatem na:

- nieprzewidywalne i niczym nie uzasadnione zachowania,
- napady furii i akty przemocy,
- uporczywą depresję,
- nieodpowiedzialność,
- martwość emocjonalną,

- opór przed każdą próbą nawiązania kontaktów uczuciowych,
- brak popędu seksualnego lub znaczne upośledzenie sprawności seksualnej,
- kłótnie i uszczypliwość,
- permanentne złe humory.

Twój związek będzie przypominał jazdę po górskiej szosie: raz do góry, raz na dół.

## Walka z butelką

Gail (32) zadzwoniła do mnie do radia. Chodziło o związek z jej trzydziestosześcioletnim przyjacielem Danny'm.

— Pomóż mi, Barbaro! — zaczęła płakać w słuchawkę. — Zupełnie nie wiem, co robić. Bardzo kocham Danny'ego, ale wszystko między nami tak się popsuło, że... że czuję się jak w pułapce! Kiedy go poznałam, był zupełnie inny... zabawny, ciepły, wrażliwy. Wydawało mi się, że to ten jedyny. Z miejsca zakochaliśmy się w sobie. Aż trudno było uwierzyć, że tyle nas łączy! Trwało to jakieś pół roku... Danny pił czasami, ale niezbyt wiele, przeważnie w weekendy... myślałam, że to nic groźnego. I nagle zaczął pić więcej. Nasze weekendowe wieczory stały się bardzo niemiłe. Danny zrobił się strasznie drażliwy... zaczęły się kłótnie... Ja... próbowałam już chyba wszystkiego: wychodziłam z pokoju, przemawiałam mu do rozsądku, brałam winę na siebie, czasami nawet, chociaż tego nie lubię, kłóciłam się z nim zażarcie... Nic nie pomogło. Wciąż jest tak samo. Wścieka się na mnie, trzaska drzwiami i wychodzi. Następnego dnia dzwoni i przeprosza: mówi, że w pracy ma straszny młyn albo że zdenerwowały go jakieś rachunki... Zawsze jest taki skruszony, że dotąd jakoś mu wybaczałam, ale już nie mogę. Trwa to przecież tyle miesięcy... Mam dość jego wyzwisk.

— Gail, czy ty nie rozumiesz, że twój Danny jest alkoholi-kiem?



— No nie, tak chyba nie można mówić — zaprotestowała niepewnie. — On się przecież nie upija... nie do tego stopnia, żeby tracić przytomność...

— Posłuchaj, moja droga, to żaden argument. Danny jest alkoholikiem. Dopóki nie przestanie pić, będzie nadal się tak zachowywał. Żadne twoje wysiłki nic tu nie pomogą. Zrozum, to nie ty jesteś powodem kłótni. Przyczyną jest jego picie.

Rozszlochała się teraz na dobre:

— Prosiłam, żeby tyle nie pił, ale on... on mówi, że to żaden problem i... żebym przestała zachowywać się jak policjant!

— A wiesz, jak to się nazywa w psychologii? *N e g a c j a*. Jeżeli naprawdę kochasz Danny'ego, to postaraj się go przekonać, że potrzebuje pomocy. Gail, on musi się leczyć. Jeżeli tego nie zrobi, pozostaje ci tylko jedno: odejść. Pomyśl o sobie.

Współczułam jej całym sercem. Podobnie jak większość współofiara nałogu czuła się odpowiedzialna za wszystkie wybryki swojego partnera. Uwierzyła, że to ona wpędza go w depresję, jeśli się więc poprawi, Danny przestanie pić. Złudzenia. Jedyną nadzieją dla alkoholika jest konfrontacja z własnym nałogiem. W przypadku Gail najsmutniejsze było to, że mogła sobie oszczędzić tej zgryzoty i upokorzeń. Pijackie nawyki Danny'ego widoczne były od początku. Gdyby zamiast je tolerować, od razu trzeźwo oceniła sytuację, nie doszłoby do kryzysu. Najgorsze w takich sprawach jest milczenie.

## Co można zrobić

- **Osoba wolna:** Poznając kogoś nowego, staraj się już podczas pierwszego spotkania zaobserwować i ocenić jego stosunek do alkoholu. Reakcje świadczące o upodobaniu do trunków powinny ci dać do myślenia; nie wolno ich lekceważyć ani szukać usprawiedliwień dla partnera. Nie rezygnuj z własnych przekonań i zasad, aby dopasować się do jego zwyczaj-

jów, czy ściślej mówiąc, do jego nałogu. Taki kompromis to wielki błąd.

• **Osoba związana z partnerem nasuwającym podejrzenia o nałóg:** Może się zdarzyć, że dopiero czytając te słowa, zaczniesz coś podejrzewać, uświadamiając sobie zarazem, iż dotąd było ci wygodniej po prostu tego nie widzieć. Jeśli tak — najwyższa pora doprowadzić do konfrontacji. Postaw partnerowi ultimatum: albo postara się o pomoc i zacznie z tym walczyć, albo koniec. Uważasz, że to zbyt brutalne? Możliwe, ale każdy specjalista powie ci to samo: ani cierpliwość, ani zrozumienie, ani miłość nie skłonią alkoholika do rezygnacji z picia. Żaden nałogowiec nigdy nie jest do tego gotowy. Zawsze jest to „zbyt trudne” albo moment nieodpowiedni. Tylko że ten właściwy nigdy nie nadchodzi. Wszystko to są wymówki. Postawa totalnej negacji. Tak właśnie przejawia się opór przed porzuceniem nałogu.

Radzę poszukać wsparcia w grupach Anonimowych Alkoholików (AA), gdzie prowadzony jest program dla rodzin alkoholików, jak również ich stałych partnerów.

• **Osoba uzależniona od alkoholu:** Jeśli zdecydujesz się przystąpić do swego nałogu, postaraj się zapewnić sobie pomoc. Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, to powiedzieć rodzinie i przyjaciołom, że potrzebne ci będzie ich wsparcie. Pamiętaj, że prawdziwym początkiem twego powrotu do zdrowia będzie ból wywołany świadomością spustoszeń, jakich narobił twój nałóg.

## Kochać narkomana...

Wszystko, co powiedziałam, dotyczy także całego asortymentu środków narkotycznych, przy czym skala i charakter zagrożeń są tu z różnych względów jeszcze większe. Narkotyki są nielegalne i bardzo drogie, co w oczywisty sposób pogłębia niedolę ludzi związanych z ofiarami tego na-

łogu. Znam wielu takich nieszczęśników: rodzinę pozbawioną środków do życia przez ojca kokainistę; człowieka okradzionego przez ukochaną dziewczynę narkomankę, kobietę, która omal nie padła trupem na widok męża w kajdankach — aresztowanego za zażywanie i sprzedaż amfetaminy. Mogłabym przytoczyć dziesiątki takich przykładów.

Koszty finansowe to tylko jedna strona problemu. Szkodliwość narkotyków pod wieloma względami przewyższa rujnujące działanie alkoholu. Alkohol po dwudziestu czterech godzinach zostaje wydalony z organizmu, podczas gdy ślady narkotyku można wykryć we krwi jeszcze nawet po trzech miesiącach. Co to oznacza? Że przez cały ten czas toksyczna substancja zakłóca przemianę materii, czego rezultatem jest upośledzenie sprawności myślenia, zmiany w sposobie zachowania, osłabienie całej sfery emocjonalnej.

Chcę tu szczególnie podkreślić fatalne skutki palenia marihuany. Przestańmy się oszukiwać; to nieprawda, że jest nieszkodliwa. Systematyczne palenie „trawki” działa na człowieka otepiająco; obniża sprawność intelektualną, głuszy emocje, pozbawia wszelkich namiętności. Kłopot z marihuaną polega na tym, że w porównaniu z twardymi narkotykami wydaje się mało szkodliwa. Jej rzecznicy utrzymują nawet, że wypalenie skręta znaczy tyle co jedno piwo. Mylą się, i to bardzo. Działanie marihuany nie od razu rzuca się w oczy, powoduje jednak olbrzymie szkody. Proszę bardzo, oto efekty tej „niewinnej trawki”: osłabienie pamięci, ogólna ospałość, zakłócenia w komunikacji między dwiema półkulami mózgu, co upośledza jasność myślenia i logikę. U długoletnich palaczy obserwuje się ponadto niekorzystne zmiany w sferze emocji. Ich postawa życiowa, wyrażająca się zwrotem: „A czym tu się martwić?”, może uchodzić za niefrasobliwość, lecz przy bliższej inspekcji okazuje się kompletnym brakiem uczuć.

Nie mówię tu o ludziach, którym w czasach studenckich zdarzało się raz w miesiącu wypalić skręta (choć i to może później wywołać wymienione wyżej skutki), mówię o tych,

którzy robią to systematycznie, bo nałóg stał się dla nich niezbędnym elementem życia.

## „Trawka” nie pozwala człowiekowi dojrzeć

Karina była jedną z mych stałych radiosłuchaczek. Któregoś dnia zadzwoniła z prośbą o poradę w sprawie swojego małżeństwa. Jej zdaniem sytuacja była krytyczna, ale może ja potrafię znaleźć jakiś sposób, żeby je uratować? Miała trzydzieści osiem lat, jej mąż Nick trzydzieści dziewięć. Przedstawiła mi długą listę zarzutów pod adresem Nicka: jest leniwy i kompletnie nieodpowiedzialny; wciąż o czymś zapomina — ostatnio na przykład o zapłaceniu rachunków. Nienawidzi pracy, traci więc jedną posadę po drugiej, poza tym jest tak zamknięty w sobie, taki chłodny i obojętny!

— Czuję się jak jego matka — dodała na zakończenie.

— O wszystko muszę się troszczyć. Na niego nie mogę liczyć w żadnej dosłownie sprawie.

— A domyślasz się przyczyn? Wiesz, dlaczego tak się zachowuje?

— Tak — powiedziała cicho. — Wiem, co to jest, choć do tej pory nie chciałam tego przyjąć do wiadomości. To przez marihuanę. Nick pali, i to bez przerwy. Kiedy mieliśmy po dwadzieścia parę lat, paliliśmy oboje od czasu do czasu, w weekendy i na przyjęciach, ale ja przestałam po zapisaniu się do szkoły pielęgniarstwa. Nick nie. Twierdzi, że wieczorami go to odpręża, a pod koniec tygodnia ma przecież prawo zafundować sobie jakąś przyjemność. Przyjemność! Robi się wtedy kompletnie obojętny na wszystko. On zresztą i bez tego niewiele czuje... Kiedy się nałyka tego świństwa, mam wrażenie, że w ogóle go tu nie ma. Nasze współżycie seksualne... co tu mówić, prawie nie istnieje. Seks już go nie interesuje — tak samo zresztą jak wszystko inne. Kiedy chcę z nim pomówić o tym, co się dzieje, powiada, że się go czepiam i że bym dała

mu spokój. Nie mogę, nie jestem w stanie! Tyle lat próbowałam tolerować to wszystko, że miarka w końcu się przebrała. Jestem tak wściekła, że chce mi się krzyczeć!

Uzależnienie od marihuany doprowadziło u Nicka do poważnych zaburzeń emocjonalnych. Stan u c z u c i o w e g o l e t a r g u , w którym trwał całe lata, nie pozwolił mu dojrzeć psychicznie, nabrać poczucia odpowiedzialności. Obserwuję ten typ zaburzeń u wielu swoich pacjentów. Wśród ich partnerów są ludzie tacy jak Karina, świadomi fatalnych skutków palenia marihuany, ale inni, gdy im o tym mówię, robią wielkie oczy: Co? „Trawka”? Nie wierzę! Jest przecież całkiem nieszkodliwa!

Historia Kariny i Nicka zakończyła się dobrze. Dowiedziałam się o tym po kilku miesiącach z listu, w którym Karina zdała mi relację ze swoich działań. Zaraz po naszej rozmowie zagroziła Nickowi odejściem, jeżeli nie zacznie się leczyć. Zgodził się — początkowo bardziej ze strachu aniżeli z chęci skończenia z nałogiem, ale dzięki pomocy specjalisty wytrwał w postanowieniu i przestał palić.

„Z początku nie zauważyłam większych zmian na lepsze — pisała Karina — później jednak mój mąż zaczął stopniowo powracać do życia. Mniej spał w ciągu dnia, bardziej przykładał się do pracy, wróciło mu zainteresowanie sprawami seksualnymi. Zrozumiał wtedy, jak mocno był uzależniony. Od tej pory to zupełnie inny człowiek. Dzięki Ci, Barbaro, że dałaś mi kopa! Było mi to potrzebne”

## Niezdolny do miłości...

Mnie samej szczęście dopisało na tyle, że nigdy świadomie nie związałam się z żadnym narkomanem, ale i ja wiem coś o tym, jak wygląda taki związek... Kilkanaście lat temu rozstałam się z pewnym mężczyzną, przez którego wiele wycierpiałam. Czułam, że nie darzy mnie taką miłością, jakiej miałabym prawo oczekiwać, i to był główny powód naszego rozstania.

Kilka miesięcy później umówiliśmy się na lunch; chcieliśmy pomówić o tym, co się stało, i trochę zaleczyć wzajemne urazy. Pamiętam, że usta miałam pełne spaghetti, kiedy były partner zastrzelił mnie nagle wyznaniem:

— Wiesz, Barbaro, kiedy byliśmy razem, paliłem marihuanę.

Makaron utknął mi w gardle. Jak to możliwe? I ja z nim żyłam? Jak on mógł? Przecież wiedział, co myślę o uzależnieniach! A ja? Dlaczego nie zauważyłam, że on ćmi to świństwo?

Zaczął przypominać mi pewne momenty: jak to na urlopie wydebił od kogoś porcję i napalił się do oporu, jak to nieraz w domu nie wychodził z transu przez kilka dni z rzędu.

— Ty zawsze wtedy wiedziałaś, że coś jest nie w porządku, pamiętasz? Zarzucałaś mi duchową nieobecność, chłód i obojętność. Zawsze kiedy paliłem, zaczynałem się z tobą kłócić, a w łóżku byłem do niczego.

Tak, teraz wszystko ułożyło mi się w całość. Zrozumiałam, skąd brał się ten parszywy nastrój, który nie opuszczał go całymi dniami, choć dookoła było tak pięknie — słońce, plaża, żadnych obowiązków; te niezrozumiałe napady agresji, kiedy bez powodu zaczynał mnie atakować; to tak częste wrażenie, że myślami błądzi gdzieś daleko. Poczułam ulgę, że wiem nareszcie, co się za tym kryło, ale owa ulga trwała krótko.

Kiedy teraz o tym myślę, ogarnia mnie wściekłość. Kochałam tego człowieka, a on wolał po kryjomu faszerować się tym paskudztwem i zmieniać się przez to nie do poznania! Prosiłam go o więcej uczuć, a co on robił? Odurzał się narkotykiem, znając jego działanie, wiedząc, że przynosi wręcz odwrotne skutki! Jestem wściekła na siebie, że poświęciłam mu tyle czasu, starając się zrozumieć przyczyny jego humorów, braku odpowiedzialności, napadów gniewu, że tak uparcie usiłowałam przebić się przez mur jego obojętności, a nigdy nie przyszło mi na myśl, że jest po prostu zaćpany i stąd to wszystko.

Nie ma się co oszukiwać: Narkoman to człowiek niezdolny do miłości. Stałe używanie narkotyków niszczy

czy więź uczuciową między dwojgiem ludzi. A jeżeli komuś się zdaje, że można ją stworzyć, brnąć w nałóg razem z partnerem, niech również przestanie się łudzić.

## I Legalna lekomania

Kilka lat temu jeden z mych przyjaciół, Gordon, poprosił mnie o poradę w sprawie swojej żony.

— Nie mam pojęcia, co się dzieje z Harriet. Zawsze miała jakieś manie, ale teraz to co innego. Wygląda na to, że nie jest w stanie znieść nawet najłżejszego stresu. A jaka drażliwa! Byle słówko, i od razu awantura. Jak tak dalej pójdzie, to sam już nie wiem... Będę chyba musiał poszukać sobie mieszkania.

— Powiedz mi — poprosiłam po krótkim namyśle — co najbardziej razi cię w Harriet? W jej zachowaniu?

— Hm... Chyba te cholerne piguły, którymi wciąż się fa-szeruje.

— Jakie pigułki? — Znałam Harriet bardzo dobrze i nigdy mi nie mówiła, że się na coś leczy.

— Nie wiem, chyba jakieś przeciwbólowe... Valium, ale nie tylko. Ma tego mnóstwo.

Z wrażenia na chwilę zamilkłam. Harriet lekomanką? Trudno w to było uwierzyć, ale tak, pasowało jak ulał do symptomów, które opisał mi Gordon. Wymogłam na nim obietnicę, że dziś jeszcze porozmawia z żoną i będzie ją błagał, by natychmiast poszła do lekarza.

Po kilku dniach zadzwoniła Harriet:

— Barbaro, byłam wczoraj u lekarza. Skierował mnie na odtrucie. Potrwa to trzy tygodnie. Dzisiaj zaczynam. Miałas rację: jestem uzależniona od leków, z czego w ogóle nie zdawałam sobie sprawy! W głowie się nie mieści: dostawałam je na receptę. No tak, brałam ich mnóstwo — pobudzające, uspokajające, przeciwbólowe — mówiłam sobie, że są mi potrzebne, ale żeby tak się to miało skończyć? A tu proszę, ani się

sposzregłam, kiedy wpadłam w nałóg. Muszę ci powiedzieć, że kiedy Gordon streścił mi waszą rozmowę, dosłownie cię znienawidziłam. Chyba ze wstydu, że wiesz, co wyprawiam... Trudno mi się będzie odzwyczaić, ale muszę. Chcę ratować nasze małżeństwo.

Harriet przeżyła straszne trzy tygodnie, było jednak warto. Wróciły jej wszystkie emocje, które tak długo starała się głuszyć za pomocą tych nieszczęsnych tabletek, a cały organizm po prostu odżył, kiedy dano mu szansę pozbyć się trucizn. W miesiąc później ledwie ją poznałam: odmłodziła o dziesięć lat!

— Wiesz, jak się czuję? Jakbym obudziła się z długiego snu! — wykrzyknęła na powitanie.

Od tego czasu minęły dwa lata. Harriet nadal wygląda pięknie, nie bierze żadnych lekarstw i oboje z Gordonem są wzorem szczęśliwej pary.

Lekomania to dziś bardzo częste zjawisko. Nasze społeczeństwo opycha się tabletkami, ale czy można się temu dziwić? Czyż nie wmawia nam się bez przerwy, że pigułka jest dobra na wszystko — bóle głowy, żołądka, nadkwasotę, bezsenność, zaparcie, zmęczenie? Istna pigułka szczęścia. I tak miliony ludzi popadają w nałóg — nieświadomie i całkiem legalnie.

Na początku każdej znajomości warto zatem przeprowadzić szczegółowe śledztwo w sprawie leków: czy ta osoba coś bierze i ile. Lepiej się dobrze upewnić, że nie grozi nam związek z „legalnym narkomanem”. Partnerzy takich osób, którzy w pewnym momencie zaczynają coś podejrzewać, powinni stanowczo zażądać od żon i mężów natychmiastowej zgody na leczenie, i to nie od lekarza, który wypisywał im recepty. Niewolnikom środków farmaceutycznych radzę wziąć przykład z Harriet: wyświadczyć sobie przysługę i znajdźcie dobrego lekarza! Korzystając z jego pomocy, postarajcie się zrozumieć, czego n a p r a w d ę wam trzeba, bo właśnie brak tego czegoś wpędził was w nałóg.



## Co robić, kiedy partner jest nałogowcem

Najlepiej w ogóle nie wdawać się w takie związki. Normalne stosunki dwojga ludzi są i tak już dostatecznie trudne, aby warto było jeszcze bardziej komplikować sobie życie. Czy ma to oznaczać, że człowiek uzależniony nie zasługuje na miłość? Nie, wcale tak nie myślę. Mówię tylko, że powinien najpierw poddać się leczeniu i uwolnić od nałogu; powinien również zrozumieć, że dopiero cierpienie, które go czeka, może uczynić z niego jednostkę zdolną do prawidłowych związków uczuciowych.

Osobom poszukującym partnerów odradzam więc nawiązywanie bliższych kontaktów z ludźmi uzależnionymi. Tych, którzy dopiero się leczą, też lepiej na razie unikać. Takiemu człowiekowi trzeba poświęcić wszystko — całą swoją miłość i energię — on natomiast nie od razu będzie zdolny odpłacić nam tym samym.

Co radzę osobom uzależnionym? Bardzo proszę, pokochajcie siebie na tyle, żeby dać sobie szansę na nowe życie. Nie zróbcie tego samodzielnie — zwróćcie się o pomoc do specjalisty.

A oto moje rady dla tych, którzy teraz dopiero zrozumieli, że ich życiowi towarzysze to niewolnicy własnych nałogów:

1. Powiedz partnerowi stanowczo, że nie zamierzasz dalej żyć z nałogowcem.
2. Oświadczyć, że zostaniesz z nim tylko pod jednym warunkiem: jeśli zgodzi się na leczenie i natychmiast podejmie odpowiednie kroki.
3. Powtórz, że jeśli nie zrobi tego natychmiast, odejdziesz, i to na zawsze.
4. Wytrwaj w tym postanowieniu. Jeśli partner nie dotrzyma słowa, nie dawaj mu drugiej szansy. O d e j d ź .
5. Nie wracaj, póki partner ci nie udowodni, że jest już zdrowy albo że poddaje się leczeniu, o czym świadczą wyraźne zmiany w jego zachowaniu i postawach.

## Wada **2** Gniew

„Mój partner to istny furiat. Żyję w ciągłym strachu.”

„Wystarczy byle drobiazg i dostaje białej gorączki. Muszę chodzić koło niego na paluszkach.”

„Jest kochana i słodka, dopóki coś w nią nie wstąpi. Robi się z niej wtedy wściekła jędza.”

Życie z taką osobą to ciągłe napięcie i strach. Jak wędrownica po zaminowanym polu. Ani chwili relaksu. Każdy krok grozi śmiercią.

Cechą szczególną tej fatalnej wady jest jej paraliżujący wpływ na otoczenie. Gniew to bezwzględny terrorysta. Pokochać osobę podlegającą atakom nie kontrolowanej furii to zupełnie to samo, co stać się jej z a k ł a d n i k i e m . Życie z takim partnerem wymaga całkowitego podporządkowania i ustawicznej czujności: uwaga, nie drażnić bestii!

Nie mówię tu o normalnych objawach gniewu, który w uzasadnionych sytuacjach ogarnia każdego człowieka. Kiedy mąż bez uprzedzenia spóźnia się na obiad albo kiedy żona zapomni przekazać mu ważną wiadomość czy wreszcie dorastająca córka wyleje lakier do paznokci na nowy dywan, każdemu w takich chwilach puszczają nerwy i to, że podniesie głos czy rzuci kilka cierpkich słów, jest rzeczą całkiem zrozumiałą.

Fatalna wada numer dwa to co innego; to gniew daleko odbiegający od normy, w dodatku absolutnie niewspółmierny z sytuacją.

## Czy twój partner ulega atakom ślepej furii?

Opisane poniżej zachowania to poważne sygnały ostrzegawcze, świadczą bowiem o wyraźnie patologicznym charakterze reakcji partnera.

Wystarczy, że jakiś drobiazg pójdzie nie po jego myśli, z miejsca wpada w furie i wyładowuje ją na otoczeniu.

Każdy, kto ośmieli się z nim nie zgodzić, naraża się na krzyki, wyzwiska i inne przesadnie gwałtowne reakcje.

Jest wyjątkowo niecierpliwy; w restauracji piekli się na obsługę, obrzuca epitetami wolniej jadących kierowców, trzaska słuchawką, gdy przypadkiem numer jest zajęty, nie potrafi wysłuchać kilkudzaniowych wyjaśnień itp.

Prośba o wykonanie najprostszej rzeczy wywołuje w nim zawsze odruch sprzeciwu.

Każda skarga na jego zachowanie zostaje uznana za napaść i powoduje wściekły kontratak.

Swój gniew objawia bardzo demonstracyjnie: trzaska drzwiami, rzuca słuchawką, wypada jak burza z pokoju, wyprowadza się z domu, przenosi się z małżeńskiej sypialni na tapczan itp.

Nastrój zmienia mu się w ciągu kilku sekund; dobry humor przechodzi w amok bez żadnych stanów pośrednich.

Najdrobniejsze odstępstwo od jego poleceń czy domniemana pomyłka stają się powodem dzikich awantur; „sprawca” zostaje zmieszany z błotem.

Urządza takie sceny bez względu na czas i miejsce — w restauracjach, sklepach, u znajomych itp.

Jego gniew często przybiera formę agresji fizycznej (ręko-czynny, tłuczenie naczyń, demolowanie mebli).

W całym zestawie fatalnych wad nie ma chyba drugiej tak łatwej do rozpoznania. Nikt nie staje się furiatem z dnia na dzień, toteż opisane reakcje — identyczne lub bardzo podobne — można bez trudu uchwycić już na samym początku znajomości (trudniej byłoby chyba je przeoczyć). Ostrzegam jed-

nak przed lekceważeniem tych oznak. Nie pozwól sobie wmówić, że to drobiazg, jeśli nawet partner zechce użyć w tym celu niemiłych metod perswazji. Zdad się na własny instynkt i zacznij działać. Ile opisanych reakcji zauważasz u swego partnera?

- **Jeśli tylko parę**, bezzwłocznie uświadom mu jego problem i nalegaj, by szukał pomocy.
- **Jeśli jest ich więcej niż dwie**, twój związek ma charakter tak nieprawidłowy, że nie pozostaje ci nic innego, jak tylko postawić partnerowi ultimatum: odejdiesz, jeśli natychmiast nie przestanie cię tyranizować. Spójrz w oczy prawdzie: twój partner zrobił z ciebie kozła ofiarnego. Tobie również potrzebna jest fachowa pomoc.
- **Jeśli większość cytowanych zdań oddaje reakcje twojego partnera**, natychmiast zakończ ten związek! Musisz to zrobić, nawet gdy partner zgodzi się poddać terapii. Upłynie dużo czasu, nim przyniesie ona pożądane skutki, a ty nie możesz już znosić jego ataków furii. Pamiętaj: ani dnia dłużej! Musisz teraz zająć się sobą. Koniecznie poddaj się terapii, by odzyskać poczucie własnej wartości.

## „Dlaczego mój partner ma w sobie tyle gniewu?”

Ogólnie mówiąc, jest to skutek urazów z dzieciństwa, a konkretnym powodem może być któraś z wymienionych niżej sytuacji.

- **Dzieci maltretowane (fizycznie bądź psychicznie) lub molestowane seksualnie** gromadzą w sobie olbrzymi ładunek gniewu. Znajduje on ujście często dopiero po wielu latach, kiedy człowiek poczuje się wreszcie „bezpieczny”.

- Podobnie reagują **ludzie nie kochani lub opuszczeni w dzieciństwie** (wskutek rozwodu, śmierci czy ciągłej nieobecności jednego z rodziców). Stłumiony gniew na rodziców obraca się później przeciwko osobom, które ich kochają (ta kategoria ludzi to potencjalni rozwodnicy).
- Niepohamowany gniew jest też często efektem **dotkliwego poczucia własnej bezsilności**. Doświadczają go na przykład: dzieci alkoholików, niezdolne wyrwać ich z nałogu, dzieci z rodzin patologicznych, zmuszone patrzeć bezsilnie, jak ojciec maltretuje matkę, dzieci, którym nie pozwalano wyrażać tego, co czują. Wszyscy oni biorą później podświadomy odwet za swoją bezsilność, tyranizując otoczenie nie kontrolowanymi atakami furii.

Naturalną reakcją dziecka na każdą z tych sytuacji jest ogromny smutek i żal. A co się dzieje, gdy nie wolno mu ich wyrazić? Wielu z nas wie, co to znaczy. Żal, który nie znalazł ujścia we właściwym czasie, pozostaje w nas na długie lata, aby w pewnym momencie wychynąć na powierzchnię jako gniew i wściekłość.

Stłumione dziecięce żale objawiają się u dorosłych pod postacią gwałtownego gniewu.

Wobec tego rodzaju gniewu bezskuteczna okazuje się terapia polegająca na „kontrolowaniu” ataków furii. Gniew ten jest bowiem jedynie zewnętrznym przejawem głębokiej urazy i smutku. Nie twierdzę bynajmniej, że staje się przez to możliwy do przyjęcia, wyrażam po prostu pogląd, że leczenie gniewu bez zrozumienia jego przyczyn jest działaniem doraźnym i mało bezpiecznym. Tradycyjne formy, takie jak rozmowy z pacjentem czy psychoterapia, nie skutkują u ludzi z syndromem chronicznego gniewu. Człowiek, który chce się wyleczyć, musi przekształcić swój gniew w uczucie

żalu. Znacznie lepiej od tradycyjnych służą temu eksperymentalne formy terapii emocjonalnej, takie jak psychodrama, metody rozładowujące napięcia fizyczne — przebijanie nadętych papierowych toreb, krzyki w poduszkę, okładanie pięściami worków treningowych — i takie, które pozwalają pacjentowi wyzwolić reakcje z okresu dzieciństwa.

Kiedy prowadziłam swój program w radiu, dosłownie nie było dnia, żeby ktoś raz przynajmniej nie zadał mi pytania: „Dlaczego mój partner ma w sobie aż tyle gniewu?“, albo: „Dlaczego mój mąż mnie bije?“, „Dlaczego moją żonę bez powodu ogarnia szewska pasja?“

Wszystkim odpowiadałam tak samo: „To złe pytanie. Zadzaj sobie dwa inne. Pierwsze: w imię czego to wszystko znoszę? Drugie: co zamierzam zrobić?“

Na wyrozumiałość wobec takiego partnera można sobie pozwolić dopiero wtedy, gdy spełnia pewne konkretne warunki:

- 1 — zobowiązał się poddać fachowej terapii
- i
- 2 — podjął w tym celu odpowiednie kroki, dzięki czemu
- 3 — w jego zachowaniu można zauważyć wyraźne zmiany na lepsze.

W praktyce niestety jest zwykle inaczej. Partnerzy takich ludzi często o wiele bardziej troszczą się o swoich tyranów niż o siebie i własne uczucia poddane w tak fatalnym związku trudnej do zniesienia próbie.

## Dlaczego wybieramy „wściekłych” partnerów

Nie chodzi oczywiście o świadomy wybór. Jak już wiemy z rozdziału drugiego, decyduje o tym podświadomość, która z różnych powodów tak została zaprogramowana.

- Jeśli ktoś miał łatwo eksplodujących rodziców (wystarczy, że takie było jedno), pojęcia „miłość” i „gniew” są dla niego nierozłączne. Dziecko ojca piekielnika czy matki typu „wściekła jędza” jest tak przyzwyczajone do gwałtownych wybuchów gniewu, wrzasków i awantur, że jego umysł koduje to jako normę. Możliwe, że jednym z najważniejszych punktów jego programu emocjonalnego jest ten oto wniosek: „Kiedy ktoś mnie kocha, to się na mnie złości”. Można nie lubić takich zachowań (bo któż by je lubił?), lecz osobie tego pokroju krzykliwi brutale nie wydają się specjalnie groźni. Czyż to nie smutne, że bite, zahukane dzieci tak często wpadają z deszczu pod rynnę, z jednej poniewierki w drugą? Czasami bywa też i tak, że tyranizowany chłopiec sam staje się tyranem (pomówimy o tym trochę później), co jest równie smutne.

- Ci, którym brak szacunku dla samych siebie, też bardzo łatwo padają łupem krzykliwych awanturników. Niska samoocena i poczucie własnej bezsilności czynią z nich idealnych partnerów dla takich ludzi. Tak łatwo przecież zdenerwować ich i zastraszyć!

- Nie umiemy okazywać gniewu, wybieramy więc ludzi, którzy umieją to aż za dobrze. Jestem przekonana, że zawsze gdy partner stanowi nasze przeciwieństwo, wybór ten podyktowany jest chęcią wyrównania jakiegoś braku we własnej osobowości. Ktoś bardzo powściągliwy w wyrażaniu uczuć wiąże się z dziewczyną, która płacze na zawołanie, a potulna kobieta, która nie umie się gniewać, znajduje sobie męża piekielnika. Pomiedzy dwojgiem takich ludzi zachodzi w dodatku ciekawe zjawisko, opisane przeze mnie w książce *Ja kocham, ty kochasz*: jedno z nich staje się wyrazicielem stłumionych uczuć drugiego. Jeśli więc, Czytelniku, tłumisz gniewne emocje albo się ich wypierasz, może je przechwycić twój partner i powiększyć w ten sposób własny ładunek złości.

## List od Klaudii

Myślę, że najlepszą ilustracją tej fatalnej wady będzie list od jednej z mych radiosłuchaczek.

„Droga Pani Doktor, pozwoli Pani, że opowiem swoją historię. Mam dwadzieścia osiem lat i dwoje małych dzieci — cztery lata i półtora roku. Obecnie żyję z zasiłku (później wyjaśnię, jak do tego doszło), dorabiając jako pomoc domowa u dwóch przyjaciółek, żeby jakoś utrzymać siebie i dzieci. Mój Boże, gdyby jeszcze rok temu ktoś powiedział mi, że tak skończę, uznałabym go za wariata.

Moje dzieciństwo było bardzo smutne. Mama umarła, kiedy miałam cztery lata; rok później ojciec ożenił się z kobietą, która od początku mnie nie znosiła — słyszałam od niej same tylko wyzwiska i przekleństwa; kiedy ojciec był w domu, oboje traktowali mnie jak powietrze. Czułam się beznadziejnie samotna, zagubiona i niepotrzebna.

W czasach licealnych bardzo rzadko umawiałam się z chłopcami — brakowało mi pewności siebie. Hank pojawił się w moim życiu, kiedy miałam dwadzieścia lat (pracowałam już wtedy, ucząc się jednocześnie w szkole wieczorowej). Miał o parę lat więcej niż ja i był pierwszym mężczyzną, który zwrócił na mnie uwagę. Zaczęliśmy się spotykać. Wydawało mi się, że bardzo mu na mnie zależy, do tego stopnia, że zaczęłam snuć marzenia o wspólnym życiu. Widywaliśmy się coraz częściej.

Nigdy nie zapomnę tego wieczoru, kiedy po raz pierwszy zobaczyłam drugą twarz Hanka. Wracaliśmy samochodem z kina i on w pewnym momencie przegapił jakiś zakręt. Zażartowałam sobie bez żadnej złej myśli, jaki to z niego zapominałski. Pewnie napalił się »trawki«. Och! Przydepnął hamulec, aż zapiszczało, wyskoczył z samochodu i brutalnie wywłókł mnie na drogę. »Nigdy więcej nie rób mi takich uwag, rozumiesz?^ wrzasnął na całe gardło. Struchlałam. Nie miałam pojęcia, co z sobą począć, co powiedzieć. Przez całą drogę do domu nie mogłam powstrzymać płaczu.



Zadzwonił następnego dnia i przeprosił mnie za swoje zachowanie. Tłumaczył się, że był zmęczony, do tego ten zakręt, no i puściły mu nerwy. Był taki czuły, a ja taka głupia, że wybaczyłam mu wszystko. Przez parę tygodni było w porządku — do następnego ataku furii. A ja byłam tak zakochana, że i to zlekceważyłam! Powiedziałam sobie, że no cóż, ma choleryczny temperament«, i na tym koniec. Z czasem przyzwyczaiłam się jakoś do tych jego napadów szału, a zdarzało się to coraz częściej. Urządzał mi sceny w restauracjach, w łóżku, w samochodzie — te chyba lubił najbardziej. Nienawidziłam tej strony jego charakteru, więc starałam się tak zachowywać, by przypadkiem czymś go nie rozdrażnić.

Kiedy mi się oświadczył, nie zastanawiałam się ani przez chwilę. W ogóle nie myślałam o jego charakterze. Ktoś chce się ze mną ożenić, to było najważniejsze! Pobraliśmy się dwa miesiące później. W przeddzień ślubu Hank znów zrobił mi okropną awanturę. Pchnął mnie na ścianę i przez dziesięć minut wrzeszczał mi w twarz, jaka to jestem niewdzięczna, jak go nie umiem docenić, a on tak się dla mnie poświęca! Proszę sobie wyobrazić, że nawet wtedy nic jeszcze do mnie nie dotarło!

Łuski zaczęły opadać mi z oczu dopiero po roku, kiedy urodziła nam się pierwsza córka. Tym, że Hank wyładowuje się na mnie, mogłam się specjalnie nie przejmować, ale gdy zobaczyłam, że tak samo traktuje dziecko, ogarnął mnie strach.

Nie chcę zanudzać Pani szczegółami, powiem tylko, że sytuacja wciąż się pogarszała. Doszło do tego, że rano nie mogłam się wprost doczekać, żeby Hank poszedł już do pracy, bo tylko wtedy miałam trochę spokoju, a kiedy po południu słyszałam warkot silnika, żołądek przewracał mi się ze strachu. Ale cóż, tak jak to Pani mówiła w wielu swoich programach, jakaś część mojej osoby w dalszym ciągu nie chciała widzieć faktów. Totalna negacja, tak to się nazywa, prawda? Wolałam winić siebie, niż zmierzyć się z prawdą o Hanku. Było to tym trudniejsze, że kiedy się nie wściekał, potrafił być cudowny.

Osiem miesięcy temu starsza córka powiedziała mi coś strasznego: modli się do Bozi, żeby tatuś umarł. Tego wieczoru powiedziałam Hankowi, że mam go dosyć, i kazałam mu się wyprowadzić. Dostał takiego szału, że złapałam dzieci i uciekłam do sąsiadki. Wróciłyśmy do domu, dopiero gdy znalazłam sobie adwokata. Hank oświadczył, że ani myśli się wyprowadzać, że od tej chwili nie da mi ani grosza i że nie nadaję się na matkę. Ciagle jeszcze z sobą walczymy — w domu i w sądzie.

Żyję z zasiłku i sprzątanania mieszkań, ale winię o to tylko siebie. Zlekceważyłam wszystkie sygnały ostrzegawcze, dlatego teraz moje dzieci nocami trzęsą się ze strachu, dlatego sama czuję się jak stara, sterana życiem kobieta, choć nie mam jeszcze trzydziestki. Nie trzeba było zamykać oczu na fakty. Teraz za to płacę.

Proszę nie myśleć, że czuję się całkiem przegrana. Nie. Dobrze zrobiłam, przerywając ten łańcuch gniewu, chamstwa i poniewierki rozpoczęty przez moją macochę. Dobrze zrobiłam, dając sobie szansę na nowy start. Dobrze zrobiłam, bo wiem, że nikomu już nie pozwolę traktować w ten sposób siebie i dzieci.

Kludia."

Mentalność ofiary to pewna postawa wobec życia polegająca na tym, że za wszystko, co złe, obciąża się winą innych — nigdy siebie. W przeciwieństwie do gniewu tę wadę łatwo przeoczyć. Czy ktoś z nas (a zwłaszcza kobieta) ma coś przeciwko temu, że partner narzeka na eks-małżonkę czy byłą sympatię? Ależ skąd! Miło jest nawet usłyszeć jakąś koszmarną opowieść, bo znaczy to przecież, że nowy przyjaciel nie tęskni za dawną miłością, a wszelkie ewentualne porównania okażą się dla nas korzystne. Żadna prawdziwa kobieta nie chciałaby wysłuchiwać peanów pochwalnych na cześć poprzedniczki, tak więc tego rodzaju teksty nie budzą w nas żadnych sprzeciwów. Ale uwaga! Kiedy nowy partner (lub partnerka) bez przerwy narzeka na swój los, przy czym całą odpowiedzialność za zło ponoszą zawsze jacyś „oni” — wtedy to już inna sprawa i trzeba się mieć na baczności. Tak, Czytelniku, bo jeśli to zlekceważysz, rychło i ty dołączysz do grona winowajców!

Osoby z kompleksem ofiary mają tę szczególną cechę, że mimo narzekań na brak miłości i zrozumienia w byłych związkach bardzo niechętnie przyjmują ofiarowaną im przez nas miłość czy wsparcie. Ludzie tego typu uwielbiają cierpieć. Pielęgnowanie bólu daje im złudne poczucie wyższości nad tymi, od których w swym mniemaniu doznali krzywdy.

Każdemu, kto kocha taką osobę, niezmiennie towarzyszy niemiłe wrażenie, że bez względu na to ile daje, zawsze jest tego za mało, i że choćby stanął na głowie, osoba ta nie tylko pozostanie niepokieszona, ale nawet się nie uśmiechnie.

## Czy kochasz osobę z kompleksem ofiary?

Oto charakterystyczne cechy takich osób zawarte w dziesięciu zdaniach. Zastanów się, ile tych zdań możesz odnieść do swego partnera lub do siebie.

1. Mój partner rzadko kiedy okazuje swój gniew winowajcy (mnie czy komuś innemu); zaczyna się wtedy dąsać lub narzekać na sytuację.
2. Ilekroć zaofiaruję mu pomoc czy podsunę pomysł załatwienia jakiejś kłopotliwej sprawy, potrafi mi zawsze wykazać, że to niemożliwe. Zawsze wtedy słyszę: „Nic z tego nie będzie”.
3. Nigdy nie powie wprost, co go martwi, tylko chodzi z ponurą miną, zmuszając mnie w ten sposób do wyciągania informacji, a że odpowiada półgębkiem, wymaga to anielskiej cierpliwości.
4. Nawet gdy bardzo się staram okazać mu swoją miłość czy sprawić, by poczuł się lepiej, nie odnosi to żadnego skutku. Nadal ma taką minę, jakby przytłaczała go góra nieszczęścia, której żadna siła nie jest w stanie poruszyć z miejsca.
5. Zawsze potrafi wynaleźć sobie powód do zmartwień — jakby specjalnie go szukał. Nie ma prawie dnia, żeby jakieś wydarzenie nie wpędziło go w chandrę.
6. Często użala się nad sobą, mówiąc przy tym, że zupełnie nie rozumie, czemu to właśnie jego spotykają same nieprzyjemności.
7. Podjęcie jakiejkolwiek decyzji sprawia mu ogromną trudność. Tak długo martwi się i utyskuje na to, co musi zrobić, że można by już w tym czasie załatwić wszystko dwa razy.
8. Stale wini rodziców, byłe sympatie, przyjaciół za swoje niepowodzenia. Gdyby nie oni, twierdzi, jego życie wyglądałoby całkiem inaczej.
9. Zawsze uważa, że okoliczności sprzysięgły się przeciwko niemu i że sytuacja jest bez wyjścia.

10. Zazdrości innym sukcesów i szczęścia. Rezultatem takich porównań (a dokonuje ich bardzo często) jest gorycz albo depresja.

Zastanów się, ile z tych zdań oddaje reakcje twojego partnera.

*Jedno lub dwa: MA ON LEKKĄ SKŁONNOŚĆ DO CIERPIĘTNICTWA.* Nie jest to pełny kompleks ofiary, trzeba o nim jednak podyskutować. Nie wmawiaj sobie, że to drobiazg, bo skończy się na tym, że zamiast miłości poczujesz gniew i urazę.

*Trzy do pięciu zdań: TWÓJ PARTNER MA POWAŻNY KOMPLEKS OFIARY.* Upewnij się, czy aby nie za bardzo podoba ci się rola ratownika lub czy nie za wiele nerwów kosztują cię te nieudane próby. Wasze stosunki nie są prawidłowe — nie jest to związek równych partnerów. Jeśli chcesz to zmienić, twój partner musi uświadomić sobie, na czym polega jego problem i pozbyć się swego kompleksu. Potrzebna jest do tego pomoc terapeuty.

*Sześć zdań lub więcej: KOCHASZ „ZAWODOWĄ” OFIARĘ.* Każda próba dyskusji zostanie najprawdopodobniej uznana za atak. Wzburzony partner oskarży cię o brak miłości i zrozumienia — zachowa się, mówiąc po prostu, jak zawodowy cierpiętnik. Jeśli jeszcze nie zdajesz sobie sprawy, że tańczysz, jak ci zagrają, i nie czujesz o to urazy, poczujesz ją pewnie już wkrótce. Twój związek ma charakter wyraźnie patologiczny. Nie tylko twemu partnerowi potrzebna jest natychmiastowa pomoc — tobie również.

Oto charakterystyczne symptomy kompleksu ofiary:

- **Uchylenie się od odpowiedzialności za własne położenie i to, co dzieje się w życiu.** Postawę ludzi dotkniętych tym kompleksem można streścić następująco: jeść, spać, narzekać, użalać się nad sobą i martwić, ale nawet nie kiwnąć palcem, by choć trochę poprawić sytuację. Kiedy partner ciepiętnika próbuje mu coś poradzić czy podsunąć rozwiązanie jakiegoś problemu, wysłuchuje zwykle w odpowiedzi całej litanii powo-

dów na „nie”. Wśród cierpiętników zdarzają się wprawdzie i tacy, którzy uważają, że to partner powinien rozwiązywać wszystkie ich problemy, większość jednak nie oczekuje niczego poza głębokim współczuciem. Dla tej kategorii ludzi wymuszanie litości jest jedynym sposobem zwrócenia na siebie uwagi. Takie założenie wyklucza oczywiście wszelką niezależność i odpowiedzialność jako cechy nie budzące niczyjej litości. Ofiara musi więc cierpieć — obowiązkowo.

Człowiek z mentalnością ofiary woli tracić czas na biadolenie, aniżeli zrobić cokolwiek dla poprawy swojej sytuacji.

• **Ofiary to prawdziwi mistrzowie w sztuce obwiniania innych o własne nieszczęścia.** Wszystkiemu winni są rodzice, eks-małżonkowie, dzieci, fałszywi przyjaciele, kiepskie zdrowie czy w braku takich argumentów — system ekonomiczny. Zawsze któraś z tych przyczyn fatalnie zaważyła na ich losach, uniemożliwiając osiągnięcie wspaniałych celów, a więc również wszelkiej satysfakcji z życia. Metody obwiniania są dwie: *j a w n a* — ofiara głośno daje wyraz swym pretensjom do winowajcy — i *z a k a m u f l o w a n a*. Tu nikomu nie stawia się żadnych zarzutów. Aktem oskarżenia jest po prostu bierny opór wobec każdej próby nakłonienia cierpiętnika, aby zajął się poprawą własnej sytuacji. Partner kwestionujący sensowność takiej postawy zostaje obwiniony o brak zrozumienia.

• **Zdaniem cierpiętników cały świat jest przeciwko nim,** a ludzie istnieją tylko po to, aby wpędzać ich w rozpacz, odbierać im wszelkie szanse, przeszkadzać w osiągnięciu szczęścia i sprawiać jeden zawód po drugim. Prawda, że wielu tych ludzi miało w dzieciństwie uzasadnione powody do takich postaw, ale przenoszenie ich na partnera nieuchronnie stawia drugą stronę na z góry przegranej pozycji: każda próba uszczęśliwienia ofiary musi skończyć się niepowodzeniem. I o to właśnie chodzi cierpiętnikom. Dla udowodnienia sobie i świa-

tu, jacy są nieszczęśliwi, niektórzy decydują się nawet na wybór szczególnie brutalnych partnerów, przyjaźnią się zaś najchętniej z ludźmi o tej samej mentalności, bo tylko tacy potrafią ich dobrze zrozumieć.

• **Jawne okazywanie gniewu czy złości nie leży w interesie cierpiętników.** Bardziej im się opłaca wywoływać poczucie winy poprzez niemą demonstrację głębokiej urazy i bólu. Podczas konfrontacji musiałaby wyjść na jaw cała ich starannie ukryta złośliwość, a wtedy straciliby przecież współczucie swoich partnerów. Takich błędów ofiara nie popełnia. Umie działać metodą okrężną; do perfekcji opanowała też sztukę wbijania zatrutych szpilek bez śladu niechęci czy gniewu.

Zawodowa cierpiętnica urażona, powiedzmy, nieszczęśliwym prezentem urodzinowym atakuje partnera nie wprost, lecz zza węgła. „W niektórych domach — rzuca pozornie obojętnym tonem — rodzice uczą dzieci liczyć się z cudzymi uczuciami, a w niektórych nie.” „Więc uważasz, że jestem gruboskórny?” — obrusza się jej przyjaciel. „Och, kochanie, czyja coś takiego mówiłam? — pyta ona z udanym niedowierzaniem. — Powiedziałam tylko, że ludzie są różni, to wszystko” Gdyby chciała być szczerą, wypaliłaby mu bez ogródek: „Mam cię gdzieś, wiesz? Wypchaj się z tą swoją idiotyczną pocztówką! Ładny prezent na urodziny! Kim ja dla ciebie jestem?”

• **Cierpiętnicy uważają się za istoty bezsilne i bezradne.** Ich żywiołem jest myślenie negatywne, o czym świadczą między innymi często pojawiające się w ich wypowiedziach charakterystyczne zwroty: „nie mogę”, „to się nie uda”, „nigdy tego nie zrobię”. Wielu z nich ciągle odkłada wszystko na później, nie ufa sobie bowiem na tyle, żeby podjąć jakiegokolwiek konkretne działania. Partnerom nieraz się zdaje, że brak im do tego odpowiedniej zachęty i wsparcia, przekonują się jednak rychło, że byli w błędzie: nie chodziło o pomoc, lecz o uwolnienie od wszelkiego udziału w realizacji danego przedsięwzięcia. Cierpiętnicza mentalność właściwa jest ludziom, którzy jako dzieci padli ofiarą nadużyć seksualnych, tyranii fizycznej bądź emocjonalnej. Bezsilność sprawia, że dziecko

podświadomie dochodzi do wniosku: „Nic na to nie poradzę. Ludzie mogą robić ze mną, co chcą. Są silniejsi.”

Człowiek z kompleksem ofiary wielokrotnie powtarza ten negatywny schemat zachowań, realizując go zarówno w związkach uczuciowych, jak i innych relacjach międzyludzkich. Dzieje się tak dlatego, że nie próbuje odnaleźć źródeł tej postawy. Jednostka silna postawiona w trudnej sytuacji stara się jej zaradzić, zadając sobie pytanie: „Dlaczego tak się dzieje i co mogę zrobić, żeby to zmienić?”

Cierpiętnik porzestaje na pytaniu: „Dlaczego mnie to spotyka?”

Zajęty wyłącznie liczeniem i rozpamiętywaniem własnych nieszczęść, nie interesuje się ani przyczynami kryzysu, ani tym, jak uchronić się przed nim w przyszłości. W ten sposób własnoręcznie odbiera sobie szansę uczenia się na własnych błędach.

## Co może zrobić partner cierpiętnika

Ktoś powie, że przecież każdy człowiek ma w sobie pewną dozę cierpiętnictwa i nic strasznego się przez to nie dzieje. To prawda, kiedy jednak taka postawa staje się dominantą czyjejś osobowości, zaczyna zagrażać zdrowiu psychicznemu tej jednostki i jej relacjom z innymi ludźmi. Jeśli więc, drogi Czytelniku, związałeś się z posiadaczem czy posiadaczką tej fatalnej wady, powinieneś koniecznie uświadomić to jej czy jemu, mimo że twoje słowa z pewnością nie będą im miłe. Podobnie jak wszystkie fatalne wady i ta jest do pokonania, jeśli włożysz w to tyle wysiłku i wytrwałości, ile trzeba, a partner naprawdę zechce się zmienić. Jeśli jednak postanowisz ją ignorować, nie łudź się: sama na pewno nie zniknie, a twoje współczucie dla cierpiętnika zamieni się rychło w apatię. Uwierz ludziom, którzy mieli nieszczęście przekonać się o tym na własnej skórze.



## Wada **4** Mania władzy

Czy twój partner bezwzględnie wymaga, aby każda najdrobniejsza nawet rzecz zrobiona została tak, jak on sobie tego życzy, w przeciwnym razie zaczyna się okropnie denerwować?

Czy żyjesz w wiecznym strachu, że zrobisz coś „nie tak” i narazisz się na gniew partnera?

Czy masz niemiłe wrażenie, że ktoś ciągle patrzy ci na ręce i krytycznie ocenia wszystko, co robisz?

Już jedna odpowiedź twierdząca pozwala przypuszczać, że kochasz człowieka cierpiącego na manię władzy. Postanowiłam ochrzcić tym mianem czwartą fatalną wadę, usłyszawszy po raz któryś, że w ten właśnie sposób wielu mych pacjentów i znajomych określa pewną kategorię ludzi: osobników tak żądnych sprawowania kontroli nad całym swym otoczeniem i tak do tego nawykłych, że można to uznać za nałóg. Mania władzy jest przeciwieństwem kompleksu ofiary. Cierpiętnik z zasady unika decyzji, podczas gdy maniak władzy musi sam o wszystkim decydować, często nawet nie dopuszczając nikogo do głosu. Ofiara z reguły szuka u kogoś pomocy, osobnik z manią władzy — prawie nigdy; jest przekonany, że da sobie radę w każdej sytuacji. Ludzie z kompleksem ofiary często oczekują, że ktoś im powie, co robić, mania władzy zupełnie wyklucza tego rodzaju możliwość. To jej posiadacz nakazuje innym, co mają robić.

Ktoś może w tym miejscu wysunąć argument, że znakomita większość normalnych ludzi lubi mieć świadomość pełnej

kontroli nad własnym życiem, a przecież nikt z tego powodu nie nazywa ich maniakami. Tak, to prawda, istnieje jednak zasadnicza różnica pomiędzy „lubić” a „być zmuszonym”. Człowiek ciepiący na manię władzy musi i zawsze sprawować kontrolę nad sobą i sytuacją (odczuwa tego rodzaju przyręmus), jest ponadto gotów zrobić wszystko, aby jej przypadkiem nie stracić, gdyż uczucie jakiegokolwiek zależności jest dla niego nie do zniesienia (człowiek normalny w takiej sytuacji będzie czuł się po prostu niezbyt dobrze). Postawa taka wywołuje poważne konflikty zarówno w związkach uczuciowych, jak i innych. Przypatrzmy się reakcjom i zachowaniom charakterystycznym dla tego typu ludzi.

- **Bardzo trudno im się otworzyć;** nie chcą ujawniać uczuciowej strony swej natury ani jej słabych punktów.
- **Nie lubią się przyznawać, że ktoś jest im potrzebny,** ale kiedy już do tego dojdzie, osoba ta zaczyna im być tak niezbędną, że kontrolują każdy jej ruch, a ich zaborczość i zazdrość stają się wręcz chorobliwe.
- **Łatwo się denerwują,** co objawia się zwykle gniewem bądź urazą, a powodem tego bywają najczęściej dwie sprawy: coś dzieje się nie po ich myśli albo sytuacja wymyka się spod kontroli.
- Ich przyzwyczajenia (związane z pracą i trybem życia) oraz drobne codzienne nawyki **mogą przybierać charakter naręctw,** co niezmiernie utrudnia współżycie z taką osobą.
- Zdarza się, że **uzurpują sobie prawo kontrolowania decyzji i nawyków swego otoczenia** — partnerów, dzieci, przyjaciół, współpracowników.
- **Nie lubią niczyich rad** — wywołuje to w nich poczucie braku kontroli nad sobą i sytuacją.
- **Mogą mieć problemy seksualne** — gdyż trudno im popuścić sobie cugli, w dodatku przywiązują zbyt wielką wagę do tego, „co należy” i „jak to powinno wyglądać”, odczuwają też nadmierną potrzebę panowania nad partnerem i równie silny opór przed utratą samokontroli.

- **Trudno im się zrelaksować** nawet w sprzyjających sytuacjach — po pracy, podczas weekendów i urlopów; wielu z nich to pracoholicy.
- **Są zwykle bardzo niecierpliwi; drażni ich lada głupstwo.**
- Jako rodzice **odznaczają się daleko posuniętym despotyzmem i skłonnością do ustawicznej krytyki** wszelkich poczynań swojego potomstwa. Z ich punktu widzenia dzieci wymagają takiego postępowania, jako istoty niezdolne z definicji do jakiegokolwiek samokontroli.

Mania władzy jest najczęściej skutkiem nadmiernych rygorów narzuconych jednostce w dzieciństwie — przez ludzi bądź okoliczności. Dzieci poddane takiej presji czują się strasznie bezsilne, co często owocuje podświadomym postanowieniem, że gdy dorosną, nigdy już nie ulegną niczym naciskom: o wszystkim będą decydować same.

## Dlaczego podobają nam się ludzie cierpiący na manię władzy

Jeżeli i tobie, Czytelniku, takie osoby wydają się atrakcyjne, zastanów się, która z wymienionych przyczyn wywołuje u ciebie tę skłonność.

Któraś z rodziców traktowało cię w sposób bardzo despotyczny, wskutek czego miłość kojarzy ci się zawsze z takim właśnie postępowaniem.

Czujesz się trochę bezradny życiowo, szukasz więc w kimś oparcia. Popełniasz jednak błąd, biorąc żądę władzy za siłę i umiejętność osiągnięcia celów.

Masz kompleks ofiary, więc tęsknisz za kimś, kto powie ci, co masz robić, i pokieruje każdym twoim krokiem.

Wybór obecnego bardzo despotycznego partnera jest reakcją na poprzedniego, który był pasywny życiowo, miał słaby

charakter i lubił narzekać. Popełniłeś tym samym błąd, o którym była mowa w rozdziale piątym.

Jako dziecko byłeś maltretowany fizycznie lub psychicznie, a może nawet wykorzystywany seksualnie, dlatego w relacjach z bliskimi ludźmi zawsze widzisz siebie jako stronę całkowicie podporządkowaną ich władzy, pełną respektu i strachu.

Sam cierpisz na manię władzy i dlatego podobają ci się osoby tego samego pokroju. Możesz przejrzeć się w nich jak w lustrze.

Fatalna wada numer cztery jest jedną z najtrudniejszych do usunięcia, a wynika to z jej istoty. Przyznanie się do swego problemu oznacza dla delikwenta całkowitą utratę kontroli nad sobą, sytuacją i partnerem, zwłaszcza gdy ten na dodatek stawia mu jakieś wymagania, i to w formie ultimatum! Czy można wyobrazić sobie coś gorszego?

Nie łudźmy się jednak, że bez leczenia istnieje jakakolwiek szansa poprawy. Absolutnie nie ma takiej szansy. Sytuacja może się tylko pogorszyć. Partner musi zatem przyjąć do wiadomości swój problem i jak najszybciej poddać się terapii, w przeciwnym razie trzeba będzie pomyśleć o rozstaniu.

## Wada **5** Zaburzenia seksualne

„Mój mąż nie może się obejść bez czasopism i filmów pornograficznych i to rujnuje nasz związek. Co robić?”

„Dla mojej żony seks mógłby nie istnieć. Za każdym razem muszę dosłownie ją o to błagać. Chwilami zaczynam myśleć o romansie. Czy można by jakoś pomóc mojej żonie?”

„Mój chłopak to straszny flirciarz. Zawsze robił uwagi na temat damskich szczegółów anatomicznych i umizgał się do moich przyjaciółek, a teraz dowiaduję się na dodatek, że sypia ze swoją koleżanką z pracy. Czy nasz związek ma jeszcze jakąkolwiek szansę?”

Pytaniami tego rodzaju codziennie zarzucali mnie słuchacze mojego programu, partnerzy osób z zaburzeniami seksualnymi, czyli fatalną wadą numer pięć. Te zaburzenia, wbrew częstym mniemaniom, to nie tylko upośledzenia sprawności seksualnej, takie jak impotencja czy niezdolność do osiągnięcia orgazmu. Jest ich znacznie więcej. Podzieliłam je na trzy kategorie:

1. Nawyki i obsesje seksualne.
2. Nieuczciwość seksualna.
3. Upośledzenia sprawności seksualnej.

### 1 Nawyki i obsesje seksualne

O tym, że partner może mieć taki problem, świadczą następujące oznaki:

Podczas gry miłosnej prawie zawsze wdaje się w fantazje erotyczne, korzystając przy tym z takich form inspiracji, jak zdjęcia i filmy pornograficzne, erotyczne gry słowne itp.

Jest namiętym czytelnikiem czasopism pornograficznych.

Regularnie wypożycza pornokasety i zaczyna je oglądać, kiedy tylko zostaje sam.

Wymaga od partnerki erotycznych strojów (bielizna, specjalne gadzety). Jest to stała praktyka, bez której nie odczuwa podniecenia.

Dzwoni pod specjalne numery oferujące seks telefoniczny.

Często odwiedza bary z kelnerkami w stroju topless, nocne kluby ze striptizem i inne podobne miejsca. Bywa tam samotnie lub z kolegami.

Regularnie — kilka razy w tygodniu lub nawet codziennie — uprawia masturbację, pomimo że partnerka nie tylko nie odmawia mu zbliżeń, lecz jest bardzo aktywna seksualnie.

Ciągle narzuca partnerce tę samą grę wstępną, w której realizuje swe szczególne fantazje erotyczne (każe przywiązywać się do łóżka, stosować różne formy zadawania bólu, odgrywać obustronne sceny gwałtu itp.). Potrzebuje tych bodźców, aby się podniecić.

Codziennie musi odbyć przynajmniej jeden stosunek, nie zważając na nastrój partnerki.

Lubi upokarzające dla niej praktyki seksualne (seks analny, sadomasochizm).

Ma wyraźną skłonność do dzieci, o czym świadczy treść aranżowanych scenek erotycznych i to, co opowiada o swoich fantazjach.

Jeśli przynajmniej jedno z opisanych zachowań oddaje przyzwyczajenia twojego partnera, nie staraj się dłużej uciekać przed prawdą. Jego nawyki seksualne mają charakter obsesji. Są to zachowania patologiczne, które w sposób nieuchronny będą coraz niekorzystniej wpływać na wasze stosunki.

Partnerzy osób obciążonych tą fatalną wadą mają często trudności z jej rozpoznaniem, jak również podjęciem rozmów na ten temat. Dzieje się tak dlatego, że:

**1. Szczególne zainteresowanie partnera seksem mylnie przypisujemy własnej atrakcyjności seksualnej.** Błąd ten nietrudno popełnić zwłaszcza w początkowej fazie znajomości. Każdemu (niezależnie od płci) niezmiernie pochlebia przecież wyjątkowe zgoła zainteresowanie seksualne, jakim darzy go nowo poznana osoba. O wiele przyjemniej uwierzyć we własne walory fizyczne, niż doszukiwać się w partnerze obsyjnego zainteresowania samym seksem.

Cindy (28) opisała to tak: „Charlie codziennie chciał się ze mną kochać, co początkowo bardzo mi się podobało. Uważałam, że jest fantastyczny! Widząc, jak go podniecam, nie miałam nic przeciwko temu, żeby wspólnie oglądać filmy erotyczne czy odgrywać jego fantazje. Po mniej więcej trzech miesiącach zaczęło mnie to niepokoić, bo uświadomiłam sobie, że to nie beze mnie Charlie nie może się obejść. On po prostu nie może żyć bez seksu. I żeby to jeszcze chodziło o normalny seks”

**2. Partner nam przypisuje winę za niepokój, który budzą w nas jego nawyki, twierdząc, że to skutek zahamowań seksualnych.** Nie potrafię zliczyć pacjentek, które indagowały mnie o to, czy rzeczywiście reagują nieprawidłowo, kiedy nie chcą na przykład trzy razy dziennie odbywać stosunków, kiedy mają za złe mężowi, że gdy tylko wychodzą z domu, on siada przed telewizorem i zaczyna oglądać pornofilmy, czy to wreszcie, że partner odmawia współżycia, bo bardziej mu odpowiada poranna masturbacja pod prysznicem. Każdej z tych kobiet mówiłam, że reaguje zupełnie normalnie, to z jej mężem coś jest nie w porządku. Po tych słowach niezmiennie dawało się słyszeć głębokie westchnienie ulgi. Każdej z moich rozmówczyń próbowano wmówić, że jest zanadto konserwatywna, zbyt oziębła lub kompletnie pozbawiona wyobraźni,

a jej niepokoje i wątpliwości są nie tylko nieuzasadnione, lecz po prostu śmieszne. Wiele kobiet pozwala to sobie wmówić — zwłaszcza te przyzwyczajone do roli ofiar lub zupełnie zrezygnowane.

### **3. Wstydzimy się lub wręcz boimy poruszać ten temat.**

Niełatwa to sprawa powiedzieć mężowi: „Kochanie, ta twoja masturbacja to już nałóg”, albo: „Wiesz co, mój drogi? To bardzo niedobrze, że bez pornofilmu nie jesteś w stanie się podniecić. Mnie to naprawdę przeraża. Nie będę już tolerować tych praktyk.”

Jeśli nie stawisz czoła seksualnym obsesjom partnera, doprowadzi to nieuchronnie do rozpadu waszego związku.

Nie chodzi o to, że ludzie z taką obsesją są źli czy że nie nadają się na partnerów. Rzecz w tym, że ich nawyki niszczą intymność i poczucie bezpieczeństwa, co w konsekwencji zagraża przyszłości związku. Pomyśl, jak to jest z tobą:

Czy nie czujesz się zdradzona, kiedy mąż, aby kochać się z tobą, potrzebuje jakichś innych podniet?

Czy nie tracisz wiary w swoje walory fizyczne, kobiecość, jak również umiejętność spełniania pragnień partnera?

Czy podczas zbliżeń nie miewasz czasami wrażenia, że partner nie poświęca ci całej uwagi, bo myślami jest gdzieś daleko?

Czy nie wydaje ci się, że on nie tyle cię kocha, ile wykorzystuje seksualnie, a ty pozwalasz mu sobą manipulować?

Czy nie odczuwasz gniewu i oburzenia — o to, że partner wyraźnie nie szanuje twoich uczuć?

Czy nie wolałabyś wcale nie uprawiać seksu, ponieważ współżycie seksualne kojarzy ci się z upokorzeniem, koniecznością poddania się czyjejs władzy, poczuciem, że nie dorastasz do cudzych wymagań?



## Pornografia zabija intymność

Zaproszono mnie niedawno do udziału w programie ogólnokrajowej sieci telewizyjnej, którego tematem miały być problemy seksualne. Uprzedziłam producenta, że mam bardzo rygorystyczne poglądy w takich sprawach, jak pornografia i fantazje seksualne, na co odrzekł, że właśnie dlatego zwraca się do mnie. Drugi gość programu — poznałam go dopiero podczas nagrania — okazał się gorącym rzecznikiem wyobraźni seksualnej. Twierdził, że to rzecz nieszkodliwa i że każdy ma prawo do takich zabaw. Przez dłuższą chwilę słuchałam jego dialogu z gospodarzem programu o tym, jakie to „normalne” być w łóżku zjedną osobą i wyobrażać sobie, iż jest się z kim innym, i że to przecież zupełnie „niewinna zabawa” zostawić żonę w domu, a samemu wypuścić się do lokalu, gdzie usługują kelnerki z obnażonym biustem.

Obserwując reakcje obecnej w studiu publiczności, zauważyłam ciekawą rzecz: w chwili gdy prowadzący zwracał się do wszystkich z pytaniami typu: „No, bądźcie szczerzy, moi państwo, czyż każdy z tu obecnych nie miewa takich fantazji?”, dawały się słyszeć oklaski i nerwowy chichot, widać było jednak wyraźnie, że zwłaszcza kobiety czują się bardzo nieswojo. Doskonale wiedziałam, w jakiej są rozterce. Zainteresowania i praktyki małżonków były dla każdej z tych kobiet źródłem ogromnej frustracji, tu tymczasem wywierano na nie presję, aby udawały, że jako osoby otwarte i nowoczesne akceptują to bez zastrzeżeń.

Gdy wreszcie prowadzący zapytał o moją opinię, poszłam, jak to mówią, na całość.

— Każdy, kto kochając się z żoną, wyobraża sobie, że robi to z inną kobietą, p o p e ł n i a z d r a d ę! — oświadczyłam zdecydowanie. — Tak, proszę państwa — kontynuowałam wśród żywiołowego aplauzu damskiej połowy widowni — inspirowane lekturą pewnych czasopism czy filmami erotycznymi fantazje seksualne z udziałem osób trzecich są specyficzną formą niewierności. Zawierając związek małżeński,

zobowiązujemy się przecież do przestrzegania zasad monogamii, a czy świadome skupianie uwagi na innym obiekcie seksualnym nie jest łamaniem tych zasad?

— Jak pani może mówić to tak kategorycznie? — wtrącił ze sztucznym uśmiechem mój przeciwnik. — Nie ma przecież nic złego w fantazjowaniu czy oglądaniu nagich kobiet, dopóki porzestaje się wyłącznie na tym. To zupełnie nieszkodliwe.

— Nieszkodliwe? Niech pan to powie tysiącom kobiet, które dzwonią do mnie z płaczem i opowiadają, jak to ich mężowie przesiadują wieczorami przed telewizorem, oglądając porno, kiedy one samotnie leżą w łóżkach! Niech pan to powie dziewczynie, która mi się żali, że naprawdę już nie wie, z kim właściwie kocha się jej partner: z nią czy ze swoją sekretarką. Ciekawe, jak jej pan wytłumaczy, że nie ma powodu do zmartwień! Tak, i niech pan powie mężczyźnie, żeby nie miał kompleksów, bo to głupstwo, że jego przyjaciółka podnieca się dopiero wtedy, gdy zaczyna wyobrazać sobie eksmałżonka! A co pan powie żonie, której mąż systematycznie ogląda w łóżku świerszczyki? Że wcale nie powinna czuć się upokorzona?

Po tej replice mój adwersarz zamilkł i do końca programu nie wydał już z siebie głosu. Zareagowałam tak ostro nie po to, żeby go pognać, tylko dlatego, że temat ten zawsze wywołuje we mnie bardzo gwałtowne emocje. Wciąż mam do czynienia z ludźmi, których związki wisząna włosku, i wiem z pierwszej ręki, jak wielki udział mają w tym obsesje seksualne, zwłaszcza męskie. Wystarczy zobaczyć, jakim płaczem wybuchają uczestniczki moich seminariów, kiedy wreszcie pozwalają sobie dać upust wściekłości i upokorzeniu z powodu nawyków seksualnych mężów i stałych partnerów. W naszym społeczeństwie tymczasem nie dostrzega się tego problemu albo się go całkiem bagatelizuje. Opinia publiczna, w której przeważają poglądy męskich szowinistów, potępia rzekomo tak zwaną twardą pornografię, pozwalając zarazem panoszyć się jej nieco łagodniejszym formom, takim jak choćby reklamy z udziałem skąpo odzianych modelek.

Intymność to obopólne poczucie bliskiego związku istniejące między dwójg i e m ludzi. Wspomniane nawyki i obsesje seksualne nieuchronnie niszczą intymność przez to, że wprowadzają w ten układ trzeci element: wyobrażenie obcej osoby lub odmiennej sytuacji seksualnej. Niektóre pary utrzymują wprawdzie, że lubią wspólne seanse pornograficzne, wątpię jednak, czy dzięki tym praktykom udaje im się, jak mówią, stworzyć bardziej intymną atmosferę. Staje się ona tylko bardziej erotyczna, co zwolennicy pornografii mylnie uważają za dowód silniejszej więzi uczuciowej.

## Jak się przed tym chronić

Fatalną wadę tego typu trudniej rozpoznać podczas pierwszych spotkań niż na przykład gniew czy manię władzy, mimo to nie należy przybierać postawy „będzie, co Bóg da”. Starajmy się dowiedzieć jak najwięcej o przeszłości seksualnej swych nowo poznanych sympatii, o ich przyzwyczajeniach i gustach. Lepiej się trochę potrudzić, niż później gorzko żałować. Każdy oczywiście musi sam określić granice tego, co mu odpowiada (mam na myśli zwyczaję i praktyki seksualne), jest to bowiem sprawa bardzo indywidualna. Ja mogę tu udzielić jedynie ogólnej rady: **z a u f a j w ł a s n y m i n s t y n k t o m**. Jeśli niepokoi cię jakiś nawyk, nie pozwalaj sobie wmówić, że to głupstwo. Argument, iż dana praktyka jest jak najbardziej normalna, nie gra tu żadnej roli, bo nie o to chodzi. Liczy się twoje odczucie, że będzie ona źle wpływać na wasze wzajemne stosunki.

Jeśli twój stały partner ma wyraźny nałóg seksualny, nakłoń go do leczenia. W przypadkach zaawansowanego seksuoholizmu niezbędna jest fachowa terapia psychologiczna. Jeśli partner zgadza się na leczenie, jest nadzieja, że związek da się uratować, w przeciwnym razie lepiej go zakończyć, dopóki pozostały ci jeszcze jakieś resztki szacunku dla własnej osoby.

## Nieuczciwość seksualna

Jest to druga odmiana piątej fatalnej wady blisko spokrewniona z pierwszą; również w tym przypadku partner nie szanuje zasad monogamii, pozwalając swej energii seksualnej ulatniać się ze strefy stałego związku w stronę innych nęcących go obiektów:

- nie może powstrzymać się od flirtów,
- ma zwyczaj natarczywie przyglądać się kobietom (bądź mężczyznom, jeśli jest płci żeńskiej), szacując wzrokiem ich ciała,
- uważa za stosowne głośno komentować ich walory fizyczne,
- kieruje takie uwagi zarówno do znajomych kochanej osoby, jak i do zupełnie obcych ludzi,
- pozwala sobie na niestosownie poufale gesty (dotyka kogoś lub obejmuje),
- jest niewierny fizycznie; sypia z innymi kobietami (mężczyznami).

Partnerzy takich osób najczęściej bronią się przed prawdą metodą zaprzeczania najbardziej nawet oczywistym faktom.

### **1. Uznajemy za absurdalne swe nieraz aż nadto uzasadnione pretensje: „No nie, chyba już popadam w paranoję”**

W obawie przed posądzeniem o chorobliwą zaborczość (nikt przecież tego nie lubi) wolimy ignorować niestosowne zachowania partnera, niż zrobić to, co należy, czyli wytknąć mu po kolei wszystkie jego grzechy. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, kiedy podświadomy program emocjonalny nie pozwala nam w pełni zaufać własnym obserwacjom i wrażeniom. Czasami też sam partner podkopuje w nas wiarę we własne sądy oskarżeniami o zazdrość i nieznośny brak pewności siebie.

### **2. Staramy się zracjonalizować swoje odczucia, wmawiając sobie, że partner nie zachowuje się znów aż tak źle.**

„Przecież on tylko patrzy, nic więcej.” „Moja żona wcale mnie

nie zdradza. Cóż z tego, że czasami sobie poflirtuje?" Wielu ludziom udaje się nawet przekonać w ten sposób samych siebie, że ich nieuczciwi partnerzy nie robią właściwie nic złego. Metodę tę najczęściej stosują osoby, które nie umieją okazywać gniewu i bardzo nie lubią konfliktów.

**3. Łudzimy się nadzieją, że partner „z tego wyrośnie”.** Tym razem argument brzmi następująco: „To tylko dlatego, że zbyt krótko jesteśmy razem. Po ślubie na pewno się zmieni.” Nie radzę trzymać się tych złudzeń. Ktoś, kto już w początkach znajomości traktuje nas bez szacunku, będzie postępował tak i później. Nikt nie zmienia się z dnia na dzień — to niemożliwe.

Przestrzegam przed każdą z tych trzech reakcji, jako że wszystkie grożą tym samym niebezpieczeństwem, gdy partnerem jest człowiek nieuczciwy seksualnie:

Początkowe flirty i umizgi bardzo często kończą się zdradą.

## Opowieść Jody

Miała trzydzieści pięć lat, była żoną i matką, a jej małżeństwu zagrażał rozkład.

— To mój mąż je zrujnował. Wszystko przez te jego flirty. Poznaliśmy się osiem lat temu na gruncie zawodowym i od razu między nami zaiskrzyło. Ned był szalenie towarzyski, nie ukrywał też swoich poglądów na małżeństwo. Oświadczył mi z miejsca, że wszelkie zobowiązania wprawiają go w panikę, dlatego też do tej pory unikał dłuższych znajomości. „Ale ja cię potrafię utrzymać”, powiedziałam sobie w duchu — jak każda głupia baba! Postanowiłam już sobie, że za niego wyjdę, że musi być mój, i to do końca życia. Nie podobało mi się w nim tylko jedno: lubił flirtować. Wystarczyło, że w promieniu dziesięciu metrów pojawiła się jakaś kobieta, natychmiast zaczynał się jej przyglądać. I żeby to

tylko przyglądać! On po prostu się na nią gapił! Och, jak ja tego nienawidziłam! Siedzimy na przykład w restauracji, ja coś do niego mówię, a jemu oczy nagle uciekają w bok, bo do sali weszła dziewczyna!

Czułam się wtedy okropnie, ile razy jednak próbowałam porozmawiać o tym z Nedom, on zawsze odbijał piłeczkę, twierdząc, że brak mi pewności siebie, a jego chcę wziąć pod pantofel. Nie chciałam, żeby mnie uważał za despotyczną jędzę — moja mama tak właśnie traktowała ojca — starałam się więc ignorować jego zachowanie. Teraz widzę, co to było: nie chciałam znać prawdy o Nedzie. Po roku wzięliśmy ślub. Proszę sobie wyobrazić, że nawet podczas wesela flirtował z jedną z moich druzhen! Wlepiłam oczy w obrączkę i zaczęłam sobie powtarzać, że to nic wielkiego, bo teraz jest mój.

Po ślubie było jeszcze gorzej. Zaczęliśmy się ostro kłócić, ale gdy zaszałam w ciążę, nabrałam nadziei... Myślałam, że nawet taki lekkoduch jak Ned musi choć trochę dojrzeć psychicznie, kiedy już zostanie ojcem. Niestety, znów się pomyliłam. Pewnego wieczoru, gdy nie było go w domu — powiedział, że idzie z kolegami na mecz hokejowy — zadzwonił telefon. „Ned?“, zapytała jakaś kobieta, a po moim „kto mówi?“, odłożyła słuchawkę. Ze zdenerwowania serce zaczęło mi walić jak wściekłe. Kiedy wrócił Ned, powiedziałam mu, co o tym myślę, i wybuchła straszna awantura. Zaprzeczył wszystkiemu, a mnie nazwał skończoną wariatką. Byłam tak zdesperowana, że gdy następnym razem wyszedł z domu, chwyciłam dziecko, wskoczyłam do samochodu i pojechałam za nim. Zobaczyłam, że zajeżdża przed jakiś obskurny motel i... cały mój świat rozsypał się w gruzy. Och, nie potrafię dziś sobie wybaczyć, że mogłam być taka ślepa. Gdybym na początku bardziej uważała, nie musiałabym teraz tak cierpieć.

Niewiele tu można dodać. Jody oszukiwała samą siebie, udając, że nie widzi fatalnej wady swojego partnera. Unikając

mniejszego problemu, narażamy się na inne, znacznie gorsze — i taki właśnie los zgotowała sobie Jody.

Prawie każda osoba nieuczciwa seksualnie ma za sobą trudne dzieciństwo — pozbawione rodzicielskiej miłości i ciepła. Jednostki tego typu są tak niesłuchanie łase na względy przedstawicieli przeciwnej płci, że graniczy to niemal z nałogiem. Z pomocą dobrego terapeuty można się pozbyć tej wady, pod warunkiem jednak że się ją dostrzeże i zechce z nią walczyć. Jedno wiadomo na pewno: zlekceważona — nie zniknie.

## Upośledzenia sprawności seksualnej

Zostawiłam je sobie na koniec, gdyż ten typ zaburzeń często bywa najmniej „fatalny”. Problemy te da się rozwiązać, pod warunkiem że obie strony zdobędą się na trochę zrozumienia i bardzo dużo wysiłku. Wśród licznych problemów seksualnych (żadna chyba para nie jest od nich wolna) istnieje kilka na tyle poważnych, że stają się one powodem prawdziwych nieszczęść. Są to:

1. Impotencja. Wielu mężczyzn w pewnych okresach życia doświadcza obniżenia potencji seksualnej, gdy jednak taki problem pojawia się na samym początku znajomości, nie radzę pomijać go milczeniem — bez względu na to, jak bardzo żenująca może wydawać się taka dyskusja. Przyczyny impotencji, czyli trwałej niezdolności do osiągnięcia i utrzymania erekcji, są następujące:

- Stłumiony gniew i uraza. Niechęć do kobiet — na przykład do własnej matki czy byłej kochanki — to bardzo potężny hamulec psychiczny. Tłumacząc pacjentowi, na czym to polega, mówię mu zwykle, że jego penis „strajkuje” i że jest to z jego strony coś w rodzaju niewerbalnego komunikatu: „Nie zamierzam ci sprawiać żadnej satysfakcji”. Mężczyzna może w ogóle nie zdawać sobie sprawy ze swych podświadomych

uczuciu; wielu dziwi się nawet, że mogą one wywierać tak istotny wpływ na ich sprawność, praktyka jednak dowodzi tego w całej rozciągłości. W większości przypadków impotencji, z którymi sama miałam do czynienia, u podłoża tej dolegliwości tkwił ogromny ładunek stłumionego gniewu. Impotencja może być także swoistą formą wyrównywania rachunków z partnerką, na przykład zemstą za jej zdradę.

- **Uzucie niewolenia lub przesadne matkowanie.** Uczucie psychicznego niewolenia może tak dalece upośledzać reakcje fizyczne, że w niektórych przypadkach doprowadza aż do impotencji. Niezdolność do erekcji jest więc fizycznym wyrazem głębokiego poczucia własnej bezsilności. Te same kłopoty miewają panowie, dla których partnerka uosabia matkę. Mężczyźni nie wolno sypiać z matką; ten podświadomy zakaz sprawia, że jego ciało odmawia mu posłuszeństwa.

- **Strach przed bliskością.** Bardzo wielu ludzi — myślę, że nawet większość — boryka się z takim lękiem, lecz zazwyczaj potrafi go zwalczyć. W skrajnych przypadkach jednak strach ten bywa tak silny, że przybiera postać impotencji. „Strajkujący” penis „nie chce zostać pochłonięty”, bo to „zbyt straszne aż tak się do kogoś zbliżyć”.

- **Przyczyny fizyczne.** Mężczyzna z trwałą impotencją powinien jak najszybciej zasięgnąć porady lekarza, upośledzenie to bowiem może mieć również przyczyny fizyczne. Niezdolność do erekcji jest nieraz ubocznym skutkiem działania niektórych leków; podobnie szkodliwy wpływ na potencję wywiera dieta o nadmiernej zawartości tłuszczu. Negatywny wynik badań oznacza, że przyczyna problemu tkwi w sferze emocji.

**2. Przedwczesna ejakulacja.** W książce *Ja kocham, ty kochasz* piszę o tym, że większość mężczyzn w pewnym okresie życia miewa takie kłopoty, są one jednak najczęściej chwilowe. Co innego, gdy tego rodzaju dysfunkcja przybiera postać chroniczną. Dla obojga partnerów staje się ona wtedy źródłem głębokiej frustracji. Oto najczęstsze przyczyny tej dolegliwości:



- **Niewłaściwe techniki miłosne.** Bezpośrednią przyczyną przedwczesnej ejakulacji jest zbyt wielkie napięcie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Winę ponoszą tu zwykle nieodpowiednie techniki miłosne, takie jak choćby stosowanie zbyt silnych podnieć w fazie gry wstępnej (aby jak najszybciej osiągnąć erekcję), ściskanie pośladków (aby zintensyfikować przyjemność) czy na przykład pogoń za orgazmem. Istnieje wiele praktycznych sposobów opanowywania napięcia seksualnego, co pozwala opóźnić moment kulminacji. Można się tego nauczyć. Zainteresowanym polecam odpowiednią lekturę, między innymi także mojego poradnika *Ja kocham, ty kochasz*. Można się z niego dowiedzieć, jak wielka istnieje różnica pomiędzy łapczywością seksualną a smakowaniem seksu i jak z typowego pożeracza stać się wytrawnym smakoszem.

- **Ukrywanie uczuć.** Ciało mężczyzny, który podczas aktu miłosnego ukrywa gniew, poczucie winy, strach lub jakiś wstydlivy sekret, może reagować na to przyspieszoną ejakulacją. Ukrywanie uczuć wywołuje bowiem nadmierne napięcie, które — jak już wiemy — utrudnia przedłużenie aktu. Kłopoty z przedwczesnym wytryskiem zdarzają się też mężczyznom mało komunikatywnym, zamkniętym w sobie, którym trudno porozumieć się z partnerką czy okazać jej swoje uczucia.

- **Strach przed seksem.** Mężczyźni molestowani seksualnie i ci, którym seks podświadomie kojarzy się z czymś nieczystym, spieszą się podczas aktu, jakby chcieli czym prędzej z tym skończyć.

- **Seks bez miłości.** Długi rejestr stosunków z kobietami obojętnymi uczuciowo lub prostytutkami może również wywoływać skłonność do jak najszybszych ucieczek.

- **Strach przed bliskością uczuciową.** Przedwczesna ejakulacja podobnie jak impotencja jest nieraz fizyczną reakcją obronną przed zbyt ścisłą więzią uczuciową. „Im szybszy orgazm, tym mniejsze niebezpieczeństwo”.

**3. Brak orgazmu u kobiet i trudności z osiągnięciem szczytu.** Jest to temat dyżurny wszystkich moich seminariów, i nic

dziwnego. Jak wynika z badań statystycznych, istnieje spory procent kobiet, które nigdy nie doznały orgazmu, a ponad połowa żeńskiej populacji ma z tym poważne trudności. Pomijając przypadki, kiedy winę za to ponosi mało doświadczony lub niezręczny partner, u podłoża „damskiej impotencji” tkwią najczęściej prawie te same przyczyny co u mężczyzn niezdolnych do erekcji i krótkodystansowców.

- **Gniew.** Zaryzykuję twierdzenie, że gniew i wściekłość to główne powody damskiej niezdolności do orgazmu. Gniew odbiera nam zdolność odczuwania przyjemności. Kobiety molestowane, zgwałcone, porzucone, nie kochane, systematycznie zdradzane mogą w rezultacie tych przeżyć nie odczuwać później ani namiętności, ani żadnej satysfakcji z seksu.

- **Strach przed dominacją i utratą samokontroli.** Panowanie nad sobą i orgazm to dwie wykluczające się nawzajem sprawy. Kobiecie z natury nieco despotycznej, która czuje się zdominowana przez partnera (lub doświadczała tych uczuć w swych poprzednich związkach), trudno do tego stopnia utracić kontrolę nad sobą, aby pozwalało jej to osiągnąć orgazm. Podobnie jak w przypadku męskiej impotencji ciało kobiety wyraża jej podświadome emocje. Niezdolność do orgazmu jest bezsłownym komunikatem skierowanym do partnera: „Popatrz, nie potrafisz mnie nawet podniecić. Nie masz nade mną władzy.”

- **Błędy dietetyczne.** Niezdolność do orgazmu — podobnie jak impotencja — bywa czasem rezultatem zbyt dużej ilości tłuszczu w pożywieniu. Orgazm jest następstwem nagłego napływu krwi do genitaliów; nadmierna zawartość tłuszczu hamuje ten proces, osłabia bowiem cyrkulację krwi (zwalnia jej przepływ).

#### **4. Brak zainteresowania seksem (u mężczyzn i kobiet).**

Czwartym rodzajem omawianych zaburzeń jest zaniechanie wszelkich praktyk seksualnych. Jeśli nowo poznana osoba nie tylko nie dąży do zbliżeń, lecz nawet otwarcie stwierdza, że mogłaby z łatwością obejść się bez seksu, trzeba mieć pełną

świadomość zarówno wagi samego problemu, jak i jego skutków. Jest to zjawisko bardziej skomplikowane, niż się wydaje. To, co sprawia wrażenie zwykłego braku zainteresowania, jest w rzeczywistości głęboką awersją. Skutek? W opowieściach rozczarowanych małżonków powtarza się ten sam schemat: partner, który już w początkach znajomości obojętnie odnosił się do seksu, po ślubie zupełnie odmawia współżycia. Małżeństwo z taką osobą staje się cywilną formą celibatu. Brak zainteresowań seksualnych może wynikać z którejś z omówionych powyżej przyczyn (strach przed bliskością, gniew itp.), najczęściej jednak jego powodem są głębokie urazy emocjonalne wywołane traumatycznymi przeżyciami, takimi jak molestowanie seksualne, kazirodztwo, gwałt i inne formy szczególnie brutalnej przemocy.

Niezależnie od tego, na jaki rodzaj dysfunkcji cierpi partnerka czy partner, pamiętajmy, że każde z tych zaburzeń jest pewną odmianą tej samej fatalnej wady — żadnego więc nie wolno lekceważyć! Wiem doskonale, jak krępujące są rozmowy na takie tematy, przypominam jednak do znudzenia, że najgorsze ze wszystkiego jest milczenie. Żadna wada nie zniknie sama z siebie, a zaburzenia seksualne, jak już wspomniałam na wstępie, można dość łatwo wyleczyć.

Problemy seksualne nie muszą stanowić poważnej groźby dla związku, ale zaniedbane staną się nią na pewno.

## Wada **6** Niedojrzałość

„Nigdy nie pamięta, gdzie położył swoje rzeczy, stale coś gubi — jak nie portfel, to kluczyki — zapomina o ważnych spotkaniach. Czuję się bardziej jego matką niż żoną.”

„Myślę, że mojej dziewczynie marzy się nadziany tatuś, a nie partner. Minęło dziewięć miesięcy, jak mi obiecała, że pójdzie do pracy, i co? Nic nie zrobiła w tej sprawie. Wciąż tylko lata po sklepach, je i ogląda telewizję. Chciałbym, żeby się wreszcie ocknęła i zaczęła postępować jak dorosły człowiek.”

„Mój chłopak jest bardzo miły, ale te jego finanse! U wszystkich znajomych ma długi, nie spłaca kredytów, nigdy nie wiadomo, czy jego czek ma pokrycie, rachunków też nie płaci w terminie. Kiedy pytam go, jak tak można, zaczyna się śmiać i mówi, że można, bo on żyje chwilą.”

Wszystkie te wypowiedzi pochodzą od osób, które mają partnerów obarczonych fatalną wadą numer sześć, czyli osób związanych z ludźmi niedojrzałymi. Nie mówię tu o tych, którzy zachowali w sobie rozsądną dawkę dziecięcości, dzięki czemu potrafią się bawić, cieszyć, czasem nawet poigrać z losem, lecz poza tym myślą i działają jak ludzie odpowiedzialni. Jednostki obciążone wadą numer sześć różnią się od nich w sposób zasadniczy. To dorośli, którzy postępują jak dzieci, zmuszając swoich partnerów do odgrywania roli rodziców. Jakaś część osobowości takiego człowieka nie chce dorosnąć.

Czy można rozpoznać czyjąś niedojrzałość? Tak. Oto kilka ważnych sygnałów ostrzegawczych:

**1. Brak odpowiedzialności w sprawach finansowych.** Zmuszona jestem wyznać ze wstydem, że i ja mam za sobą kilka związków z takimi mężczyznami, i jak każdy typowy ratownik zawsze potrafiłam sobie wtedy wmówić, że mój partner jest, no cóż, po prostu osobą niepraktyczną. Niepraktyczną! Należałoby powiedzieć: infantylną! Brak odpowiedzialności w sprawach finansowych to bardzo wyraźna wskazówka, że w programie emocjonalnym tej osoby utrwalony został jakiś zapis, który wymaga przerehabilitacji, inaczej nie ma co liczyć na udany związek.

## Czy twój partner jest osobą nieodpowiedzialną finansowo?

Zastanów się, czy działa w sposób następujący:

Wystawia czeki bez pokrycia.

Nigdy nie bilansuje książeczki czekowej.

Wciąż zaciąga pożyczki u kogo się da.

Rachunki reguluje dopiero wtedy, gdy grozi mu kara za zwłokę.

Nie planuje wydatków. Nigdy nie odkłada pieniędzy na pokrycie tego, co konieczne; wszystko wydaje na kosztowne głupstwa, bez których można się obejść (ubrania, sprzęt stereo, biżuterię).

Zalega ze spłatą kredytu.

Zaczyna przykładac się do pracy, dopiero gdy wszystko już wyda.

W razie kłopotów zawsze liczy na to, że partner go z nich wyciągnie.

Bardzo długo nie zwraca prywatnych pożyczek.

I co? Czy twojemu partnerowi zdarzają się takie rzeczy? Jeśli tak, nie przechodź nad tym do porządku dziennego. Jego bez troska finansowa odbija się przecież na tobie. Wszak to ty zawsze w końcu regulujesz jego rachunki, bo czujesz się zob-

wiązana mu pomoc. Nie popełniaj tego samego błędu co ja, wmawiając sobie, że twój ukochany nie ma głowy do pieniędzy. On po prostu nie chce dorosnąć. Wymagałoby to przecież wzięcia na siebie odpowiedzialności za własne losy, a on absolutnie nie ma na to ochoty. Traktuje cię z tą samą niefrasobliwością, co swoje pieniądze; z kimś tak niesolidnym i niewiarygodnym nie ma perspektyw na stworzenie związku o charakterze partnerskim.

**2. Całkowity brak wiarygodności.** Od małego dziecka trudno oczekiwać, że przyjdzie od razu, gdy się je zawoła, że dotrzyma każdej obietnicy czy że zrobi wszystko, co mu przykazano. Cierpliwi rodzice tolerują takie zachowania, wiedząc, że ich czteroletni malec uczy się dopiero odpowiedzialności, ale od osoby dorosłej można, a nawet trzeba wymagać innego postępowania. Człowiek dorosły powinien być wiarygodny. Jeśli na kims nie można polegać, świadczy to o jego niedojrzałości.

## Jak zachowuje się osoba niewiarygodna

Wciąż coś przyrzeka i z reguły nie dotrzymuje obietnic.

Wszędzie się spóźnia.

Ważne informacje przelatują mimo uszu.

Zgadza się w czymś pomóc (kupić produkty na obiad, zarezerwować stolik w restauracji, oddać rzeczy do pralni itp.) i przeważnie o tym zapomina.

Jest typowym „dojutrkiem”; ze wszystkim, co trzeba zrobić, zwleka tak długo, jak tylko się da.

Partner takiej osoby tyle razy już się na niej zawiódł, że powoli przestaje jej ufać.

Partner ten, chcąc nie chcąc, zaczyna zachowywać się jak rodzic: przypomina o wszystkich zobowiązaniach, większość spraw sam załatwia, przeprasza ludzi za nie swoje winy, systematycznie tracąc przy tym już nie tylko zaufanie do swojej

drugiej połowy, ale i cały szacunek. Nieuchronną konsekwencją takich stosunków jest narastający w nim gniew i uraza.

### 3. Brak motywacji.

Czy nie odnosisz wrażenia, że twój partner nie ma określonych dążeń ani żadnych celów życiowych?

Czy zaczyna działać dopiero pod presją okoliczności?

Czy z trudem układa sensowne plany na przyszłość?

Czy zwleka z podjęciem decyzji?

Czy mimo że jest po trzydziestce, w dalszym ciągu fantazjuje o tym, kim zostanie w przyszłości i co będzie wtedy robić?

Czy ma istotne problemy, z którymi nie chce się zmierzyć?

Czy wciąż czeka na swoje pięć minut?

Jeżeli choć jedna twoja odpowiedź brzmi „tak”, masz za partnera osobę nieodpowiedzialną, która jak dziecko wciąż tylko czeka, żeby ktoś inny zajął się jej sprawami i wszystko za nią załatwił. W życiu każdego z nas istnieje takie stadium, kiedy zastanawiamy się nad własnym losem, pełni wątpliwości, czy robić dalej to, co robimy, ale gdy coś takiego trwa całe lata, nie jest to już żadne stadium rozwojowe, lecz trwały stan umysłu, któremu na imię niedojrzałość.

## Dlaczego człowiek nie chce dorosnąć

Odpowiedź na to pytanie jest dosyć skomplikowana. Opór przed odpowiedzialnością nie jest czymś tak prostym jak na przykład naganny skądinąd nawyk czytania magazynów pornograficznych, którego można się pozbyć w sposób stosunkowo łatwy. Opór ten jest podświadomą reakcją na okoliczności, wskutek których człowiek czuje się skrzywdzony, pozbawiły go bowiem dzieciństwa.

• **Za wcześniej kazano mu być dorosłym.** Wskutek różnych losowych przypadków dzieci zmuszone są niejednokrotnie brać na siebie obowiązki nie na swoją miarę. Tak jest na przykład z najstarszą córką, która po śmierci matki musi zająć się do-

mem, z synem jedynakiem zmuszonym opiekować się matką opuszczoną przez ojca czy wreszcie najstarszym dzieckiem alkoholików, któremu przypadają w udziale funkcje rodzicielskie wobec młodszych braci i siostr. Wszyscy oni poddani zostali próbie o wiele za trudnej dla dziecka. Doświadczenia tego rodzaju pozostawiają trwałą ślad w psychice w postaci podświadomej urazy i żalu za utraconym dzieciństwem. Ludzie po takich przejściach nie chcą zachowywać się i działać jak dorośli. Jest to forma protestu, która ujęta w słowa brzmiałaby pewnie tak: „Kiedy byłem mały, musiałem zachowywać się jak dorośli. Mam tego dosyć, teraz chcę się bawić.”

- **Podlegał zbyt surowym rygorom.** Dziecko wychowane w ostrej dyscyplinie, zmuszone do przestrzegania przeróżnych zakazów, jako człowiek dorosły najczęściej lekceważy wszelkie zasady. Wyraża w ten sposób swój podświadomy bunt przeciw narzuconym mu ograniczeniom. Na przykład chłopiec, który musiał zawsze postępować regulaminowo, bo gdy tylko zachował się jak „głupi smarkacz”, zaraz wymierzano mu surowe kary, wyrasta po latach na człowieka tak przeciwnego jakimkolwiek regułom, że zalega z płacaniem rachunków, nie dotrzymuje obietnic, zapomina o ważnych spotkaniach itd.

Dzieci pełne urazy do swych nadmiernie despotycznych rodziców jako ludzie dorośli buntują się przeciwko wszelkiej władzy, nie uznają żadnych autorytetów ani zasad, nie szanują prawa etc.

- **Czuł się dzieckiem, o które nikt nie dba.** Takie dzieciństwo człowiek dorosły odreagowuje po dziecięcemu — zachowując się w sposób nieodpowiedzialny. W rzeczywistości jest to kierowana do partnera prośba o opiekę. Druga strona zazwyczaj odpowiada na to pozytywnie, przybierając postawę ojcowską bądź macierzyńską; przypomina o wszystkim swemu pupilowi („pamiętaj, dziś



masz spotkanie"), pomaga na każdym kroku („tutaj masz swoje kluczyki”), motywuje do pracy („zobaczysz, wezmą to pod uwagę przy podwyżkach”). Zaspokajają tym samym podświadome pragnienia partnera, których nie spełnili prawdziwi rodzice.

## Postawa rodzicielska zabija namiętność

Wbrew wszelkim najlepszym intencjom postawa rodzicielska nie przynosi niestety nic dobrego. Matkującego partnera ogarnia w końcu złość, czuje, że jest obiektem zręcznej manipulacji, że pozwala się wykorzystywać. W rezultacie przestaje szanować swojego pupila i traci wszelkie zainteresowanie seksem.

Powtórzę w tym miejscu to, co powiedziałam już w książce *Sekrety mężczyzny, które powinna znać każda kobieta*: mam płonąć namiętnością do mężczyzny, który każe mi pół godziny szukać swojego portfela, a wobec każdej poważniejszej sprawy demonstruje mentalność sześciolatka? A jak długo można pożądać kobiety, która nie umie podjąć najprostszej decyzji, a pieniądze wyrzuca z beztroską podłotką?

**Wniosek:** Im dziecinniej zachowuje się partner, tym gorzej układa się życie seksualne.

A jeśli ktoś ma już takiego męża czy żonę? Tym osobom radzę dobrze przyjrzeć się roli, jaką grają wobec swych małżonków. Jesteście typowymi ratownikami, co daje wam pewne poczucie wyższości, nie myślę się, prawda? Zastanówcie się jeszcze i nad tym, czy to nieustanne zajmowanie się partnerem nie jest aby dogodnym pretekstem do ucieczki od własnego życia? Tak czy inaczej, należy z tym skończyć. Niech ci niedojrzali partnerzy sami ponoszą konsekwencje swego braku odpowiedzialności.

## Wada **7** Nieprzystępność emocjonalna

O tym, co w praktyce oznacza ta wada, jak ją rozpoznać i jakie powoduje skutki, mogłabym napisać książkę, ale to, co najważniejsze, mieści się w jednym zdaniu:

Strzeżcie się partnerów, którzy swoje uczucia trzymają zamknięte na kłódkę!

Na świecie jest tylu ludzi gotowych darzyć nas miłością! Po co brać sobie kogoś, kto nie umie otworzyć serca? Żeby bez końca forsować tę jego żelazną barierę?

Nie zawsze oczywiście jest to jednakowo trudne. Nieprzystępność uczuciowa miewa różne stopnie. Każdy tak zwany normalny człowiek buduje sobie własną wewnętrzną forteczkę, w której chowa to wszystko, czego nie chce pokazać światu. Dopiero osoba, której ufamy, sprawia, że mury zaczynają kruszeć. Tak dzieje się w każdym udanym związku i taki też jest jeden z jego głównych celów. Niektórzy ludzie nie są jednak do tego gotowi. Ich uczucia uległy zbyt silnej blokadzie, aby mogli w tym stanie zawierać związki. Zanim będą zdolni dawać i przyjmować miłość, muszą przebyć gruntowne leczenie.

W niniejszym rozdziale poświęciłam już dużo miejsca urazom emocjonalnym i ich objawom, poprzestanę więc dalej na krótkim wyliczeniu oznak świadczących o tym, że przyszły bądź obecny partner jest człowiekiem zamkniętym uczuciowo.

### **1. Nie potrafi okazać emocji.**

„John jest bardzo wrażliwy... trudno mu tylko okazać uczucia przez to, co go spotkało. Został kiedyś straszliwie zraniony...”

No tak, ale po co wiązać się z człowiekiem, który nie potrafi okazać, co czuje? Czy nie lepiej po prostu żyć w pojedynkę? Z samej definicji związku uczuciowego wynika, że jego istota polega na interakcji, czyli wzajemnym oddziaływaniu dwóch osób, a nie na działaniach tylko jednej strony, podczas gdy druga przygląda się temu z założonymi rękami. Związek z człowiekiem niezdolnym dzielić z nami uczucia będzie płytki i frustrujący, ty zaś, przyszły partnerze, staniesz się czymś w rodzaju otwieracza do ludzkiej puszki. Będziesz podejmować nie kończące się próby dotarcia do serca kochanej osoby, a przecież to wcale nie twoje zadanie, tylko jej! Od partnera mamy pełne prawo oczekiwać umiejętności okazywania wszystkich elementarnych emocji właściwych ludzkiej istocie — radości, smutku, rozczarowania, podniecenia, pożądania i miłości. Jeżeli tego nie umie, nie powinien wiązać się z nikim. Powtórzę, co już powiedziałam: nie jest do tego gotowy.

To nieprawda, że ten czy ów „nie jest po prostu osobą uczuciową”. Nonsens. Nie ma takich ludzi. Pod względem uczuciowym każdy z nas jest dzieckiem, a czy ktoś widział dziecko, które by nie umiało objawiać radości, żalu czy smutku? Są tylko ludzie, którzy utracili tę wrodzoną zdolność w rezultacie ciężkich urazów emocjonalnych doznanych w dzieciństwie. Tacy rzeczywiście nie umieją odczuwać podstawowych emocji ani też ich okazywać.

## **2. Partner nie umie albo nie chce mówić o uczuciach.**

„Wiem, że Lawrence mnie kocha, ale on należy do ludzi, którzy nie umiają mówić o uczuciach.”

Powtórzę raz jeszcze, że ludzie nie tylko dlatego łączą się w pary, żeby dotrzymywać sobie towarzystwa, lecz także po to, ażeby ze sobą o b c o w a ć. Obcowanie oznacza wymianę uczuć, poglądów i przeżyć wewnętrznych, a do tego niezbędne są słowa. Nic chyba nie przejmuję mnie większym smutkiem niż to, co słyszę często od pacjentek: „Mój mąż nie potrafi mówić o uczuciach.” Zawsze mam wtedy na końcu

języka: „To dlaczego udajesz, że łączy cię z nim jakiś związek? Mieszkacie pod jednym dachem, i tyle”

Małżeństwo bez komunikacji uczuciowej nie jest związkiem; to zwyczajna umowa o wspólny lokal.

O tym, dlaczego wielu ludziom z takim trudem przychodzi znaleźć słowa dla swoich emocji, już wiemy: w dzieciństwie nie pozwalano im wyrażać uczuć. Gdy jednak ktoś nie chce się tego nauczyć czy w ogóle unika wszelkich rozmów, przestrzegam przed takim partnerem: związek z nim będzie okropny. **Dobre porozumienie to przecież jedyny sposób pozwalający dwojgu ludziom rzeczywiście coś zmienić w swoich wzajemnych stosunkach.** Można się tego nauczyć — potrzebna jest tylko chęć i wytrwałość. Są na ten temat odpowiednie książki, istnieją poradnie małżeńskie, a nawet specjalne kursy i seminaria uczące metody prowadzenia rozmów. Warunkiem podstawowym jest tu jednak współpraca o b o j g a partnerów.

### **3. Partner nie potrafi się otworzyć; nie może przełamać muru nieufności.**

„Andy ciągle powtarza, że nie chce mnie stracić, ale broni mi dostępu do swoich uczuć.”

Jak już powiedziałam, są ludzie, u których nastąpiła tak silna blokada emocjonalna, że nie są w stanie nawiązać prawidłowych stosunków z partnerem. Niektórzy z nich może nawet pragnęliby się otworzyć, ale nie umieją tego zrobić, inni dopiero po intensywnej terapii skłonni są zrzucić żelazny pancerz. Same dobre intencje nie gwarantują jednak trwałego związku. Potencjalny partner musi wpierw całkowicie zburzyć swą wewnętrzną twierdzę, w przeciwnym razie związek przypominać będzie zabawę w przeciąganie liny: kiedy tylko zyskasz parę centymetrów, partner natychmiast ci je odbierze.

Jeżeli któryś z tych opisów wydaje wam się znajomy, przeczytajcie ponownie początek rozdziału piątego, gdzie mowa jest o przyczynach wyboru partnerów niezdolnych w pełni odwzajemnić nam się uczuciowo. Zachęcam do analizy własnego programu emocjonalnego: warto odnaleźć podświadomy motyw, który pcha was w ramiona ludzi nieprzystępnych uczuciowo lub zgoła nieosiągalnych.

## Urazy emocjonalne doznane w poprzednim związku

Każdy, kto nie po raz pierwszy próbuje związać się z kimś na stałe, wnosi do nowego związku pewien bagaż uczuciowy pozostały po byłym partnerze, a bywa on czasem tak wielki, że nowa miłość nie jest w stanie wytrzymać tej próby.

Postawmy sprawę jasno: nawiązując bliższe kontakty z osobą, która jeszcze nie doszła do siebie po przeżyciach w poprzednim związku, narażamy się na cierpienie i rozczarowanie, lepiej więc tego unikać. Po czym rozpoznać ewentualne niebezpieczeństwo? Oto sprawy, na które należy zwrócić uwagę:

**1. Czy partner nie żywi zbyt wielkiego gniewu do swej byłej towarzyszki?** Wśród pytań, które zawsze radzę zadawać na pierwszej randce, jest i to: „Co czujesz do swojej byłej (lub byłego)?” Jeżeli rozmówca wygłosi tyradę przeciwko „tej jędzy”, swojej byłej żonie, lub „tej dziwce”, swojej przyjaciółce, ja osobiście mocno bym się zastanowiła, czy spotkać się z nim po raz drugi. Z wcześniejszych rozważań wiemy już, że gwałtowny gniew i pretensje przenoszą się często na osobę następnej partnerki, a to niezbyt miła perspektywa. Taki nastrój świadczy też bardzo wymownie, że rany odniesione w poprzednim związku są jeszcze zbyt świeże, aby ten następny mógł być prawidłowy. Temu panu być może potrzebny jest czas na dokonanie obiektywnej oceny swych stosunków z byłą partnerką i wzięcie na siebie części odpowiedzialności za ich wspólne niepowodzenie.

Im większy gniew budzi w nas przeszłość, tym mniej zdolni jesteśmy pokochać kogoś nowego.

Powiem na pocieszenie, że wada numer osiem jest fatalna tylko w pewnej fazie, po czym znika najczęściej bez śladu. Wystarczy trochę czasu i dobra terapia.

U w a g a: Można nad nią pracować również po zawarciu związku, ale to już sprawa trudniejsza, między innymi dlatego że terapia może potrwać dłużej, niż sądziła nowa osoba, a to ją z kolei bardzo często wyprowadza z równowagi.

## **2. Czy partner wciąż czuje się winny wobec byłej żony (przyjaciółki) i uważa, że powinien się nią opiekować?**

Czy twój partner prowadzi rozmowy telefoniczne ze swoją byłą, a pytany, dlaczego to robi, tłumaczy, że po prostu się o nią martwi?

Czy wciąż o niej mówi? Czy troska o los eks-żony (przyjaciółki) wyraźnie mu nie pozwala cieszyć się nowym związkiem?

Czy nie wydaje ci się, że partner przekracza granice kurtuazji bądź współczucia ogromem względów okazywanych swojej eks-partnerce?

Czy nie sądzisz, że ją „uwodzi”, nie mówiąc jasno i wyraźnie, że nie zamierza do niej wrócić?

Czy próbuje „zaoszczędzić jej przykrości” przez to, że: opowiada jej kłamstwa o waszych stosunkach; ukrywa wasz związek przed nią i dziećmi; zwleka z powiedzeniem jej prawdy?

Każda odpowiedź pozytywna oznacza to samo: twoim partnerem jest człowiek, który wciąż jeszcze nie do końca rozstał się ze swoją byłą towarzyszką. Takie zachowanie można usprawiedliwić wyłącznie w jednym wypadku: kiedy nowy związek powstał bezpośrednio po rozpadzie małżeństwa czy innego stałego układu i liczy zaledwie parę tygodni. Można wtedy uznać, że partner wciąż jeszcze przystosowuje się do nowej

sytuacji. Ale nawet w tych okolicznościach zainteresowanie była partnerką powinno znacznie się zmniejszyć już po miesiącu, najwyżej dwóch. Kiedy jednak nowy związek trwa na przykład pół roku, a partner zachowuje się nadal w opisany sposób (wystarczy, że kontynuuje choćby jedno takie zachowanie) — wtedy jest to już problem.

Mężczyzna, który czuje się winny wobec swojej byłej partnerki lub z jakiegoś powodu jej współczuje, nie jest w stanie zaangażować się w pełni w nowy związek. Powstaje w dodatku trójkąt uczuciowy, kto wie, czy nie bardziej żywotny od romansu, gdyż może on istnieć nawet przy braku kontaktów z tą trzecią. Poznając mężczyznę odpowiadającego temu opisowi, najlepiej dać mu numer telefonu i poprosić z miłym uśmiechem, aby odezwał się później — kiedy już będzie pewny, że uporał się z uczuciem do swej byłej pani. W przeciwnym razie nowa partnerka będzie musiała z nią rywalizować, i to raczej z nie najlepszym skutkiem: trudno pokonać wspomnienie, zwłaszcza gdy wciąż budzi ono tak wiele współczucia.

### **3. Czy partnerka wciąż jeszcze odczuwa głęboki uraz po dawnych krzywdach lub aktach przemocy?**

Czy wydaje ci się tak krucha, że każde słowo może ją zranić?

Czy boi się okazać ci zaufanie?

Czy regularnie wypłakuje się na twym ramieniu, opowiadając o straszliwych krzywdach, które wyrządził jej poprzedni partner?

Czy bez względu na twoje starania pozostaje wciąż niepokieszona?

W przypadku takich reakcji radzę zachować szczególną ostrożność. Wciąż jeszcze nie doszła do siebie; za wcześnie na nową miłość.

Uwaga, ratownicy! To wy doznajecie najsilniejszych pokus na widok ludzi świeżo skrzywdzonych w ich poprzednich związkach. Wiem, że odczuwacie trudny do zwalczenia przy-



mus zajęcia się każdym złamanym sercem. Radzę wrócić do rozdziału piątego i przeczytać raz jeszcze opis związku typu misja ratunkowa. Warto sobie przypomnieć, że jest to jedna z niewłaściwych przyczyn, dla których ludzie łączą się w pary. Osoby cierpiące na ciężkie urazy muszą wyleczyć się same, dajcie im więc na to trochę czasu. Zbyt szybki początek to zły początek.

Przypomnijcie sobie, co w tym samym rozdziale mówiłam o przyczynach związków z ludźmi nieosiągalnymi uczuciowo. Może to dla was najlepsza metoda ucieczki przed bliskością? A może wybierając osobę, która nie jest w stanie odpłacić miłością za miłość, chcecie się za coś ukarać? Jeśli zaś regularnie zdarza się wam trafiać na takich partnerów, warto wybrać się do terapeuty, aby z jego pomocą odpowiedzieć sobie na pytanie: dlaczego tak bardzo boję się zaangażować?

## Wada **9** Trwałe urazy emocjonalne z dzieciństwa

Wkraczając w związki uczuciowe, każdy z nas przynosi z sobą jakiś bagaż emocji z dzieciństwa. Człowieka formuje głównie jego przeszłość. Temu, kto szuka osoby wolnej od piętna dzieciństwa, mogą tylko życzyć powodzenia. Wszyscy mamy jakieś urazy. Które z nich rozwinęły się w fatalną wadę — to już inna sprawa. Aby to ocenić, trzeba zadać sobie trzy pytania:

1. Jak p o w a ż n y był uraz emocjonalny, którego doznał w dzieciństwie kandydat na mego partnera?
2. Czy jest on t e g o ś w i a d o m y i w jaki sposób dany uraz wpływa na jego zdolność do właściwego funkcjonowania w związku?
3. Czy a k t y w n i e p r a c u j e nad sobą (czyta odpowiednie książki, poddaje się terapii indywidualnej, uczestniczy w specjalnych seminariach), aby pozbyć się tego urazu?

Odpowiedzi na te pytania pozwalają ustalić, czy przeszłość danej osoby będzie na nią wywierać tak dalece negatywny wpływ, że jego skutki rzeczywiście okażą się fatalne. Różnie z tym bywa. Ktoś mógł mieć stosunkowo szczęśliwe dzieciństwo, ale został kompletnie zepsuty przez matkę, a ponieważ nie zdaje sobie z tego sprawy, nie kontroluje też swego postępowania: tak twardo upiera się zawsze przy swoim, że nie może mieć dobrych stosunków z partnerką. Ktoś inny z kolei, bity i molestowany seksualnie jako dziecko, jest w pełni świadomy skutków tych przeżyć, a że stara się je usunąć, stanowi w rezultacie doskonały materiał na dobrego partnera.

Skutki każdej fatalnej wady można znacznie osłabić, pod warunkiem że zainteresowany chce zmienić swój negatywny program emocjonalny i podda się w tym celu stosownej terapii.

Wszystkie fatalne wady omawiane w tym rozdziale mogą być trwałym symptomem bolesnych przeżyć z dzieciństwa, nie wszystkie jednak odznaczają się tym samym ciężarem gatunkowym. Jest więc rzeczą bardzo istotną poznać rozmiary i charakter szkód emocjonalnych poniesionych przez przyszłego partnera — zarówno po to, aby go lepiej zrozumieć, jak i we własnym dobrze pojętym interesie. Jeśli szkody te były bardzo poważne, a leczenie nie całkiem skuteczne, to taka sytuacja nie wróży szczęśliwego związku. Istnieje sześć kategorii urazów, u których podłoża tkwią różne przyczyny. Oto one:

1. Nadużycia seksualne i drastyczne reakcje dorosłych na zaobserwowane u dziecka zainteresowanie seksem.
2. Przemoc fizyczna lub psychiczna.
3. Opuszczenie: rozwód rodziców, ich śmierć (naturalna lub samobójcza), adopcja, chłód uczuciowy.
4. Zaburzenia pokarmowe.
5. Nałogi rodziców (alkohol, narkotyki, leki itp.).
6. Fanatyzm religijny.

Urazy emocjonalne są dużo trudniejsze do wykrycia niż nałóg czy inna fatalna wada — wszystko to przecież zdarzyło się przed wielu laty. Jak zapewne łatwo zauważyć, omówienie każdej kategorii urazów rozpoczynam od kilku pytań dotyczących przyszłego partnera. Bardzo proszę na nie odpowiedzieć, pozwoli to bowiem określić wielkość poniesionych szkód emocjonalnych. Wszystkich odpowiedzi nie da się oczywiście uzyskać w kilku pierwszych tygodniach znajomości. Nikomu też nie zalecam stawiania diagnoz psychologicznych, co przy braku odpowiednich kwalifikacji przyniosłoby pewnie niewiele pożytku. Chodzi po prostu o to, aby w pierwszych

t y g o d n i a c h znajomości — zanim dojdzie do zbliżeń fizycznych — zorientować się przynajmniej z grubsza, z jakim typem człowieka mamy do czynienia.

U w a g a: Zainteresowanych zachęcam do zadania także sobie przytoczonych poniżej pytań; warto w tym momencie przyrzeć się też dokładniej własnej osobowości.

## Nadużycia seksualne i drastyczne reakcje dorosłych na zaobserwowane u dziecka zainteresowanie seksem

1. Czy twoja partnerka pamięta, że była molestowana lub wykorzystywana seksualnie? Jeśli tak, to przez kogo: członka rodziny, osobę zaliczaną do przyjaciół domu, przez kogoś cieszącego się autorytetem, jak np. nauczyciel? Przez kogoś zupełnie obcego? Czy o tym, co się stało, powiadomiła rodziców? Czy doszło do konfrontacji z winowajcą? Czy poddano ją terapii?
2. Czy twojej partnerce znane są przypadki nadużyć seksualnych wobec innych członków rodziny (np. rodzeństwa)? Jeśli tak, czy osoby te korzystały z pomocy psychoterapeutów?
3. Czy przyłapano ją na uprawianiu masturbacji lub innych praktyk seksualnych i została za to ukarana?
4. Jaki jest jej stosunek do seksu (pozytywny czy negatywny) i jakimi kieruje się zasadami (czego ją nauczono)?
5. Czy została kiedyś zgwałcona? Jeśli tak — czy korzystała z pomocy instytucji powołanych do opieki nad ofiarami gwałtu lub organizacji prowadzących terapię grupową, czy może odbyła terapię indywidualną?

## Możliwe skutki

- **Obsesje i awersje seksualne.** U ofiar nadużyć seksualnych obserwuje się często dwa różne rodzaje reakcji: obsesyjne

zainteresowanie seksem (będzie o tym mowa nieco później) albo głęboką awersję prowadzącą aż do utraty popędu seksualnego. Od lat wydzwaniamą do mnie setki sfrustrowanych mężów, opowiadając, jak to teraz dopiero odkryli, dlaczego ich żony są tak oziębłe: były molestowane jako małe dzieci i nikt nie udzielił im żadnej pomocy. W tej sytuacji rzeczywiście trudno o w miarę normalne stosunki — zarówno seksualne, jak i uczuciowe. Bez fachowego doradztwa ofiary gwałtu i innych nadużyć seksualnych nie są w stanie przezwyciężyć przytłaczającego poczucia własnej niemocy, gwałtownego gniewu i złości. W takich przypadkach terapia jest rzeczą niezbędną.

Molestowanie seksualne nie jest jedynym powodem niechętniej postawy wobec seksu. Takie same skutki wywołują niewłaściwe zachowania seksualne obserwowane przez dziecko w kręgu jego najbliższych.

- **Trudności z utrzymaniem właściwego dystansu emocjonalnego.** Ofiary agresji seksualnej bywają albo zbyt pasywne — nie chronią swoich uczuć przed partnerem — lub wprost przeciwnie, granice poufałości wytyczone są tak precyzyjnie i tak dokładnie strzeżone, że druga strona nie ma prawa ani możliwości przekroczyć ich na centymetr. U osób tego typu następuje często całkowita blokada emocjonalna.

Zamknięte uczuciowo i niechętne wobec seksu są także jednostki, którym wskutek nauk religijnych, zakazów rodzicielskich lub kar wymierzanych po przyłapaniu na masturbacji czy innych formach aktywności seksualnej wpojono trwałe przekonanie, że seks to coś brzydkiego i że trzeba się tego wstydić.

- **Kłopoty z wagą.** Jedno z pierwszych moich pytań do osób z nadwagą brzmi: czy w dzieciństwie molestowano je seksualnie? Ponad siedemdziesiąt pięć procent pacjentów odpowiada twierdząco. Dla ofiar takiej przemocy jedzenie jest często podświadomym aktem samoobrony. Tusza to coś na kształt żywego muru chroniącego obolałe dziecięce wnętrze przed dalszymi próbami zadania mu bólu.

- **Dewiacje seksualne.** Szerzej pomówimy o nich później. W tym miejscu poprzestanę na stwierdzeniu, że u ofiar nadużyć seksualnych wytwarzają się często skłonności do fantazjowania, pornografii i licznych stosunków pozamałżeńskich — jako sposób odreagowania ich ambiwalentnych uczuć wobec seksu.

## Przemoc fizyczna lub psychiczna

1. Czy twój partner lub jego rodzeństwo dostawali w skórę od rodziców? Jeśli tak — jak często się to zdarzało i jak dotkliwie było to bicie?
2. Czy karano go fizycznie również w inny sposób (zamykanie w piwnicy, głodzenie itp.)?
3. Czy twój partner wychowywał się w rodzinie, w której bez skrępowania dawano upust złości poprzez ciągłe kłótnie, krzyki i wyzwiska?
4. Czy bał się ojca bądź matki lub ich nienawidził?
5. Czy maltretowano go psychicznie, krzycząc na niego, powtarzając przy każdej okazji, że jest nic niewart, krytykując go i poniżając? Czy wskutek tego nabrał przekonania, że cokolwiek zrobi, zawsze będzie źle?
6. Czy miał poczucie, że tylko w jego domu obowiązuje tak wiele niezrozumiałych zasad właściwego postępowania i że jeśli spróbuje którąś z nich złamać, czeka go surowa krytyka, odrzucenie lub kara?
7. Czy zdarzało mu się być świadkiem scen, podczas których jedno z rodziców pastwiło się słownie nad drugim?
8. Czy jako dorosły uderzył kiedykolwiek partnerkę?

## Możliwe skutki

- **Wyładowywanie nagromadzonego gniewu i złości.** Dzieci maltretowane fizycznie lub psychicznie gromadzą w sobie

zwykle kolosalny ładunek gwałtownego gniewu. Bez odpowiedniej terapii wyrastają z nich ludzie podobni do ich rodziców — istni furia i awanturnicy wyładowujący się na najbliższych. U niektórych objawia się to tylko w formie złośliwego krytykanctwa, wiecznego niezadowolenia i złych humorów, u innych przybiera postać rękoczynów.

- **Nałogi.** Pewien procent maltretowanych postanawia stłumić nurtujące ich uczucie gniewu. Ci z kolei bardzo łatwo popadają w uzależnienie od środków odurzających, pomagają im one bowiem zubożnąć na wszelkie protesty swych tłumionych uczuć.

- **Despotyzm.** Reakcją na ostre rygory w dzieciństwie jest wytwarzająca się z czasem skłonność do tyranii. Tak wychowany partner staje się najczęściej dyktatorem.

- **Ucieczka od konfliktów.** Ludzie wychowani wśród ciągłych awantur wynoszą z takich domów głęboką niechęć do konfliktów, starają się więc unikać ich za wszelką cenę. Nie znoszą też dyskusji na trudne tematy, i to tak dalece, że nawet kiedy coś ich drażni, nigdy nie ujawniają tego przed partnerem.

- **Kreowanie dramatycznych sytuacji.** Jeśli czyjeś dzieciństwo upływa w otoczeniu ludzi nieprzewidywalnych, skłonnych do bardzo gwałtownych emocji, osoba taka podświadomie kojarzy miłość z atmosferą wielkiego dramatu, później zaś próbuje odtwarzać tę aurę we własnych stosunkach z partnerem. W jej pojęciu tak właśnie powinno być w domu.

## Opuszczenie: rozwód rodziców, ich śmierć (naturalna lub samobójcza), adopcja, chłód uczuciowy

1. Czy twój partner jest dzieckiem rozwiedzionej pary? Jeśli tak, czy to z rodziców, które odeszło, utrzymywało z nim kontakt? W jakiej atmosferze przebiegał rozwód?

2. Czy rodzice partnera walczyli z sobą o prawo opieki nad dzieckiem?
3. Jakie stosunki łączyły ich po rozwodzie? Czy mieli zwyczaj źle mówić o eks-małżonku, nie zważając na obecność dziecka? A może wykorzystywali syna czy córkę w charakterze karty przetargowej w prowadzonych przez siebie rozgrywkach?
4. Czy zawarli powtórne związki małżeńskie? Jaki stosunek miał twój partner do żony swego ojca lub męża matki?
5. Czy twój partner został osierocony w dzieciństwie przez jedno bądź dwoje rodziców? Jeśli tak, co było przyczyną śmierci (choroba, wypadek, samobójstwo)?
6. Czy twój partner jest dzieckiem adoptowanym? Jeśli tak, czy wie coś o swoich biologicznych rodzicach?
7. Czy rodzice twojego partnera byli ludźmi chłodnymi uczuciowo albo nie umieli okazać mu uczuć?

## Możliwe skutki

- **Strach przed zaangażowaniem.** Komuś, kto jako dziecko czuł się opuszczony wskutek rozwodu, śmierci rodziców lub dotkliwego braku ich miłości, trudno zaangażować się uczuciowo. Unikanie głębszych zobowiązań jest podświadomą metodą samoobrony przed kolejnym porzuceniem (patrz rozdział jedenasty).

- **Zbyt pochopne zaangażowanie.** Była już o tym mowa. Ludzie z rozbitych i innych nienormalnych rodzin często zbyt pochopnie wiążą się z kimś w nadziei, że zaznają tego wszystkiego, czego zabrakło im w domu. Najczęściej są po prostu zafascynowani samą ideą związku dwóch kochających się osób. Z gotowością do prawdziwego zaangażowania ma to niewiele wspólnego.

- **Niepewność, zaborczość, nieufność.** Im bardziej ktoś czuł się opuszczony czy nie kochany, tym większe prawdopodobieństwo, że wyrośnie na osobę niepewną siebie, zaborczą,



zazdrosną i nieufną. Partner ma wielkie trudności z przekonaniem takiej osoby, że naprawdę ją kocha, nie ma zamiaru jej zdradzać ani w inny sposób oszukiwać.

• **Brak prawidłowych wyobrażeń o udanym związku.** Rozwód rodziców nie pozwala dziecku wytworzyć sobie prawidłowego obrazu trwałego związku dwojga ludzi. Właściwych wzorców postępowania brakuje również jednostkom, których rodzice nie okazywali miłości ani sobie nawzajem, ani swemu dziecku. Ich synowie i córki nie potrafią być romantyczni ani darzyć partnera czułością.

## I Zaburzenia pokarmowe

1. Czy twój partner miał w dzieciństwie kłopoty z wagą? Jeśli tak, to jakie (nadwaga czy niedowaga)? Czy był z tego powodu przedmiotem kpin i docinków? Czy w rodzinie istniał „kulinarny” system kar i nagród (smakołyk jako premia uznaniowa, odbieranie ulubionego deseru lub głodzenie w charakterze kary za przewinienia)?
2. Czy twoja partnerka cierpiała na bulimię albo anoreksję? Jeśli tak, czy odbyła właściwą kurację?
3. Czy dla twojej partnerki jedzenie jest sposobem na ukrycie uczuć? Co lubi: potrawy słodkie czy słone? Czy któreś z tych upodobań jest tak silne, że nie umie go kontrolować?

## Możliwe przyczyny i skutki

• **Stłumiony gniew.** Zaburzenia pokarmowe są często zewnętrznym przejawem stłumionego gniewu i niechęci, których człowiek nie śmie ujawnić. Taki ktoś to najczęściej istna bomba zegarowa. Z chwilą gdy poczuje się bezpieczny, dochodzi do eksplozji.

• **Niska samoocena.** Ludzie cierpiący na zaburzenia pokarmowe przeważnie cierpią również na kompleks niższości

— spadek po trudnym dzieciństwie. Nadwaga lub skrajne wychudzenie pogłębiają znacznie ów kompleks, ten zaś zaostrza chorobę; powstaje w ten sposób błędne koło, z którego nie widać wyjścia.

• **Mania władzy.** Jedzenie lub niejedzenie wiążą się, najogólniej mówiąc, z pragnieniem władzy i siły. Osoby chore na bulimię i anoreksję cierpią skrajną formę manii władzy.

• **Ukrywanie nadużyć seksualnych.** Jak już wspominałam, zaburzenia pokarmowe u dorosłych mogą być symptomem zatajonych nadużyć seksualnych, których dopuszczono się na nich w dzieciństwie.

## Nałogi rodziców (alkohol, narkotyki, leki itp.)

1. Czy rodzice twego partnera (oboje lub jedno) nadużywali alkoholu albo narkotyków? Jeśli tak, jak się zachowywali? Brutalnie i agresywnie? Czy w ogóle kiedykolwiek miawali chwile trzeźwości?
2. Czy nałogi te były powodem konfliktów małżeńskich, kłopotów finansowych albo nawet kolizji z prawem?
3. Czy twój partner uparcie utrzymuje, że jego rodzice nie mieli żadnych nałogów, przecząc oczywistym faktom? Czy w taki sam sposób bronił ich w dzieciństwie?
4. Czy uważa za swój obowiązek opiekować się rodzicami lub swoim rodzeństwem, ponieważ są to ludzie uzależnieni?
5. Czy kiedy był mały, dotkliwie odczuwał brak opieki, jako że rodzice nie byli w stanie zajmować się dziećmi (przesypiali całe dnie, cierpieli na kaca, nie kontaktowali z otoczeniem itp.)?

## Możliwe skutki

• **Współuzależnienie.** Najpoważniejszym problemem dzieci nałogowców jest to, co w literaturze przedmiotu nosi nazwę

współzależnienia. Ujmując rzecz najprościej, objawia się ono nadmierną skłonnością do nadawania większego znaczenia cudzym potrzebom, opiniom i problemom aniżeli własnym. Postawa ta jest rezultatem długotrwałego obcowania z uzależnionymi rodzicami. Twój partner może być osobą współzależną, jeżeli:

1. Ulega wymaganiom otoczenia bez stawiania im żadnych granic (nie potrafi powiedzieć „nie”, rezygnuje z własnych planów na cudze żądanie itp.).
2. Trudno mu określić, czego chce, a jeśli nawet — nie umie o to poprosić. Potrzeby partnera zawsze obchodzą go bardziej niż własne.
3. Nie ufa własnym instyktom i uczuciom, nie wierzy też w trafność swoich obserwacji. Często ulega cudzej woli.
4. Jego dobre samopoczucie zależy od uznania i pochwał otoczenia.

• **Skłonność do nałogów.** Dzieci alkoholików i narkomanów, obserwując na co dzień praktyki rodziców, uczą się od nich nie dopuszczać do głosu nieprzyjemnych uczuć. Używają w tym celu tych samych tłumików — alkoholu, prochów, słodyczy, marihuany — co łatwo przeradza się w nałóg.

• **Trudności z porozumieniem.** Dzieciom z takich domów rodzice bardzo często każą trzymać buzię na kłódkę, nic więc dziwnego, że gdy dorastają, trudno im dać wyraz swym uczuciom, a w razie jakichkolwiek problemów starają się unikać rozmów.

• **Nieufność.** Rodzina ludzi obarczonych nałogami nie daje dziecku poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji. Osobom wychowanym w takim środowisku trudno uwierzyć w miłość partnera, a jeszcze trudniej otworzyć się przed nim uczuciowo.

## Fanatyzm religijny

1. Czy twój partner pochodzi z bardzo nabożnej rodziny, w której rygorystycznie przestrzegano zasad i zakazów religijnych, nie tolerując przy tym żadnych wątpliwości?
2. Czy powtarzano mu, że jest „zły, zepsuty i grzeszny” i że jeśli nie będzie posłuszny, pójdzie za karę do piekła?
3. Czy jego rodzice uważali się za ludzi niezmiernie pobożnych, a jednocześnie bardzo oschle traktowali dzieci, nie szczczędząc im nagan, a czasami też kar fizycznych?
4. Czy twój partner wyrósł w przekonaniu, że seks jest czymś bardzo nieczystym i grzesznym?
5. Czy zabraniano mu wyrażania „bezbożnych” myśli i uczuć, takich jak gniew, uraza czy rozczarowanie?

## Możliwe skutki

- **Zaburzenia seksualne lub obsesje.** Wpajanie dziecku przekonania, że seks to coś brzydkiego i grzesznego, owocuje zwykle którąś z dwóch nieprawidłowych postaw: trudną do przezwyciężenia awersją wobec tej sfery życia albo koniecznością stosowania mniej lub bardziej wyuzdanych praktyk (takich, które zainteresowany uważa za „brudne”), aby w ogóle móc uprawiać seks.
- **Niezdolność do wyrażania pełnej skali uczuć.** Człowiek, któremu w dzieciństwie nie pozwalano wyrażać „bezbożnych” emocji, nie potrafi później już nie tylko werbalizować, ale nawet rozpoznawać żadnych innych uczuć poza najbardziej wzniosłymi.
- **Niska samoocena.** Jeżeli twój partner codziennie wysłuchiwał uwag, że jest zły i Pan Bóg się na niego gniewa, ma dziś pewnie duże trudności z samoakceptacją.

## Co to jest norma

Mam nadzieję, drodzy Czytelnicy, że lista fatalnych wad dostarczyła wam wielu nowych informacji. Sporządziłam ten spis nie po to, żeby was przerażać czy odwozić od bliższych stosunków z każdym, kto posiada jakąkolwiek wadę. Jak już powiedziałam, każdy z nas wnosi do związku jakiś negatywny багаż uczuciowy. Chciałam wam tylko pokazać, jak wielkie znaczenie ma znajomość środowiska rodzinnego i jego wpływu na psychikę. Ta wiedza pozwala przewidzieć, z jakimi problemami przyjdzie nam się zmierzyć w ewentualnym związku z nowo poznaną osobą.

. Nie oznacza to wcale, że gdy kandydat na partnera jest dzieckiem rozwiedzionej pary, trzeba go natychmiast zdyskwalifikować: „Bardzo mi przykro, ale nic z tego, bo niestety masz fatalną wadę”. Trzeba po prostu zachować ostrożność — rozmawiać, obserwować — a gdy po miesiącu czy dwóch wyjdzie na jaw, że osoba ta na przykład nie umie wyrażać uczuć albo boi się zobowiązań, zastanowić się, i to mocno — póki sprawy nie zaszły za daleko — czy kontynuować znajomość, czy może lepiej ją skończyć.

Pamiętacie te trzy pytania, od których wiele zależy?

1. Jak poważny był uraz emocjonalny, którego doznał w dzieciństwie kandydat na mego partnera?
2. Czy jest on tego świadomy i w jaki sposób zastaraży uraz wpływa na jego zdolność do właściwego funkcjonowania w związku?
3. Czy aktywnie pracuje nad sobą (czyta odpowiednie książki, poddaje się terapii indywidualnej, uczestniczy w specjalnych seminariach), aby pozbyć się tego urazu?

Tytułem podsumowania chcę powiedzieć, że nie ma na świecie czegoś takiego jak normalni ludzie czy normalne problemy. Każda istota ludzka jest jedyna, wyjątkowa i niepowtarzalna. Świadomość tego faktu plus znajomość warunków, które ukształtowały naszą osobowość, uwalnia nas od kompleksów. Najbardziej pouczające lekcje życia-

we czerpiemy przecież z najcięższych doświadczeń, a przy obopólnym wysiłku można tak konstruktywnie przekształcić cały ów niefortunny bagaż, że powstanie z niego dobry fundament trwałego współżycia. Pamiętajmy też, że udany związek leczy.

Ukończywszy rozdział o fatalnych wadach, dałam go do przeczytania mojej przyjaciółce, która mocno na to nalegała. Już następnego dnia zadzwoniła do mnie:

— Och, Barbaro, czytałam całą noc! — wykrzyknęła. — Dowiedziałam się tylu rzeczy! Wielka szkoda, że nie wcześniej. No i trochę się też zmartwiłam, bo wiesz, tydzień temu poznałam pewnego pana, który bardzo mi się podoba, tylko że to rozwodnik. Bardzo źle wspomina swoje byłe małżeństwo, a i z wyrażaniem uczuć też u niego kiepsko... Powiedział mi, że dopiero się tego uczy. Czy to znaczy — spytała z niepokojem — że ma fatalne wady? Powiedz, mam się z nim nie spotykać?

Zapewniłam ją, że oczywiście może umawiać się z nowym znajomym, rozmowa ta uświadomiła mi jednak, że powinnam na koniec powtórzyć to wszystko, co powiedziałam we wstępie do rozdziału o fatalnych wadach.

Obecność jednej czy nawet kilku tych wad nie zawsze musi oznaczać, że ich posiadacz nie nadaje się na partnera. Trzeba mieć tylko świadomość, że takie skazy charakteru będą wywoływać konflikty, które jakkolwiek nie muszą, to jednak mogą okazać się nieraz fatalne dla trwałości związku.

Istota ludzka na szczęście potrafi się zmieniać, i to tak dalece, że cała jej osobowość może ulec transformacji, a nasze wady fatalne są tylko dopóty, dopóki nie chcemy się z nimi zmierzyć. Nie starajmy się od tego uciec, zwłaszcza że każda próba pokonania własnej słabości to prawdziwe wyzwanie, i jakże ekscytujące.

# 7 Bomby zegarowe

*Dwa rody, jasne jednako i sławne,  
Tam, gdzie się rzecz ta rozgrywa, w Weronie,  
Do nowej zbrodni pchają złości dawne,  
Płamiąc szlachetną krwią szlachetne dłonie.  
Z łez tych dwu wrogów wzięło bowiem życie,  
Pod najstraszliwszą z gwiazd, kochanków dwoje;  
Po pełnym przygód nieszczęśliwych bycie  
Śmierć ich stłumiła rodzicielskie boje.*

Fragment prologu do *Romea i Julii*  
(przeł. Jan Kasprówicz)

Pod koniec lat sześćdziesiątych włoski reżyser Franco Zeffirelli przeniósł na ekran największą miłość wszech czasów — tragiczne dzieje Szekspirowskich kochanków, Romea i Julii. Nie zdziwi was pewnie wyznanie, że oglądałam ten film co najmniej dziesięć razy i że podczas każdej projekcji niezmiennie zalewałam się łzami nad jakże okrutnym losem, który stał się udziałem dwojga zakochanych. Szekspir był doprawdy geniuszem! Potrafił tak przejmująco ukazać historię tragicznej miłości, że chociaż od czasu napisania sztuki minęło już ponad czterysta lat, do dziś nie przestaje nas ona wzruszać.

Nieszczęśliwa miłość pięknie wygląda w teatrze czy w kinie; można się nią pozachwycać, a nawet uronić parę łez, gdy jednak coś takiego spotyka nas w życiu, o, wtedy sytuacja przedstawia się całkiem inaczej. A tragedie sercowe zdarzają się wszak i nam. Wielu ludzi zupełnie nie zdaje sobie sprawy, że nad ich związkiem wisi coś, co przypomina starożytne fatum, a co ja na własny i wasz użytek nazwałam **b o m b ą z e g a r o w ą**.

W przeciwieństwie do fatalnych wad czy programu emocjonalnego, które tkwią w ludzkiej psychice, mają więc charakter bardziej subiektywny, bomby zegarowe są rezultatem określonych przeszkód obiektywnych, i to przeszkód takiego kalibru, że trwały związek dwojga ludzi, których dzieli wspomniana bomba, staje pod wielkim znakiem zapytania.



Dzieje się tak dlatego, że bomby zegarowej zazwyczaj nie da się usunąć, podczas gdy fatalną wadę czy nieprawidłowy zapis w programie emocjonalnym można zlikwidować. Jeśli na przykład partner ma trudności z wyrażaniem uczuć, powstaje przez to poważny problem, ale problem ten przestaje istnieć dzięki właściwej terapii i zgodnej współpracy obojga partnerów. Natomiast w przypadku istotnych różnic, takich na przykład jak dwa odmienne wyznania — kiedy jedno z partnerów jest żydem, a drugie praktykującym katolikiem — trudności są znacznie większe, tej sytuacji bowiem nie można niestety zmienić. Można się do niej przystosować lub pójść na jakiś kompromis, co nie usuwa jednak samej istoty konfliktu.

Proszę przypomnieć sobie rozdział pierwszy, w którym była mowa o mitach miłosnych i o tym, że wiara w te stereotypy obniża nasz iloraz inteligencji uczuciowej. Jeden z nich każe nam wierzyć, że „miłość wszystko zwycięża”, jeśli jest to miłość prawdziwa, praktyka tymczasem dowodzi, że sama miłość nie wystarczy do pokonania poważnych konfliktów. Kolejnym tego dowodem — i to jakże przekonującym! — są niestety losy dwojga autentycznie zakochanych ludzi, w których związku eksploduje bomba zegarowa. Nie pomoże wtedy najsilniejsza miłość. Zwyciężają okoliczności, czyniąc z nich parę tragicznych kochanków — na podobieństwo Romea i Julii.

Oto siedem takich bomb zegarowych:

1. Znaczna różnica wieku.
2. Różnice religijne.
3. Różnice społeczne, etniczne bądź edukacyjne.
4. Toksyczni teściowie.
5. Toksyczni eks-małżonkowie.
6. Toksyczne dzieci z poprzednich małżeństw.
7. Związki na odległość.

Nazwałam te przeszkody bombami zegarowymi, ponieważ powodowane przez nie konflikty ujawniają się dopiero po pewnym czasie. Na początku znajomości ludzi zbyt fascynuje sama miłość, aby mieli ochotę zwracać uwagę na sprawy, które

w przyszłości mogą stać się przyczyną niezadowolenia. Czasami kogoś trochę to niepokoi, lecz każdy stara się wtedy czym prędzej odpędzić takie myśli. „Ach, wcale mnie to nie martwi” „Zajmiemy się tym później. Na razie nam to nie przeszkadza.” „Kochamy się tak bardzo, że to nie ma żadnego znaczenia.” Staramy się w ten sposób uciec po prostu przed sprawą, która budzi w nas podejrzenie, że z czasem może się okazać problemem nie do rozwiązania. Niestety, na nic się to nie zda. Pewnego dnia rzeczywistość przypomni o sobie, i to z taką siłą, że trzeba się będzie z nią zmierzyć.

Mam nadzieję, że lektura niniejszego rozdziału uczuli was na to, co może wam grozić w obecnym lub przyszłym związku, pozwoli też lepiej zrozumieć przyczyny dawnych niepowodzeń.

**U w a g a :** Po raz kolejny podkreślam z całą mocą, że wykrycie jakiegokolwiek potencjalnej groźby — czy będzie to fatalna wada, czy któraś z bomb zegarowych — niekoniecznie oznacza, iż związek automatycznie skazany jest na zagładę. Chodzi po prostu o to, by takiemu problemowi poświęcić maksimum uwagi, nie zaś ignorować go w złudnej nadziei, że zechce łaskawie zniknąć.

## Bomba **1** Znaczna różnica wieku

Erie (58) i jego żona Janełle (32) od dziewięciu miesięcy kłócą się o to samo przed każdym kolejnym weekendem: ona ma wielką ochotę iść na przyjęcie z tańcami, on natomiast bardziej sobie ceni domowy relaks.

— Dawniej lubiłeś się bawić — atakuje go żona — a teraz? Jak tylko zechcę gdzieś wyjść, ty albo wykręcasz się zmęczeniem, albo mówisz po prostu, że chcesz zostać w domu.

— Przerabialiśmy to już z dziesięć razy — cierpko replikuje Erie. — Mnie akurat nie bawi tłum ludzi i te dziesiątki decybeli, przez które nie słyszę nawet własnych myśli. Masz mi za złe, że wolę spędzić wieczór z tobą?

— Tak, bo to nudne. Po całym tygodniu pracy lubię się trochę zabawić.

— A ja po całym tygodniu pracy lubię trochę ciszy i spokoju. Bardzo mi przykro, że nie bawi cię już moje towarzystwo. Pewnie jestem dla ciebie za stary.

— Daj spokój, znów z tym zaczynasz? I przestań przemawiać do mnie takim tonem, jakbym była twoją córką!

Stałym tematem kłótni Andrei (39) z Donem (26) jest jego wyraźny strach przed podjęciem poważniejszych zobowiązań:

— Jesteśmy razem już prawie rok i wydaje mi się, że czas pogłębić to, co nas łączy, tylko że ile razy zacznę o tym mówić, ty zachowujesz się doprawdy jak uparty dzieciak!

— Przystań, do licha, wytykać mi wciąż mój wiek! Tłumaczyłem ci chyba sto razy, że nie jestem gotowy wiązać się na stałe ani zakładać rodziny. Nie czuję się pewnie pod względem finansowym. Potrzebuję na to jeszcze trochę czasu.

— Byłbyś gotowy, gdybyś bardziej przykładał się do pracy. Ty może masz mnóstwo czasu, ale ja nie.

— Andreo, przestań mnie pouczać, jak mam żyć. Prawisz mi kazania, psiakrew, zupełnie jak moja matka! Pozwól mi działać w takim tempie, jakie mnie odpowiada, dobra? Mam dopiero dwadzieścia sześć lat i nie jestem gotów do małżeństwa! Jak chcesz się za mnie wydać, nie mam nic przeciwko temu, ale musisz trochę poczekać.

Znaczna różnica wieku staje się w wielu wypadkach przyczyną ostrych konfliktów. Podkreślam tu słowo „znaczna”. Różnica czterech czy pięciu lat nie odgrywa większej roli, gdy jednak sięga dziesięciu, może już wywoływać różne trudności. Mówię „może”, gdyż wiele zależy od aktualnego wieku partnerów oraz innych aspektów ich osobowości.

Erie i Janelle bardzo się kochają, dzieli ich jednak dwadzieścia sześć lat — i oto już w niecały rok po ślubie zaczynają się przekonywać, że to prawdziwa przepaść i że stwarza ona nieporównanie więcej problemów, niż można było przypuszczać. Trzydziestodwuletnia Janelle ma inne zainteresowania i potrzeby towarzyskie niż blisko sześćdziesięcioletni Erie. On był już żonaty i ma z tego związku troje dorosłych dzieci. Przez większość życia pracował bardzo intensywnie, i to w zawodzie wymagającym ciągłego pośpiechu. Kiedy poznał Janelle, postanowił dotrzymać jej kroku, godził się więc brać udział w licznych imprezach towarzyskich, które tak uwielbia jego partnerka, po ślubie jednak pragnie zwolnić tempo i cieszyć się życiem w spokojniejszy sposób. Janelle, dla której jest to pierwsze małżeństwo, ma dość nierealne wyobrażenia o rozrywkach i życiu zamężnej kobiety. W jej pojęciu powinno się ono składać głównie z hucznych kolacji w gronie przyjaciół, tańców, ekstrawaganckich wypadów za miasto i tak

dalej. W tego rodzaju konflikcie żadnej ze stron nie można ani przyznać racji, ani też powiedzieć, że jej nie ma. Cała rzecz w tym, że ich wymagania i potrzeby są skrajnie różne. Na początku znajomości nie zdawali sobie z tego sprawy, jak zresztą większość podobnych im par. Faza wzajemnych zalotów nie sprzyja bowiem wytworzeniu sobie w ł a ś c i w e g o obrazu codziennego życia we dwoje — kiedy nowość ustąpi już miejsca rutynie.

Andrea jest o trzynaście lat starsza od swego kochanka; na początku ich znajomości to właśnie ona starała się go przekonać, że różnica ta nie ma żadnego znaczenia. Przez pewien czas rzeczywiście tak było. Namiętność, uniesienia, romantyczne zachwyty — tak wyglądał początek ich związku. Mogło się wydawać, że to pełnia szczęścia. Andrea nigdy w życiu nie czuła się tak kochana. W pół roku później, kiedy fala namiętności już nieco opadła, pojawiły się pierwsze konflikty. Andrea zaczęła się niecierpliwic; drażniło ją postępowanie Dona i mimo że tego nie chciała, trudno jej było nie przyciskać kochanka, żeby starał się szybciej odrabiać dzielący ich dystans społeczny i zawodowy. Zaczęła udzielać mu dobrych rad, oceniać jego postępy i coraz częściej mieć mu za złe odwlekanie decyzji co do dalszych losów ich związku. Don tymczasem, choć naprawdę za nią szaleje, jest ciągle jeszcze w tym wieku, gdy mężczyzna nie jest gotów — psychicznie ani obiektywnie — spełnić potrzeb dojrzałej kobiety, takich jak małżeństwo, dzieci, stabilizacja materialna i życiowa.

Moja praktyka dowodzi, że im starsi partnerzy, tym mniejszą rolę odgrywa różnica wieku. Związek dwudziestoletniej kobiety z trzydziestopięcioletnim mężczyzną ma o wiele gorsze perspektywy niż małżeństwo kobiety pięćdziesięcioletniej z mężczyzną w wieku sześćdziesięciu pięciu lat. Dlaczego? Ponieważ pierwszą z tych par dzieli większa różnica dojrzałości psychicznej i doświadczeń życiowych. Tym, co łączy ludzi, jest między innymi podobny zasób wiedzy o życiu, a gros tych doświadczeń zdobywamy na ogół między dwudziestym a czterdziestym piątym rokiem. Później proces ten przebiega

już o wiele wolniej. Tak więc czterdziestoletnia kobieta i pięćdziesięciopięcioletni mężczyzna będą mieć więcej wspólnych doświadczeń życiowych niż dwudziestolatka i trzydziestopięcioletek.

To, co mówię, jest pewnym uogólnieniem, które jak każda reguła ma oczywiście wyjątki. Można mieć pięćdziesiątkę i być osobą kompletnie nieodpowiedzialną, a bywa przecież i tak, że człowiek dwudziestokilkuletni znacznie wyprzedza swój wiek metrykalny dojrzałością psychiczną, wiedzą i rozsądkiem. Mimo to nie radzę lekceważyć nadmiernej różnicy wieku — zbyt istotne są jej konsekwencje. Aby wam to uświadomić, przedstawiam niektóre skutki tej konkretnej bomby zegarowej (część tych problemów zdążyliście już poznać przy okazji analizy innych typów nieudanych związków).

## Jeśli jest się osobą starszą od partnera...

### **1. Można stracić dla niego cierpliwość.**

Przy znacznej różnicy wieku starszemu z partnerów zaczyna brakować cierpliwości; drażni go niedojrzałość drugiej strony, niedostatek doświadczeń życiowych i to, że proces ich zdobywania przebiega w zbyt wolnym tempie. Grozi to szczególnie takim związkom, w których młodszy z partnerów jest między dwudziestką a trzydziestką. Jeżeli i ty, Czytelniku, znajdujesz się w podobnej sytuacji, z pewnością wiesz, o co chodzi. Masz już za sobą większość tego wszystkiego, co powinien zrobić twój partner. Umiesz zabiegać o to, na czym ci zależy, potrafisz w sposób odpowiedzialny kierować własnym życiem. W sytuacjach kryzysowych zachowujesz spokój — nie uważasz już teraz, że to koniec świata. Popełnione błędy nauczyły cię właściwych sposobów postępowania, niełatwo ci zatem patrzeć bezczynnie na młodzieńczą niezdarność partnera, który raz po raz potyka się o dobrze ci znane przeszkody. Sama wiem, jak trudno jest siedzieć z założonymi

rękami, kiedy kochana osoba dostaje od życia te same bolesne nauczki, które człowiek bardziej doświadczony szczęśliwie ma już za sobą.

Taki właśnie jest główny powód nieustających utarczek pomiędzy Andrea a Donem. Andrea od ponad dziesięciu lat cieszy się wielkim uznaniem jako świetny konsultant do spraw marketingu, Don natomiast jest młodym dziennikarzem i dopiero zaczyna się wybijać. Niezbyt wiele zarabia i musi jeszcze sporo się nauczyć, między innymi tego, jak walczyć o swoją pozycję. Nękają go też różne wątpliwości w stosunku do własnej osoby, co jest rzeczą zupełnie normalną u dwudziestostrosześcioletka, który dopiero zaczyna karierę, ale Andreę doprowadzają one do szału. Wydaje jej się, że wszystko to trwa przeraźliwie długo i że Don zwleka w nieskończoność z podjęciem decyzji utrwalającej ich związek. Zupełnie już nie pamięta, że pewność siebie i kwalifikacje, które są dzisiaj dla niej czymś tak naturalnym, kosztowały ją wiele lat pracy. Zapomina również, że jej niecierpliwość nie tylko nie poprawia Donowi samopoczucia, lecz wprost przeciwnie — pogłębia jego rozterki, nie pozwalając mu pewnie posuwać się naprzód. I znów jak w przypadku Janelle i Erica trudno tu kogoś winić — każde z nich znajduje się po prostu na innym etapie drogi życiowej.

## **2. Wytwarza się tendencja do przybierania postaw rodzicielskich.**

Przewaga doświadczeń życiowych sprawia, że osoba starsza zazwyczaj nie może się powstrzymać od udzielania rad młodemu partnerowi czy partnerce, korygowania ich błędów, wskazywania dróg wyjścia z trudnych sytuacji. Towarzyszą temu jak najlepsze intencje: po prostu chcemy im pomóc. Po co kochana osoba ma wyważać otwarte drzwi? Niestety, efekt tych działań jest najczęściej odwrotny od zamierzonego, a w skrajnych przypadkach wręcz destruktywny. Dlaczego? Zaczynamy zachowywać się jak rodzice, na co partner reaguje jak krnąbrny nastolatek — odruchem sprzeciwu i bun-

tu. Jest przekonany, że nasze działania wynikają z nieufności i braku szacunku. To oczywiście wywołuje w nim niechęć, czego rezultatem staje się narastający dystans wobec osoby mentora. Warto też pamiętać, że zabawa w rodzica i dziecko szybko zabija pociąg seksualny.

Czasami taki typ związku powstaje na życzenie młodszego partnera, który poszukuje namiastki rodziców. Starszy może przy tym nie mieć najmniejszej ochoty na granie narzuconej sobie roli i wręcz desperacko stara się od niej uwolnić, okazuje się to jednak niemożliwe, jeśli druga strona uparcie zachowuje się w sposób nieodpowiedzialny, podkreślając w dodatku własną niezaradność i całkowitą zależność od swego „taty” czy „mamy”. Jest to relacja tak nieprawidłowa, że aż „toksyczna”, kończy się też zwykle obopólnym żalem i mnóstwem pretensji. Starsza z dwóch osób jest ciężko rozczarowana, młodszą czuje się porzuconą i oczywiście uważa, że stała jej się wielka krzywda.

### **3. Ma się zazwyczaj lepszą pozycję finansową.**

Im więcej lat pracy, tym lepsza sytuacja finansowa, a większa ilość pieniędzy daje przewagę starszemu nad młodszym. Przewaga ta staje się często źródłem wielu obustronnych napięć. Silniejszego finansowo partnera irytuje nieraz konieczność pokrywania większości wspólnych wydatków (nie lubią tego zwłaszcza kobiety). Osoba taka zazwyczaj uważa, że skoro są to jej pieniądze, ma z tego tytułu wyłączne prawo do decydowania o wszelkich ważniejszych inwestycjach, o tym, co kupić, gdzie mieszkać, gdzie i za ile spędzać urlopy. Łatwo zrozumieć, że traktowani w ten sposób młodzi partnerzy przyjmują to nieraz fatalnie. Czują się zlekceważeni i dotknięci. Na tle finansowym wyłaniają się także inne trudności: bywa i tak, że osoba finansowo słabsza żąda od drugiej obniżenia jej standardów życiowych do własnego poziomu — na co tamta nie może i nie chce się zdobyć.

Trzydziestoośmioletnia Leslie, z zawodu redaktorka filmów, i dwudziestosiedmioletni Martin, trener w klubie fitness,



z miejsca zakochali się w sobie po uszy. Kłopoty zaczęły się po trzech miesiącach podczas planowania wspólnego urlopu. Leslie zaproponowała tygodniowy pobyt w Meksyku, Martin, którego z trudem stać było na jakikolwiek wyjazd poza miasto, optował za campingiem.

— Daj spokój, Martin — zaprotestowała Leslie — mogę przecież zapłacić za nasze wakacje. Zrozum, od pięciu lat jeżdżę do Meksyku. Już od miesiący z utęsknieniem czekam na ten wyjazd.

— Wiem, że cię na to stać — zachnął się gniewnie jej chłopak — ale czuję się upokorzony twoją propozycją. Jeżeli w ogóle mamy dokąś jechać, to tylko pod tym warunkiem, że będę mógł pokryć połowę kosztów.

— Więc każesz mi zrezygnować z urlopu w ulubionym miejscu, i to tylko dlatego że nie masz pieniędzy? Ciężko harowałam przez piętnaście lat, żeby sobie pozwolić na takie wakacje! Mam udawać, że świetnie się bawię na jakimś podmiejskim campingu, po to żebyś ty czuł się dobrze? Dla mnie to czysty idiotyzm.

#### **4. Można ulec pokusie podporządkowania sobie partnera.**

Wszystko, co tu powiedziałam, sprowadza się do tego, że mając znacznie młodszego partnera, łatwo można ulec pragnieniu władzy i stać się skrajnym despota. To, że góruje się nad partnerem pozycją, doświadczeniem i pieniędzmi, stwarza ogromną pokusę przypieczętowania tych przewag poczuć, że jest się panem i władcą.

#### **5. Można ulec pokusie częściowej lub całkowitej rezygnacji z własnych zainteresowań, przyjaciół i zajęć, aby stworzyć pozory większej zgodności z partnerem.**

Najczęściej chodzi o to, aby ująć sobie parę lat. Znałam pewnego pana po pięćdziesiątce, który uwielbiał brydża, muzykę klasyczną i stare filmy, i oto pewnego dnia wpadłam na niego w jakiejś restauracji. Był w towarzystwie swojej nowej przyjaciółki, pewnej młodej aktorki. Wyznam, że zaszokował

mnie jego wygląd — od stóp do głów ubrany był w skórę, a w jednym uchu miał kolczyk. Poinformował mnie z uśmiechem, że wybierają się właśnie na koncert Madonny. Nie twierdzę, że ludziom po trzydziestce nie wypada ubierać się w skórę czy lubić rocka, ten pan wszakże tak strasznie się starał zasypać przepaść wiekową między sobą a swoją kochanką, że wyglądało to po prostu śmiesznie.

Każdy, kogo łączy związek uczuciowy z osobą dużo młodszą, musi mieć świadomość, że siedzi na bombie zegarowej numer jeden. Aby uniknąć eksplozji, należy odpowiedzieć sobie na kilka podstawowych pytań: Czy darzę szacunkiem swojego partnera? Czy jestem z niego dumna? Czy mu ufam? Czego mnie uczy mój partner?

## Jeżeli jest się osobą młodszą...

### **1. Stawia się partnera na piedestale, co kończy się zwykle utratą niezależności.**

Doświadczenie życiowe, pieniądze i pozycja starszego partnera wywierają nieraz tak wielki wpływ na młodszego, że zaczyna on podświadomie uważać tę osobę za kogoś lepszego od siebie, a czasami nawet idealizować, nie dostrzegając zarazem jej prawdziwych cech. Jeżeli, drogi Czytelniku, pozwolisz sobie uwierzyć, że z powodu różnicy wieku jesteś w tym związku stroną mniej znaczącą, wiedz, że równa się to utracie twojej niezależności. Zamiast ufać sobie i własnym sądom, zaczniesz stosować się do rad partnera; każdą jego krytykę przyjmiesz bez zastrzeżeń, nie zastanawiając się nawet, czy jest słuszna; respekt dla partnera każe ci uznawać własne uczucia i potrzeby za błahę i nieistotne. W razie jakiegokolwiek wątpliwości powiesz sobie:

„On za to płaci, więc niech będzie tak, jak on uważa.”

Albo:

„Na pewno świetnie wie, co robi. Najlepszym dowodem są jego sukcesy.”

Czy wreszcie:

„Wie na ten temat o wiele więcej niż ja, jest przecież starszy.”

Nawet gdy ten starszy nie chce odgrywać roli wyroczni, zdarza się, że młodszy ulega pokusie takich stosunków i uparcie mu je narzuca. A jeśli przypadkiem idolowi szczególnie odpowiada pozycja mądrzejszego lub co gorsza, chętnie ją wykorzystuje dla zdominowania partnera — jest to układ wyraźnie już patologiczny.

## **2. Można ulec pokusie narzucenia partnerowi roli rodzicielskiej.**

Kolejną niebezpieczną konsekwencją takiego układu jest pokusa odtworzenia relacji rodzic—dziecko. Jeżeli młodszy z partnerów w każdej dosłownie sprawie zasięga rady starszego, w razie jakichkolwiek trudności liczy na jego pomoc, jest zależny od niego finansowo, wykorzystuje jego wpływy czy wreszcie pozwala mu podejmować wszystkie ważniejsze decyzje, jego zachowanie dokładnie odpowiada postawie *d z i e c k a* wobec któregoś z rodziców. Przyznanie partnerowi władzy rodzicielskiej przeszkadza w osiągnięciu autentycznej dojrzałości, otwiera też drogę wszelkiego rodzaju naciskom emocjonalnym.

Jeśli nawet ze strony starszego partnera nie ma żadnych tendencji władczych, młodszy czuje się często zdominowany i onieśmielony — już tylko z racji ogromnej różnicy wieku. Może reagować na to buntem, drażliwością, zamykaniem się w sobie. Czasami taki sam charakter miały jego stosunki z rodzicami, kiedy indziej powodem jest skumulowany gniew na rodziców, który dotąd nie znalazł ujścia.

## **3. Podobnie jak w przypadku osoby starszej można ulec pokusie częściowej lub całkowitej rezygnacji z własnych zainteresowań, przyjaciół i zajęć, aby stworzyć pozory większej zgodności z partnerem.**

Osoba młodsza powinna sobie zadać pytania: Czy partner darzy mnie szacunkiem? Czy traktuje mnie jak kogoś równego sobie? Czy czuję się przy nim jak równy z równym?

## Kiedy taki związek może się udać?

Szanse na to istnieją, pod warunkiem że obie strony zdołają uniknąć opisanych powyżej postaw i zachowań.

Im więcej wspólnego ma taka para, z im większym poświęceniem pracują oboje nad ułożeniem właściwych stosunków, tym lepsze widoki na trwały związek.

Jeśli istniejąca sytuacja stanowi dla obojga rodzaj wyzwania skłaniającego tak jedno, jak i drugie do rozwoju i zachowania własnej indywidualności, dzieląca ich różnica wieku staje się niejednokrotnie doskonałą okazją do nauki.

Pamiętacie Andreę i Dona? Ich związek przetrwał pomimo trzynastoletniej różnicy wieku. Andrea zrozumiała, że nie może wymagać od Dona, aby układał sobie życie według jej wskazówek; każdy ma swoje marzenia i trzeba dać mu szansę ich realizacji. Don także uświadomił sobie, że odwlekanie decyzji o małżeństwie było z jego strony próbą uchylenia się od zobowiązań. Oboje postanowili spróbować po raz drugi — i w ciągu kilku miesięcy w ich stosunkach zaszła radykalna zmiana. Kariera Dona nabrała tempa, a on sam zaczął o wiele lepiej spełniać oczekiwania Andrei — od kiedy nie stoi mu ciągle nad karkiem. Ona przekonała się z kolei, że może zaufać jego poczuciu odpowiedzialności; uwierzyła, że młody mężczyzna jest jej naprawdę oddany i poważnie traktuje ich związek. Każde z nich, jak widać, nauczyło się czegoś od partnera. Don dzięki Andrei dokładniej zrozumiał, na czym polega zaangażowanie i odpowiedzialność, Andrea zaś dzięki Donowi dowiedziała się, jak wiele znaczy zaufanie i wyzbycie się władczych tendencji.

## Kiedy związek nie ma szans na przetrwanie?

Niektóre pary nie potrafią jednak unieszkodliwić bomby zegarowej numer jeden. Ericowi i Janelle nie powiodła się taka próba. Różnica dwudziestu sześciu lat wywołuje niestety zbyt drastyczną niezgodność charakterów. Im dłużej byli ze sobą, tym dotkliwiej dawało im się we znaki niezadowolenie z życia i z siebie nawzajem. Erie doszedł do wniosku, że choć nadal kocha Janelle, to małżeństwo z nią było błędem. Zaślepienie fizyczną atrakcyjnością przyszłej żony sprawiło, że nie zadał sobie pytania, czego ta młoda kobieta może oczekiwać od życia. Dopiero później, kiedy już ucichły namiętności, zrozumiał, że jej potrzeby rozmiągają się całkowicie z jego pragnieniami. Janelle nadal miała ochotę prowadzić równie intensywne życie towarzyskie jak w okresie wzajemnych zalotów, on tymczasem łaknął spokoju i ciszy. W dodatku nie lubił jej znajomych; ona zresztą także nie przepadała za jego przyjaciółmi. Sytuację pogarszało i to, że Erie utrzymywał bliskie kontakty ze swymi dorosłymi dziećmi, co dla jego żony było rzeczą trudną do przyjęcia. Nie przywykła do sytuacji, w której partner ma rodzinę, i to kochaną. Miała inne wyobrażenia o małżeństwie i mimo wszelkich wysiłków nie potrafiła zaakceptować oczywistej skądinąd prawdy, że Erie przed jej poznaniem przeżył już kawał życia. Ich kłótnie stawały się coraz gwałtowniejsze, aż w końcu doszło do rozwodu.

Znaczna różnica wieku może stać się cudownym źródłem inspiracji dla rozwoju obojga partnerów, pogłębiając ich miłość i wzajemne zrozumienie, ale może być również przyczyną ciągłych napięć i niezadowolenia, które w rezultacie przekreślają możliwość dalszego współżycia.

## Bomba **2** Różnice religijne

Do najtrudniejszych problemów, z którymi zwracali się do mnie zrozpaczeni radiosłuchacze, zaliczam konflikty na tle religijnym — pomiędzy ortodoksyjnym żydem a praktykującą katoliczką, gorliwym chrześcijaninem a jego niewierzącą ukochaną, unitarianką a mormonem i tak dalej. Wiele takich par w sposób niesłuchanie przykry doświadczyło na sobie skutków działania tej trudnej do usunięcia i śmiertelnie niebezpiecznej bomby zegarowej, jaką jest różnica wyznań. W przypadku różnicy wieku istnieje przynajmniej nadzieja, że skoro ludzka mentalność ulega zmianom, również ten konflikt z czasem złagodnieje, ale poglądy religijne są na ogół stałe i niezmiennie. W większości takich przypadków niewiele potrafiłam zrobić. Najczęściej pozostawało mi tylko ofiarować ludziom przyjacielskie ramie — aby mogli się na nim wypłakać.

Bomba zegarowa numer dwa atakuje związek znienacka z tej prostej przyczyny, że w pierwszej fazie znajomości ludzie raczej nie dyskutują o swoich przekonaniach religijnych. Żeby pójść z kimś do kina, nie trzeba wyznawać tych samych zasad; można świetnie się bawić, nie mając pojęcia, czy nowy znajomy wierzy w Pana Boga czy nie. A jeśli już nawet ktoś ma świadomość różnic światopoglądowych, zazwyczaj stara się o nich nie myśleć; woli skoncentrować się na sprawach łączących go z partnerem. Jest to niestety taktyka bardzo krótkowzroczna. Po pewnym czasie problemy zaczynają wychodzić na jaw, tylko że w tym momencie związek jest już mocno zaawansowany, a wzajemne uczucia zbyt silne, aby można

było rozstać się bez bólu. Partnerzy przeważnie nie umieją się na to zdobyć, nawet gdy oboje zdają już sobie sprawę, że to rzecz nieuchronna.

Zapalnikiem uruchamiającym konflikt religijny — tym ostrzejszy, im bardziej krańcowe postawy reprezentują obydwie strony — są najczęściej:

- **Zwyczaje i święta.**

Święta to przeważnie pierwsza okoliczność, w której różnice religijne zaczynają nam nagle przeszkadzać. Wszystko jest w najlepszym porządku, dopóki nie nadejdzie Boże Narodzenie czy Pascha! Święta i uroczystości mają bowiem tę cechę, że ujawniają prawdę o naszych wierzeniach, uwypuklając zarazem istotne różnice między ludźmi odmiennych wyznań. Okazuje się wtedy, że sprawy podświadomie ignorowane bądź oceniane jako mało ważne urastają znienacka do rangi problemu.

Taki właśnie kryzys przeżywają Beth (29) i John (31). Od ośmiu miesięcy łączy ich wielka miłość, tylko że ona jest żydówką, a on protestantem. Żadne z nich w swoim mniemaniu nie jest szczególnie religijne, oboje lubią jednak zwyczaje związane z własnym obrządkiem, szanują też podstawowe nakazy swej wiary. Rozmawiali wprawdzie na ten temat, lecz nie mieli okazji sprawdzić, jak to będzie wyglądało w praktyce.

Beth często nocowała w mieszkaniu Johna, przywykła też spędzać u niego weekendy. Na razie nie miała zamiaru wprowadzać się tam na stałe, mimo to mieszkanie Johna stało się dla niej prawie drugim domem. Niedługo przed Bożym Narodzeniem John przyjechał po nią po pracy z prośbą, by pomogła mu wybrać choinkę. Zauważył z pewnym zdziwieniem, że w tym momencie jego dziewczyna zamilkła. Tak było przez cały czas — i kiedy kupował drzewko, i potem w drodze do domu. Gdy ustawił je wreszcie w salonie, zapytał Beth, o co chodzi. Czyżby coś było nie tak?

— Nie wiem, jak ci to powiedzieć — wyznała z zakłopotaniem. — To drzewko... czuję się przy nim jakoś nieswojo... Wiesz, u nas w domu nigdy nie było choinki. Moi rodzice

bardzo rygorystycznie pojmują judaizm. Ja... naprawdę nie przypuszczałam, że do tego stopnia obchodzą mnie nasze tradycje, ale teraz widzę, że tak.

John nie miał pojęcia, co jej odpowiedzieć.

— Kochanie — zaczął się w końcu tłumaczyć — potrafię zrozumieć twoje uczucia, ale wiesz, ja zawsze miałem choinkę. Boże Narodzenie to moje ulubione święto. Kocham wszystko, co się z nim wiąże. Nie mogę ot tak sobie wyrzec się swoich wierzeń, chociaż niezmiernie mi przykro, że czujesz się przez to nieswojo.

— Och, wcale cię o to nie proszę! — zaczęła bronić się Beth. — Wydaje mi się tylko, że nie powinnam tu być w czasie świąt. No bo jak: mam obok twojej choinki postawić swój siedmioramienny świecznik? Ja też mam swoje tradycje.

Spór między Johnem i Beth dotyczy czegoś więcej niż tylko świątecznych tradycji: nastąpiło tu wyraźne zderzenie dwóch różnych systemów religijnych. Gdy oboje dojdą do wniosku, że są to różnice nie do pogodzenia, a konflikty z powodu odmiennych tradycji i postaw zaczną przybierać na sile, będą pewnie musieli się rozstać.

#### • **Dzieci.**

Aby ujawnić różnice religijne i wyobrazić sobie ewentualne konflikty, wystarczy zapytać przyszęłego partnera, według jakich zasad i tradycji chciałby wychowywać dzieci, a potem przedstawić mu własne poglądy: od razu posypią się iskry! Nic tak nie obnaża ludzkich przekonań i zasad jak sprawa wychowania potomstwa. Wszyscy chyba znamy ludzi obojętnych religijnie, głośno deklarujących swój liberalizm, którzy z dnia na dzień zmieniają poglądy, kiedy tylko urodzi im się dziecko. Stają się nagle tak konserwatywni, że natychmiast niosą je do chrztu, a potem obowiązkowo posyłają na religię. Dla pary o różnych wyznaniach jest to moment prawdy i zarazem początek nieszczęścia. Wielka szkoda, że przychodzi on zwykle tak późno — w trakcie dyskusji o ślubie, podczas ciąży albo już po urodzeniu dziecka. Wtedy dopiero ludzie



uświadamiają sobie wyraźnie, że istnieją między nimi olbrzymie różnice, a ich poglądy religijne są w rzeczywistości tak rygorystyczne, że niepodobna ich zmienić.

## Co robić w takiej sytuacji?

Oto kilka praktycznych wskazówek:

### **1. Bądź szczerzy.**

Ludzie zakochani starają się nieraz umniejszać znaczenie i siłę własnych przekonań religijnych z obawy, że obstawanie przy nich mogłoby zrazić partnera. Wiem, że to wielka pokusa, ale i nieuczciwość, nie radzę więc tego robić. Jeżeli, drogi Czytelniku, jesteś człowiekiem wierzącym i praktykującym, powiedz to wyraźnie od razu przy pierwszym czy drugim spotkaniu. Nie ma sensu czekać z tym do czasu, gdy nowa znajomość przerodzi się w związek. Im dłuższa zwłoka, tym większą przykrość sprawi ci później ewentualne odkrycie, że dzielą was różnice nie do pogodzenia.

### **2. Nie unikaj rozmów o przyszłości.**

Już na samym początku znajomości trzeba zaaranżować dyskusję na temat wychowania dzieci, tradycji świątecznych i praktyk religijnych. Nie uchylaj się od tego pod pozorem, że druga strona mogłaby to uznać za próbę wywierania określonej presji czy wstępą ofertę matrymonialną. Aby odkryć, czy nie siedzi się na bombie zegarowej, nie trzeba się zaraz uciekać aż do obietnic dozgonnej wierności. Dyskusja taka może mieć przecież charakter całkiem ogólny. Jeżeli nie jesteś pewien własnych przekonań religijnych, postaraj się bardzo uczciwie je zbadać, nie zwlekaj z tym jednak zbyt długo. Potem może być za późno.

**3. Jeżeli poważnie myślisz o kontynuowaniu związku, zasięgnij rady osoby duchownej lub porozmawiaj z jakimś mieszanym małżeństwem.**

Stanowczo odradzam samotną wyprawę na tak niebezpieczne wody jak dwuwyznaniowy związek. Rad i wskazówek mogą ci udzielić grupy wsparcia złożone z ludzi znających te problemy z doświadczenia i oczywiście duchowni wszelkich wyznań.

## Kiedy taki związek może się udać?

Im bardziej elastyczne są poglądy religijne obojga partnerów, tym większa szansa na unieszkodliwienie tej groźnej bomby zegarowej, ale nawet i wtedy wymaga to mnóstwa kompromisów, a czasami nawet wyrzeczeń.

Można szczerze wierzyć w Boga i nie czuć się związanym z żadną konkretną doktryną. Ludzie tego pokroju rzadko uczestniczą w nabożeństwach, a religię interpretują w sposób dość dowolny. Bardziej cenią jej kanon moralny, w tym zwłaszcza nakaz miłości, niż poszczególne dogmaty. Czasami nie zależy im nawet na wychowaniu potomstwa w określonej wierze; pragną jedynie, aby ich dzieci miały świadomość istnienia Najwyższej Siły Sprawczej i w miarę możliwości obcowali z Nią na swój sposób.

Przy takiej postawie można dojść do wniosku, że nie ma nic złego w przestrzeganiu zwyczajów i tradycji religijnych partnera — oboje wszak wierzą w Boga. Jeśli więc nie jesteś gorliwym wyznawcą religii, w której cię wychowano, możliwe, iż uda ci się znaleźć tyle wspólnego w poglądach religijnych partnera i własnych, że wasz związek przetrwa.

## Kiedy związek nie ma szans na przetrwanie?

Im silniejsze poglądy religijne, tym większe prawdopodobieństwo uruchomienia bomby zegarowej numer dwa.

Rozstać się z kimś kochanym z powodu różnic religijnych jest rzeczą niezmiernie trudną, powtórzę tu jednak raz jeszcze,

że im dłużej zwleka się z odejściem, tym staje się to trudniejsze. Pewna moja znajoma, która wierzy w Boga, aczkolwiek nie wyznaje żadnej konkretnej religii, zakochała się niedawno w cudownym człowieku. Powiedziała mi, że jako partner spełniałby on wszystkie jej oczekiwania — gdyby nie był tak gorliwym chrześcijaninem. W ciągu trzech miesięcy znajomości nie próbował wprawdzie narzucać jej swoich poglądów, miała jednak sposobność przekonać się o ich sile. I choć jeszcze nie rozmawiali o wspólnej przyszłości, uświadomiła sobie w pewnym momencie, że któregoś dnia do tego dojdzie i że będzie niestety zmuszona odrzucić ofertę małżeńską, ponieważ styl życia, który musiałyby przyjąć, stanowczo jej nie odpowiada. Postanowiła nie spotykać się już więcej z tym mężczyzną. Okazało się to bardzo trudne, lecz mimo wszystko łatwiejsze, niż gdyby próbowała zrobić to samo rok później.

Różnice religijne to ukryta bomba zegarowa o strasznej sile eksplozji. Lepiej uświadomić to sobie w porę — zanim nowa znajomość nie przekształci się w głębokie uczucie.

## Bomba **3** Różnice społeczne, etniczne bądź edukacyjne

Jednym z najpopularniejszych filmów roku 1990 była *Pretty Woman* z Julią Roberts w roli prostytutki zakochanej w milionerze (grał go Richard Gere), którego usiłuje skłonić do małżeństwa. Przez mniej więcej trzy czwarte filmu publiczność obserwuje olbrzymie różnice dzielące parę bohaterów. Milioner jest człowiekiem wykształconym i dobrze wychowanym; ten wytworny intelektualista zna się dosłownie na wszystkim, poczynając od opery, a kończąc na winie. prostytutka nie ukończyła nawet szkoły średniej, wychowała się w slumsach, a gazety „The Wall Street Journal” nie widziała chyba nigdy w życiu. Pod koniec filmu oboje postanawiają się rozstać, przekonani, że ich związek nie ma najmniejszych perspektyw, ale już po paru minutach zgodnie dochodzą do wniosku, iż nie mogą bez siebie istnieć. Następuje romantyczna scena pojednania, która każe nam wierzyć, że „odtąd żyli długo i szczęśliwie”.

Motyw kochanków, których dzieli właściwie wszystko, pojawia się dość często w powieści, teatrze i w filmie. Któż z nas nie pamięta Tony’ego i Marii z broadwayowskiego musicalu *West Side Story* z ich piosenką *There’s a Place for Us* i marzeniami o czasach, gdy liczyć się będzie tylko miłość, a nie kolor skóry, czy profesora Higginsa z *My Fair Lady*, zakochanego wbrew sobie w Elizie Doolittle, wulgarniej londyńskiej kwiaciarni? Dlaczego lubimy historie miłosne, w których uczucia kochanków opierają się wszelkim przeciwnościom losu? Pewnie dlatego że w realnym świecie wygląda to

zgoła inaczej. Tutaj tak wielkie kontrasty społeczno-edukacyjne są najczęściej prawdziwą bombą zegarową. I jakkolwiek bardzo chcemy wierzyć, że wobec nikogo nie żyjemy żadnych uprzedzeń ze względu na jego wychowanie czy pochodzenie, to w konkretnych sytuacjach poglądy te nie zawsze wytrzymują próbę życia. Aby się o tym przekonać, wystarczy zakochać się w kimś „innym”, a już nie daj Boże, żeby przytrafiło się to naszym dzieciom!

Prawidłowy związek dwojga ludzi oparty jest w znacznej mierze na wspólnocie interesów, przekonań, gustów, wiedzy, znajomych i tak dalej. Dzięki temu można koegzystować bez większych zgrzytów. Czy oznacza to, że partnerzy powinni mieć identyczny bagaż doświadczeń i we wszystkim jednokowe zdanie? Oczywiście, że nie, chodzi jednak o to, że istnieje granica tolerancji na wzajemne różnice. Jeśli ich liczba przekracza pewną wartość krytyczną, różnice te powodujątak wiele napięć, że harmonijne współżycie staje się wręcz niemożliwe.

Uchwycić ten rodzaj bomby zegarowej od razu na początku znajomości jest nieraz ogromnie trudno. Dopiero wspólne zamieszkanie pozwala rzeczywiście poznać cudze nawyki, styl i poziom życia, chyba że wcześniej spróbujemy się tego dowiedzieć. Tylko jak? Nie jest to takie łatwe. Ludzie niechętnie ujawniają swoje słabe punkty. Bardzo trudno jest także powiedzieć sobie: „Wstydzę się tego, że mój partner jest człowiekiem kiepsko wykształconym i źle wychowanym”, albo: „Kocham moją dziewczynę, ale gdy pomyślę o tej mieszance rasowej, jaką byłyby nasze dzieci, to trochę cierpnie mi skóra.” No a już rozmowy na takie tematy trudno sobie nawet wyobrazić. Czy można powiedzieć partnerce: „Jesteś zbyt prostacka, krępuję się przedstawić cię moim znajomym”? W sytuacji odwrotnej też niełatwo zdobyć się na słowa: „Czuję, że twoja rodzina uważa mnie za coś gorszego ze względu na moje pochodzenie. Pewnie nigdy nie zechcą mnie zaakceptować.”

Myślę, że chyba dopiero w jakimś idealnym świecie miłość byłaby zdolna przewyciężyć wszystkie te różnice, a na

razie — lepiej się ich wystrzegać. Jeśli więc ktoś podejrzewa (choć głośno tego nie mówi), że tak naprawdę stawia partnerowi wysokie wymagania co do pochodzenia, edukacji i innych podobnych atrybutów, niech się tego świadomie nie wypiera, nawet gdy własna postawa zupełnie mu się nie podoba. To bardzo ważne, możecie mi wierzyć. Znam dziesiątki par, które wpadły w nie lada tarapaty przez usilne wmawianie sobie, że przecież takie różnice nie powinny mieć znaczenia, choć w rzeczywistości miały one znaczenie, i to bardzo duże. Taka jest prawda, bez względu na to, co się o niej myśli.

Próba zaakceptowania tego, co nie podoba nam się w partnerze, przynosi ten tylko skutek, że gdy po pewnym czasie ujawnią się nasze prawdziwe wymagania, wyrządzimy mu o wiele większą przykrość.

Przypominam jak zwykle, że im większe różnice, tym większe prawdopodobieństwo, że staną się one powodem konfliktów. Znaczenie ma także charakter owych rozbieżności. Dlatego czasami niewielka nawet różnica wywołuje olbrzymi problem, podczas gdy inne, nieraz znacznie większe, okazują się możliwe do przyjęcia.

## Problemy wynikające z różnic społecznych, kulturowych i edukacyjnych

### 1. Zbyt mało wspólnych zainteresowań.

Olivia (46), z zawodu lekarka, i Ted (48), z zawodu ogrodnik, poznali się w grupie Anonimowych Alkoholików. Oboje znajdowali się już w fazie rekonwalescencji — i z miejsca między nimi zaiskrzyło.

— Spotykasz się z ogrodnikiem? — indagowały Olivie zaskoczone przyjaciółki. — O czym wy rozmawiacie?

Odpowiadała im na to ze śmiechem, że jest niezmiernie szczęśliwa i jaka to miła odmiana kochać się wreszcie na trzeźwo, chociaż w skrytości ducha ją także zdumiewało nieraz to, jak bardzo różnią się oboje z Tedem. Ona sama — podobnie jak większość jej znajomych — żywo interesowała się sztuką, toteż ich rozmowy obracały się głównie wokół ostatnich premier teatralnych, koncertów, ludzi sztuki i ich dokonań. Ted był jej absolutnym przeciwieństwem. Całe życie pracował pod gołym niebem, nigdy też nie myślał o żadnych studiach. „Od dwudziestu lat chodzę tylko w dżinsach. Ani razu nie włożyłem na siebie nic innego” — pochwalił się kiedyś Olivii. I to właśnie w nim uwielbiała: był tak bezpretensjonalny, tak niepodobny do mężczyzn, z którymi dotąd miała do czynienia.

Przez kilka pierwszych miesięcy układało im się cudownie. Większość wolnego czasu spędzali tylko we dwoje lub na spotkaniach Anonimowych Alkoholików. Kłopoty zaczęły się w chwili, gdy Olivia poprosiła Teda, aby towarzyszył jej na wielkiej gali dobroczynnej na rzecz szpitala, której była współorganizatorką.

— Pójdę, ale pod warunkiem że nie każesz mi wbić się w smoking — twardo oświadczył Ted.

— Przecież to tylko jeden wieczór — prosiła Olivia. — Zgódź się, Ted. Jestem pewna, że polubisz moich przyjaciół. Tyle im o tobie opowiadałam. — Wprawdzie z ogromną niechęcią, ale w końcu uległ jej prośbom.

Wieczór ten stał się ich pierwszą całkowitą kłęską. Ted nudził się jak mops w towarzystwie przyjaciół Olivii rozprawiających cały czas o premierach, koncertach, artystach, których nazwiska nic mu nie mówiły, toteż prawie nie otwierał ust. Olivia, rozdarta na dwoje, nie wiedziała, co robić: cieszyć się imprezą, w którą włożyła przecież tyle wysiłku i serca, czy zająć się Tedem, żeby nie czuł się aż tak nieswojo. Pod koniec wieczoru była już w takim stanie, że zaczęła płakać.

Z każdym następnym miesiącem było między nimi coraz gorzej. Kiedy z kolei Ted zaprosił ją na przyjęcie w gronie

swoich przyjaciół, z którymi regularnie grywał w kręgle, poczuła się tak samo nie na miejscu jak on podczas tamtej gali.

— Twoi znajomi to dobrzy, serdeczni ludzie — powiedziała mu w drodze do domu — tylko... po prostu nie wiem, o czym mam z nimi rozmawiać.

Leżąc tej nocy w łóżku, zrozumiała, że nie da się dłużej uciekać przed prawdą: nic z tego nie będzie. Ona i Ted to dwa różne światy. Myśląc o tym dobrym, tak bardzo kochanym mężczyźnie, zapłakała nad wszystkim, co nigdy nie będzie im dane, i nad miłością, która okazała się zbyt słaba, by pokonać dzielącą ich przepaść

Niektórym parom udaje się taka sztuka: umieją rozsądnie wykorzystać nawet to, co je dzieli. Uczą się od siebie nawzajem, tak że po pewnym czasie różnice zaczynają się wyrównywać, a konflikty powoli tracą ostrość. Dzieje się tak jednak tylko przy niezbyt dużych różnicach. Te ekstremalne pozostają niestety jedynie źródłem konfliktów i coraz większego poczucia obcości.

## **2. Konflikt systemów wartości.**

Indywidualny system wartości kształtują takie czynniki, jak wychowanie, narodowość, wykształcenie i doświadczenie życiowe, jeśli więc dwoje ludzi wychowało się w skrajnie odmiennych warunkach, ich systemy wartości będą najprawdopodobniej też bardzo się różnić.

Pary, które łączy podobny system wartości, mają znacznie lepsze perspektywy na trwałe, szczęśliwe i zgodne współżycie.

System wartości wpływa na nasze postawy i zachowania. Decyduje na przykład:

- o tym, jak traktujemy innych,
- o postawie wobec siebie,
- o stosunku do pieniędzy (jak i na co je wydajemy),
- o metodach wychowania dzieci,



- o celach życiowych i metodach ich osiągania,
- o poglądach politycznych,
- o stosunku do ludzi, którym wiedzie się gorzej niż nam,
- o naszych przyzwyczajeniach zdrowotnych.

Jak z tego widać, z systemem wartości mamy do czynienia codziennie i na każdym kroku, toteż gdy dwoje partnerów kieruje się w życiu zupełnie innymi zasadami, musi to wywoływać gwałtowne spięcia i scysje, tak że ich związek zaczyna przypominać pole bitwy.

Marek (36) i Julia (29) byli świeżo po ślubie, gdy zwrócili się do mnie o pomoc,

— Bez przerwy kłócimy się o pieniądze — zaczął Marek. — Moja żona tak się zachowuje, jakbyśmy żyli z zasiłku dla bezrobotnych. Nie mogę już słuchać jej kazań, jaki to ze mnie utraczysz. Po to zarabiam pieniądze, żeby je wydać!

— Gdybyś nie wydawał ich tak lekką ręką, nie byłoby o co się kłócić — powiedziała Julia ze łzami w oczach. — Przecież chodzi mi tylko o to, żebyś coś odłożył na przyszłość, ale ty tak się przyzwyczaiłeś zaspokajać każdy swój kaprys, że mówić do ciebie to jak rzucać grochem o ścianę. Robię tylko to, co powinna robić każda dobra żona, a ty masz pretensje! Dowiedz się, że i ja mam tego dosyć!

Znając pochodzenie obojga małżonków, nietrudno było zrozumieć, jaki to zapalnik uruchomił mechanizm bomby zegarowej. Marek pochodził z bardzo bogatej rodziny. Jego ojciec, właściciel wielkiej sieci sklepów z konfekcją, dorobił się wszystkiego własnymi siłami, a jego największą ambicją było stworzenie dzieciom takich warunków, jakich on nie miał w ich wieku. Marek każde Boże Narodzenie spędzał więc na nartach w Kolorado, a letnie wakacje w Europie. Ukończył bardzo ekskluzywny prywatny college, po czym zaczął pracować u ojca. Oburzały go zarzuty żony, bo we własnym mniemaniu wcale nie był człowiekiem rozrzutnym. Lubił po prostu żyć tak, by sprawiało mu to przyjemność.

Przeszłość Julii wyglądała zupełnie inaczej. Była najstarszą spośród czworga dzieci samotnie wychowywanych przez matkę. Ojciec opuścił rodzinę, kiedy cała gromadka ledwie odrosła od ziemi, i tylko czasami przysyłał im jakieś pieniądze. W rodzinnym domu Julii brakowało wszystkiego — z wyjątkiem miłości. Matka pracowała na dwóch posadach, żeby jakoś wyżywić siebie i dzieci. Julia bardzo wczesnie zaczęła jej pomagać — kończyła lekcje i biegła do pracy. Jej dewizą życiową stało się słowo „oszczędność”. Trudne warunki wytworzyły w niej przekonanie, że pieniądze zdobywa się kosztem wielkiego wysiłku, należy je więc wydawać tylko na rzeczy niezbędne, takie jak żywność, czynsz czy leczenie.

Jej życiowy praktycyzm i skromność z miejsca ujęły Marka.

— Bardzo się różniła od znanych mi dziewczyn — powiedział w pewnym momencie. — Nie polowała jak tamte na bogatych mężczyzn.

Znał warunki, w jakich wychowała się Julia, a mimo to nie mógł zrozumieć, dlaczego teraz jako jego żona nie chce sobie sprawić nowej sukienki czy płaszcza i dlaczego tak się zżyma, kiedy on pragnie jej ofiarować coś kosztownego.

— Długo szukałem odpowiedniej bransoletki — rzucił z rozdrażnieniem. — Chciałem dać ją Julii z okazji pierwszej rocznicy ślubu. A wie pani, co usłyszałem? „Och, nie powinienś być wydawać tyle pieniędzy. Nie będę tego nosić. Żle bym się czuła.”

Julia z irytacją pokręciła głową:

— Przy większych zakupach on nigdy mnie nawet nie spyta o zdanie! Jakbym była kimś obcym, jakby chciał przede mną coś ukryć!

## Kiedy taki związek może się udać?

Kiedy obie strony skłonne są do pewnych ustępstw, dzięki którym udaje się tak pogodzić dwa sprzeczne systemy warto-

ści, że stwarza to możliwość zbudowania wystarczająco rozległej płaszczyzny porozumienia. Marek i Julia mieli na szczęście tyle wspólnego, że posłużyło im to za punkt wyjścia do pracy nad przewyciężeniem dzielących ich różnic. Ci dwoje ocalili swoje małżeństwo, był to jednak przypadek dość szczególny: ustępstwa nie oznaczały tu bowiem żadnych poświęceń, lecz wprost przeciwnie — podwyższenie skali wymagań.

Wiele spośród zasad stanowiących życiowe credo Julii było rezultatem jej programu emocjonalnego, nie zaś osobistych upodobań czy świadomie podjętych decyzji. Stała się oszczędna z konieczności — za sprawą trudnego dzieciństwa. Terapia, którą przeszli oboje z mężem, pomogła jej zrozumieć, że nadal ciąży nad nią tak zwana „świadomość ubóstwa” (przeciwieństwo „świadomości bogactwa”), która nie pozwala jej przekonać się naocznie, że w ich sytuacji wydawanie pieniędzy nie grozi ruiną finansową. Marek z kolei uświadomił sobie, że pod pewnym względem pozostała mu mentalność kawalera — sam decyduje o takich wydatkach, które powinien konsultować z żoną. Obiecał, że odtąd będzie bardziej się starał nie ranić w ten sposób jej uczuć, ona postanowiła natomiast bardziej mu zaufać. Dzięki wspólnej pracy dokonali takiego przewartościowania swych zasad, że obojgu przyniosło to korzyść, a co równie ważne, stali się teraz sobie jeszcze bliżsi.

U w a g a: Proszę absolutnie nie sądzić, że radzę komukolwiek rezygnować z istotnych dla niego zasad. Poświęcanie własnych przekonań w imię zachowania spokoju w domu nie tylko nie przynosi nic dobrego, ale odbija się później na samym ofiarodawcy. Jeśli na przykład kobieta uważa, że ma obowiązek dbać o własne zdrowie, jej partner zaś traktuje żołądek jak śmietnik, w dodatku pali i zamierza to robić nadal, nie ma doprawdy żadnego powodu, by starała się do niego upodobnić. Każda próba przewartościowania własnych przekonań i zasad to coś, czemu warto jedynie przyklasnąć, tym głośniejszemu, im bardziej pożyteczne zmiany pociąga za sobą taka

próba, ale robić to trzeba dla siebie, a nie ku zadowoleniu partnera czy po to, by utrzymać związek.

## Kiedy związek nie ma szans na przetrwanie?

Zbyt drastyczne różnice kulturowe i odmienne sposoby myślenia wytwarzają nieraz tak głęboką przepaść między dwojgiem ludzi, że zgodne współżycie staje się wręcz niemożliwe. Piękna Shelly, wychowana na farmie w Arkansas, poznała w Teksasie przystojnego, dobrze sytuowanego młodzieńca z rodziny perskich imigrantów. Nowy znajomy, imieniem Ali, wydał jej się żywym uosobieniem wszystkiego, o czym może marzyć dziewczyna — był czarujący, wykształcony, doskonale wychowany. W dodatku bardzo gorliwie zabiegał o jej względy — zasypywał ją prezentami, aranżował cudowne wycieczki — toteż gdy poprosił ją o rękę, poczuła się tak szczęśliwa, jakby żywcem wzięto ją do nieba.

Po ślubie wszystko się zmieniło. Zniknął gdzieś młody nowoczesny człowiek, a jego miejsce zajął bardzo konserwatywny i bardzo wymagający małżonek. Warunki postawione przez niego żonie brzmiały: praca zawodowa w pełnym wymiarze godzin plus wszystkie prace domowe — zakupy, gotowanie i tak dalej. I nie był to koniec przykrych niespodzianek. Kiedy Shelly poznała rodzinę męża i zwyczaje panujące w tym domu, jej niepokój przerodził się w panikę. Podczas wizyt u teściów — a składali je teraz regularnie po kilka razy w tygodniu — nie wolno jej było nawet wejść do pokoju, w którym siedzieli mężczyźni.

Dlaczego Ali tak się zmienił? Shelly nie potrafiła tego pojąć. Nie rozumiała, że jej mąż tak naprawdę niewiele się zmienił; po prostu dopiero teraz wyszły na jaw jego poglądy na małżeństwo i rolę żony. Całe nieszczęście polegało na tym, że przed ślubem zupełnie nie zdawała sobie sprawy, z jak różnych pochodzą środowisk. Spróbowała pomówić z Alim, skon-

czyło się to jednak straszną awanturą. Mąż oświadczył jej twardo, że jest panem domu i jego życzenie jest tu rozkazem.

Cóż było robić? Starła się tłumić swój żal i rosnące poczucie krzywdy, lecz odniosło to tylko ten skutek, że jej niezadowolone zaczęło przerażać się w rozpacz, tym większą, że nie chciała rozstawać się z mężem. Kiedy wszystko inne zawiodło, zdecydowała się na wizytę u terapeuty — sama, bez Alego. Po kilku sesjach dotarła do niej wreszcie bolesna prawda; rozumiała, że przyczyną konfliktu między nią i mężem są diametralnie różne systemy wartości i odmienne wzorce kulturowe. Kiedy zadzwoniła do radia, wiedziała już wiele o kulturze, w której wychował się Ali.

— Niesłusznie go winiłam — powiedziała ze skruchą. — Myślałam, że to sprawa charakteru, że mój mąż jest złym człowiekiem. Nieprawda, Ali po prostu jest sobą. Żyje tak, jak go nauczono, jak żyje jego rodzina. W jego kulturze rola kobiet jest zupełnie inna niż u nas. Czy tamtejsi mężczyźni źle traktują kobiety? Nie. Traktują je inaczej, w sposób daleko odbiegający od tego, jak mnie wychowano. Powinnam to była wiedzieć, zanim wyszłam za mąż, ale cóż... nie miałam czasu... zanadto zaprzętał mnie nasz piękny romans...

Shelly musiała pogodzić się z faktem, że jej mąż już się nie zmieni, zwłaszcza że wcale nie pragnie się zmienić. Uznała, iż Ali ma prawo żyć i postępować zgodnie ze swoim życzeniem, chociaż jest to taki model życia, którego ona sama nie potrafi i nie chce zaakceptować.

Po raz kolejny wypada mi tu powtórzyć, że czego się nie zrobi na początku znajomości, tego później najczęściej nie da się już odrobić. Dla Shelly była to niestety ogromnie bolesna nauzka.

## Bomba **4** Toksyczni teściowie

„Teściowa doprowadza mnie do szału. Po dziesięć razy dziennie wydzwaniam do mego męża, a ile razy mnie widzi, zawsze szuka dziury w całym.”

„Rodzina żony od początku uznała, że nie jestem godzien ich córki i tak jest do dzisiaj. Żona nie potrafi im się przeciwstawić, a ja coraz bardziej mam jej to za złe. Zaczynam po prostu odczuwać do niej niechęć. Co robić?”

„Czy ten mój mąż nigdy nie przestanie tak ganiać do swojej mamusi? A to jej zmień żarówkę, a to znów boli ją głowa! Kłócimy się przez nią okropnie. Nie mogę już tego wytrzymać”

W taki właśnie sposób działa bomba zegarowa numer cztery, czyli toksyczni teściowie. Ci, którym los ich oszczędził, śmieją się teraz pewnie z tego określenia, lecz dla tysięcy moich pacjentów i radiosłuchaczy, którzy padli ofiarą takich ludzi, nie był to problem do śmiechu.

Zanim szerzej omówię charakter i skutki tej szczególnej bomby, chcę podkreślić z całą mocą, że nie w każdym przypadku musi dojść do eksplozji.

Kiedy mąż (czy żona) potrafi przeciwstawić się swoim rodzicom, informując ich bardzo konkretnie, jakiego rodzaju zachowań nie zamierza tolerować, małżeństwu nie grozi poważniejszy konflikt — mimo wszelkich wysiłków, złośliwości i szykan, jakie zdoła wymyślić druga strona.

Postawa partnera odgrywa tu zatem zasadniczą rolę. Dopóki nie pozwala on rodzicom na nieprzyjemne gesty pod adresem żony, dopóki neutralizuje podejmowane przez nich próby podkopania i rozbicia związku, dopóty małżeństwu nic nie grozi. Bomba zaczyna działać dopiero wtedy, kiedy partner nie dostrzega negatywnych postaw swych rodziców albo nie chce im się przeciwstawić (wszystko, o czym tu mowa, dotyczy oczywiście obu par rodziców).

Przymiotnik „toksyczny” pochodzi od greckiego słowa *toxicon* — trucizna. Główną cechą każdej trucizny jest to, że szkodzi wszystkiemu, z czymkolwiek się zetknie — i taki właśnie efekt wywołują kontakty z parą toksycznych teściów.

Bomba ta dlatego jest tak groźna, że bardzo długo bywa niewidoczna:

- **Często dopiero po ślubie poznajemy rodzinę partnera, a wtedy jest już za późno.** Zdarza się, że przyszła żona (lub mąż) nie chce widzieć wad swoich rodziców lub zwyczajnie chowa głowę w piasek. Ich partnerzy wytwarzają sobie wtedy zupełnie fałszywy obraz przyszłych teściów, często tak różny od rzeczywistości jak dzień od nocy.

- **Póki jest się tylko „sympatią”, rodzice partnera nie pokazują pazurów.** Mam przyjaciela, którego matka wprost uwielbia jego dziewczyny — dopóki nie ma mowy o małżeństwie. Z chwilą gdy padnie słowo „ślub”, dziewczyna staje się niebezpieczna i zaczyna podlegać takiej obróbce, że czym prędzej znika z horyzontu. I całe szczęście. Gorzej, gdy taka matka dopiero po ślubie odkrywa swoje prawdziwe oblicze.

- **Często momentem krytycznym staje się dopiero ciąża lub narodziny dziecka.** Doświadczają tego szczególnie kobiety. W licznych relacjach na ten temat powtarza się pewna prawidłowość: z początku stosunki układały się nieźle; po urodzeniu dziecka teściowie ruszyli nagle do ataku, wtrącając we wszystko swoje trzy grosze, wywołując bez przerwy napięcia i kłótnie. Bomba zaczęła działać.

## Czy i ty masz toksycznych teściów?

Zamieszczony poniżej test pozwoli ci ustalić, jak groźni są twoi teściowie. Oceń ich na podstawie swoich odpowiedzi:

Prawie zawsze (tak się dzieje, mam takie wrażenie)	2 punkty
Często	1 punkt
Rzadko lub nigdy	0 punktów

Jeżeli podejrzewasz, że twoi rodzice są parą toksycznych teściów dla twego męża lub żony, udziel odpowiedzi w ich imieniu lub poproś zainteresowanych, żeby zrobili to sami (tak byłoby zresztą najlepiej).

1. Wydaje mi się czasem, że mąż (żona) jest mój (moja) tylko w połowie. Reszta należy do jego matki (jej ojca).
2. Moi teściowie dzwonią do nas częściej niż ktokolwiek inny.
3. Przynajmniej raz w tygodniu mamy awanturę z powodu rodziców męża (żony).
4. Każda ich wizyta u nas i nasza u nich wprawia mnie w popłoch.
5. Wystarczy, że na horyzoncie pojawią się moi teściowie, my z mężem (żoną) od razu zaczynamy się kłócić.
6. Zawsze mam wrażenie, że moi teściowie nie do końca mnie akceptują.
7. Często wydaje mi się, że choćbym dokonał cudu, moi teściowie i tak powiedzą, że to nic wielkiego. Można było zrobić więcej.
8. Często wyobrażam sobie, jak by to było dobrze, gdyby moi teściowie zeszedli z tego świata. O ileż łatwiej byłoby nam żyć!
9. Myślę, że mój mąż (moja żona) nie umie sprzeciwić się swoim rodzicom.
10. Kiedy tylko spróbuję porozmawiać z mężem (żoną) o teściach, zaczyna ich bronić albo mówi, że mam radzić sobie z nimi sama (sam).



Proszę podsumować punkty.

*0—4punktów:* NA RAZIE NIC WAM NIE GROZI. To tylko zwy-  
czajne kłopoty, które mają wszyscy. Spróbuj coś zmienić  
w tych sprawach, za które zebrałeś punkty.

*5—9punktów:* TWOI TEŚCIOWIE WYWOŁUJĄ MIĘDZY WAMI  
ZBYT WIELE NIEPOROZUMIEŃ. Czy twój mąż (twoja żona)  
zdaje sobie sprawę, w jak trudnej jesteś sytuacji? Pamiętaj, że  
to, co dzisiaj jeszcze jakoś znosisz, stanie się z czasem nie  
do wytrzymania. Zacznij mówić o wszystkim, co ci doskwie-  
ra, i żądaj podjęcia odpowiednich kroków.

*10—14 punktów:* UWAGA! MASZ DO CZYNIENIA Z PARĄ  
KLASYCZNYCH TRUCICIELI! Czy naprawdę chcesz tak we-  
getować aż do końca życia? Jeśli nie — masz tylko dwie  
możliwości: twój mąż (żona) musi wreszcie dorosnąć i prze-  
ciwstawić się swoim rodzicom albo ty musisz odejść.

*75—20punktów:* ALARM! TWOI TEŚCIOWIE TO NAJBARDZIEJ  
ZABÓJCZY GATUNEK TRUCIZNY! Dziwię się, że w ogóle jesz-  
cze żyjesz. Przestań wyobrażać sobie ich pogrzeb i zacznij my-  
śleć realnie. Kim ty właściwie jesteś dla swojego męża (swojej  
żony) w porównaniu z jego (jej) rodzicami? Nikim. Tylko oni  
się liczą. Kiedy skończysz ten rozdział, natychmiast porozma-  
wiał z mężem (żoną), a jeżeli nie zechce wysłuchać twoich  
postulatów, radzę niezwłocznie skontaktować się z adwokatem.

## Co nam grozi ze strony toksycznych teściów

Całe zło polega na tym, że ludzie tego typu uzurpują sobie  
nieograniczone prawo do ingerowania w życie swych doro-  
słych dzieci i nie szanują ich małżeństw. Postawa ta objawia  
się w różny sposób, na przykład:

**1. Jako swoisty „wampiryzm”. Tacy ludzie to pożeracze  
czasu i energii.**

Toksyczni teściowie zachowują się w taki sposób, jakby  
młodzi istnieli wyłącznie dla ich przyjemności. Liczba telefo-

nów, którymi codziennie nękają swoje ofiary, urasta do rozmiarów plagi.

— Matka Dona — skarży się moja pacjentka Susie — musi co najmniej pięć razy dziennie zadzwonić do niego do pracy, a potem jeszcze z pięć razy do domu, często nawet grubo po dziesiątej. I żeby to jeszcze miała coś do powiedzenia! Kiedy mówię, że nie mogę teraz rozmawiać, bo akurat kładę dzieci spać, jest tak urażona, że już z góry wiem, co zrobi następnego ranka. Zadzwoni do Dona i powie tym swoim zbolałym głosem: „Twoja żona nie była dla mnie zbyt uprzejma.” Nie „Susie”, tylko „twoja żona”! Mąż wraca potem do domu i od progu prawi mi kazanie: „Bądź uprzejmiej dla mojej mamy” Boję się już po prostu podnosić słuchawkę.

Drugą równie dokuczliwą plagą są natrętne żądania odwiedzin i straszne pretensje, w razie gdy spotkają się one z odmową. Nie mówię tu o chorych lub bardzo wiekowych rodzicach, bo tym rzeczywiście należy poświęcić maksimum czasu i starań, więc jeśli nawet dość często proszą o pomoc, trudno im mieć to za złe. Toksycznym teściom chodzi o co innego. Ludzie ci po prostu nie pozwalają odejść swym dorosłym dzieciom, kwestionując ich prawo do niezależności i życia na własną rękę.

## **2. Nieznośne wścibstwo.**

Na wypadek gdyby ktoś nie wiedział, po czym rozpoznać toksycznych teściów, informuję, że ich cechą szczególną jest nieznośne wścibstwo — to, że nieproszeni od rana do nocy zasypują nas lawiną dobrych rad: w sprawie wychowania dzieci, urządzenia domu, inwestycji finansowych, kuchni, doboru garderoby, po prostu wszystkiego, co możliwe. Wyobraźcie sobie ludzi, którzy nie rozumieją zwrotu „pilnuj swego nosa”, którzy narzucają wam swoje poglądy, wciągają w kłótnie, denerwują do tego stopnia, że krew wam się burzy, a ciśnienie skacze o dwadzieścia kresiek.

Powiecie, że wtrącanie się w cudze życie jest rzeczą niedopuszczalną? Tak, ale truciele w ogóle się tym nie przejmują.

### 3. Ignorowanie zięcia bądź synowej.

Ulubioną rozrywką toksycznych teściów jest karanie zięcia lub synowej za to, że mieli czelność przywłaszczyć sobie i c h dziecko. Winowajcę można traktować jak powietrze albo jak zarazę. Sposobów jest wiele:

- adresowanie pocztówek i listów wyłącznie do syna czy córki;
- obraźliwe rozmowy telefoniczne: jeśli telefon odbiera na przykład synowa, traktuje się ją jak sekretarkę i bez słowa powitania prosi syna;
- spóźnianie się na wizyty: „Niech sobie czeka z kolacją”;
- zapominanie imion synowej lub zięcia. Metodą bardziej wyrafinowaną jest zwracanie się do nich imionami byłych sympatii syna czy córki;
- inne złośliwości słowne: w obecności zainteresowanych mówi się o nich w trzeciej osobie: „Chybabyś nie był taki chudy, gdyby twoja żona gotowała trochę więcej zupy”;
- skupianie całej uwagi na własnym dziecku (czułości, komplementy, troska o jego zdrowie); współmałżonek w ogóle nie istnieje;
- traktowanie wnuków w taki sposób, jakby należeli wyłącznie do jednej rodziny;
- pomijanie współmałżonków w zaproszeniach na uroczystości rodzinne i święta;
- wygłaszanie krytycznych uwag pod adresem synowej (zięcia) w obecności jej męża (j<sup>o</sup>g<sup>o</sup> żony) i dzieci.

Niezależnie od tego, czy opisana taktyka sprawia wrażenie świadomej złośliwości czy tylko roztargnienia bądź zwykłej pomyłki, nigdy nie chybia ona celu: szykanowana osoba czuje się o d r z u c o n a. Czasami wrogi sposób bycia wynika z dezaprobaty dla wyboru dokonanego przez syna czy córkę — na przykład gdy współmałżonek wyznaje inną religię — znacznie częściej jednak przyczyna niechęci tkwi głębiej. Już sam widok osoby, którą kocha ich dziecko, jest dla tok-

sycznych teściów nie do zniesienia. Dlaczego? Bo dla ludzi tego pokroju dziecko staje się nieraz kimś w rodzaju pseudo-mażonka; u niego szukają miłości, której nie dał im partner.

#### **4. Próby wbicia klina między dwoje młodych.**

Jeśli mąż i żona kłócą się ustawicznie o jego lub jej rodziców, świadczy to najwyraźniej, że ziarno niezgody posiane przez teściów zaczyna wydawać owoce — wspólnota małżeńska pomału się kruszy. Mechanizm tych działań jest prosty: teściowa świadomie wyprowadza z równowagi synową, która reaguje na to złością lub irytacją — no i o to właśnie chodzi! Mamusia natychmiast zawiadamia syna, jak fatalnie ją potraktowano ( „Twoja żona to arogantka”), a syn oczywiście zaczyna strofować żonę. Ton tych wymówek zależy od temperamentu, lecz ich treść bywa na ogół podobna:

„Czy ty naprawdę nie potrafisz żyć w zgodzie z moją matką?”

„Przecież proszę cię tylko o to, żebyś była uprzejma dla mojej mamy. Czy to aż takie trudne?”

„Nie będę się mieszał w wasze kłótnie. Załatwajcie to sobie same.”

„Posłuchaj, przecież to starsza osoba, ile jej jeszcze zostało? Jest, jaka jest, i już się nie zmieni. Nie ma sensu się na nią wściekać.”

Jak w tej sytuacji może czuć się żona? Ma słuszną pretensję do męża o to, że staje po stronie teściowej, ją zaś traktuje jak winowajczynię. Osoba teściowej budzi w niej teraz jeszcze większą furję — i nic dziwnego. Trudno nie zauważyć, w jak perfidny sposób stara się nastawić syna przeciw żonie.

## **Czy można uratować związek i kiedy**

Można, ale tylko pod jednym warunkiem: mąż (jeśli ofiarą jest żona) musi **kategorycznie przeciwstawić się** swoim rodzicom: wyraźnie określić granice ich wpływów i charakter wzajemnych stosunków. Dopóki od wszystkiego umywa

ręce („to nie moja sprawa, załatwajcie to sobie same”), sytuacja może się tylko pogarszać. Między małżonkami zaczyna wiać chłodem, a łączącą ich więź zastępuje poczucie obcości.

W moim osobistym przekonaniu akt małżeństwa jest zarazem deklaracją, że od tej chwili ten mężczyzna czy ta kobieta stają się dla nas osobami numer jeden. Rodzina to teraz oni, więc to ich potrzeby są obecnie sprawą najważniejszą (co nie oznacza rzecz jasna, że nikt inny już się nie liczy). Mąż pozwalający rodzicom perfidnie unieszczęśliwić żonę nie ma jasno określonych priorytetów (wszystko, co tu powiedziałam, odnosi się w całej rozciągłości także do sytuacji odwrotnej — kiedy mąż jest ofiarą toksycznych rodziców żony).

Synowie i córki tolerujący złośliwe zachowania rodziców to ludzie niedojrzali psychicznie, całkowicie zależni od woli ojca i matki, którzy nadal są dla nich najwyższą instancją. Głównym motywem ich postępowania jest wciąż jeszcze przemożne pragnienie zyskania aprobaty swojego tatusia czy mamy.

Dzieci toksycznych rodziców muszą jasno i zdecydowanie wyłożyć im swoje warunki — jeśli oczywiście małżeństwo coś dla nich znaczy i pragną je uratować.

1. Ta kobieta jest moją towarzyszką życia, więc proszę ją traktować z należnym szacunkiem i życzliwością. Nie będę tolerował żadnych afrontów. Jesteśmy małżeństwem, dwojgiem bliskich sobie ludzi, więc wszystkie przykrości, których doświadczają od was moja żona, godzą również we mnie.
2. Skoro nie potraficie się zdobyć na minimum szacunku wobec mojej żony, cóż, bardzo mi przykro, ale wolę was nie widywać. Albo będziecie zapraszać nas oboje i traktować ją przyzwoicie, albo więcej się nie zobaczymy.
3. Nie jesteście u siebie! Przypominam, że to mój dom, bądźcie więc łaskawi zachować odpowiednie formy. Zanim się kogoś odwiedzi, wypada najpierw zadzwonić. I jeszcze jedno: nie powtarzajcie nam w kółko, jak mamy żyć, jak wychowywać dzieci, jakie kupić meble. Sami o tym zdecydujemy.

4. Proszę szanować nasz czas i prywatność. Nie dzwońcie do nas pięć razy dziennie, dobrze? Poczekajcie, aż sami zadzwonimy. Oczywiście w razie nagłej potrzeby jestem do dyspozycji o każdej porze dnia i nocy.
5. Wiem, że być może będzie wam trudno przyjąć to do wiadomości, ale pewne rzeczy musimy powiedzieć sobie jasno: wierzcie mi, nie chcę wyłączać was ze swego życia, ale będę zmuszony to zrobić, jeżeli w dalszym ciągu nie będziecie szanować mojego małżeństwa. Wiem, że nie akceptujecie mojej żony i to właśnie musi się zmienić.

Naprawdę nie ma innego wyjścia. Trzeba po prostu dorosnąć i twardo przeciwstawić się rodzicom. Aż trudno uwierzyć, w jak widoczny sposób wpływa to na atmosferę w domu i wzajemne uczucia małżonków. Radiosłuchacze, którym kiedyś udzieliłam takiej samej rady (a robiłam to co najmniej raz w tygodniu), do dziś piszą do mnie dziękczynne listy. — Cóż za cudowna przemiana! — donoszą mi z entuzjazmem. — Teraz to zupełnie inne życie.

## Kiedy nic nie da się zrobić...

Kiedy mąż czy żona mimo nalegań partnera systematycznie odmawiają konfrontacji z rodzicami, można im zasugerować jeszcze jedno: wizytę u terapeuty. Może opinia osoby postronnej nakłoni ich do działania? Kiedy jednak i to zawiedzie, pozostaje już tylko zadać sobie pytanie, czy warto kontynuować ten związek? Sytuacja jest przecież nieznośna, a na żadną poprawę nie ma co liczyć. Uświadom sobie, drogi Czytelniku, że związałeś się z osobą obciążoną tak silnym nakazem posłuszeństwa wobec swych rodziców, że nie jest ona zdolna nawiązać z kimkolwiek dojrzałej partnerskiej relacji. Osoba ta uczuciowo związana jest z domem rodziców i należy mocno powątpiewać, czy w ogóle kiedykolwiek zdoła go opuścić. Nie ma na co czekać. Zasługujesz na lepszego partnera.

## Bomba **5** Toksyczni eks-małżonkowie

Jerri, trzydziestoosmioletnia fotoreporterka, opowiada mi o swojej nowej sympatii. Robert ma czterdzieści pięć lat, niedawno się rozwiódł, pracuje w branży nieruchomości jako rzeczoznawca. Pacjentka opowiada o nim z entuzjazmem:

— Jest wrażliwy, godny zaufania i bardzo opiekuńczy. Jeszcze nigdy nie miałam takiego partnera. Myślę, że to ten właściwy! Mam cichą nadzieję, że wkrótce mi się oświadczy, rozmawialiśmy już zresztą o małżeństwie... Czekam z tym pewnie do moich urodzin, a obchodzę je w przyszłym miesiącu. Jest tylko jeden drobny szkopuł: była żona Roberta. Wygląda mi na to, że ona nie chce z niego zrezygnować. Ciągłe do niego dzwoni, czasami nawet po północy i wciąż tylko płacze albo jest w depresji. Potrafi bez uprzedzenia zjawić się w mieszkaniu Roberta, było tak już dwa razy, i proszę sobie wyobrazić, ona po prostu się na niego rzuca! Robert tłumaczy, że zawsze była nie równoważona. No ale mam nadzieję, że kiedy się zaręczymy, Marlena nareszcie zrozumie, że między nimi koniec.

Obawiam się, że moją pacjentkę może spotkać przykra niespodzianka. Marlena nie tylko się nie uspokoi, ale takie hysteryczne telefony będą zdarzać się jeszcze częściej — chodzi przecież o to, by wzbudzić w byłym mężu dotkliwe poczucie winy za to, że ją opuścił. Była żona znajdzie też tysiąc powodów, żeby nadal zasięgać jego rady w sprawie wspólnych dzieci. Na czym opieram swoje przypuszczenia? Wszystko wskazuje na to, że Marlena jest toksyczną eks-żoną, a toksyczni eks-małżonkowie są bardzo podobni do toksycznych

teściów. Nadal uzurpują sobie prawo do dawnej własności, prezentują te same zachowania, o których była mowa w poprzednim fragmencie. Klasycznymi trucicielkami są zwłaszcza kobiety, które często:

- nie szanują prywatności swoich byłych mężów;
- próbują wbić klin pomiędzy eks-małżonka a jego nową towarzyszkę; najbardziej typową metodą jest wzbudzenie poczucia winy;
- stają się „wampirami” pożerającymi ich czas i energię;
- nie przyjmują do wiadomości faktu, że były małżonek ponownie się z kimś związał;
- uprawiają szantaż:
  - finansowy, grożąc, że zwróci się do sądu z żądaniem podwyższenia alimentów (jest to kara za związanie się z inną osobą);
  - uczuciowy, zapowiadając eks-małżonkowi, że w razie zawarcia nowego związku małżeńskiego zażądają pobawienia go praw rodzicielskich;
- nastawiają dzieci przeciwko ojcu;
- nachodzą byłego męża w celach niedwuznacznie seksualnych, by w ten sposób zdestabilizować jego nowy związek.

Mam nadzieję, drogi Czytelniku, że sprawy te nie są ci znane z autopsji, ale jeśli tak — szczerze ci współczuję. Doświadczasz na sobie skutków bomby zegarowej numer pięć. Toksyczni eks-małżonkowie zdarzają się trochę rzadziej niż teściowie, są jednak niestety tak samo niebezpieczni. Aby uniknąć ewentualnych nieporozumień, spieszę wyjaśnić, że była żona, która grozi sankcjami za nieterminowe płacenie alimentów, nie jest trucicielską eks-małżonką, i że były mąż, wściekły z powodu systematycznego oczerniania go przed dziećmi, również nie należy do tej kategorii. Toksyczni eks-małżonkowie to kobiety i mężczyźni, którzy pomimo rozwodu nie chcą za nic w świecie uwolnić od siebie swych byłych partnerów. Czepiają się ich nieraz latami, rujnując im po kolei wszystkie nowe związki.



Jeżeli była żona twojego partnera jest z kategorii toksycznych, uważaj, znajdujesz się w trójkącie uczuciowym. Nie zrzucaj jednak na nią całej winy, bo równie winny jest twój partner. Widocznie nie odciął się od niej jasno i zdecydowanie. Powtórzę w tym miejscu to, co już powiedziałam, omawiając casus trucicielskich teściów:

Kiedy partner potrafi przeciwstawić się byłej żonie, informując ją bardzo konkretnie, jakiego rodzaju zachowań absolutnie nie zamierza tolerować, nowemu związkowi nie grozi poważniejszy konflikt — mimo wszelkich wysiłków, złościwości i szykan, jakie zdoła wymyślić druga strona.

Podkreślam to bardzo mocno, ponieważ wielu rozwodników nie jest w stanie aż do końca życia przeciąć więzi łączących ich z dawną partnerką. Uczuciowo pozostają nadal mężami swoich byłych żon i bardzo im trudno zdobyć się na jakąkolwiek akcję, która by je mogła skrzywdzić. Czasami bywa też tak, że ktoś bardzo chciałby się uwolnić, jest jednak zupełnie bezsilny, kiedy druga strona popada w autentyczną rozpacz lub chorobliwą obsesję, która każe jej popełniać najstraszliwsze czyny, aby tylko odzyskać partnera. Tak było na przykład w pamiętnym filmie *Fatalne zauroczenie* z Glennem Close i Michaelem Douglasem. Co może zrobić nowa partnerka mężczyzny obciążonego toksyczną eks-żoną? Po pierwsze, należy się upewnić, czy zdaje on sobie sprawę ze stanu psychicznego tej osoby (bo może nie chce widzieć faktów), po drugie, w żadnym razie nie pozwalać mu na uniki. Zazwyczaj brzmią one tak:

„Och, trzeba jej dać trochę czasu. W końcu się przyzwyczai.”

„Wiem, że potrafi histeryzować, ale na pewno nie zrobi ci krzywdy.”

„Po prostu ją ignorujemy, to przestanie nas niepokoić.”

Jak rozpoznać, czy była małżonka partnera nie jest osobą toksyczną?

Wszystkim, którzy mają takie podejrzania, radzę powrócić do testu zamieszczonego na stronie 348 i w miejsce „toksycznych teściów” podstawić „toksyczną małżonkę”, pomijając jedynie pytania 4–7; reszta pozostaje bez zmian.

Na początku znajomości łatwo ten problem przeoczyć — podobnie zresztą jak to bywa w przypadku toksycznych teściów. Eks-małżonkowie z reguły dopiero wtedy podejmują macielskie akcje, gdy nowa partnerka lub partner zaczyna stanowić dla nich zagrożenie. Póki nie zamieszka się pod wspólnym dachem, trudno też ocenić rozmiary i wagę problemu — bo i skąd na przykład nowa partnerka może wiedzieć o telefonach byłej żony czy jej niespodziewanych wizytach? Panowie niechętnie o tym mówią — po co płoszyć nową sympatię? — ale gdy zamieszka się razem, nie sposób już ukryć sprawy — i oto wypływa ona na powierzchnię w całej okazałości.

Jaki stąd wniosek? Poznając osobę rozwiedzioną, trzeba zachować szczególną ostrożność. Nie bójmy się zadawać pytań.

Wiedz, drogi Czytelniku, że kochając kogoś, kto wciąż pozostaje głównym obiektem zainteresowań dawnego partnera, doświadczasz się niestety nie najmiłszych uczuć. Bardzo często jest to:

- gniew, kiedy masz przykre wrażenie, że partnera bardziej obchodzi dobre samopoczucie byłej żony niż to, co dzieje się z tobą, lub gdy zarzuca ci zazdrość, nie okazując zrozumienia dla twojej trudnej sytuacji;
- przerażenie, że sytuacja ta nigdy się nie poprawi (to prawda);
- zniecierpliwienie, gdy partner po raz setny usprawiedliwia swe postępowanie współczuciem dla byłej żony;
- podejrzliwość, że ta była żona to wygodny pretekst, by nie wiązać się z tobą poważniej i nadal prowadzić dotychczasowy tryb życia (możliwe!);

- oburzenie, że nigdy nie zabiera cię z sobą, kiedy ma zobaczyć się z byłą żoną (na przykład gdy jedzie po dzieci), bo podobno nie chce jej denerwować.

Niektórym ludziom trudno jest zerwać z przeszłością, gdyż w ich programie emocjonalnym utrwalaony został podświadomy zakaz zabraniający porzucania męża czy żony. Mógł on powstać w związku z rozwodem rodziców i dotkliwym poczuciem odrzucenia na przykład przez ojca, a teraz gdy został złamany, objawia się równie dotkliwym poczuciem winy i potrzebą wymierzenia sobie kary. Podświadomie sabotując nowy związek, twój partner karze być może samego siebie.

## Kiedy problem można zlikwidować?

Partner musi zrozumieć, że jego podstawową powinnością jest teraz przestrzeganie zobowiązań wobec aktualnej towarzyszki życia, to zaś wymaga ostatecznego rozstania z byłą żoną i wyzbycia się poczucia odpowiedzialności za dalsze jej losy. Powinien ograniczyć do minimum kontakty z eks-małżonką i twardo się tego trzymać. W sprawach mocno zadawnionych trzeba na pewien okres zaniechać wszelkich kontaktów — nawet jeżeli są dzieci. Można, zabierając je na weekend, poczekać chwilę przed domem, zamiast wpadać na kawkę, co stwarza eks-żonie znakomitą okazję do demonstrowania różnych dobrze wypróbowanych sztuczek. Tylko twój partner może zakończyć te praktyki. Nie spodziewaj się, że zrobi to jego była żona.

**Uwaga:** Jeżeli twój partner utrzymuje przyjazne stosunki ze swą normalną eks-żoną, ty zaś jesteś o nią zazdrosna, nie stawiaj mu ultimatum, powołując się na mnie i moją książkę! Postaraj się o pomoc specjalisty — z zazdrości można się wyleczyć — a najlepiej idźcie do niego oboje. Przyda wam się kilka wspólnych sesji.

Czasami sprawę byłej żony trzeba postawić na ostrzu noża, bo wtedy dopiero partner uświadamia sobie, co robi, i zmienia postępowanie. Nie trzeba się tego bać. Po takich konfrontacjach ludzie stają się sobie jeszcze bliżsi.

## Kiedy nic nie da się zrobić...

Partnerowi, który zdecydowanie nie chce odciąć się od byłej żony, można zasugerować wizytę u terapeuty, ale gdy i temu będzie się sprzeciwiał, wypada już tylko odpowiedzieć sobie na pytanie: w imię czego pozwalam się tak traktować? Dopóki partner nie zaangażuje się w pełni w wasz związek, będziesz rozżalona i nieszczęśliwa. Musisz po prostu zrozumieć, że ten mężczyzna jest dla ciebie uczuciowo nieosiągalny — zbyt wiele bowiem wiąże go nadal z byłą żoną. Powiedz mu do widzenia. Niech do ciebie zadzwoni, gdy nareszcie zakończy ten związek.

## Bomba **6** Toksyczne dzieci z poprzednich małżeństw

Spotykasz na przyjęciu wspaniałego pana i spędzasz cały wieczór w jego towarzystwie. Z każdą chwilą upewniasz się coraz bardziej, że ma on w sobie wszystko, czego poszukujesz, więc gdy pod koniec przyjęcia proponuje ci spotkanie w najbliższą sobotę, jesteś uszczęśliwiona.

— Ach — rzuca przy pożegnaniu nowy znajomy — zapomniałem powiedzieć, że mam dwoje dzieci, które biorę do siebie na ten weekend. Będziesz je mogła poznać.

Doskonale, mówisz sobie w duchu, nie tylko cudowny z niego mężczyzna, ale jeszcze i troskliwy ojciec. Uwielbiam dzieci. Te jego muszą być fantastyczne.

Nadchodzi sobotni wieczór — i jedziesz pod wskazany adres. Gospodarz wita cię z entuzjazmem, po czym mówi, że za chwilę będzie cały do dyspozycji, musi jeszcze tylko odbyć krótką rozmowę telefoniczną.

— Dzieci — woła z ożywieniem — dotrzymajcie towarzystwa mojej nowej znajomej! Ja zaraz wracam!

Do pokoju jak burza wpadają dwaj chłopcy w wieku dziecięciu i jedenastu lat, kopiąc się nawzajem w łydki i wymieniając szturchańce.

— Jesteś nową dziewczyną taty? — pyta drwiąco ten starszy, lustrując cię od stóp do głów.

— Nie. Jestem po prostu jego znajomą.

— Będziecie się bawić w tatę i mamę? — wykrzykuje młodszy, dusząc się ze śmiechu.

— Zamknij się, Brian! — starszy brat daje mu w zebro.

- Uaai Tatooo, Larry mnie bijeee!
- Dopiero ci przyłożę, ty mały gnojku!
- Tatooo!

No i cóż... Marzenia o romantycznych wieczorach przy kominku i spokojnych porankach w łóżku rozplývają się nagle, ustępując miejsca scenkom jakby żywcem wyjętym z filmu *Pasierbice z piekła rodem*.

Historyjka ta daje przedsmak działania bomby zegarowej numer sześć. Zanim jednak przerażę kogoś do reszty, chcę wyraźnie zastrzec, że ani dzieci w ogóle, ani pasierbów w szczególności nie uważam za istoty toksyczne. Mówię tylko, że niektórzy z nich potrafią wyjątkowo uprzykrzyć życie swym ojczymom i macochom. Nieraz ci nieszczęśni ludzie po prostu nie wytrzymują. Każdego, kto nie umie postępować z takimi dziećmi, czeka doprawdy krzyż Pański.

Skąd wiem to tak dobrze? Sama byłam pasierbicą z piekła rodem. Spytajcie Dana, mojego ojczyma. Wprowadzie nie gryzłam go w łydkę i nie zadawałam żenujących pytań, ale i bez tego gnębiłam go tak okropnie, że moja matka drętwiała ze zgrozy, a on sam musiał, biedak, mocno się zastanawiać, czy aby rzeczywiście chce mieć do czynienia z koszmarnym trzynastoletnim bachorem. Patrząc dziś wstecz, dochodzę do wniosku, że musiał wyjątkowo kochać moją matkę, skoro jednak się zdecydował.

Co chciałam osiągnąć tym nieznośnym zachowaniem? To samo, czego pragnie każdy potencjalny pasierb: odstraszyć intruza od swojej matki, żeby mieć ją całą dla siebie, i zachować jakiś wąty cień nadziei, że może kiedyś, kiedyś rodzice do siebie wrócą. Dzisiaj ogromnie się cieszę, że mój podły planik nie wypalił. Dan i moja mama są małżeństwem już dwadzieścia siedem lat i wszyscy troje jesteśmy sobie bardzo bliscy.

Toksyczni pasierbowie to dzieci, które w rzeczywistości straszliwie cierpią. Zawiedzione przez własnych rodziców, odrzucone nieraz przez ojca, który opuścił rodzinę, przerażone tym, że znowu ktoś je może zranić... Na dodatek są to dzieci, których zwykle nikt nie rozumie. Otoczenie przeważnie nie ma

pojęcia, jak wielki zamęt uczuciowy przeżywa takie dziecko. Rodzice zbyt są zajęci własnym dramatem, żeby zwracać uwagę na syna czy córkę. I oto w życie małego nieszczęśnika znie-nacka wkracza ktoś obcy, kto ma mu zastąpić ukochanego tatę czy mamę. Trudno się z tym pogodzić, a tu jeszcze dorośli każą dziecku grzecznie powitać intruza i wszyscy się na nie gniewają, gdy nie może się na to zdobyć. Ta wybuchowa mieszanka emocjonalna rodzi w końcu postawę totalnego buntu; taki pasierb może rzeczywiście stać się istną bombą zegarową.

Problem ten jednak powstaje nie z winy dziecka. Całą odpowiedzialność ponoszą za to rodzice oraz ich nowi partnerzy, którzy nie umieją radzić sobie z sytuacją lub po prostu nie chcą się nią zająć. Często powtarzam, że rodzice z poczuciem winy to źli rodzice.

Rozwodnik z poczuciem winy (a któryż go nie ma?) skłonny jest najczęściej w ogóle nie dostrzegać faktu, że jego dziecko przedstawia sobą jakiś problem, a gdy nawet jest już tego świadom, pociesza się zwykle nadzieją, że sprawa sama się rozwiąże. Niektórzy zbyt łagodnie odnoszą się do dzieci z obawy, że ograniczenie ich samowoli może przynieść w efekcie dalsze urazy psychiczne.

Poczucie winy odbiera rodzicom obiektywizm wobec własnych dzieci. Josh, ojciec Larry'ego i Briana, to typowy przykład nadmiernie pobłażliwego taty. Widuje synów raz na dwa tygodnie i pozwala im wtedy na wszystko. Wie, że zachowują się okropnie, ale przymyka na to oko, bo karami mógłby ich do siebie zrazić. Z samotnymi matkami bywa jeszcze gorzej. Poczucie winy przybiera tu niekiedy tak wielkie rozmiary, że uniemożliwia kobiecie nawiązanie jakiegokolwiek bliższej znajomości. Dzieci poza tym potrafią doskonale nią manipulować — młodsze na przykład domaga się sypiania z mamą, starsze z kolei wie, czym obrzydzić jej każdego dosłownie mężczyzną, kiedy tylko wyczuje w nim niebezpieczeństwo.

Nowych partnerów matek i ojców takich toksycznych dzieci czekają podobne problemy jak w przypadku toksycznych teściów, do tego mnóstwo zamętu i tyle samo nieprzyjemnych sytuacji i odczuć:

- kłótnie o dzieci;
- pretensje do żony (jeśli jest się drugim mężem), że podczas wszelkich konfliktów zawsze staje po ich stronie;
- uczucie, że te dzieci rujną małżeństwo;
- przekonanie, że ich matka jest zbyt pobłażliwa i że nie można z nią nawet porozmawiać o dzieciach, bo przy każdej wzmiance na ten temat natychmiast przybiera postawę obronną.

## Kiedy można liczyć na powodzenie?

Jak wykazują statystyki, ponad połowa amerykańskich dzieci wychowuje się nie w tej rodzinie, w której kiedyś przyszły na świat, jest to więc problem ogromny zarówno pod względem skali, jak i skutków społecznych. W tym kontekście sprawą niezwykle ważną staje się dobre funkcjonowanie tej drugiej rodziny, obejmującej jedno z rodziców, nowego partnera oraz dzieci z poprzedniego związku. Oto kilka praktycznych wskazówek dla osób podejmujących się roli drugiego ojca lub matki:

- 1. Poświęcaj tyle samo czasu i wysiłków swoim stosunkom z dziećmi, ile wkładasz ich w zbudowanie właściwych relacji z partnerem.** Mów im uczciwie, co czujesz, i skłoń je do tego samego, a już w żadnym wypadku nie udawaj, że wszystko układa się świetnie, kiedy wcale tak nie jest. Traktuj dzieci poważnie. Będą cię za to bardziej akceptować i darzyć większym szacunkiem.
- 2. Już w chwili gdy nowa znajomość zaczyna wkraczać w poważniejszą fazę, przedyskutuj z partnerem wszystkie potencjalne problemy z dziećmi.** Nie obchodź z daleka spr-



wy swych przyszłych pasierbów, zwłaszcza gdy wyczuwasz, że istnieją tu jakieś problemy, przed którymi partner wyraźnie stara się uciec. Jeżeli nie chce o nich dyskutować lub utrzymuje co gorsza, że nie ma żadnego problemu, należy się być może zastanowić, czy dalsze zacieśnianie tej znajomości nie byłoby poważnym błędem? Nie wmawiaj sobie, że dziećmi można się zająć po ślubie — wtedy już będzie za późno. Bomba wybuchnie!

**3. Uzgodnij z partnerem sposób postępowania z dziećmi i to, jak one powinny zachowywać się wobec ciebie.** Konsekwencja i solidarność to dwie podstawowe zasady w postępowaniu z dziećmi. Dorośli partnerzy muszą tworzyć wspólny front, muszą stać za sobą murem. Biada, gdy dziatwa wyczuje w tym murze jakieś słabe punkty! Wykorzysta szansę bezlitośnie. Wprowadź zwyczaj regularnych spotkań rodzinnych, podczas których ustalone zostają zasady postępowania; jest to również czas i miejsce na zgłaszanie wszelkiego rodzaju skarg i zażaleń.

**4. Korzystaj z pomocy z zewnątrz.** W Stanach Zjednoczonych istnieje The Stepfamily Association, stowarzyszenie, którego celem jest niesienie pomocy rodzinom wychowującym dzieci z poprzednich związków. Pod jego egidą na terenie całego kraju działają specjalnie wyszkoleni doradcy rodzinni oraz grupy wsparcia pomagające takim rodzinom w trudnym procesie asymilacji.

## Kiedy nic nie da się zrobić...

O dobrym funkcjonowaniu rodziny decydują właściwe postawy i cechy jej dorosłych członków. Jeżeli biologiczny rodzic nie umie postępować z dziećmi, a jednocześnie nie chce nikogo poprosić o pomoc lub mimo ultimatum partnera nadal neguje oczywiste fakty — radzę ten związek zakończyć.

## Bomba **7** Związki na odległość

Kiedy przyjrzeć się z bliska odbiciu własnej twarzy w lustrze, można dostrzec mnóstwo szczegółów, o których człowiek nie miał pojęcia — maleńkie blizny, przebarwienia, otwarte pory; z tej odległości wydają się wprost kolosalne. Wystarczy jednak odsunąć się o parę kroków i niedoskonałości nikną. Z lustra spogląda na nas przyjemnie gładkie oblicze. Przykład ten pokazuje, jak odległość wpływa na percepcję. Z bliska wszystko widzimy inaczej — twarze, obrazy, a nawet związki między ludźmi.

I tak dochodzimy do siódmej, ostatniej już bomby zegarowej. Czy jest coś złego w związkach na odległość? Nie. Niejedno szczęśliwe małżeństwo zawdzięcza swe istnienie romansowi przez Internet. Wiąże się z tym jednak pewne ryzyko: łatwo przeoczyć to wszystko, co po miesiącach czy latach może objawić się nagle jako groźna bomba zegarowa.

Romansując na odległość, nietrudno o mylną ocenę wzajemnych stosunków z partnerem. Wydają się zazwyczaj o wiele lepsze, niż są w rzeczywistości, ponieważ zakochani zbyt krótko przebywają razem, a czas, który spędzają z sobą, poświęcony jest głównie rozrywkom.

Warto sobie uświadomić, że wszystko, co decyduje o romantycznym charakterze takiego związku, jest zarazem czynnikiem ryzyka. Tymi czynnikami są:

- odległość dzieląca partnerów,
- wyobrażenia (ustawiczne marzenia o spotkaniach),

- krótkie, acz pełne uniesień momenty wzajemnej bliskości podczas rozmów telefonicznych,
- dodatkowy dreszczyk erotyczny wywołany świadomością, że ma się tak mało czasu,
- dramatyczne pożegnania.

„Powieściowy” klimat romansu jest tak uwodzicielski, że znacznie łatwiej mu ulec, niż zobaczyć swój związek we właściwym świetle.

Tworząc normalny związek, para zakochanych pragnie bardziej się zbliżyć; dawać więcej miłości i więcej jej otrzymywać. Celem zakochanych „na dystans” staje się tylko jedno: zobaczyć się znowu.

Na bombę zegarową numer siedem składa się kilka elementów. Oto niektóre z nich:

**1. Nieznajomość prawdziwego charakteru partnera, jego przyzwyczajień i trybu życia.** Kiedy tylko raz na jakiś czas można spędzić wspólnie parę dni, każdy stara się wtedy zaprezentować z jak najlepszej strony — pięknie wyglądać, okazać kochanej osobie maksimum czułości i względów. Na kilkadziesiąt godzin nietrudno jest przecież ukryć te ciemniejsze strony charakteru. Tak, ale w ten sposób niepodobna poznać się naprawdę. Nie ogląda się ukochanego w warunkach nagłego stresu i innych krytycznych chwilach — kiedy jest zmęczony, zdesperowany, przerażony czy chory — a właśnie te sytuacje najbardziej ujawniają rzeczywiste cechy charakteru. Niektóre obszary ludzkiej psychiki można poznać dopiero wtedy, gdy obcuje się z kimś na co dzień.

**2. Unikanie dyskusji na tematy konfliktowe.** Wyobraź sobie, że po dwóch miesiącach tęsknoty ukochany mężczyzna nareszcie przyjechał na weekend i oto podczas kolacji wymyka mu się nagle jakieś zdanie, które, co tu mówić, wyprowadza cię z równowagi. Masz teraz do wyboru: powiedzieć mu parę słów do słuchu, ryzykując popsucie atmosfery, lub udawać, że nic się nie stało. Większość z nas w takiej sytuacji wybiera zwykle to drugie, bo czy warto marnować cenny czas na kłótnie? Zanim da się załagodzić wzajemne urazy, minie

połowa weekendu. Niby słusznie, ale stosując wciąż takie uniki, nie sposób się nauczyć wspólnego rozwiązywania problemów, osiągnąć głębszego porozumienia ani zgodności poglądów. Związek, zamiast się rozwijać, trwa w tym samym punkcie, a nie rozwiązane sprawy i stłumione resentymy tkwią w nim jak bomba zegarowa. Od zewnątrz wszystko może wyglądać idealnie, ale to tylko pozory. Każdy prawidłowy związek musi ewoluować, a tutaj panuje zastój.

### **3. Nierealistyczna ocena stopnia zgodności z partnerem.**

Zakochani na dystans często zupełnie nie wiedzą, że prawie nic ich nie łączy — brakuje im czasu, żeby się o tym przekonać. Kiedy spędza się z sobą tylko krótkie chwile, traktuje się je zwykle jak miniwakacje. Cały czas jest się razem, chodzi do kina, restauracji, na różne imprezy, wiele godzin spędza się w łóżku, unika spotkań z rodziną i znajomymi. W tych warunkach łatwo sobie wytworzyć zgoła nierealistyczny obraz stosunków z partnerem, a co gorsza, również własnych uczuć. Ktoś może nawet wcale się nie domyślać, że bardziej lubi rozrywkową atmosferę wspólnego weekendu niż samego partnera. Kiedy taka para decyduje się w końcu zamieszkać w tym samym mieście czy pod wspólnym dachem, oboje przeżywają wtedy straszliwe rozczarowanie. „Jakoś nie tak to sobie wyobrażałem” Pewnie, że nie. To już nie zabawa przez okrągłą dobę, ale stały związek. W tych warunkach wzajemne niedopasowanie natychmiast wychodzi na jaw.

Od chwili gdy zamieszka się pod wspólnym dachem, trzeba się liczyć z tym, że:

- powstaną różnice zdań, wzrośnie więc liczba sprzeczek,
- osłabnie aktywność seksualna,
- zaczną się obustronnie niemiłe odkrycia: niejedna cecha partnera okaże się nagłe piekielnie irytująca.

Nie oznacza to wcale, że któraś z tych potencjalnie konfliktowych spraw musi doprowadzić do rozpadu związku, ale żeby tak się nie stało, ludzie muszą być przygotowani na to, co ich czeka, i stawić czoło konfliktom.

## Kiedy miłość na dystans może przetrwać?

Aby romans na odległość mógł przekształcić się w trwały, prawidłowy związek, partnerzy muszą w końcu zamieszkać wspólnie. Tylko w takich warunkach mogą się oboje przekonać, czy naprawdę do siebie pasują, i osiągnąć ten stopień wzajemnej bliskości, który pozwala ludziom skutecznie podtrzymywać miłość. Najlepiej udaje się to parom, które w fazie związku na odległość traktują go realistycznie, a nie jak kinowy romans:

- nie starają się o to, aby każda wspólnie spędzona chwila przyprawiała ich o dreszcz emocji; robią to, co każde z nich robi na co dzień, tyle że razem;
- pozostają sobą, nie próbując ukrywać gorszych stron charakteru;
- nie cenzurują własnych uczuć; pozwalają sobie na szczerość, a w razie konfliktu starają się go zlikwidować.

Przy takim sposobie postępowania szanse na unieszkodliwienie siódmej bomby zegarowej wzrastają o wiele procent.

## Kiedy nic nie da się zrobić...

Kiedy mimo wysiłków jednej strony ta druga traktuje wciąż sprawę lekko, nie stara się zacieśnić więzi uczuciowej, uchyla się od współpracy nad pogłębianiem wzajemnego porozumienia i uczuć, wtedy niestety nie ma na co liczyć. Szkoda pieniędzy na podróże i telefony. Lepiej poszukać innego partnera!

## I Kogo należy unikać

Jedna z moich przyjaciółek rozstała się niedawno z pewnym mężczyzną — po długich sześciu latach pełnych bólu i rozczarowań. Kiedy jej przypadkiem napomknęłam, że zamierzam napisać na ten temat książkę, zaczęła mnie błagać, żebym

pozwoiliła jej czytać kolejne rozdziały, od razu gdy tylko je skończy.

— Jestem zrozpaczona — zwierzyła mi się żałośnie. — Nie mogę popełniać wciąż tych samych błędów. Muszę zrozumieć, na czym to polega. — I tak została pierwszą czytelniczką niniejszej książki.

Kiedy wczoraj późnym wieczorem odebrałam od niej telefon, była strasznie podekscytowana:

— Barbaro — wykrzyknęła łamiącym się głosem — właśnie skończyłam tę część, kogo należy unikać! Niewiarygodne, jak wszystko się zgadza! Opisałaś każdy mój błąd, jeden po drugim! I wiesz, jestem na ciebie wściekła!

— Wściekła? Za co? — spytałam zdumiona.

— Za to, że nie napisałaś tej książki dziesięć lat temu — parsknęła zduszonym śmiechem. — Uniknęłabym wtedy tego wszystkiego.

Nie ona jedna. Ja też żałuję, że kiedyś nie miałam pojęcia o fatalnych wadach, bombach zegarowych czy dziesięciu kategoriach nieudanych związków. Gdybym wszystko to wiedziała wcześniej, oszczędziłabym sobie wielu zawodów i bólu serca. Tak się jednak składa, że nie co innego, ale właśnie błędy, które wciąż popełniałam przy wyborze partnerów, i podobne doświadczenia tysięcy pacjentów, którym starałam się pomóc, dały mi tyle wiedzy, aby mogła powstać ta książka.

Mam nadzieję, drodzy Czytelnicy, że teraz po lekturze jej drugiej części lepiej rozumiecie przyczyny swoich niepowodzeń uczuciowych. Może dzięki temu czyjś obecny lub przyszły związek będzie znacznie szczęśliwszy? Chcę was pocieszyć, że najgorsze mamy już za sobą. Przyjrzelśmy się wszystkiemu, przez co związek miłosny nierzadko kończy się klęską, a teraz aż do końca książki będziemy dowiadywać się już tylko o tyra, co pozwala takim związkom dobrze funkcjonować.

Kogo  
i czego  
poszukiwać

Trzy poprzednie rozdziały miały na celu pomóc wam w rozpoznawaniu ludzi, których należy unikać jako ewentualnych partnerów, i dostarczyć kolejnych informacji o wszystkim, co uniemożliwia prawidłowy związek lub sprawia, że przestaje on poprawnie funkcjonować. Pora dowiedzieć się teraz, czego należy szukać u partnera i w jaki sposób rozpoznać, czy dana osoba będzie tą właściwą.



# 8

Sześć cech  
charakteru,  
którymi  
powinien  
odznaczać się  
partner

Podczas swoich licznych podróży po kraju mam zwyczaj po wykładzie czy seminarium odpowiadać na pytania publiczności. Wielu słuchaczy zazwyczaj zna moje książki albo oglądało mnie w telewizji, traktują mnie zatem jak kogoś bliskiego, co sprawia, że ich pytania mają często charakter bardzo osobisty. Gdziekolwiek jestem, zawsze ta końcowa część spotkania przekształca się w pewnej chwili w małe „Spytaj Barbarę, o co chcesz” — ktoś podchodzi do mikrofonu i mówi na przykład coś takiego: „Barbaro, teraz akurat jestem sama, ale w ostatnich latach zdarzyło mi się parę pomyłek, i to fatalnych. Powiedz, czego mam szukać u następnego partnera, żebym znów nie musiała tak cierpieć?”

Zwykle wtedy odbijam piłeczkę, pytając tę osobę, jakie cechy poprzednich partnerów wydawały jej się atrakcyjne. W odpowiedzi słyszę: „poczucie humoru”, „uwielbiał przebywać na świeżym powietrzu”, „lubił podróżować i dobrze zjeść”.

— I na tym właśnie polega twój błąd. Pociąga cię osobowość, a powinnaś szukać c h a r a k t e r u .

Odpowiedź wydaje się prosta, upłynęło jednak wiele lat, nim udało mi się ją znaleźć. Jak już wiecie, drodzy Czytelnicy, sama popełniłam znaczną większość błędów opisanych w poprzednich rozdziałach: kochałam z zupełnie niewłaściwych przyczyn, źle wybierałam partnerów — dlatego że spodobała mi się jakaś jedna czy dwie cechy, podczas gdy należało patrzeć na całość — zamykałam oczy na fatalne

wady. Wszystkie te błędy pomogły mi wiele zrozumieć, ale najważniejszym wnioskiem, który radykalnie zmienił moje życie, był ten:

Sprawą kluczową przy wyborze partnera jest poszukiwanie odpowiedniego charakteru, nie zaś tylko odpowiedniej osobowości.

Tak się jednak składa, że tym, co w pierwszej chwili pociąga nas w ludziach, jest zwykle właśnie jakaś cecha ich osobowości — to, że ktoś potrafi nas rozbawić lub rozrzewnić, że interesuje się kolarstwem, lubi przyrodę i tak dalej. Cechy te, jakkolwiek nieraz rzeczywiście bardzo atrakcyjne, nie gwarantują niestety szczęśliwego związku, bo nie one grają tu istotną rolę. Charakter — oto, co się liczy. To on decyduje o postawie wobec siebie i wobec partnera, a w przyszłości również wobec dzieci. Właściwy charakter to fundament zdrowego związku. Osobowość odgrywa w nim taką rolę jak lukier na pączku; „ciastem” jest charakter.

W niniejszym rozdziale omówimy sześć cech charakteru, którymi powinien odznaczać się partner. Proszę pamiętać, że to nie to samo, co czyjś indywidualny rejestr wymagań składających się na obraz dobrego partnera. Każdy ma pod tym względem odmienne gusty, tu natomiast chodzi o pewne stałe elementy, które muszą być obecne, aby można było powiedzieć, że ktoś ma dobry charakter. Znajomość tych elementów pozwala ocenić szanse powodzenia obecnego lub przyszłego związku, dostarcza nam bowiem ważnej informacji: czy wybrana osoba jest rzeczywiście gotowa do należytego funkcjonowania w partnerskich relacjach uczuciowych. Aby to ocenić, potrzebna jest także zmiana treści pytania, które zadajemy sobie zwykle w początkach bliższej znajomości. Brzmi ono: „Czy mój partner mnie kocha?”

Powinno natomiast brzmieć: „Czy mój partner zdolny jest kochać?”

Pod koniec każdego fragmentu zamieszczam po kilka pytań, które warto zadać partnerowi, ponieważ odpowiedzi na nie ujawniają zwykle bardzo wiele cech charakteru. Niektóre z tych odpowiedzi mogą być już znane czytelnikom, tym zwłaszcza, których łączą długoletnie związki, mimo to proszę nie opuszczać żadnego pytania. Warto po prostu przemyśleć sobie pewne sprawy.

**U w a g a:** Każde z tych pytań należy zadać również sobie, aby ocenić własne cechy charakteru.

Sześć cech charakteru, których należy szukać u partnera:

1. Zainteresowanie własnym rozwojem wewnętrznym.
2. Otwartość emocjonalna.
3. Uczciwość.
4. Dojrzałość i odpowiedzialność.
5. Wysokie poczucie własnej wartości.
6. Pozytywne nastawienie do życia.

## Cecha 1. Zainteresowanie własnym rozwojem wewnętrznym

Postawiłam tę cechę na pierwszym miejscu, bo uważam ją za bardzo ważną. Widząc u kogoś prawdziwe zainteresowanie własnym rozwojem wewnętrznym, można z góry mieć pewność, że uniknie się wielu problemów: taki partner nie będzie się uchylał od współpracy nad dobrym funkcjonowaniem związku czy choćby dyskusji na ten temat, nie będzie też utrzymywał, że nie ma w sobie nic takiego, nad czym trzeba by popracować. Wiadomo, że o takie rafy rozbija się wiele małżeństw.

A oto, co rozumiem przez „zainteresowanie rozwojem wewnętrznym”:

- **Partner systematycznie uczy się wszystkiego, co można, o tym, jak być lepszym człowiekiem i lepszym współmałżonkiem.** Człowiek doceniający wartość osobistych przemian daje bardziej wiarygodne gwarancje, że związek z nim będzie układać się lepiej niż z partnerem, który o to nie dba. Wszystko, co się dzieje między dwojgiem ludzi, zarówno drobna sprzeczka, jak i wielki kryzys, powinno skłaniać małżonków do wyciągnięcia takich wniosków na przyszłość, które w konsekwencji pozwolą im osiągnąć wyższy poziom rozwoju — odnaleźć w sobie więcej miłości, zrozumienia i współczucia — ale dopiero wspólnie z partnerem, który rzeczywiście chce się tego uczyć, można uczynić małżeństwo tym, czym być powinno: wspianiałą, wzbogacającą duchowo przygodą, nie zaś ustawiczną próbą sił, podczas której jedno stara się dowieść drugiemu swych racji.

- **Partner chętnie korzysta z wszelkich form pomocy — książek, nagrań, wykładów, seminariów i w razie potrzeby z terapii.** W wielu małżeństwach i stałych związkach kryzys powstaje właśnie na tym tle: jedna strona uważa, że sytuacja wymaga poprawy, do czego niezbędna

jest pomoc, druga natomiast absolutnie nie chce się do tego włączyć.

Związek nie może dobrze funkcjonować, kiedy ktoś z partnerów odmawia przyjęcia jakiegokolwiek pomocy, mimo że wymaga tego sytuacja.

Sprawę tę radzę uzgodnić już na samym początku znajomości. Źle jest dopiero po ślubie dowiadywać się o tym, że partner „nie wierzy w żadne terapie” lub jest zbyt leniwy, żeby wziąć do ręki jakąkolwiek książkę — a tymczasem rodzina przeżywa pierwszy poważny kryzys.

• **Partner zna swoje słabe punkty, swoje podświadome zaprogramowanie oraz wszystkie obciążenia emocjonalne, które wniósł do związku.** Wiemy już, że to nie program emocjonalny czy urazy uczuciowe rujną stosunki między dwójgim ludzi, ale to, że nie chcemy być ich świadomi. Niebezpiecznie jest zatem wiązać się bliżej z człowiekiem beztróskim czy obojętnym wobec swych słabości. Nie twierdę, że każdy musi być zaraz ekspertem od własnych błędów, powinien jednak przynajmniej wykazywać chęć zrozumienia, dlaczego jest, jaki jest, a poza tym zdawać sobie sprawę, że obie układające się strony wnoszą do związku nie tylko same pozytywy. Inaczej mówiąc, potrzebna jest po prostu pewna doza p o k o r y zamiast fałszywych ambicji, które jak wiadomo, potrafią zamienić każdy związek w istne pole bitwy.

• **Partner stawia sobie konkretne cele i potrafi je osiągnąć.** Warto poszukać kogoś, kto nie tylko mówi o samodoskonaleniu, ale robi coś w tym kierunku! Większość z nas składa zazwyczaj w tej sprawie bardzo dużo szumnych deklaracji — i na tym koniec. Kiedy widać wyraźnie, że ktoś umie osiągnąć założone cele (rzucić palenie, zdobyć się na więcej cierpliwości, stać się osobą bardziej pewną siebie), budzi tym w nas szacunek. Mamy zarazem pewność, że nie trzeba będzie ustawicznie nakłaniać go do takich działań.

## Pytania do partnera

1. Czego się dowiedziałeś o swoich problemach emocjonalnych w ciągu ostatnich dziesięciu lat i jaki to wywarło na ciebie wpływ?
2. Czego nauczyły cię poprzednie związki uczuciowe? W jakich sytuacjach postępujesz teraz inaczej?
3. Co uważasz za swoją największą słabość i skąd twoim zdaniem się ona bierze?
4. Na co najbardziej narzekały osoby, z którymi byłeś związany? Uważasz, że miały rację, czy się z tym nie zgadzasz?
5. Z jakich form pomocy korzystałeś w razie kryzysu w stosunkach z tymi osobami (poradniki, seminaria, terapia)? Czy coś z tego poskutkowało?
6. W jaki sposób chciałbyś się zmienić w ciągu najbliższego pięciolecia? Których cech chciałbyś się pozbyć, a które bardzo by ci się przydały?

## Cecha 2.

### Otwartość emocjonalna

Podstawą intymnego związku dwojga ludzi nie są takie elementy, jak wspólny dom, łóżko czy łazienka, jest nią wspólnota uczuć. Dlatego drugą w kolejności pozytywną cechą partnera powinna być otwartość emocjonalna. Oznacza to, że taka osoba:

- jest wrażliwa,
- wie, co odczuwa w danej chwili,
- chce dzielić się z partnerem swymi uczuciami,
- umie je wyrazić.

Nieumiejętność wyrażania uczuć bywa tak częstą przyczyną niezadowolenia, że nie potrafisz powiedzieć, ile razy zdarzyło mi się słyszeć narzekania i skargi na ten temat. Uderzające jest zarazem to, że ci nieszczęśliwi mężowie i żony chyba

równie często starają się usprawiedliwiać swych trudnych partnerów:

„Jego ojciec nigdy mu nie mówił, że go kocha, więc skąd ma to umieć?”

„Były mąż ciężko ją skrzywdził, dlatego teraz tak trudno jej okazać miłość czy przywiązanie, ale wiem, że jej na mnie zależy.”

„Chce ukryć przede mną wszystko, co przeżywa, ale ja to rozumiem. Kiedy człowiek dorasta w rodzinie alkoholika, boi się okazać, że w ogóle ma jakieś uczucia.”

Wszystkie te diagnozy są słuszne, brakuje im jednak konkluzji:

Kiedy ktoś nie potrafi ani utożsamić się z partnerem, ani dzielić się z nim uczuciami, wniosek jest oczywisty: człowiek ten nie jest gotowy do związania się z kimś na stałe.

Jaki sens ma życie z człowiekiem uczuciowo zamkniętym na kłódkę? No, chyba że ktoś lubi cierpieć. Innego powodu nie widzę.

Otwartość emocjonalną można też nazwać hojnością. Słowo „hojność” najczęściej kojarzy nam się z pieniędzmi, ale ja mam na myśli miłość — ofiarowywaną dobrowolnie, obficie i bez zastrzeżeń. Hojny uczuciowo partner to ten, kto potrafi powiedzieć, jak bardzo kocha cię i ceni, i to nie tylko z okazji rocznicy ślubu, po paru głębszych czy dopiero wtedy, kiedy mu grozisz odejściem. Zasługujemy na to, żeby mieć przy sobie kogoś, kto umie na co dzień okazać nam swe uznanie, wdzięczność i miłość.

Przeciwieństwem takiej postawy jest skąpstwo emocjonalne — jakby miłość i wszelkie emocje podlegały reglamentacji. Uchowaj nas, Boże, przed takimi ludźmi! O każdy okruczeństwo miłości trzeba u nich dosłownie żebrać, a gdy wreszcie decydują się go rzucić, ileż potem jest szumu z po-



wodu tej wielkiej łaski i ile wymagań! Wątpliwe, czy tacy ludzie kiedykolwiek nauczą się kochać — ale to w końcu ich sprawa. Nie należy po prostu się z nimi wiązać.

Partner uczuciowo otwarty ofiarowuje ci klucz do swego serca, i to dopiero staje się prawdziwym spełnieniem obietnic, które dwoje ludzi składa sobie w dniu ślubu lub gdy podejmuje decyzję o wspólnej przyszłości. I tak być powinno, nie gódź się zatem na żadne ustępstwa.

## Pytania do partnera

1. Czy okazywanie uczuć osobom, które kochasz, nie sprawia ci trudności? Do kogo najczęściej wypowiadasz teraz słowa „kocham cię”?
2. O jakich uczuciach najtrudniej ci mówić? A o jakich najłatwiej? Czy tak było zawsze? Może coś się teraz zmieniło?
3. Są ludzie, którzy nie lubią mówić o pewnych stronach swej natury. Czy ty również? Jeśli tak, czy wiesz dlaczego?
4. Kiedy otwierasz się przed kimś uczuciowo — jak się potem czujesz?
5. Czy w którymś z twych poprzednich związków zdarzały się konflikty, których przyczyną była twoja niezdolność do uzewnętrzniania uczuć?
6. Gdyby zapytać osoby, z którymi kiedyś byłeś związany, czy jesteś człowiekiem otwartym uczuciowo, co by powiedziały?

## Cecha 3. Uczciwość

Nigdy nie zapomnę pewnej pary małżeńskiej, która kiedyś zwróciła się do mnie o pomoc. Zaczęła żona, zarzucając mężowi, że nie można mu ufać. Zapytałam oskarżonego, czy są to słuszne pretensje. Odpowiedział: „Kłamię tylko wtedy, gdy

krępiję się powiedzieć prawdę". No i proszę, sprawa załatwiona! Cóż za logika! Najgorsze, że mój rozmówca nie widział w tym zgoła nic złego.

Absolutnie się z nim nie zgadzam. Szczerłość, uczciwość i zaufanie to niezbędne składniki zdrowego związku. Przekonanie, że partner zawsze mówi prawdę, daje drugiej stronie głębokie poczucie bezpieczeństwa, w przeciwnym razie żyje się w ciągłym strachu przed kłamstwem. Naturalną tego konsekwencją są coraz większe wątpliwości, napięcia i niechęć. Kiedy sytuacja taka trwa latami, osoba oszukiwana traci stopniowo cały szacunek dla samej siebie, a więź łącząca partnerów pęka. Powtórzę w tym miejscu to, co powiedziałam w książce *Ja kocham, ty kochasz*: „Kłamstwo to najlepszy sposób na zabicie namiętności i zerwanie więzi między dwojgiem ludzi”.

Osoby, które często mijają się z prawdą, twierdzą nieraz, że życie nie jest fair, więc można z nim wygrać wyłącznie przy użyciu nieuczciwych metod. Da się to skwitować tylko w jeden sposób: ich system wartości wyraźnie szwankuje. To, co teraz powiem, wynika z moich własnych niezmiernie przykrych doświadczeń: żyjąc z kłamcą, człowiek zmuszony jest ciągle ukrywać jego kręactwa, i w końcu sam również staje się kłamcą.

Partner bezwzględnie uczciwy to:

- **Człowiek uczciwy wobec siebie.** Niektórzy ludzie nie okłamują wprawdzie swoich bliskich, ale oszukują siebie, jest to zatem szczerłość połowiczna. Nie radzę wybierać towarzysza życia spośród tej kategorii osób. Zdarzają się tu nieraz prawdziwi mistrzowie w sztuce samooszustwa. No ale przecież ktoś taki nie kłamie, więc na czym polega problem? Na tym, że sam przed sobą nie przyznaje się do wielu spraw: że nie umie obejść się bez alkoholu lub że w gruncie rzeczy nie rozstał się z byłą dziewczyną, bo chociaż tak twierdzi, nie ma prawie dnia, żeby nie rozmawiał z nią przez telefon. Nie mówię, że to kłamca; jest to tylko człowiek niezbyt uczciwy wobec siebie.
- **Człowiek uczciwy wobec innych.** Czy twój ukochany nie ma przypadkiem zwyczaju okłamywać klientów lub współ-

pracowników w imię, jak powiada, „interesu firmy”? Czy twoja dziewczyna nie próbuje ukryć przed rodziną tego, że mieszkacie razem? Czy to, co twój mąż robi w pracy, „bo inaczej się nie da”, nie wydaje ci się nieuczciwe? Wystarczy zwątpić w uczciwość partnera, i cały szacunek znika. Rodzą się też zaraz wątpliwości: a może tak samo postępuje wobec mnie? Czy można mu ufać?

• **Człowiek uczciwy wobec najbliższej osoby.** Ile razy po dłuższej przerwie spotykam kogoś z przyjaciół, tyle razy słyszę komplementy: jakaś ty spokojna i taka pogodna! Jeśli tak jest, zawdzięczam to w znacznej mierze swemu głębokiemu zaufaniu do Jeffreya. Cudownie jest kochać człowieka, który zawsze mówi prawdę i dowodzi tego na co dzień swym postępowaniem. I jakaż to wielka różnica w porównaniu z poprzednim związkiem! Tamtemu partnerowi zupełnie nie mogłam ufać. Nigdy nie byłam pewna, dokąd idzie, jak wyglądają jego finanse i czy rzeczywiście zrobił to, co obiecał.

Uczciwy partner postępuje inaczej:

- nie ukrywa pewnych stron swego życia i osobowości,
- nie asekuruje się przed wybraną osobą, mówiąc jedynie to, co pragnie ona usłyszeć,
- zawsze mówi prawdę sam z siebie; nie trzeba jej z niego wyciągać siłą czy jakimś podstępem.

• **Człowiek, który nie bawi się w dziecinne gierki.** Można to robić w piaskownicy, ale na pewno nie w domu. Rzeczywistość jest jednak taka, że wielu dorosłych ludzi nie wyobraża sobie życia bez ciągłych zagrywek taktycznych i innych uczuciowych sztuczek. „Nie powiem jej, co czuję, niech się trochę pomartwi. Wątpliwości dobrze jej zrobią.” Albo: „Powiem jej coś takiego, żeby poczuła zazdrość.” Po co? Aby uzyskać przewagę. Wszystkie zachowania tego typu mają w sobie element nieuczciwej gry. Szukaj partnera, który jasno wyraża swe uczucia i życzenia, a jego postępowanie zawsze odpowiada słowom.

**Pamiętajmy:** Uczciwość rodzi zaufanie.

## Pytania do partnera

Jeśli tak się składa, że rozmówca jest nieuleczalnym kłamcą, również odpowiedzi na te pytania mogą być nieuczciwe. Co wtedy robić? Zaufać własnej intuicji, a przede wszystkim uważnie śledzić reakcje.

1. Co sądzisz o szczerości między partnerami: powinna być bezwzględna czy pewne rzeczy lepiej zachować dla siebie? Na przykład jakie?
2. Czy jakaś osoba, z którą byłeś związany, okłamała cię kiedyś albo zdradziła? Co stało się potem? Jak się wtedy czułeś?
3. A ty? Czy popełniłeś kiedyś zdradę lub okłamałeś kochaną osobę? Co było potem? Czy mógłbyś to zrobić po raz drugi?
4. Jeśli tak, to w jakich sprawach byłbyś skłonny ją okłamać? Gdyby chodziło o romans? Gdyby na przykład nie podobał ci się jej wygląd?
5. Jak twoje byłe sympatie oceniłyby twoją szczerość i wiarygodność? Czym by to uzasadniły?
6. Wymienię teraz kilka przykładów, a ty powiedz, co z tego uznałbyś za zdecydowanie złe, a co za dopuszczalne: oszustwa podatkowe, wynoszenie różnych rzeczy z firmy, bo przydadzą się w domu, bałaganiarstwo, zatrzymywanie znalezionych pieniędzy.
7. Czy w tej chwili mówisz mi prawdę?  
(Uwaga na oczy! Często zdradzają kłamcę.)

## Cecha 4. Dojrzałość i odpowiedzialność

Mówiłam już wielokrotnie, że pewni ludzie nie nadają się na partnerów, ponieważ wewnątrz nie wciąż nie są gotowi do zwią-

zania się z kimś na stałe. I nie ma tu znaczenia ani to, że ktoś taki jest szalenie sympatyczny, ani to, że kocha i składa widome dowody swych uczuć. Rzecz w tym, że jeśli ktoś nie osiągnął pewnego poziomu dojrzałości (i tak się składa, że jest mężczyzną), kobieta, która go wybierze, znajdzie w nim nie tyle partnera, ile raczej przybrane dziecko.

Z wyjątkiem klasycznych ratowniczek, które bez względu na wszystko trwają przy swoich partnerach, każda inna zawsze w końcu wzdycha: „Kocham swojego Johna (Bena czy Richarda) — ale bardzo bym sobie życzyła, żeby zechciał wreszcie dorosnąć”

Oto kilka konkretnych oznak, że kandydat na partnera jest wystarczająco dojrzały do związku (dotyczy to również kandydatek):

- **Potrafi się o siebie troszczyć;** umie zarobić na utrzymanie, dba o względną czystość w mieszkaniu, odpowiednio się odżywia.

Jeśli ktoś uważa, że żartuję, przysięgam, iż mówię to zupełnie serio! Wiele związków rozpada się właśnie dlatego, że ktoś jest stale bez pracy, że nagminnie pożycza pieniądze, że jego mieszkanie przypomina śmietnik. I nie są to bynajmniej dwudziestolatki. Znam takie rzeczy z praktyki. Oto historia jednej z mych radiosłuchaczek, osoby czterdziestoczteroletniej, i jej dobrze zapowiadającej się znajomości z pewnym panem starszym o trzy lata. Spotykała się z nim przez pół roku i wszystko byłoby w porządku — pan bardzo jej się podobał! — gdyby niejedno „ale”: nigdy nie zaprosił jej do siebie. Nie znała nawet jego adresu. Wydawało się to trochę podejrzanę, więc pewnego wieczoru zażądała, by pokazał jej swoje mieszkanie.

— Och, Barbaro — zwierzyła mi się tonem spiskowca — to, co zobaczyłam, przekracza ludzkie pojęcie! W życiu nie widziałam takiego niechlujstwa! Na podłodze metrowe sterty zakurzonych gazet, wszędzie porozrzucane ubrania, i to nie kilka sztuk, ale mówię ci, dziesiątki! Ten człowiek nigdy chy-

ba nie odkłada niczego na miejsce! A jego kuchnia! Jakby od dwudziestu lat nikt tam nie umył talerza czy łyżki! W każdym garnku jakieś spleśniałe resztki. Uff, zrobiło mi się niedobrze. Powiedz mi tylko jedno: mam się z nim dalej spotykać?

Z trudem powstrzymałam się od śmiechu. Dla mnie to rzecz oczywista, że otoczenie, w którym żyjemy, jest wiernym odbiciem naszej psychiki, wniosek był zatem dość prosty: ten człowiek ma w głowie taki sam bałagan. Jakaś część jego osobowości nie dorosła nawet na tyle, żeby zająć się sobą, a co dopiero troszczyć się o innych.

Kiedy podczas seminariów spotykam się z młodymi ludźmi (przed lub trochę po dwudziestce), zawsze zaczynam się martwić, kiedy jakaś para opowiada, że właśnie zamierzają się pobrać albo oczekują dziecka. Mój Boże, ci ludzie zaledwie potrafią zadbać o siebie, a i to nie wszyscy! Nie mają pojęcia, czym jest odpowiedzialność i jakie zobowiązania nakłada na człowieka partnerstwo, nie mówiąc już o rodzinie.

• **Jest odpowiedzialny.** Co to znaczy być odpowiedzialnym? Robić to,<sup>1</sup> co należy, zgodnie z podjętymi zobowiązaniami: płacić rachunki, dotrzymywać słowa, być punktualnym, nie sprawiać ludziom zawodu. Nie można mówić „jestem odpowiedzialny” i postępować nieodpowiedzialnie. Odpowiedzialność to nie retoryka — to praktyka.

Odpowiedzialność jest cechą dojrzałości, toteż nie wymagamy jej od małych dzieci. Partner bez poczucia odpowiedzialności też w pewnym sensie jest dzieckiem, tyle że w dorosłym ciele. Może i sympatycznym, a chwilami nawet wzruszającym, na pewno jednak nie przygotowanym do obowiązków partnera. No, chyba że druga strona lubi ciągłe rozczarowania.

Każdy zasługuje na miłość, nie każdy jednak gotów jest wziąć na siebie tę dozę odpowiedzialności, bez której stosunki między dwojgiem ludzi nie mogą się dobrze układać. Wierście mi na słowo — kochać dojrzałego partnera jest o wiele łatwiej!

• **Odnosi się z szacunkiem do ludzi i otoczenia.** Istotnym kryterium pozwalającym ustalić stopień dojrzałości dziecka

jest szacunek do ludzi i świata. Dla malca z początku nie istnieją żadne zakazy, po pewnym czasie wie już jednak, że bez pozwolenia nie wolno mu ruszać zabawek brata i że po podwieczorku butelkę z mlekiem należy odstawić do lodówki, a puszkę z ciasteczkami na półkę. Wie, że w ten sposób zaoszczędzi мамie roboty, a więc szanuje jej czas. W restauracji także zachowuje się teraz spokojnie — bez wrzasków i walenia pięściami po stole. Wszystkie te zmiany to objawy rosnącego szacunku dla bliskich i otoczenia.

W podobny sposób można ocenić dojrzałość partnera. Wystarczy zaobserwować, ile szacunku okazuje najbliższej osobie.

Do jakiego stopnia szanuje:

- ustalone przez nią zasady,
- jej czas,
- jej dobytek,
- własne ruchomości,
- środowisko naturalne,
- podwładnych, zwierzchnika lub współpracowników,
- uczucia innych ludzi.

## Pytania do partnera

1. Czy zawsze jesteś punktualny?
2. Gdybyś miał ocenić swoje poczucie odpowiedzialności: w jakich sprawach masz go zbyt mało (finansowych, zdrowotnych, towarzyskich)?
3. Czy wylano cię kiedyś z pracy albo sam ją nagle porzuciłeś? Jeśli tak, jakie były tego powody?
4. Jak oceniasz swoją rolę w związkach uczuciowych: jesteś stroną opiekuńczą czy odwrotnie?
5. Jak by cię oceniły twoje byłe sympatie: „bardzo odpowiedzialny”, „kompletnie nieodpowiedzialny” czy coś pośredniego? Czym mogłyby uzasadnić swoje oceny?

6. Czy uważasz, że jesteś człowiekiem wrażliwym, który zawsze się liczy z uczuciami bliźnich?
7. Czy zawsze zwracasz pożyczone rzeczy?
8. Co myślisz o bałaganiarstwie?

Radzę zwrócić uwagę na sposób życia partnera. Dopiero te obserwacje plus rozmowa pozwalają właściwie ocenić omawiane cechy charakteru.

## Cecha 5. Wysokie poczucie własnej wartości

Nikt nie jest w stanie ofiarować kochanej osobie większej miłości niż ta, którą darzy siebie.

Co staje się dla nas głównym punktem zainteresowania na początku bliższej znajomości? To, czy jesteśmy kochani i jak nas traktuje wybrana osoba. Błąd. Jak ta osoba traktuje siebie? — oto właściwe pytanie. Pewien znajomy zwierzył mi się kiedyś, że właśnie poznał „kobietę swych marzeń”. Chyba jeszcze nigdy nie widziałam go w takiej euforii.

— Zrobi dla mnie wszystko — opowiadał z dumą. — Jest mi tak oddana i kochająca! Czuję się przy niej najwspanialszym mężczyzną pod słońcem!

Nie zauważył jednak czegoś bardzo ważnego: że tej cudownej kobiecie brakuje szacunku dla samej siebie. Była to osoba, która bez niego bała się ruszyć palcem, która wiecznie miała do siebie pretensje o to, że jest za gruba, choć w rzeczywistości sprawiała wrażenie chorej na anoreksję, a każde słowo kochanka przyjmowała jak Ewangelię. Kochała go, owszem, ale nie kochała siebie.

Przekonał się też wkrótce, że to jej szaleńcze uwielbienie było w rzeczywistości próbą wymuszenia na nim uczuć.



Człowiek z kompleksem niższości kocha po to, by poprawić swoje złe samopoczucie, ten, kto wysoko się ceni, jest z siebie zadowolony, i dlatego kocha.

Im zdrowszą samoocenę ma wybrana przez ciebie osoba, tym silniejszy będzie wasz związek. Dlatego ogromnie ważna jest znajomość tego wszystkiego, po czym można się zorientować, że potencjalny partner ma odpowiednio wysokie poczucie własnej wartości.

Jakie to oznaki?

- **Jest z siebie dumny.** Jak to sprawdzić? Postawa typu: „przepraszam, że żyję”, z pewnością nie świadczy o dumie, a tym bardziej ciągle podkreślanie własnych niepowodzeń czy braków. Odpowiedni partner to ten, kto odczuwa przynajmniej trochę satysfakcji z tego, kim jest obecnie, a także z tego, co robi, żeby się dalej rozwijać. Nie mylmy dumy z arogancją czy fałszywą pyszałkowatością, pod którą kryje się zwykle bardzo dotkliwy brak pewności siebie. Prawdziwa duma daje człowiekowi poczucie gruntu pod nogami i własnej siły wewnętrznej.

Drugim wiarygodnym testem będzie też pytanie postawione sobie: czy partner i jego cechy dają mi powód do dumy?

- **Nie szkodzi sobie i swemu zdrowiu.** Znam kogoś, kto przez całe lata obchodził się z sobą wręcz skandalicznie: pił, palił, faszerał się narkotykami, uprawiał seks z kim popadnie. I oto któregoś dnia trafił jakimś cudem na moje seminarium w Los Angeles. Po dwóch tygodniach przestał pić. Pojawił się znów na następnym, i tydzień później rzucił palenie. Zaliczywszy w ten sposób cztery seminaryjne cykle, wyzbył się wszystkich nałogów.

— Jak ci się to udało? — spytał go któryś z przyjaciół.  
— Człowieku, tyle lat próbowałeś bez żadnego skutku!

I wiecie, jak brzmiała odpowiedź?

— Za bardzo się pokochałem, żeby szkodzić sobie tym słońcem.

Im bardziej kochamy siebie, tym skuteczniej bronimy się przed wszystkim, co może wyrządzić nam krzywdę fizyczną lub emocjonalną.

O tym, jakie kto ma mniemanie o sobie, świadczą najlepiej codzienne nawyki: sposób odżywiania, mieszkanie, troska o własne ciało, samochód i inne ruchomości. Wszystko to jest wiernym odbiciem naszego szacunku dla samych siebie. Każdy, kto źle się traktuje, w dodatku wcale się tym nie przejmując, będzie w taki sam sposób traktował partnera.

• **Nie pozwala sobą poniewierać.** Podpisywałam właśnie książki, kiedy pewna pani w średnim wieku zaczęła mi się żalić na męża:

— Że też musiałam trafić na taką ofiarę! Każdemu pozwala sobą poniewierać. Szef ma go za nic. Własny brat bez przerwy go wykorzystuje, a on nie umie mu się postawić! W dodatku mówi, że już mnie nie kocha. Przecież to okropne!

Pokiwałam głową:

— Jak może panią kochać, skoro nie kocha sam siebie?

O szacunku dla własnej osoby lub jego braku najjaskrawiej świadczy chyba sposób, w jaki pozwalamy traktować się ludziom.

Im bardziej kochamy siebie, z tym większym respektem traktują nas inni.

Z tego też powodu osoby z kompleksem ofiary są nie najlepszymi kandydatami na partnerów, chociaż współzycie z nimi może nieraz sprawiać satysfakcję: czujemy się tacy potrzebni! Ci, których mocno to nęci, powinni zdawać sobie sprawę, że wszystkie narzekania na straszliwe krzywdy, których ich podopieczni rzekomo doznali od świata, są po prostu odbiciem niskiej samooceny.

• **Jest człowiekiem czynu.** Poczucie własnej wartości przejawia się poprzez działanie. Zawdzięczamy mu swoje osiągnięcia, gdyż zachęca nas ono do podejmowania ryzyka, śmiałej realizacji marzeń, do wyjścia poza wygodne opłotki naszej codzienności. Osobę znającą swą wartość nietrudno wyłowić z tłumu: taki człowiek zawsze coś robi. Jego przeciwieństwem jest ktoś nazywany potocznie „dojutrkiem”; ten z reguły unika wszelkiego działania, głównie ze strachu przed klęską i dalszą, trudną do zniesienia obniżką samooceny. Szukajcie partnerów, którzy stawiają sobie jakieś cele i umieją je realizować. Sama gadanina to za mało.

## Pytania do partnera

1. Jakie cechy osobiste lub osiągnięcia stanowią dla ciebie największy powód do dumy?  
(Warto zanotować sobie w pamięci, ile namysłu kosztuje rozmówcę odpowiedź na to pytanie.)
2. Czy zdarzyło się kiedyś, że ktoś ci dokuczał albo źle traktował, a ty mu na to pozwalałeś? Jeśli tak — dlaczego? Jak postąpiłbyś teraz?
3. Czy, robisz czasami coś tylko po to, żeby sprawić sobie przyjemność (suche kąpiele gazowe, masaże, atrakcyjne wakacje)?
4. Oceń swoje nawyki z punktu widzenia zdrowia i wygody. Które z nich uważasz za najgorsze?
5. Jak często odkładasz coś na później: przeważnie, wiele razy, raczej rzadko?
6. Czy lubisz ryzykować? Czy kiedykolwiek w życiu podejmowałeś jakieś ryzykowne kroki? Na czym polegał ten ostatni? Czy istnieje taki rodzaj ryzyka, którego byś nigdy nie podjął?

## Cecha 6. Pozytywne nastawienie do życia

Ludzi można podzielić na dwie kategorie: optymistów i pesymistów. A gdyby z jednej z tych grup kazano nam sobie wybrać towarzysza życia? Trudna decyzja, prawda? W praktyce tymczasem zakochani najczęściej nie mają pojęcia o postawie życiowej wybranej osoby, a przecież pomiędzy zdecydowanym optymistą a skrajnym pesymistą istnieje ogromna różnica!

Ludzie negatywnie nastawieni do życia:

- lubią bez końca roztrząsać wszelkie problemy — i nigdy ich nie rozwiązywać;
- w każdej sytuacji potrafią znaleźć powód do narzekań;
- pozwalają opanować się całkowicie uczuciom lęku i strachu;
- są cyniczni, a przyszłość widzą w czarnych barwach;
- z trudem decydują się komuś zaufać.

Ludzie nastawieni pozytywnie:

- koncentrują całą swą uwagę na poszukiwaniu wyjścia z trudnej sytuacji;
- umieją takie sytuacje obrócić na swoją korzyść, a przeciwności losu są dla nich okazją do wyciągania pożytecznych wniosków;
- wierzą, że swoim działaniem potrafią coś zmienić;
- są przekonani, że „jutro będzie lepiej”;
- mają wyobraźnię, która służy im za narzędzie przekształcania rzeczywistości.

Łatwo zrozumieć, dlaczego ludzie z negatywnym podejściem do życia tworzą negatywne związki, optymiści zaś pozytywne, i dlaczego romans z pesymistą to mniej więcej taka przyjemność, jaką może sprawiać przysłuchiwanie się skrzypieniu kredy, którą ktoś powoli a uparcie bazgrze po starej tablicy.

Miłość jest siłą pozytywną, czymś, co rośnie i kwitnie wśród radości, uśmiechu i nadziei, a schnie i umiera w atmosferze negacji. Wniosek? Szukajcie partnerów z pozytywnym podejściem do ludzi i świata. Teraz gdy już wiecie, czego szukać, nietrudno będzie rozpoznać, do której kategorii należy wasz nowy znajomy czy znajoma. Wystarczy po prostu spędzić z tą osobą trochę czasu.

Związek z człowiekiem kochającym życie układa się lepiej i zgodniej niż z cynikiem i czarnowidzem. Znacznie szybciej rozwiązuje się wszelkie konflikty, mniej jest wzajemnych pretensji, a więcej współpracy i co najważniejsze, o wiele więcej miłości.

## Pytania do partnera

1. Co myślisz o ludziach: są z natury dobrzy czy źli?
2. Jak reagujesz, kiedy nagle różne sprawy, i to naraz, przybierają zły obrót? Co wtedy myślisz? Podaj jakiś przykład.
3. Każdy otrzymuje od życia bolesne nauuczki, ty pewnie również. Jakie wyciągnąłeś z nich wnioski? Które według ciebie są najważniejsze?
4. Spróbuj w kilku zdaniach streścić swoją filozofię życia. Czy nadal wyznajesz te same poglądy co kilka lub kilkanaście lat temu, czy też może coś się tu zmieniło?
5. Gdybyś miał wytłumaczyć swym dzieciom, dlaczego świat jest taki, a nie inny, co byś im powiedział?
6. Czy wierzysz w to, że wszystko, co się dzieje, prowadzi ku lepszemu? A może jesteś przeciwnego zdania? Uzasadnij swój pogląd.

Zapewniam, że warto poświęcić trochę czasu na przedyskutowanie z partnerem wszystkich spraw zawartych w każdym z sześciu zestawów pytań. Jeżeli rozmówcą będzie ktoś świeżo poznany, dowiesz się tak wiele o jego charakterze, że pozwoli ci to rozstrzygnąć jakże istotną kwestię: czy z tą wła-

śnie osobą chcesz ułożyć sobie dalsze życie. Jeśli natomiast zadasz te pytania komuś, z kim łączy cię stały, długi letni związek, jego odpowiedzi mogą się okazać sporą niespodzianką! Możesz dojść nawet do wniosku, że tak naprawdę nie najlepiej znasz swego partnera. Pytania zamieszczone w niniejszym rozdziale pomagają również wyłowić najczęstsze przyczyny konfliktów.

Drogi Czytelniku! Jeżeli z jakichś powodów sam nie odpowiedziałeś na te pytania, ominęła cię doprawdy wspaniała okazja pogłębienia wiedzy o sobie. Mówiliśmy, jak ważny jest rozwój wewnętrzny. Wróć więc do początku rozdziału i zacznij czytać powtórnie, koncentrując się tym razem na ocenie swego charakteru.

# 9 Chemia seksualna: co nas podnieca

Czy przychodzi ci czasami na myśl, że być może związek z kim innym dałby ci znacznie więcej satysfakcji seksualnej?

Czy zdarza ci się nawiązywać bliższe stosunki z osobami fascynującymi cię erotycznie, mimo że pod innym względem nie uważasz ich za odpowiednie?

Czy znasz kogoś takiego, kogo byś chętnie poślubił, gdyby nie to, że nie ma między wami ani trochę chemii seksualnej?

Czy kiedykolwiek niepokoiło cię to, że nie bardzo pociągasz partnera pod względem seksualnym albo że on niezbyt cię podnieca?

Dopóki człowiek nie interesuje się seksem, życie jest znacznie prostsze. Pamiętacie te czasy, kiedy miało się siedem czy osiem lat? Kumple mogli być wtedy dowolnej płci: z chłopakami czy dziewczynami jednakowo grało się w piłkę, ścigało na rowerach i urządzało wyprawy po skarby. Wiedzieliśmy, że dorośli potrafią robić śmieszne rzeczy — trzymać się za ręce, całować, żenić czy wychodzić za mąż — ale nas to wcale nie interesowało, przeciwnie, budziło niesmak. „Całować chłopaka? Nigdy” — przysięgało się koleżankom. Chłopcy też byli zdania, że „latać za dziewczyną to głupota”

A potem, gdzieś między dziesiątym a trzynastym rokiem życia, hormony ruszają nagle do ataku — i wszystko się zmienia. Przedstawiciele płci przeciwnej zaczynają wydawać nam się... jacyś inni. Zwłaszcza niektórzy wyjątkowo często przyciągają naszą uwagę. Przedtem między chłopakami (jeżeli jest



się dziewczyną) nie widziało się większych różnic, teraz okazuje się — o dziwo! — że ten czy ów jest naprawdę bardzo fajny. Na widok takiego chłopaka odczuwa się dziwne ściskanie w dołku, a gdy znajdzie się gdzieś w pobliżu — ojej, serce zaczyna walić jak szalone! Ha, sama myśl o nim wywołuje gęsią skórę! Wtedy jeszcze człowiek nie wie, że oto po raz pierwszy w życiu doświadcza na sobie skutków działania chemii seksualnej.

Tak, to ona sprawia, że na widok dotychczasowego kumpla dziewczynie miękną kolana, a chłopak nie sypia po nocach, bo marzy o koleżance, której jeszcze rok temu nie poświęciłby ani jednej myśli, a teraz z dnia na dzień stała się jego bóstwem. Wszyscy znajomi dzielą się obecnie na dwie kategorie: tych, do których coś nas przyciąga, i tych, którzy są nam całkiem obojętni. To także sprawka chemii seksualnej.

## Czym jest chemia seksualna?

Nawet gdy miną już lata od pierwszych młodzieńczych zafurtek, chemia seksualna pozostaje dla nas nadal taką samą zagadką jak kiedyś. Po pierwsze, bardzo trudno ją zdefiniować, po drugie, to, czy się ją odczuwa czy nie, nie zależy od nas. Jest albo jej nie ma. Każda z nas chyba zna to z doświadczenia: przyjaciółka tak entuzjastycznie opisuje jakiegoś pana, że jak na skrzydłach biegnie się na pierwszą randkę, a potem przeżywa rozczarowanie: nic nie zaiskrzyło. Zabrakło tego „czegoś” — chemii. Albo odwrotnie: ktoś, kogo w ogóle nie bierzemy pod uwagę jako przyszłego partnera, ponieważ jest to osoba z całkiem jakby innego świata, której ani nie akceptujemy, ani nie darzymy szacunkiem, wywiera na nas nagle tak ogromny urok seksualny, że wprost nie sposób jej się oprzeć. Irytujące, prawda? Ale tak to jest z seksem. W niewłaściwych okolicznościach odczuwamy czasami za dużo, a we właściwych — za mało.

W stałych związkach miłosnych pociąg seksualny podlega naturalnym fluktuacjom: może rosnąć, gdy zacieśnia się więź uczuciowa, lub słabnąć, gdy któraś ze stron albo obie zaczynają budować między sobą mury; może nawet całkiem zaniknąć, a potem znów się odrodzić, jedno natomiast jest pewne:

Między dwojgiem zakochanych ludzi musi istnieć jakaś forma chemii seksualnej. Na tym właśnie polega różnica pomiędzy związkiem miłosnym a przyjaźnią.

Co sprawia, że partner to coś więcej niż nawet najlepszy przyjaciel? Odpowiedź brzmi: więź seksualno-erotyczna. Działa tu pierwotny instynkt biologiczny, który w taki właśnie pierwotnie fizyczny sposób łączy przedstawicieli różnych płci. Mówiąc nieco inaczej, więź tego rodzaju może powstać jedynie pomiędzy dwojgiem kochanków.

Chemię seksualną można zdefiniować metodą opisowo-porównawczą, mówiąc, że jest to specyficzny rodzaj rezonansu zachodzącego między dwojgiem bliskich sobie ludzi. Zgodnie z definicją encyklopedyczną rezonans to „szybki wzrost amplitudy drgań układu fizycznego, gdy częstotliwość zewnętrznych drgań wymuszających jest zbliżona do częstotliwości drgań własnych układu.”

Jakkolwiek termin „rezonans” używany jest głównie w akustyce na określenie pewnych rodzajów dźwięku, samą jego zasadę można z powodzeniem odnieść do ludzi. Ujmując rzecz bardziej potocznie, chodzi o to, że kontakt dwóch „układów fizycznych” o podobnych częstotliwościach (w tym wypadku dwóch osób) wywołuje między nimi wibracje energetyczne, czyli właśnie rezonans. W kontaktach z ludźmi doświadczamy różnych rodzajów rezonansu, a efektem jednego z nich jest to, o czym mowa: pociąg seksualny. Wrażenia, których wtedy doznajemy, rzeczywiście przypo-

minają wibracje energetyczne! I to jest właśnie chemia seksualna.

## Dlaczego niektóre osoby działają na nas erotycznie, a inne nie

Wiemy już, że chemia seksualna powstaje wskutek rezonansu zachodzącego między dwojgiem ludzi, pozostaje jednak pytanie, od czego zależy ten rezonans? Fizjology i socjology zaczynają dopiero badać te zjawiska, a nie jest to łatwe, bo w grę wchodzi przecież głębokie procesy psychiczne. Niezależnie jednak od tego, jak dalece prawdopodobna wydawać się może komuś ta teoria, powiem, że każdy z nas odbiera wspomniane wibracje, choć nie każdy to sobie uświadamia. Pewnie i ty, Czytelniku, spotykałeś w życiu osoby wywołujące w tobie ogromną sympatię albo żywiołową antypatię, zanim jeszcze otworzyły usta. Dlaczego? Ponieważ odbierałeś ich energię. O charakterze odbieranych wrażeń decyduje rodzaj tej energii. Jeśli na przykład nadawca pełen jest takich uczuć, jak miłość, współczucie, wyrozumiałość, odbiorca odczuwa dobre wibracje, zła natomiast wydaje mu się energia wysyłana przez kogoś pełnego złości i jadu. Rezonans powstaje wtedy, gdy spotyka się dwoje ludzi, którzy mają w sobie te same rodzaje emocji.

Aby zrozumieć, dlaczego wibracje wysyłane przez pewne osoby podniecają nas seksualnie, powróćmy do wspomnianej analogii z dźwiękiem. Jak wiadomo, dźwięk to również drgania, tyle że mniej tajemnicze. Każdy rodzaj muzyki posiada inną częstotliwość, dlatego inaczej odbieramy muzykę klasyczną, a inaczej rockową — i nie chodzi tu tylko o samo natężenie dźwięku. Pełna gwałtownych emocji symfonia Beethovena może wywołać u słuchacza dużo większy oddźwięk uczuciowy (w postaci wysyłanych przez niego wibracji) niż dziesiątki decybeli produkowanych przez heavy metal. Ciało ludzkie inaczej reaguje na każdy z tych rodzajów muzyki,

ponieważ w odmienny sposób działają one na nasz system nerwowy. Każdy lubi słuchać takich dźwięków (i takiej muzyki), z którymi jego system nerwowy wchodzi w rezonans. Ludzie, podobnie jak dźwięki, emitują różne rodzaje energii. Są to:

- **Wibracje fizyczne.** Mieszczą się w nich wszystkie informacje dotyczące kondycji fizyczno-zdrowotnej — na przykład o sposobie odżywiania, nałogach, uprawianiu bądź nieuprawianiu sportów, doświadczeniach lub braku doświadczeń seksualnych. Czasami ukazują też skutki działania silnych wibracji psychicznych lub emocjonalnych.
- **Wibracje psychiczne.** Przekazują one kwintesencję wszystkich naszych myśli, sądów i przekonań.
- **Wibracje emocjonalne.** Ten rodzaj energii jest nośnikiem wszystkich naszych uczuć dawnych i obecnych wraz z całym programem emocjonalnym.
- **Wibracje duchowe.** Mówią one o stopniu akceptacji dla siebie i świata i o naszym światopoglądzie; zawierają też coś na kształt *resume* wszystkich innych rodzajów wibracji.

Podniecają nas tacy ludzie, z którymi wchodzimy w rezonans, to znaczy ci, których wibracje energetyczne są bardzo podobne do naszych.

Podniecenie seksualne jest więc zewnętrznym przejawem dużego podobieństwa niewidocznych wibracji wysyłanych przez dwoje ludzi; najczęściej korespondują wtedy z sobą ich wibracje fizyczne (czasami też emocjonalne albo psychiczne), trzeba jednak pamiętać, że rezonans seksualny wcale jeszcze nie oznacza, że partnerzy są dobrze dobrani.

Pociąg fizyczny i zgodność partnerów to dwie różne sprawy.

Chemia seksualna jest ważnym, ale nie jedynym elementem decydującym o właściwym doborze partnerów. Pełna k o m p a t y b i l n o ś ć wymaga, aby dwoje ludzi podobało się sobie również psychicznie, uczuciowo i duchowo (patrz rozdział dziesiąty), w przeciwnym razie związek nie jest związkiem, lecz klinicznym przypadkiem ślepej żądzy. Sam rezonans seksualny nie jest bowiem wystarczającym fundamentem do budowy trwałego związku.

## Szybko czy wolno?

Jednym z największych błędów popełnianych przy wyborze partnera są zbyt pochopne oceny. A przecież to, że ktoś świeżo poznany nie budzi natychmiastowego pożądanego, wcale jeszcze nie znaczy, że tak się nie stanie, kiedy dwoje ludzi pozna się trochę lepiej. Dłuższe obcowanie z sobą wytwarza nieraz tak silny rezonans psychiczno-uczuciowy, że staje się on przysłowiową iskrą wywołującą z czasem wzajemne zainteresowanie seksualne. Oceniając kogoś należy zatem brać pod uwagę nie tylko samą powierzchowność, ale i to, kim on jest i jak na nas działa jego towarzystwo. Kiedy tak spojrzeć na sprawę, można dojść nawet do wniosku, że stopniowo rosnące zainteresowanie seksualne jest czymś znacznie bardziej autentycznym niż to, co nazywam żądzą od pierwszego wejrzenia. Pociąga nas przecież cała osoba przyszłego partnera, nie zaś tylko jego fizyczność.

Opowiedziałam już w rozdziale pierwszym, jak to przez swój fatalny nawyk wybierania tylko takich partnerów, którzy od pierwszej chwili działali na mnie jak magnes, omal nie zaprzepaściłam szansy na związek z mężczyzną mego życia. Jeffreya znałam dwa lata i przez cały ten czas nic nawet we

mnie nie drgnęło. Nie z powodu jego wyglądu — jest fantastycznie przystojny! — po prostu tak bardzo się różnił od mego typu mężczyzn (był normalny!), że nawet nie przyszło mi na myśl brać go pod uwagę w charakterze obiektu uczuć. Dopiero gdy poznaliśmy się lepiej, kiedy powstał między nami potężny rezonans psychiczny, uczuciowy i duchowy, zaczęło stopniowo pojawiać się i pożądanie.

Przypominając dziś sobie to wszystko, nie mogę wprost uwierzyć, że był taki czas, kiedy nie szalałam za Jeffreyem. Prawdą jest jednak, że nie od razu czuliśmy do siebie to co dziś. Musiało minąć sporo czasu, nim udało nam się usłyszeć i docenić tę cudownie współbrzmiającą symfonię, w którą łączy się nasze wibracje. Dziękuję niebu, że powstrzymało mnie tym razem od pochopnych sądów. Gdyby nie to, mój związek z Jeffreyem nie miałby szans się narodzić.

Myślę, że miłość, której podstawą jest przyjaźń, to najpełniejsze, najbardziej satysfakcjonujące uczucie, jakie można przeżyć na tym świecie. Potwierdzają to zresztą badania socjologiczne: najszczęśliwsze małżeństwa to związki dawnych przyjaciół. Jestem pewna (również na podstawie własnych doświadczeń), że takie pary wcześniej już zbudowały swojemu związkowi miłosnemu bardzo solidny fundament: nauczyły się porozumiewać, zdążyły się też przekonać, jak dobrze do siebie pasują. Taki związek ma przyszłość. Kiedy natomiast tym, co łączy ludzi, jest tylko chemia seksualna, można obudzić się pewnego ranka i nagle stwierdzić ze zgrozą, że śpiąca obok osoba to ktoś zupełnie obcy i że się jej nawet nie lubi!

Każdy, kto chciałby zerwać z niedobrym nawykiem przeżywania gwałtownych olśnień miłosnych (zwanych przeze mnie żądzą od pierwszego wejrzenia), powinien następnym razem po prostu cierpliwie poczekać; pozwólmy wykiełkować uczuciom, a wtedy pojawi się pewnie także i pociąg fizyczny.

Uwaga: Mówiąc, że warto trochę poczekać, aby chemia seksualna miała czas się ujawnić, absolutnie nie włączam w to

takich przypadków, kiedy dwoje ludzi żyje razem od miesięcy czy lat, nie budząc w sobie ani odrobiny namietności. Nie liczymy na to, że któregoś dnia stanie się cud i partner czy partnerka objawią nam się nagle jako obiekt płomiennych uczuć.

Jak już mówiłam, zdarza się czasem, iż dwoje przyjaciół po pięciu czy dziesięciu latach uświadamia sobie wreszcie, że od początku byli w sobie zakochani, ale to zupełnie co innego niż sytuacja małżonków przedłużających swój jałowy uczuciowo związek, i to tylko dlatego, że boją się lub nie chcą spojrzeć prawdzie w oczy.

## Miłość do osoby, której się nie pragnie

„Czy możliwy jest trwały związek z osobą, która w ogóle nie pociąga mnie fizycznie?”

Oto jedno z pytań, na które bardzo nie lubię odpowiadać, a słyszę je bardzo często. Ci, którzy proszą mnie o odpowiedź, uwikłani są zwykle w nieszczęśliwe związki: kochają swoich partnerów, seksualnie jednak nie są to dla nich osoby nie pociągające, ale ponieważ nie chcą się rozwodzić, próbują jakoś zracjonalizować swój brak satysfakcji i żyć dalej, robiąc dobrą minę do złej gry.

Muszę być uczciwa, odpowiadam zatem zgodnie z prawdą: „Nie, nie uważam tego za możliwe. Prawidłowy, trwały, romantyczny związek nie może istnieć bez pociągu fizycznego, w każdym razie nie między ludźmi, dla których seksualizm odgrywa w życiu jakąś rolę.”

Być może osobom w bardzo zaawansowanym wieku, które nie interesują się już seksem, mogłabym powiedzieć, że wystarczy im sama przyjaźń, choć osobiście nie widzę powodu, aby ludzie siedemdziesięcioletni czy nawet starsi nie mogli prowadzić w pełni satysfakcjonującego życia seksualnego, dla-

tego nie lubię, kiedy ktoś wysuwa argument wieku i sama go nie używam. Poza tym to nie osoby wiekowe najczęściej proszą mnie o radę, ale mężczyźni i kobiety pomiędzy dwudziestym a czterdziestym piątym rokiem życia.

To, że ktoś decyduje się na związek z osobą, która nie interesuje go seksualnie, lub latami utrzymuje taki związek, nie dzieje się bez przyczyny. Ścisłej mówiąc, jest ich nawet kilka:

**1. Boimy się prawdziwej intymności, staramy się więc jej unikać.** Akt seksualny wiąże ludzi w zupełnie wyjątkowy sposób. Otworzyć przed kimś własne ciało (jeśli się jest kobietą), dać się pochłonać czyjemuś ciału (jeśli jest się mężczyzną) — czyż nie jest to najbardziej intymna sytuacja, jaka może istnieć? Jeśli więc ktoś nie chce prawdziwej bliskości, świadomie lub podświadomie stara się unikać seksu. Z osobą mało pociągającą fizycznie nie grozi nam intensywne współżycie seksualne i dlatego się ją wybiera. Pozornie sprawia to nieraz wrażenie lęku i ucieczki przed seksem, w rzeczywistości jest jednak z k a m u f l o w a n ą o b r o n ą przed bliskością. Diagnoza ta potwierdza się szczególnie często w przypadku kilku kolejnych związków pozbawionych chemii seksualnej.

**2. Unikamy seksu.** W wielu takich związkach chodzi już nie tylko o ochronę przed niepożądaną intymnością. Osoby nigdyś molestowane seksualnie lub maltretowane, zgwałcone, zdominowane seksualnie przez kogoś z byłych partnerów, negatywnie nastawione do seksu (gdyż tak zostały wychowane) nieraz całkiem świadomie wybierają partnerów nie pociągających fizycznie. W ten sposób najłatwiej unikać seksu. Zdarza się również, że ktoś robi to nieświadomie, tak dalece nie zdając sobie sprawy z własnych urazów seksualnych, że często nawet narzeka na pecha, który stawia mu wciąż na drodze tylko złych partnerów. Tak czy inaczej, brak chemii seksualnej w paru kolejnych związkach



kach powinien być sygnałem, że należy być może poddać się terapii.

**3. Staramy się utrzymać przewagę.** Osoba o ogromnym uroku seksualnym zdobywa nad swym partnerem pewien rodzaj władzy, co u wielu ludzi wywołuje często wewnętrzny sprzeciw. Czujna podświadomość wysyła im ostrzeżenie, które można by streścić następująco: „On zbyt mocno na ciebie działa. Zupełnie jakby chciał cię zawojować. Uważaj, stracisz na niego wszelki wpływ”. Tak więc zarówno ten, kto pragnie utrzymać władzę, jak i ten, kto obawia się zdominowania, może mieć wyraźną tendencję do wyboru takich partnerów, którzy w ogóle nie działają na niego fizycznie, a jeżeli już, to w możliwie minimalnym stopniu. Tak jest po prostu bezpieczniej. Wobec osoby seksualnie obojętnej łatwo utrzymać dystans uczuciowy, co stwarza iluzję pewnej przewagi. A o to właśnie chodzi ludziom przewrażliwionym na punkcie władzy.

## Dlaczego i jak ukrywamy brak satysfakcji seksualnej

Pamiętam pewną kobietę, która po jednym z seminariów zapytała mnie bardzo dyskretnie, czy to rzeczywiście takie ważne czuć pociąg fizyczny do męża? Sądząc z wyrazu twarzy, musiał to być dla niej dość bolesny problem, kiedy jednak odpowiedziałam, że tak, że moim zdaniem jest to bardzo ważne, natychmiast zeszywniała.

— A ja uważam — powiedziała ze sztucznym uśmiechem i tak głośno, żeby słyszeli ją wszyscy obecni — że przywiązujemy do seksu doprawdy przesadną wagę. Są inne rodzaje miłości, znacznie głębsze niż miłość fizyczna! — odwróciła się na pięcie i wyszła.

Poczułam dla niej współczucie, a zrobiło mi się jeszcze smutniej, kiedy usłyszałam od którejś z jej przyjaciółek, że choć od sześciu lat jest mężatką, małżeństwo to dotąd nie

zostało skonsumowane. Ta biedna kobieta nie tylko nie chciała się przyznać, jak bardzo jest nieszczęśliwa, ale stała się prawdziwą mistrzynią w ukrywaniu prawdy. Muszę tu niestety stwierdzić, że jest to zjawisko nagminne.

Spośród całego arsenału fałszywych argumentów, którymi zwykle posługują się moi pacjenci, wybrałam zaledwie kilka typowych, a i tak powstała z tego długa lista.

### **1. Nie różnimy się znów aż tak bardzo od innych małżeństw.**

„Cóż z tego, że mój mąż i ja nie jesteśmy szczególnie namiętni. Nie widzę w tym naprawdę nic strasznego. Z upływem lat większość par małżeńskich uprawia seks coraz rzadziej. Miesiąc miodowy nie może trwać wiecznie.”

W tym wypadku metodą usprawiedliwiania własnego braku satysfakcji jest powoływanie się na przykład innych, z czego ma wynikać, że nie jest się żadnym wyjątkiem. Śmieszne, bo to zupełnie to samo, co powiedzieć sobie: „Mnóstwo ludzi ma raka, więc cóż to za sprawa, jeśli i ja zachoruję”

### **2. Jest taki dobry! Kto by tam przejmował się seksem?**

„Poprzedni chłopak podniecał mnie do szaleństwa, i co? Nasz związek był wprost koszmarny. Ten drań ciągle mnie okłamywał, nigdy niczego nie mogłam być pewna. Mój obecny partner to zupełne przeciwieństwo tamtego — jest dobry, miły, uprzejmy, a jak o mnie dba! Nareszcie znalazłam porządnego człowieka. Nic nie szkodzi, że nie bardzo pociąga mnie fizycznie. Nasz związek i tak ma więcej plusów niż minusów.”

Ta osoba, jak widać, przerzuca się z jednej skrajności w drugą. Jej poprzednie związki były rezultatem ślepej żądzy, więc kiedy skończyły się kłeską, widocznie doszła do wniosku, że trzeba spróbować czegoś przeciwnego. W tym rozumowaniu tkwi jednak podstawowy błąd: to nie pociąg seksualny stał się przyczyną jej cierpień w związku z poprzednim

partnerem, ale to, że nie pasowali do siebie — łączył ich tylko seks.

**3. Nie chodzi o to, że nie chcę uprawiać seksu, tylko po prostu wciąż nie mamy czasu.** „Kiedy poznałam Kevina, byliśmy tak zajęci szkołą i lekcjami, że nigdy właściwie nie było czasu na seks. Po ślubie spadło na mnie pakowanie naszego dobytku i przeprowadzka do innego miasta, co kosztowało mnie mnóstwo wysiłku. Potem zaszłam w ciążę i cały czas czułam się okropnie — mdłości i tak dalej — no a kiedy urodził nam się synek, nie miałam ani głowy, ani nastroju do seksu. Kocham Kevina, ale tak się jakoś składa, że w sprawach seksualnych ciągle coś nam staje na przeszkodzie.”

Ta pacjentka wmówiła sobie brak czasu, by usprawiedliwić w ten sposób swój brak zainteresowania mężem. Gdyby ją jednak zapytać, czy lubi te rzadkie chwile, kiedy się kochają, zmuszona byłaby wyznać, że nie sprawia jej to przyjemności, a praca i dzieci to tylko wymówki, których celem jest ukrycie prawdy: mąż ani trochę nie pociąga jej fizycznie. Wszystkie pały małżeńskie, które podobnie jak ta nie lubią uprawiać seksu, tłumacząc to brakiem czasu, mają w rzeczywistości ukryte problemy seksualne, z którymi nie chcą się zmierzyć.

#### **4. Seks w ogóle mnie nie interesuje.**

„Seks nie interesuje mnie teraz, i koniec. Przybrałam na wadze prawie dziesięć kilo, w pracy przeżywam okropne streśy, tak że seks jest teraz ostatnią rzeczą, o której chce mi się myśleć. Wcale mnie to nie martwi, że przestaliśmy z sobą sypiać. Prawdę mówiąc, nawet to wolę.”

Oto klasyczny przykład pseudologii, za pomocą której ta pani usiłuje sobie dowieść, że wszystko w porządku: seks to dla niej nic ważnego, mąż nie musi jej zatem pociągać. Prawda natomiast jest taka, że pacjentka ma głębokie urazy seksualne, którymi nie chce się zająć, i to właśnie sprawia, że związek bez seksu wydaje jej się najbezpieczniejszy.

## **5. Ona jest tak dobrą żoną i matką! Dzięki mężowi nie brak mi niczego.**

„Maureen jest cudowną matką dla naszych dzieciaków, a dla mnie prawdziwą podporą życiową. Lepszej żony nie mógłbym sobie życzyć. Nie pociąga mnie seksualnie, ale myślę, że oboje możemy z tym żyć.”

„Paul i ja jesteśmy serdecznymi przyjaciółmi. Zapewnia mi życie na takim poziomie, że trudno by marzyć o lepszym. Współżycie seksualne? Prawie nie istnieje, głównie z mojego powodu, ale przecież byłabym szalona, gdybym chciała raptem wszystko rzucić, i to tylko po to, żeby mieć większą satysfakcję z seksu.”

Oboje moi rozmówcy są nie tylko nieuczciwi wobec siebie, ale ich stosunek do partnerów pozostawia wiele do życzenia. W obu przypadkach sytuacja jest taka sama: zarówno mężowi Maureen, jak i żonie Paula ich związki nie dają pełnej satysfakcji, ale „dobrze wyglądają” w ludzkich oczach, a poza tym — pasują do ich wyobrażeń o małżeństwie. Oni także mają swoje problemy emocjonalne, wołają jednak się ich wypierać, nie bacząc na to, ku czemu zmierza sytuacja. A jest ona taka, że oboje bardzo wyraźnie zaczynają dojrzywać do zdrady.

Jeśli sam używasz którejs z tych wymówek, drogi Czytelniku, lub robi to twoja druga połowa, czas skończyć z samoszustwem i poświęcić swemu małżeństwu więcej uwagi.

## **Lekceważenie obojętności seksualnej wobec partnera grozi ruiną związku**

Tak, jest to w rzeczywistości jeszcze jedna bomba zegarowa, która wywołuje trzy fatalne skutki:

1. Tracisz szansę nawiązania najsilniejszej i najbardziej intymnej więzi międzyludzkiej, ponieważ łączy ona jedynie kochanków.
2. Ranisz partnera; permanentna odmowa kontaktów seksualnych doprowadzi w końcu do tego, że poczuje się odrzucony (chyba że i on woli unikać seksu).

3. Stwarzasz sytuację, której konsekwencją staje się *zazwyczaj* zdrada.

Najgroźniejsza jest trzecia ewentualność. Wiem to z pierwszej ręki, jako że doświadczyła tego niejedna znana mi para. Ludzie dopóty lekceważą brak chemii seksualnej, wmawiając sobie, że to sprawa bez znaczenia, dopóki pewnego dnia ktoś nie obudzi się nagle w łóżku przygodnej partnerki albo nie stwierdzi co gorsza, że uwikłał się w straszną aferę!

Związek z osobą, która nie pociąga cię fizycznie, najczęściej kończy się zdradą.

Wymownie potwierdza tę prawdę historia pewnego małżeństwa.

## Jak Carlos wylądował w łóżku swej szwagierki

Carlosa i Wendy poznałam w trakcie któregoś z moich seminariów. Postanowili wziąć w nim udział, ponieważ w ich małżeństwie nastąpił bardzo niebezpieczny kryzys. W piątek wieczorem Wendy podniosła się z miejsca i oświadczyła publicznie, że pragnęłaby wybaczyć mężowi zdradę, okoliczności jednak są takie, że nie jest pewna, czy rzeczywiście będzie ją na to stać. Kiedy zapytałam o te okoliczności, odrzekła:

— Mój mąż nie dość że mnie zdradził, to jeszcze na dodatek z moją siostrą.

Następnego ranka podszedł do mnie Carlos, odciągnął w jakieś ustronne miejsce i zaczął się gęsto tłumaczyć:

— Wstyd mi to wyznać, Barbaro, ale moja żona powiedziała prawdę. Tak, miałem sześciotygodniowy romans z jej siostrą Anną. Doprawdy sam nie rozumiem, jak mogłem zrobić coś takiego!

Poradziłam mu przeprowadzić gruntowny rachunek sumienia — może wtedy odnajdzie przyczynę? Następnego ranka znowu do mnie podszedł — tym razem ze łzami w oczach.

— Chyba już wiem, dlaczego tak się stało — powiedział z widoczną skruchą. — Nie chciałem się do tego przyznać, ale prawda jest taka, że nigdy właściwie nie pragnąłem Wendy. Widziałem w niej raczej najlepszego kumpla. A ożeniłem się z nią dlatego, że była pierwszą dziewczyną, która pokochała mnie nie pytając ani o to, ile mam pieniędzy, ani co jej mogę ofiarować. Inne dziewczyny zawsze kręciły nosem, dowiadując się, że jestem tylko zwykłym hydraulikiem, a jej to nie przeszkadzało. Z radości, że nareszcie spotkałem kobietę, która akceptuje mnie takiego, jakim jestem, nie zwracałem szczególnej uwagi na nasze współżycie seksualne. Kiedy teraz o tym myślę, widzę wyraźnie, że choć naprawdę bardzo kochałem Wendy, to od samego początku starałem się unikać zbliżeń. Tłumaczyłem sobie, że ten mój brak pożądania jest oznaką pewnej dojrzałości i że później może się to zmienić, czas jednak mijał, a moja żona w dalszym ciągu nie budziła we mnie żadnych pragnień.

— A w niej nie budziło to jakichś podejrzeń? — zapytałam.

— Szczerze mówiąc, wydaje mi się, że taka sytuacja nawet jej odpowiadała, przynajmniej z początku. Nie była rozbudzona seksualnie, więc moja powściągliwość sprawiała jej pewnie ulgę... Dopiero po paru latach małżeństwa zaczęła mnie wypytywać, dlaczego jestem taki... mało aktywny. Zastaniałem się pracą i innymi sprawami... Nie była to prawda. Miałem wielką ochotę na seks, ale nie z Wendy.

Kiedy jej siostra Anna przeniosła się do Kalifornii, przez miesiąc mieszkała u nas i wówczas wzięło mnie okropnie! Ją zresztą też. Najchętniej uciekłbym wtedy gdzie pieprz rośnie, tak strasznie czułem się winny. Wszystko bym oddał za to, żeby tak pragnąć Wendy, jak wtedy pragnąłem jej siostry. Kiedy Anna znalazła sobie mieszkanie, trochę mi przeszło, no ale w zeszłym roku Wendy musiała wyjechać służbowo na jakąś

konferencję i poprosiła siostrę, żeby ugotowała mi obiad. Próbowałem jej to wyperswadować, bo zupełnie sobie nie ufałem, cóż, kiedy się uparła... Zjawiła się Anna i — stało się! Błyskawicznie. Jakby ktoś rzucił zapałkę na stertę suchego siana. Oboje czuliśmy się potem strasznie. Przysięgliśmy sobie, że nigdy więcej. Nic z tego. Namiętność była silniejsza. Wiem, że postąpiłem podle, zdradzając żonę, w dodatku z jej rodzoną siostrą, ale czy to, że pragnę namiętnej miłości fizycznej, jest aż tak wielkim grzechem? Latami próbowałem żyć bez tego, dłużej już jednak nie mogę.

Carlos miał rację; mimo że jego romans zrujnował całą rodzinę, to przyniósł on mimo wszystko jeden pozytywny skutek: pacjent przestał nareszcie negować prawdę. Został po prostu zmuszony ujawnić przed sobą nekającą go od dawna głęboką frustrację na tle seksualnym. Oboje z Wendy zrzucili z siebie w ten weekend spory balast emocjonalny, postanowili się jednak rozstać. Przy tak drastycznym niedopasowaniu seksualnym ich związek nie mógł funkcjonować.

## Chemii seksualnej nie da się wytworzyć

Ci, których od początku nie łączy pociąg seksualny, nie powinni liczyć na to, że pojawi się on później. Prawdopodobieństwo takiego cudu praktycznie równa się zeru.

Zawsze niezmiernie mi przykro, kiedy muszę ogłosić ten wyrok pacjentom. Wiele par małżeńskich przychodzi do mnie bowiem z nadzieją, że dokonam takiego cudu, dzięki czemu nie będą zmuszeni spojrzeć prawdzie w oczy. A prawda niestety jest taka — że to koniec (trochę dalej powiem, co świadczy o tym, że dany związek ma jeszcze jakieś szanse na przetrwanie).

Wielką namiętność, która z latami wygasła, można na nowo ożywić dzięki odpowiedniej terapii. Mówię to z całą odpowiedzialnością, bo w ten właśnie sposób pomogłam wielu uczestnikom moich seminariów. Kiedy jednak ludzie od początku nie żywili do siebie tego rodzaju uczuć, a i potem nic w nich nie drgnęło, sprawa jest całkiem przegrana (jedyne wyjątki stanowią osoby, które wskutek określonych urazów seksualnych w ogóle nie odczuwają pociągu fizycznego do nikogo; tacy ludzie przy odpowiednim leczeniu zaczynają nieraz, co prawda bardzo powoli, odnajdywać w sobie zainteresowanie seksualne osobami swoich partnerów).

Gdybym miała jakąś receptę na wzbudzanie w ludziach pożądania, byłabym dziś pewnie miliarderką! Niektórzy za taki eliksir oddaliby wszystko. Niestety, mogę tu jedynie powtórzyć to, co powiedziałam już wielokrotnie w swoich książkach, programach i wykładach: potrafię pomóc parom niegdyś zafascynowanym sobą seksualnie, nic jednak nie poradzę ludziom, których n i g d y nie łączyła magia erotyczna. Dlatego też tak często przypominam, że jest rzeczą niesłychanie ważną upewnić się zawczasu, czy łączy nas z partnerem odpowiednia doza chemii seksualnej. Nie radzę czekać z tym do chwili, aż klamka zapadnie.

## Jak sprawdzić, czy łączy nas tyle chemii seksualnej, ile trzeba

Zamieszczony poniżej test pozwala się zorientować, jak dalece atrakcyjny fizycznie wydaje ci się partner. Wyjaśniam, że nie jest to równoznaczne z odpowiedzią na pytanie o jakość współżycia seksualnego i związaną z tym satysfakcją. Test ten jest tylko sprawdzianem samego pociągu fizycznego do konkretnego partnera, nie dotyczy natomiast ani jego walorów jako kochanka, ani częstotliwości waszego współżycia.



Odpowiadając na przytoczone pytania, można wziąć pod uwagę zarówno obecnego partnera, jak i jego poprzedników (w tym wypadku należy przypomnieć sobie, co czuło się do nich kiedyś). Dobrze jest też poprosić partnera, aby zechciał poddać się testowi.

Wiem, że są to pytania dosyć kłopotliwe i że trudno na nie odpowiadać, mimo to apeluję o bezwzględną szczerłość. Im lepiej zrozumiesz to wszystko, co dzieje się w twoim związku, tym większą masz szansę uniknąć wielu późniejszych przykrości. Powodzenia!

## Iloraz chemii seksualnej

Oblicz ów iloraz na podstawie swoich odpowiedzi:

Prawie zawsze	4 punkty
Często	3 punkty
Czasami	2 punkty
Sporadycznie	1 punkt
Rzadko lub nigdy	0 punktów

1. Mój partner świetnie wygląda w ubraniu; lubię na niego patrzeć.
2. Wspaniale wygląda nago. Ogromnie mi się podoba.
3. Lubię dotyk jego skóry.
4. Lubię jego zapach.
5. Lubię jego smak.
6. Lubię, gdy mnie obejmuje.
7. Kocham jego pocałunki.
8. Miło mi, gdy mnie dotyka — niekoniecznie w celach seksualnych.
9. Lubię sposób, w jaki pieści mnie w czasie aktu.
10. Czekam z utęsknieniem na każde nasze zbliżenie.
11. Sama myśl o tym budzi we mnie fałę pożądania.
12. Odczuwam ogromne podniecenie, gdy mój partner przywiera do mnie całym ciałem.

13. Kiedy nie możemy się kochać, choćby tylko przez krótki okres, zaczynam bardzo za tym tęsknić.
14. Lubię sposób poruszania się mego partnera.
15. Uważam, że jest bardzo sexy.

Proszę podsumować punkty.

*50—60 punktów:* SZALEJESZ ZA TĄ OSOBA! Wszystko cię w niej podnieca. Upewnij się jednak, czy równie dobrze pasujecie do siebie pod innymi względami. Istniejąca między wami chemia seksualna jest tak potężna, że jeśli nie równoważą jej uczucia wyższego rzędu, można się obawiać, że jesteś ofiarą ślepej żądzy. Zwróć większą uwagę na te aspekty waszych stosunków, za które przyznałeś sobie najmniej punktów. Przedyskutuj z partnerem wyniki testu.

*36—49 punktów:* PARTNER BUDZI W TOBIE POCIĄG FIZYCZNY, w waszym związku istnieją jednak pewne problemy, które nie pozwalają ci czerpać pełnej satysfakcji z waszych intymnych kontaktów. Nie chodzi o chemię seksualną— tej jest mnóstwo — możliwe jednak, że odczuwasz jakąś urazę czy złość, które wyraźnie oddalają was seksualnie. Może też być i tak, że niezupełnie odpowiada ci technika miłosna drugiej strony albo też działają tu jakieś zahamowania seksualne i to one właśnie nie pozwalają ci w pełni cieszyć się waszym związkiem. Zastanów się, co to takiego, i szczerze powiedz o tym partnerowi.

*21—35 punktów:* Być może nie chcesz się do tego przyznać, ale TWOJ PARTNER ZUPEŁNIE CIĘ NIE POCIĄGA. Mogło tak być od początku lub też jest to skutek jakichś konfliktów, które wytworzyły między wami żelazną barierę obcości. Radzę zadać sobie pytanie, co właściwie trzyma cię w tym związku? Wygoda? Obawa, że nie trafi ci się nic lepszego? Nie chcesz rozbijać rodziny? Jedno jest pewne: osoba, z którą żyjesz, nie zadowala cię seksualnie. Zasięgnij fachowej porady i albo popracuj nad odzyskaniem tego, co minęło, albo zdecyduj się odejść.

*0—20 punktów:* Tu już w ogóle nie ma o czym mówić. Co ty tu robisz? Z testu wynika, że STOSUNKI SEKSUALNE Z TĄ

**OSOBA BUDZA W TOBIE JEDYNIE NIESMAK**, więc pewnie albo wciąż usiłujesz stłumić to uczucie, albo robisz, co można, by uniknąć jakichkolwiek bliższych kontaktów. Co jest przyczyną takiej postawy? Może nią być na przykład bardzo niskie poczucie własnej wartości: wydaje ci się, że nie zasługujesz na nic lepszego. Inny możliwy powód to poważne zahamowania seksualne — rezultat traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa. Uwierz, że należy ci się więcej szczęścia — życie masz tylko jedno. Przestań się okłamywać i zakończ ten związek.

Przypominam raz jeszcze, że sprawdzian ten nie dotyczy ogólnej zgodności partnerów, lecz tylko *a t r a k c y j n o ś c i f i z y c z n e j* jednej ze stron dla drugiej. Co z tego wynika?

Nawet przy bardzo wysokiej liczbie punktów (50—60) związek, generalnie rzecz biorąc, może być nieudany.

Wynik średni (36—49 punktów) nie wyklucza dobrego i trwałego związku, mimo że istnieją w nim pewne problemy uczuciowe czy seksualne.

Przy niewielkiej lub minimalnej liczbie punktów (0—35) radzę gruntownie zastanowić się nad tym, o czym mowa w niniejszym rozdziale. Wygląda bowiem na to, że twój partner nie budzi w tobie tyle pociągu fizycznego, aby go mogło wystarczyć na romantyczny i w pełni zadowalający seksualnie związek. Przestań oczekiwać cudu i skup się na własnych potrzebach. Przypomnij sobie po prostu, jak wygląda miłość. No i? Czy twoje obecne uczucia w czymkolwiek przypominają miłość? Jestem pewna, że nie.

## I Niewłaściwy dobór seksualny

Wspominałam już wcześniej, że najsilniejsza nawet chemia to nie to samo co właściwy dobór seksualny. Można czuć do kogoś bardzo silny pociąg fizyczny, a jednak współżycie z tą osobą nie przynosi pełnej satysfakcji. Dlaczego?

Przyczyny niezgodności seksualnej:

1. Kobieta i mężczyzna nie pasują do siebie fizycznie.
2. Każde z nich ma inne wymagania co do częstotliwości współżycia.
3. Różnią się od siebie stylem uprawiania miłości fizycznej.
4. Jedno z nich ma obsesję lub dysfunkcję seksualną.

### **1. Różnice fizyczne.**

Sprawa ta może wydać się zabawna, ale tylko wtedy, gdy nas nie dotyczy. Chodzi o to, że niektóre ciała pasują do siebie lepiej niż inne, a niektóre nie pasują wcale. O tym, jak istotny może być to problem, świadczą rozpaczliwe listy, które piszą do mnie nieszczęśliwi przedstawiciele obu płci. Kobiety skarżą się na anomalie w budowie męskich genitaliów: są albo zbyt duże, co sprawia, że stosunek staje się niezmiernie przykry bądź wręcz niemożliwy, albo dla odmiany tak małe, że w ogóle ich się nie czuje. Od strony mężczyzn wygląda to też niewesoło: bywają kobiety tak wąskie, że partner zamiast przyjemności odczuwa przeraźliwy ból, albo znów tak szerokie, że wpada się w nie jak w studnię. Po kilku nieudanych próbach źle dobrana para zaczyna obawiać się zbliżeń; między partnerami narasta atmosfera napięcia, które wcześniej czy później przeradza się w otwarty konflikt.

Trudności te można czasami złagodzić — pod warunkiem że różnice nie są ekstremalne, a zainteresowana para zdecyduje się popracować nad opanowaniem odpowiednich technik, jednak przy rażąco dużych dysproporcjach nie ma takiej możliwości. W tych warunkach trudno oczywiście o zadowalające współżycie.

Są pary, które przekonują się o tym niestety dopiero po ślubie. Niedawno poznałam taką osobę. Po trzydziestu dwóch latach małżeństwa jej stosunki seksualne z mężem można było policzyć na palcach! Opowiedziała mi, że wychodząc za mąż była jeszcze dziewicą (zgodnie z własnym postanowieniem) i podczas nocy poślubnej przeżyła prawdziwy koszmar: natura tak hojnie wyposażyła jej męża, że pierwsza próba zbliżenia

skończyła się dla niej uszkodzeniem pochwy i okropnym bólem.

Później też nie było lepiej. Lekarze, a odwiedziła ich wielu, okazali się bezradni wobec tej kłopotliwej sytuacji. Po pięciu latach małżeństwa mąż, któremu moja znajoma systematycznie odmawiała współżycia, zaczął się wdawać w romanse. Wiedziała o wszystkich, lecz w wiadomych okolicznościach musiała je tolerować. Po przeszło trzydziestu latach takiego życia zdecydowali się wreszcie na rozwód.

— Ja jestem katoliczką — powiedziała ta pani kobietom uczestniczącym w moim seminarium. — Wpojono mi przekonanie, że dziewictwo można stracić dopiero po ślubie, ale wy nie popełniajcie mojego błędu! Trzeba wiedzieć wcześniej, jak to jest z partnerem i czy para pasuje do siebie fizycznie. Bardzo proszę, sprawdźcie to przed ślubem!

Ja, drodzy Czytelnicy, nie mam prawa narzucać wam swoich opinii, mogę tylko powiedzieć, że podobnie jak moja nieszczęsna znajoma obawiam się o przyszłość tych kobiet i mężczyzn, którzy przed podjęciem życiowej decyzji nie poznali się od strony fizycznej. Zwolennikom przedślubnego celibatu radzę przynajmniej szczerze porozmawiać na wiadomy temat, aby w noc poślubną nie przeżywać przykrych niespodzianek.

## **2. Różne wymagania co do częstotliwości współżycia.**

„Lubię się kochać po kilka razy w tygodniu, niestety, moja żona godzi się na to najwyżej parę razy w miesiącu. Ciągłe kłócimy się na ten temat, atmosfera jest więc fatalna. Co robić?”

„Mój chłopak chciałby się kochać codziennie, a w weekendy nawet po dwa razy. Z początku bardzo mi pochlebiało, że tak mocno na niego działałam, ale teraz zaczynam już prawie nie lubić seksu. Łóżko kojarzy mi się z przykrym obowiązkiem. Czy może nam pani jakoś pomóc?”

„Mój mąż potrafi nieraz miesiącami obywać się bez seksu, a ja akurat wtedy często mam na to ochotę. Nie żebym chciała

kochać się bez przerwy, ale przecież od czasu do czasu każdy to lubi. Kiedy mówię o tym mężowi, za każdym razem słyszę, że seks nie ma dla niego znaczenia. No tak, ale dla mnie ma! Czy pani zdaniem jesteśmy źle dobrani?"

Wszystkie pary, do których odnoszą się powyższe cytaty, mają ten sam problem: różne wymagania co do częstotliwości współżycia. Nie chodzi o to, że czyjś rytm seksualny jest prawidłowy, a rytm jego partnera szwankuje. Są po prostu inne, a istniejąca między nimi rozbieżność jest na tyle duża, że wywołuje konflikt.

Nie ma na świecie dwóch identycznych osób, toteż i wymagania seksualne najbardziej nawet kochających się małżonków będą zawsze trochę się różnić. Kiedy na przykład żona chce się kochać, mąż może nie być w nastroju, bo miał akurat bardzo wyczerpujący dzień w pracy. Rankiem znów jemu przychodzi ochota, ale ją jak na złość budzą paskudne skurcze w podbrzuszu. W długoletnim związku ten chwilowy brak synchronizacji jest rzeczą zupełnie normalną. Kłopoty zaczynają się dopiero wtedy, kiedy rytmy seksualne obojga różnią się do tego stopnia, że brak synchronizacji staje się zjawiskiem *p e r m a n e n t n y m*.

Problem ten na szczęście można przezwyciężyć (jeśli nie we wszystkich, to przynajmniej w większości przypadków), partnerzy muszą jednak zdobyć się na szczerłość, a w bardziej skomplikowanych sprawach zasięgnąć fachowych porad. Nadmierne zapotrzebowanie mężczyzny na seks może być dla niego swoistą metodą rozładowywania napięć, które przeżywa na przykład w pracy, jeśli więc w tym celu zastosuje inne sposoby, takie jak choćby ćwiczenia fizyczne lub medytacje, a jednocześnie zacznie likwidować codzienne konflikty, zamiast ich uparcie unikać — możliwe, że jego apetyt seksualny da się zredukować do rozsądnej normy. Powody, dla których kobieta zbyt rzadko zgadza się na seks, mogą być różne: strach przed bliskością, to, że nie odpowiada jej technika miłosna partnera, urazy seksualne czy wreszcie niezadowolony z własnego wyglądu (chodzi tu zwykle

o ciało) lub skryta obawa, że jako kochanka nie dorasta do wymagań męża.

Zarówno nadmierne upodobanie, jak i niechęć do seksu zawsze mają jakieś przyczyny. Wydobyć ich na światło dzienne i szczerą dyskusją z partnerem pozwalają kochającym się ludziom wypracować rozsądny *modus vivendi* i tym samym zażegnać konflikt. Kiedy jednak któryś z partnerów twierdzi, że „Jest, jaki jest, i nie zamierza się zmieniać”, sytuacja staje się nieuchronnie zarzewiem ciągłych konfliktów. I w takich właśnie przypadkach mówimy również o braku zgodności seksualnej.

### 3. Różne style miłosne.

To, co nazywamy stylem miłosnym, jest nie tylko sprawą bardzo indywidualną, lecz i czymś, co bardzo wyraźnie ukazuje różne aspekty naszej osobowości. W sypialni, jak w życiu, jest się „szybkim Billem”, „romantyczną nastolatką”, „maniakiem władzy”, „mimozą” i tak dalej. Przykłady można by mnożyć.

Styl uprawiania miłości fizycznej mówi o wielu sprawach:

- o naszych doświadczeniach seksualnych,
- o tym, jakie zapisy na temat seksu zostały utrwalone w naszych programach emocjonalnych w latach wczesnego dzieciństwa,
- o stosunku do własnego ciała (pozytywnym lub negatywnym),
- o stopniu pewności siebie,
- o tym, na ile potrafimy otworzyć się emocjonalnie,
- o naszych lękach,
- o tym, jakie reakcje budzi w nas intymność (pozytywne lub negatywne),
- o poziomie naszej wiedzy (lub niewiedzy) o seksie.

Styl miłosny ma i to do siebie, że zmienia się z wiekiem — w miarę jak my sami zmieniamy się fizycznie, emocjonalnie, psychicznie i duchowo.

Im większe podobieństwo stylów uprawiania miłości fizycznej, tym lepszy dobór seksualny partnerów — i odwrotnie.

Jak się o tym przekonać? Jedynym znanym mi sposobem jest sprawdzian praktyczny. Po prostu tylko w sypialni można rzeczywiście poznać czyjś styl miłosny i odpowiedzieć sobie na pytanie: podoba mi się czy nie? Czasami akceptacja ma charakter wybiórczy: pewne rzeczy wydają się miłe, inne wprost przeciwnie.

W prawidłowym związku ludzie umieją dopracować się wspólnego stylu; staje się on syntezą ich najlepszych cech i zachowań. Tak było w przypadku dvojga moich pacjentów — Alana i Wiktorii. Z początku ogromnie się różnili. Ją każde zbliżenie bardzo angażowało uczuciowo, podczas gdy dla niego liczyły się głównie doznania fizyczne, ponieważ jednak oboje pragnęli umocnić swój związek, jedno uczyło się od drugiego. Po pewnym czasie Alan stał się bardziej otwarty uczuciowo, pozwolił też sobie odczuwać w trakcie aktu znacznie więcej emocji niż dawniej, Wiktoria natomiast pod wpływem kochanka bardziej popołgowała zmysłom. W miarę dalszego współżycia para ta osiągnęła pełną harmonię w zakresie praktyk miłosnych.

W związkach nieprawidłowych sprawa wygląda inaczej. Zazwyczaj dzieje się tak, że jedna ze stron rezygnuje z własnego stylu albo zmienia go w istotny sposób — aby zadowolić partnera i zapobiec ostrym konfliktom.

W początkowej fazie znajomości Charlie podobał się swojej partnerce, kiedy jednak poznali się bliżej, Zuzanna poczuła się dość nieszczególnie. Okazało się, że nowy partner uwielbia fantazje seksualne, lubi oglądać w łóżku filmy pornograficzne, a także aranżować wymyślne scenki z odgrywaniem rozmaitych ról, ona tymczasem pragnęła miłości, szczerości i zaufania. Nie chcąc utracić kochanka, robiła wszystko, czego od niej żądał, lecz po kilku tygodniach tych niemiłych dla siebie praktyk minęła jej wszelka ochota na seks. Rozczar-



wany Charlie spakował manatki i odszedł — czym wyświadczył dziewczynie ogromną przysługę, gdyż nie był to zdrowy związek.

Co robić w razie ostrej kolizji stylów miłosnych? Radzę przeanalizować całość stosunków z partnerem. Myślę, że wyjdą wtedy na jaw konflikty i w innych dziedzinach. Zachowania seksualne są przecież odbiciem naszych uczuć i intelektu, jeśli więc ludzie nie pasują do siebie psychicznie i emocjonalnie, trudno się spodziewać, aby mogło ich łączyć podobieństwo upodobań seksualnych (pomówimy o tym obszerniej w rozdziale dziesiątym).

No dobrze, i co dalej, jeżeli istnieje taki konflikt? Jak wynika z przykładu Alana i Wiktorii, przy obustronnie dobrych chęciach i wzajemnym zrozumieniu (a w razie potrzeby również i pomocy specjalisty) można tak złagodzić dzielące partnerów różnice, że dalsze współżycie seksualne układa się już całkiem harmonijnie. Niestety, nie wszystkim się to udaje. Niektóre pary dzielą po prostu zbyt duże różnice już nie tylko kultury miłosnej, lecz pod każdym dosłownie względem. Generalnie można jednak stwierdzić, że bardzo dużo zależy od tego, jak sami zainteresowani potrafią taki konflikt. Jeśli jako sposobność, aby lepiej się poznać, sprawa jest nadal otwarta.

Różnice stylów miłosnych mogą więc w niektórych wypadkach stać się przyczyną całkowitej niezgodności seksualnej, jednakże równie często zdarza się coś przeciwnego: konflikt na tle seksualnym działa na kochanków jak ostroga. Zaczynają dokładać wysiłków, aby pozbyć się tego, co ich dzieli, jednocześnie zaś rośnie ich miłość i wrażliwość na potrzeby partnera. Ludzie dojrzewają psychicznie, a ich związek wkracza w nową fazę.

#### **4. Jedna ze stron ma obsesję lub dysfunkcję seksualną.**

W rozdziale poświęconym fatalnym wadom omawialiśmy ten problem bardzo obszernie. Wyjaśniłam tam między innymi, dlaczego zaburzenia seksualne wywierają szczególnie de-

strukcyjny wpływ na relacje uczuciowe dwojga ludzi. W tym miejscu przypominam tylko, że istnieją trzy kategorie tego rodzaju problemów:

1. Nawyki i obsesje seksualne.
2. Nieuczciwość seksualna.
3. Upośledzenia sprawności seksualnej.

Każdy rodzaj tych problemów może stać się przyczyną bardzo niefortunnego doboru seksualnego. Mówię „może”, bo sprawa nie jest przesądzona. Wszystko zależy od wagi problemu i od samego partnera: czy skłonny jest zmienić swoje złe nawyki lub poddać się leczeniu. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę, że jest to zawsze sytuacja niezwykle trudna.

Jeżeli kochasz osobę z jakąkolwiek dysfunkcją seksualną, przygotuj się na to, że bez względu na miłość, jaką darzysz tę osobę, współżycie z nią będzie wyjątkowo trudne,

Być może, drogi Czytelniku, przykro ci czytać te słowa, bo znajdujesz się w podobnej sytuacji; jeśli tak, radzę ci się upewnić, czy dokładnie przestudiowałeś odpowiedni fragment rozdziału szóstego, poświęcony różnym kategoriom zaburzeń seksualnych.

## Kiedy chemia seksualna znika...

Jedną z najgorszych rzeczy na tym świecie jest obudzić się rano obok swego partnera i stwierdzić ze zgrozą, że cała namiętność do tego człowieka zgasła, minęła, nie istnieje! Wiem, że to straszne, i dlatego napisałam swoją pierwszą książkę *Ja kocham, ty kochasz*. Chciałam uprzytomnić czytelnikom najczęściej popełniane błędy, które w końcu zabijają namiętność łączącą niegdyś dwoje ludzi. Pisałam to wszystko z nadzieją, że pomogę zakochanym parom uniknąć tych groźnych błędów.

Często nam się zdaje, że namiętność minęła, ale to nieprawda; pogrzebała ją tylko cała góra stłumionych uczuć i złych nawyków. Odpowiedni trening emocjonalny i ciężka praca obojga partnerów nie tylko mogą ją na nowo przywołać do życia, lecz pozwalają ludziom bardziej się do siebie zbliżyć; można nawet pokochać się mocniej niż kiedyś.

Czasami jednak chemia seksualna rzeczywiście znika; dzieje się tak dlatego, że w pewnym momencie partnerzy zbaczą z wspólnego szlaku; każde zaczyna iść własną drogą, aż w końcu rozchodzą się w różne strony. Pamiętajcie, jak określiliśmy chemię seksualną? Że jest to efekt rezonansu.

Kiedy dwoje partnerów zaczyna nadawać na różnych częstotliwościach, pociąg fizyczny zanika. Między dwojgiem ludzi nie ma już chemii seksualnej.

Żeby dobrze zrozumieć ten proces, trzeba wiedzieć, co w nim jest skutkiem, a co przyczyną. Rzecz nie w tym, że partner przestał cię pociągać i dlatego wasz związek źle funkcjonuje. To wasz związek przestał funkcjonować i dlatego partner już cię nie pociąga. Kiedy wibracje obojga — fizyczne, uczuciowe, intelektualne lub duchowe — nie wchodzą już z sobą w rezonans, chemia seksualna znika.

Zrobiłam sobie wczoraj krótką przerwę w pracy (pisałam właśnie ten rozdział), żeby pójść na lunch z moją przyjaciółką Dianne. Lubię ją i szanuję za ogromne poświęcenie, z jakim ta kobieta pracuje nad sobą. W ciągu ostatnich pięciu lat dokonała naprawdę wielkich postępów, rozprawiając się stopniowo z niemałym bagażem wewnętrznych obciążeń: uzależnieniami, postawą współzależnienia, upartym negowaniem faktów. W ramach tego procesu wewnętrznej odnowy zdecydowała się również rozstać z partnerem, z którym przeżyła aż dziesięć lat. W pewnym momencie zaczęłyśmy mówić o mojej książce; Dianne spytała o zagadnienie, nad którym obecnie pracuję, a kiedy streściłam jej temat, wybuchnęła śmiechem:

— Akurat coś dla mnie! Wiesz, dlaczego rzuciłam Spencera? Zupełnie przestał mnie pociągać, no wiesz, seksualnie. Dziwne, bo chyba pamiętasz, jak za nim kiedyś szalałam!

Kiedy w odpowiedzi przedstawiłam Dianne swoją teorię rezonansu, oczy jej nagle rozbłysły:

— No tak — wykrzyknęła — wszystko się zgadza! W ostatnich latach wyrosłam z tego, czym kiedyś żyłam. Zmieniłam dietę, sposób porozumiewania się z ludźmi i całą swoją mentalność. Miałam kompleks ofiary, a teraz, popatrz, nabrałam pewności siebie, czuję się niezależna. Spencer tymczasem niewiele się zmienił, chociaż, przynajmniej, próbował. Tak jak powiedziałaś: zaczęliśmy nadawać na innych falach. Wiesz, miałam chwilami wrażenie, że pochodzimy z dwóch różnych światów, i chociaż kochałam go nadal, nie czułam już między nami tej więzi co dawniej. Pękła i koniec.

— I dlatego przestał cię pociągać. Te resztki dawnego rezonansu były już za słabe, żeby nadal wytwarzać chemię seksualną.

Byłam zadowolona, że pomogłam swojej przyjaciółce lepiej zrozumieć jej stosunki z partnerem i działanie chemii seksualnej. Mam nadzieję, drodzy Czytelnicy, że ten kończący się rozdział przyniesie i wam pożytek.

Seks to bardzo szczególne lustro. Żadne inne nie odbija tak wiernie stanu naszej psychiki, serca i duszy. Kiedy się to wie, miłość fizyczna nie jest już mroczną zagadką; staje się czymś zrozumiałym i bardzo pouczającym, nie tracąc zarazem nic ze swojej magii.

**10** Zgodność:  
jak stwierdzić,  
kto jest  
tym właściwym

Doszliśmy nareszcie do spraw najbardziej interesujących. Waszym zadaniem będzie teraz zebrać to wszystko, o czym była mowa w poprzednich rozdziałach, i korzystając z tej wiedzy, dokładnie ustalić, jaki partner byłby tym najbardziej odpowiednim! Jak tego dokonać? Na początek radzę skoncentrować całą uwagę na tym, czego każdy z was oczekuje od dobrego towarzysza życia. Zaplanowałam w tym celu specjalne zadania, do których zachęcam wszystkich: tych, którzy poszukują swojej bratniej duszy, tych, co starają się dojść do siebie po przykrych doświadczeniach w nieudanych związkach, jak również żony, mężów i stałych partnerów.

Niniejszy rozdział obejmuje trzy zagadnienia:

1. Jak stwierdzić, czy jesteśmy gotowi do związania się z kimś na stałe.
2. Jak sporządzić kwestionariusz zgodności.
3. Jak ustalić, czy między partnerami istnieje zgodność, i ją obliczyć.

Będę wam proponować zadania pisemne, proszę więc przygotować papier i długopis. W odpowiednich miejscach przypomnę też pewne tezy ogólne znane z poprzednich rozdziałów, które trzeba będzie we właściwy sposób odnieść do swojej konkretnej sytuacji.

Wiem, drodzy Czytelnicy, że po tych zapowiedziach niektórzy z was pewnie zaczynają się denerwować. Ktoś myśli sobie na przykład: „A gdyby się okazało, że my dwoje pasujemy do siebie jak pies z kotem — co wtedy? Może lepiej

opuścić ten rozdział?" Osoby samotne z kolei mogą się niepokoić, że test ujawni ich brak gotowości do trwałych związków. Bez względu jednak na takie czy inne niepokoje bardzo was proszę, nie omijajcie tej części. Zapewniam, że wszystko, czego się z niej dowiecie, naprawdę bardzo pomaga w budowaniu takich relacji uczuciowych, jakich wszyscy pragniemy i na jakie każdy z nas zasługuje.

# 1 Jak stwierdzić, czy jesteśmy emocjonalnie gotowi do związania się z kimś na stałe

Ktoś może w tym miejscu zapytać, dlaczego ta gotowość jest taka ważna? Odpowiadam: ponieważ bez niej trudno ocenić, czy osoba, z którą się żyje, jest tą właściwą czy nie. Często doświadczają się wtedy wrażenia braku zgodności i równie często bywa ono zupełnie fałszywe, bo to nie charakter partnera, ale własne problemy wewnętrzne sprawiają, że ktoś czuje się źle w danym związku i uważa go za nieudany.

## Czy jesteś gotowy do miłości?

Oto dziesięć zdań, które pozwolą ci to ustalić. Przeczytaj je i odpowiedz „tak” lub „nie”.

1. Wciąż jeszcze kocham byłego partnera.
2. Osoba mego eks-partnera nadal budzi we mnie mnóstwo wściekłości i żalu.
3. Często nachodzi mnie uczucie głębokiej pustki duchowej lub emocjonalnej.
4. Nie lubię siebie.
5. Cóż mogę dać z siebie wybranej osobie? Tak naprawdę nie ma we mnie nic wartościowego.
6. Ulegam nałogom i nie staram się z nimi walczyć.
7. Kiedy nie mam przy sobie nikogo, nęka mnie rozpacz i poczucie osamotnienia.
8. Wydaje mi się, że nie ma na świecie nikogo, kto chciałby się ze mną związać.



9. Nie potrafię już chyba odczuwać żadnych emocji.
10. Nie lubię mówić o swoich uczuciach.

Nawet już jedna odpowiedź twierdząca może świadczyć o braku gotowości uczuciowej do związania się z kimkolwiek. Powody mogą być różne. Kiedy zbyt wiele uczuć łączy nas jeszcze z byłym partnerem, trudno o miłość do kogoś nowego. Głęboki kompleks niższości wywołuje podobny skutek: nie można kochać ludzi, nie kochając siebie. Pustka wewnętrzna to także istotna przeszkoda; nęka nas wtedy świadomość, że nie jesteśmy w stanie nic zaofiarować ewentualnemu partnerowi. Jeżeli odpowiedź „tak” dotyczyła zdań numer 9 lub 10, musisz najpierw odnaleźć w sobie uczucia, w przeciwnym razie wątpliwe, aby ktoś miał ochotę wiązać się z tobą na stałe.

Jeżeli żyjesz z kimś pod jednym dachem, a kilka twoich odpowiedzi brzmiało „tak”, niewątpliwie wiesz już doskonale, czym jest brak gotowości uczuciowej i jakie konflikty powoduje ta twoja ułomność. Radziłabym wam rozstać się na jakiś czas. Na jak długo? Dopóki nie odnajdziesz siebie lub nie pozbedziesz się tego wszystkiego, co sprawia, że nie jesteś osobą w pełni osiągalną uczuciowo. Mówiąc bez ogródek, postępujesz nieuczciwie wobec swego partnera, każąc mu wciąż forsować — i to bezskutecznie — żelazną barierę twych urazów i zahamowań. Ta osoba pragnie twój miłości, a nie może się do ciebie zbliżyć.

Bywają w życiu okresy, gdy jesteśmy gotowi być z kimś, ale są i takie, gdy najbardziej potrzebna jest nam samotność. Jeżeli podejrzewasz, że tak właśnie może być z tobą, zaaplikuj sobie post miłosny i staraj się w tym czasie poprawić stosunki z samym sobą, a potem powtórnie przeczytaj tych dziesięć zdań. Jeżeli tym razem przy każdym napiszesz „nie”, będzie to oznaczało, że chwila nadeszła: gotowy jesteś się zakochać.

## 2 Jak sporządzić kwestionariusz zgodności

Już w książce *Ja kocham, ty kochasz* zalecałam sporządzenie takiego kwestionariusza zarówno osobom samotnym, jak i parom małżeńskim. Od tego czasu otrzymałam tyle entuzjastycznych relacji o tym, ile pożytku przyniosła ludziom owa praktyka, że z tym głębszym przekonaniem proponuję ją teraz wam.

W czym może pomóc kwestionariusz zgodności? Osobom zadowolonym ze swoich związków pozwoli on wykryć powody najczęstszych nieporozumień (zdarza się to przecież w każdym, najlepszym nawet związku), a także, co nie mniej ważne, w pełni docenić walory partnera. Przy nie najlepszych stosunkach łatwiej o ocenę perspektyw takiego związku. Widać wtedy wyraźnie, co nie gra między partnerami i czy jest to sprawa na tyle poważna, że pozostaje już tylko rozstanie, separacja lub rozwód. Jeśli natomiast ktoś szuka nowego partnera, kwestionariusz zgodności staje się dla niego czymś w rodzaju dokładnej listy zakupów. Mając w rękę taką listę, zwracamy uwagę jedynie na to, co z grubsza przynajmniej odpowiada naszym potrzebom, a to, jak wiadomo, oszczędza nam mnóstwo czasu i energii.

Mówiliśmy już, że tym, co przyciąga do siebie ludzi, jest specyficzny rodzaj rezonansu. Kwestionariusz zgodności zawiera pełną listę **p o t r z e b i w y m a g a ń** swojego autora w dziesięciu ważnych dziedzinach, pokazuje więc wyraźnie, czym musi odznaczać się partner, aby między dwojgiem tych ludzi mógł powstać ów rezonans.

Sporządzenie kwestionariusza jest pierwszą częścią waszego zadania. Nieco dalej wyjaśnię, w jaki sposób na jego pod-

stawie obliczyć procent zgodności łączącej nas z danym partnerem.

Aby porządnie sporządzić ten kwestionariusz, trzeba przede wszystkim znaleźć sobie w miarę spokojne miejsce, a następnie wypisać wszystkie cechy, którymi powinien się odznaczać idealny partner. Bierzymy przy tym pod uwagę dziesięć różnych dziedzin. Dla ułatwienia zamieszczam przykładowy wzór kwestionariusza. W tym wypadku hipotetyczny partner jest mężczyzną.

Dziedzina	Wymagania
<p>1. Strona fizyczna</p> <p>Powierzchność</p> <p>Sposób odżywiania</p> <p> </p> <p>Dbłość o kondycję</p> <p>Higiena osobista</p>	<p>dobra budowa, ciemne włosy</p> <p>zdrowa żywność lub</p> <p>wegetarianizm</p> <p>ćwiczy regularnie</p> <p>alkohol i narkotyki wykluczone,</p> <p>dba o wygląd, dobrze się ubiera,</p> <p>dba o czystość</p>
<p>2. Strona emocjonalna</p> <p>Uczuciowość</p> <p>Sposób traktowania partnerki</p> <p>Umiejętność wyrażania uczuć</p> <p>Jak ceni związek</p>	<p>zawsze bardzo czuły</p> <p>pomaga mi i wspiera moje zamierzenia</p> <p>Łzy przychodzą mu łatwo,</p> <p>wyraża bez trudu</p> <p>skłonny do romantycznych gestów, nie boi się zobowiązań,</p> <p>pamięta o rocznicach, jest ze mnie dumny i umie to okazać, wierny i bardzo oddany</p>
<p>3. Strona społeczno-towarzyska</p> <p>Cechy osobiste</p> <p>Sposób obcowania z ludźmi</p>	<p>ciepły i przyjacielski</p> <p>towarzyski i dynamiczny,</p> <p>lubi nowe znajomości,</p> <p>ma duże poczucie humoru,</p> <p>bardzo praktyczny, dobrze wychowany, dobry i wrażliwy, lubi się bawić i śmiać, wyróżnia się w towarzystwie</p>

<b>Dziedzina</b>	<b>Wymagania</b>
<p>4. Intelpekt            Wykształcenie            Typ intelektu            Zainteresowania kulturalne            Zainteresowanie sprawami między-narodowymi            Inne zainteresowania</p>	<p>wyższe            umysł twórczy            żywe i wszechstronne</p> <p>jest na bieżąco</p> <p>lubi dyskusje filozoficzne,            lubi się uczyć</p>
<p>5. Styl uprawiania miłości fizycznej            Nastawienie do seksu            Jako kochanek</p>	<p>lubi często się kochać            bardzo zmysłowy, wrażliwy i doświadczony, uwodzicielski, lubi się przytulać, łatwo się podnieca, żadnych zahamowań</p>
<p>6. Sposób komunikowania się z ludźmi            Nastawienie            Umiejętność wyrażania się w mowie i w piśmie            Inne cechy</p>	<p>lubi mówić            wyraża się jasno, dobrze pisze</p> <p>dobrze przyjmuje kontrargumenty, chętnie dyskutuje o problemach, mówi mi, co odczuwa</p>
<p>7. Strona zawodowo-finansowa            Stosunek do pieniędzy            Stosunek do pracy</p> <p>Rodzaj pracy, stosunek do współpracowników, inne cechy</p>	<p>odpowiedzialny            bardzo rzetelny, duże ambicje zawodowe</p> <p>w dziedzinie pomocy społecznej, dobry organizator, hojny dla siebie i innych, umieć żyć tak, by sprawiało mu to przyjemność, uczciwy i bardzo etyczny</p>

<b>Dziedzina</b>	<b>Wymagania</b>
8. Samodoskonalenie Nastawienie  Działania praktyczne  Zainteresowanie doskonaleniem stosunków z partnerką	bardzo zainteresowany swoim rozwojem wewnętrznym  lektura odpowiednich książek, udział w seminariach dostrzega własne słabości, lubi dyskutować o tym, co zrobić, żeby było lepiej, wprowadza konkretne zmiany
9. Sfera duchowa Światopogląd Praktyki duchowe	wierzy w Boga medytacje i modlitwa
Filozofia życia  Poglądy moralne i wynikająca z nich postawa	otwarty na mistyczną inter- pretację zjawisk pochwała życia i optymizm, współczucie dla tych, którym wiedzie się gorzej, szacunek dla życia w każdej postaci
10. Zainteresowania i pasje	podróże, muzyka, taniec, psy, rozrywki (kino, teatr)

Wykaz pożądaných cech partnera może być dowolnie długi. Z mojej praktyki wynika, że im więcej szczegółów, tym łatwiej stwierdzić, czy jest się we właściwym związku. Proponuję pracować etapami. W czasie jedno- czy dwudniowej przerwy można przypomnieć sobie wiele rzeczy — i stopniowo uzupełniać listę. Bardzo dobrze jest przypomnieć sobie i dokładnie przeanalizować sytuację w poprzednim związku. Czy brak jakichś cech u partnera nie wywoływał ciągłych nieporozumień lub większych konfliktów? Jeśli tak, warto te brakujące cechy również umieścić na liście.

Kwestionariusz zgodności powie wam wiele o was samych. Radzę po zakończeniu pracy przeczytać całość i zadać sobie dwa pytania:

1. Które z tych cech ja posiadam?
2. Które natomiast bardzo by mi się przydały?

Zdziwicie się pewnie, kiedy się okaże, że cały kwestionariusz to nie tylko wizerunek idealnego towarzysza życia, ale również idealny autoportret — tacy właśnie chcielibyśmy być.

W książce *Ja kocham, ty kochasz* radzę czytelnikom stale nosić kwestionariusz zgodności przy sobie. Dobrze jest odczytywać go co jakiś czas i rozmawiać na ten temat z przyjaciółmi. Wierzę poza tym, choć może się to komuś wydać dziwne, że ten kawałek papieru działa na ludzi jak bardzo szczególny magnes: przyciąga akurat taką osobę, jakiej ktoś w tej chwili poszukuje. Słyszałam na ten temat niejedną zdumiewającą opowieść od kobiet i mężczyzn, którzy posłuchali mojej rady. Wszyscy twierdzą, że wkrótce po wykonaniu tych kwestionariuszy poznali swoich idealnych partnerów.

Ciekawe, prawda? A będzie jeszcze ciekawiej, gdy zaczniecie obliczać procent swojej zgodności z partnerem. Wtedy dopiero zacznie się zabawa!

### 3 Jak ustalić, czy między partnerami istnieje zgodność

Potrzebne wam będą do tego wszystkie zdobyte dotąd wiadomości. Trzeba też zdać sobie sprawę, że odpowiedź na to pytanie wymaga dłuższego czasu, będziemy więc dochodzić do niej etapami — jak w życiu. Każda znajomość ma swoje fazy — ja wyodrębniłam trzy:

- pierwsze trzy miesiące,
- trzy do sześciu miesięcy,
- pół roku i dłużej.

W ciągu pierwszych tygodni znajomości wiemy już coś o partnerze, są jednak rzeczy, których można się dowiedzieć dopiero po kilku miesiącach, dlatego każdą z tych faz trzeba zakończyć sprawdzianem i dopiero gdy taka próba wykaże wystarczającą zgodność z partnerem, warto kontynuować związek.

#### Faza pierwsza: nowy związek (pierwsze trzy miesiące)

Powiedzmy, że ktoś z was wykonał już oba dotychczasowe zadania: pomyślnie przeszedł sprawdzian gotowości uczuciowej, sporządził swój kwestionariusz i właśnie ostatnio poznał osobę, która bardzo go interesuje. Jak teraz stwierdzić, czy znajomość warta jest zachodu? Może dalsze spotkania to tylko strata czasu?

Rozstrzygnąć ten problem pomoże wam arkusz kontrolny przeznaczony dla tego stadium znajomości. Umieszczone w nim pytania znacie już z poprzednich rozdziałów tej książki.

## Arkusz kontrolny dla nowego związku

**1. W ciągu trzech miesięcy znajomości mój partner usłyszał ode mnie wiele pytań, na które udzielił mi zadowolających odpowiedzi.** Przedmiotem tych pytań były:

- środowisko i stosunki rodzinne partnera,
- jego dawne związki miłosne, przyczyny zerwania i płynące stąd wnioski,
- poglądy na miłość, małżeństwo i dzieci,
- stosunek do seksu, preferencje, antykoncepcja,
- „kronika miłosna” partnera (plus dyskusja na temat AIDS),
- światopogląd, wyznanie, stosunek do praktyk religijnych,
- cele życiowe — zawodowe i osobiste,
- finanse — ich stan, cele i sposób wydawania pieniędzy,
- stopień zainteresowania partnera jego rozwojem wewnętrznym (lektura, nastawienie do terapii itp.),
- sposób odżywiania, troska o zdrowie i kondycję fizyczną — w teorii i w praktyce,
- nałogi: co sądzi o uzależnieniach i czy miał jakieś w przeszłości,
- poglądy moralne, osobisty system wartości.

Proszę nie sądzić, że radzę zadawać te pytania (i dokładnie tak sformułowane) od razu na pierwszej randce — zanim kelner poda przystawkę! Nie chodzi o to, aby wyjąć z kieszeni kwestionariusz i rozpocząć szczegółową indagację punkt po punkcie. W ciągu tych pierwszych trzech miesięcy trzeba jednak poruszyć wszystkie podane tematy, jeśli chce się naprawdę poznać ją czy jego. Myślę, że okazji nie zabraknie, a zrobić to można bardzo naturalnie, mówiąc na przykład: „Powiedz



mi coś o sobie, chciałabym cię lepiej poznać. Ciekawa jestem, ile miałeś dziewczyn? Dlaczego się z nimi rozstałeś? Jeśli chcesz, opowiem ci później o swoich sympatiach." Albo: „Czy wierzysz w Boga? Jesteś praktykujący? Czy te sprawy są dla ciebie ważne? Zawsze miałeś takie poglądy, czy też nastąpiły w nich jakieś zmiany?"

**Pamiętajcie:** Jeśli dwoje ludzi nie jest w stanie nawet rozmawiać na takie tematy, znaczy to po prostu, że nie są gotowi do intymnego związku.

## **2. Nie popełniam sześciu największych błędów charakterystycznych dla pierwszego okresu znajomości, czyli:**

- zadaję partnerowi wystarczająco dużo pytań,
- nie dokonuję przedwczesnych kompromisów,
- nie ulegam ślepej żądzy,
- nie pozwalam się uwodzić pokusom materialnym,
- nie podejmuję zobowiązań uczuciowych przed sprawdzeniem stopnia zgodności z partnerem,
- nie lekceważę oznak potencjalnych problemów.

Zanim postanowisz bardziej się zaangażować, przekonaj się najpierw, czy na pewno nie popełniasz tych jakże częstych błędów. Kiedy jest się w euforii — a tak bywa, gdy po dłuższych poszukiwaniach nareszcie poznajemy kogoś miłego — łatwo wpaść w którąś z tych sześciu pułapek albo i we wszystkie. Radzę w tym momencie wziąć głęboki oddech i dobrze się zastanowić przed dalszym krokiem naprzód. Jeżeli przeprowadzony sprawdzian dał ci całkowitą pewność, że jesteście z partnerem na właściwej drodze, kontynuuj związek, jeśli nie, przerwij spotkania na tydzień czy dwa, a potem spróbuj w miarę obiektywnie ocenić swoje uczucia. Zwolnienie tempa nie tylko w niczym nie zaszkodzi, ale może cię ustrzec przed wplątaniem się w bardzo niekorzystny układ.

## Faza druga: związek średnio zaawansowany (trzy do sześciu miesięcy)

Poznając kogoś nowego, człowiek stara się przede wszystkim odpowiedzieć sobie na pytanie, jakie uczucia budzi w nim ta osoba. Czy podoba mi się na tyle, żeby dalej się z nią spotykać? Po trzech czy czterech miesiącach zaczynamy zazwyczaj sądzić, że to coś poważnego — teraz już mówimy o miłości, zaczynamy też oficjalnie uchodzić za parę. I w tym właśnie momencie trzeba się znów zatrzymać. Pytanie brzmi: czy dalej zacieśniać stosunki? Czy naprawdę leży to w moim najlepiej pojętym interesie?

Ta faza znajomości jest wyjątkowo istotna. Zaangażowanie uczuciowe pogłębia się do tego stopnia, że nawet już teraz ewentualne rozstanie byłoby dość trudne, a co dopiero za dalsze trzy miesiące czy nawet pół roku! Dlatego powtórnie trzeba się upewnić, czy dokonany wybór jest właściwy.

W tej fazie znajomości należy postawić sobie pytania dotyczące charakteru wybranej osoby. Wiemy już o niej wszystko, co da się zauważyć gołym okiem, a teraz zaczynamy poznawać ją od środka. W tym momencie należy bardzo uczciwie przeanalizować własne uczucia: czy na pewno odpowiada mi ten związek? Temu właśnie służy drugi arkusz kontrolny.

### Arkusz kontrolny dla związku średnio zaawansowanego

**1. Sprawdziwszy partnera pod kątem fatalnych wad, stwierdzani, że ich nie ma, to znaczy:**

- nie jest uzależniony,

- nie ulega gwałtownym napadom furii,
- nie wykazuje trwałych urazów z dzieciństwa,
- nie cierpi na kompleks ofiary,
- nie ulega manii władzy,
- nie ma zaburzeń seksualnych (tak przynajmniej wynika z tego, co wiem do tej pory),
- jest dojrzały psychicznie,
- osiągalny uczuciowo,
- nie ma żadnych urazów wyniesionych z poprzednich związków.

**2. Uważam, że mój związek nie należy do żadnej z dziesięciu kategorii nieudanych relacji uczuciowych, ponieważ:**

- zależy mi na partnerze nie bardziej niż jemu na mnie,
- partnerowi zależy na mnie nie bardziej aniżeli mnie na nim,
- przedmiotem moich uczuć nie są potencjalne możliwości partnera,
- mój związek nie ma charakteru misji ratunkowej,
- partner nie jest dla mnie niedościgłym wzorem (nie stawiam go na piedestale),
- nie ulegam oczarowaniu z przyczyn czysto zewnętrznych,
- łączy mnie z partnerem coś więcej niż tylko częściowa zgodność,
- wybór tej osoby nie jest z mojej strony aktem buntu,
- nie jest też reakcją na poprzedniego partnera,
- mój partner jest osobą w pełni osiągalną uczuciowo.

**3. W teście dotyczącym chemii seksualnej uzyskałem wynik pozytywny (minimum 36 punktów), co świadczy, że istnieje między nami wystarczający pociąg seksualny.**

Stwierdzenie, że wybrana osoba nie ma fatalnych wad, a związek charakteru patologicznego, i że między dwojgiem partnerów istnieje pociąg fizyczny, pozwala znacznie ufniej wkroczyć w kolejną fazę stosunków.

## Faza trzecia: związek zaawansowany (pół roku i dłużej)

Po upływie pół roku pojawia się następne pytanie: czy mój partner na pewno jest tym właściwym? Wiadomo już, że to miłość, że wszystko układa się dobrze, ale czy będzie tak dalej? Czas zająć się zatem analizą możliwych zagrożeń. Temu właśnie celowi służy trzeci arkusz kontrolny.

### Arkusz kontrolny dla związku zaawansowanego

**1. Sprawdziłem nasz układ pod kątem istnienia ewentualnych bomb zegarowych i przedyskutowałem z ukochaną osobą możliwe zagrożenia, jak również środki zaradcze, gdyby zaszła taka potrzeba.** Przedmiotem dyskusji były następujące sprawy:

- znaczna różnica wieku,
- różnice religijne,
- różnice społeczne, etniczne i edukacyjne,
- toksyczni teściowie,
- toksyczni eks-małżonkowie,
- toksyczne dzieci z poprzednich małżeństw,
- związki na odległość.

**2. Stwierdzam, że mój partner ma sześć pozytywnych cech charakteru,** takich jak:

- prawdziwe zainteresowanie własnym rozwojem wewnętrznym,
- otwartość uczuciowa,
- uczciwość,
- dojrzałość i odpowiedzialność,
- odpowiednie poczucie własnej wartości,
- pozytywne nastawienie do życia.

## I Jak obliczyć procent zgodności

Jesteście już teraz gotowi wszechstronnie ocenić stosunki z partnerem i na tej podstawie ustalić, na ile zgodne jest wasze współżycie.

Opracowana przeze mnie metoda, którą nazwałam formułą r e m z g o d n o ś c i, pozwala dokładnie stwierdzić, do jakiego stopnia partner zaspokaja nasze potrzeby i oczekiwania.

Proszę wyjąć kwestionariusz i sprawdzić, czy w każdej rubryce znajduje się odpowiednia liczba pozycji. Powinno ich być przynajmniej cztery. Przypominam, że im dłuższa lista wymagań, tym dokładniejsza będzie ocena.

Zasady punktacji najlepiej wyjaśni przykład. Powiedzmy, że w rubryce „strona emocjonalna” jakaś kobieta postawiła swojemu mężczyźnie następujące wymagania:

- Zawsze bardzo czuły.
- Pomaga mi i wspiera moje zamierzenia.
- Łzy przychodzą mu łatwo.
- Uczucia okazuje bez trudu.
- Skłonny do romantycznych gestów.
- Nie boi się zobowiązań.
- Pamięta o rocznicach.
- Jest ze mnie dumny i umie to okazać.
- Wierny i oddany.

Przy ocenie partnera mamy do dyspozycji skalę od 1 do 5 punktów, które przydzielamy następująco:

Prawie zawsze	5 punktów
Często	4 punkty
Czasami	3 punkty
Sporadycznie	2 punkty
Rzadko lub nigdy	1 punkt

Pokażmy to na przykładzie: jeśli partner często okazuje czułość, zdarzają się jednak sytuacje, kiedy tego nie robi, należą mu się 4 punkty. A zatem:

Zawsze bardzo czuły 4 punkty

Analizujemy następujący zapis: czy w każdej sprawie udziela wsparcia? No nie, nie w każdej. A czy często spieszy z pomocą? Czasami. 3 punkty.

Pomaga mi i wspiera moje zamierzenia 3 punkty

Następujący zapis: „Łzy przychodzą mu łatwo”. A jak to jest w rzeczywistości? Parę razy zdarzyło mu się rozplakać, ale łatwe to dla niego nie jest. Osoba wysuwająca ten postulat wolałaby, żeby częściej okazywał jej swoje słabości. Ocena? Sporadycznie, czyli 2 punkty.

Łzy przychodzą mu łatwo 2 punkty

**1. Oceniamy w ten sposób wszystkie pozycje w kwestionariuszu zgodności.**

**2. U dołu każdej rubryki wpisujemy ogólną liczbę punktów możliwych do osiągnięcia, a obok sumę punktów przyznanych partnerowi.**

Liczbę punktów możliwych do zdobycia uzyskuje się w prosty sposób: mnożąc przez 5 liczbę wymagań wpisanych do danej rubryki. W naszym przykładzie pod hasłem „strona emocjonalna” było ich dziewięć, idealny partner osiągnąłby zatem 45 punktów. Spójrzmy, ile ich otrzymał konkretny mężczyzna.

Zawsze bardzo czuły	4
Pomaga mi i wspiera moje zamierzenia	3
Łzy przychodzą mu łatwo	2
Uczucia okazuje bez trudu	3
Skłonny do romantycznych gestów	3
Nie boi się zobowiązań	5
Pamięta o rocznicach	5
Jest ze mnie dumny i umie to okazać	5
Wierny i oddany	5

Suma: 35

Pod koniec każdej rubryki wpisujemy zatem dwie liczby — na przykład:

Maksimum: 45                      Uzyskany wynik: 35

Należy teraz podzielić tę drugą liczbę przez pierwszą.

Dzieląc osiągnięty wynik przez maksimum dla każdej rubryki, otrzymujemy liczbę określającą procent zgodności partnerów w rozpatrywanej dziedzinie.

Zobaczmy, jak to wygląda w naszym przykładzie:

$$35:45=0,777$$

czyli w zaokrągleniu 78 procent zgodności w sferze uczuciowej.

Powiedzmy, że w innej dziedzinie maksymalna liczba punktów wynosiła 25, a partner osiągnął 23 punkty:

$$23:25 = 0,92$$

czyli 92 procent zgodności.

Pod koniec formularza należy podsumować wszystkie rubryki (jest ich dziesięć) i po lewej stronie wpisać maksymalną liczbę punktów, po prawej natomiast ogólny wynik osiągnięty przez partnera.

*Przykład 1.*

Ogólna liczba możliwych punktów: 230 Wynik: 197

$$197:230 = 0,856$$

czyli około 86 procent zgodności.

*Przykład 2.*

Ogólna liczba możliwych punktów: 220 Wynik: 134

$$134:220 = 0,609$$

czyli 61 procent zgodności.

**U w a g a p r a k t y c z n a:** Liczba wymagań w każdej z dziesięciu rubryk powinna być mniej więcej równa. Na przykład: w rubryce „strona fizyczna” siedem, w „emocjonalnej” osiem, w „towarzyskiej” sześć. Gdyby jedna z tych dziesięciu rubryk była zdecydowanie dłuższa lub krótsza od innych, wynik mógłby ulec zniekształceniu. Jeśli większość rubryk ma na przykład po sześć pozycji, a jedna dziewięć, jest to jeszcze różnica dopuszczalna, ale już dwa czy dwanaście przy przeciętnej liczbie sześciu wpisów może zafałszować wynik.

## Przykładowa ocena zgodności partnerów (formularz zgodności)

Roksana (28) po dziewięciu miesiącach znajomości tak oto ocenia Johna (31):

<b>1. Strona fizyczna (wymagania)</b>	<b>Punktacja</b>
Odżywia się prawidłowo	3
Dobrze zbudowany (ćwiczony)	4
Nie ma nałogów (papierosy, alkohol itp.)	5
Dbą o siebie	4
Dobrze się ubiera	2
Nie ma nadmiernego owłosienia na ciele	5
Przystojny	4
<i>Maksimum: 35      Wynik: 27</i>	
<i>Procent zgodności: 77</i>	

<b>2. Strona emocjonalna (wymagania)</b>	<b>Punktacja</b>
Lubi mnie dotykać i przytulać	3
Ceni sobie nasz związek	3
Uczucia okazuje bez trudu	2
Romantyczny	2
Nie boi się zobowiązań	2
Pamięta o rocznicach	3
Cieszy się, że jest ze mną i opowiada o nas znajomym	2
Nie daje mi powodów do zazdrości	4
Liczy się z moimi uczuciami	3
<i>Maksimum: 40      Wynik: 24</i>	
<i>Procent zgodności: 60</i>	

<b>3. Strona społeczno-towarzyska (wymagania)</b>	<b>Punktacja</b>
Lubi się bawić	3
Odnacza się wielką swobodą towarzyską	2
Lubi przyjęcia i inne zgromadzenia towarzyskie	1
Dowcipny	3



Budzi zaufanie	3
Wymusza szacunek swoją postawą	2
Ciepły i przyjacielski	3
Rozważny i ostrożny	3
Uprzejmy i pełen szacunku	5
<i>Maksimum: 45      Wynik: 25</i>	
<i>Procent zgodności: 55</i>	

<b>4. Intelpekt (wymagania)</b>	<b>Punktacja</b>
Dobrze wykształcony	5
Oczytany	5
Duża wiedza ogólna	5
Zainteresowany sprawami międzynarodowymi	5
Inteligentny	5
Lubi dzielić się ze mną swoją wiedzą	5
<i>Maksimum: 30      Wynik: 30</i>	
<i>Procent zgodności: 100</i>	

<b>5. Styl uprawiania miłości fizycznej (wymagania)</b>	<b>Punktacja</b>
Doświadczony kochanek	3
Zadowolony z własnego ciała	2
Bardzo lubi całować mnie i dotykać	3
Docenia mnie pod względem seksualnym	2
Seks to dla niego także akt miłości	1
Średni apetyt seksualny: nie częściej niż parę razy w tygodniu	1
<i>Maksimum: 30      Wynik: 12</i>	
<i>Procent zgodności: 40</i>	

<b>Sposób komunikowania się z ludźmi (wymagania)</b>	<b>Punktacja</b>
Mówi, co myśli i czuje	3
Lubi ze mną dyskutować na tematy abstrakcyjne	2
Kiedy jest zdenerwowany, nie robi kwaśnej miny, tylko mówi, o co mu chodzi	1

Otwarty na moje sądy i odczucia	3
Wyraża się w sposób jasny i zrozumiały	3
Podczas dyskusji rzadko traci nerwy, jest spokojny	1
<i>Maksimum: 30      Wynik: 13</i>	
<i>Procent zgodności: 43</i>	

**7. Strona zawodowo-finansowa** **Punktacja**  
**(wymagania)**

Niezależny finansowo i odpowiedzialny	5
Dbały o swoją karierę	5
Dobrze zorganizowany i skuteczny w działaniu	5
Oszczędny; rozsądnie wydaje pieniądze	5
Ma dobry gust	3
Uczciwie pracuje	5
Myśli o przyszłości; z tą myślą układa plany	5
Względnie zamożny (własny dom lub mieszkanie)	5
<i>Maksimum: 40      Wynik: 38</i>	
<i>Procent zgodności: 95</i>	

**8. Samodoskonalenie (wymagania)** **Punktacja**

Zainteresowany swoim rozwojem wewnętrznym	2
Pracuje nad sobą (lektura, terapia)	1
Skłonny do dyskusji o wspólnych problemach i szukania dla nich rozwiązań	1
Uczciwy wobec siebie (nie zamyka oczu na własne słabości)	1
Elastyczny	1
Skłonny do zmian	1
<i>Maksimum: 30      Wynik: 1</i>	
<i>Procent zgodności: 23</i>	

**9. Sfera duchowa (wymagania)** **Punktacja**

Wierzy w Boga	3
Chrześcijanin	5

Czasami chodzi do kościoła	1
Pozytywnie patrzy na świat	2
Ceni życie i wszystko, czym darzy nas Stwórca	1
Akceptuje moją wiarę i przywiązanie do Kościoła	2
<i>Maksimum: 30      Wynik: 14</i>	
<i>Procent zgodności: 46</i>	

## 10. Zainteresowania i pasje Punktacja

**(wymagania)**

Lubi jazdę na rowerze	5
Lubi muzea i sztukę	5
Dbą o środowisko	4
Lubi dobre jedzenie i kolacje na mieście	5
Lubi camping	4
<i>Maksimum: 25      Wynik: 23</i>	
<i>Procent zgodności: 92</i>	

Ogólna liczba możliwych punktów: 335

Osiągnięty wynik: 213

W ocenie Roksany John spełnia jej wymagania w 63 procentach.

## Co oznacza większy lub mniejszy procent zgodności

Przygotowując materiał do książki, prosiłam dziesiątki osób o zastosowanie w praktyce mojej metody oceny partnera. Sama wypróbowałam ją również, biorąc pod uwagę nie tylko obecnego męża, lecz i kilku jego poprzedników. Dokładna analiza wszystkich zebranych rezultatów ujawniła pewne wyraźne prawidłowości, dzięki którym mogłam opracować trafną, jak sądzę, interpretację poszczególnych przedziałów liczbowych.

*80—100procent: PARTNERÓW ŁĄCZY WYSOKA ZGODNOŚĆ.* Ich systemy wartości, nawyki, zachowania i cele życiowe współgrają w takim stopniu, że powstaje między nimi rezonans. W praktyce oznacza to trwałą harmonię i poczucie zadowolenia. Znajdą się też oczywiście strefy mniejszej zgodności, czyli mówiąc inaczej, większych różnic. Zwróćcie uwagę zwłaszcza na te dziedziny, w których procent zgodności jest niższy, bo to one będą najprawdopodobniej powodem największych konfliktów i tematem numer jeden waszych kłótni.

Nie ma związków zgodnych w stu procentach, tak jak nie ma na świecie dwojga jednakowych ludzi, im bliżej jednak tych stu procent, tym więcej spełnionych oczekiwań, a co za tym idzie, i lepsze stosunki. Jeśli kogoś niepokoją wspomniane strefy mniejszej kompatybilności, spieszę zapewnić, że to nic strasznego.

Strefa największych konfliktów w prawidłowym związku dwojga ludzi to zarazem najlepsza z możliwych „uczelnia”.

Powiedzmy, że ogólna zgodność czyjegoś związku wynosi 86 procent, ale w dziedzinie społeczno-towarzyskiej oceniany partner spełnia zaledwie 65 procent wymagań. Można z góry przewidzieć, że głównym tematem dyskusji stanie się w tym związku osobowość obojga partnerów i ich sposób bycia. Formułując listę swych wymagań, kobieta wyobrażała sobie pewnie kogoś bardzo dynamicznego i towarzyskiego, mężczyznę, który tak jak ona idzie przez życie przebojem, partner tymczasem okazał się człowiekiem spokojnym i ostrożnym — typowym introwertykiem. Ale kto wie, czy nie ma w tym jakiegoś celu? Może los właśnie po to ich złączył, aby mogli nauczyć się czegoś od siebie? Żeby ona pod jego wpływem spróbowała trochę ograniczyć swą nieustającą aktywność, a on przyswoił sobie niektóre jej cechy — na przykład umiejętność podejmowania ryzyka. I tak oto dziedzina społeczno-towarzyska staje się dla obojga obszarem wspólnej nauki.

Partnerzy, których ogólna zgodność przekracza 80 procent, mają z wyjątkiem jeden taki obszar, czasem dwa. Wysoka zgodność pozostałych dziedzin tworzy jednak tak silny fundament ich związku, że żadne różnice nie są go w stanie naruszyć. Sytuacja wygląda inaczej, kiedy strefa konfliktów obejmuje więcej dziedzin — trzy albo cztery. Wtedy nie ma już mowy o nauce — są tylko nieustanne starcia (procent ogólnej zgodności jest jednak w takich wypadkach znacznie niższy).

Może się zdarzyć, że nawet przy wysokiej zgodności partnerów (80 procent lub więcej) ich związek nie będzie dobrze funkcjonować. Czasami obszar największych różnic jest dla kogoś tak szalenie ważny, że najdoskonalsza nawet harmonia we wszystkich pozostałych dziedzinach przestaje się dla niego liczyć. Jeśli na przykład ktoś przywiązuje ogromną wagę do samodoskonalenia, a druga strona uzyskała tu tylko 53 procent, to mimo wysokiej zgodności ogólnej (81 procent) problem ten będzie źródłem tak licznych i ostrych konfliktów, że w końcu doprowadzi pewnie do rozstania. Do sprawy tej jeszcze wrócimy.

Można w teście osiągnąć wysoki wynik, a jednak żyć z sobą w niezgodzie wskutek innych czynników omawianych w poprzednich rozdziałach. Wystarczy para toksycznych teściów, którym mąż nie umie lub nie chce się przeciwstawić. Trudno też mówić o zgodnym współżyciu nawet przy dziewięćdziesięciu procentach zgodności, kiedy żona jest alkoholiczką i uparcie się tego wypiera. Jedna fatalna wada albo któraś z bomb zegarowych potrafi doszczętnie zniszczyć każdy związek uczuciowy, jeśli nawet partnerzy są tak dobrani, że pasują do siebie pod każdym względem.

Osoby, którym zależy na zacieśnieniu wzajemnych stosunków i ciągłym ich doskonaleniu, mogą z powodzeniem wykorzystać wyniki testu dla podniesienia stopnia ogólnej zgodności. Każda ze stron powinna w tym celu sporządzić rejestr swoich wymagań, ocenić je opisaną powyżej metodą, a wyniki przedstawić partnerowi. Szczerą dyskusję o tym, czego zdaniem żony brakuje mężowi i odwrotnie, powinny zakończyć

konkretne zobowiązania obojga, że postarają się odtąd skuteczniej zaspokajać wewnętrzne potrzeby partnera.

Po opracowaniu formularza zgodności wykorzystałam go dwukrotnie do oceny własnego partnera. Za pierwszym razem wzięłam pod uwagę moment naszego poznania, próba druga dotyczyła chwili obecnej. Wynik był zaskakujący: w tej drugiej próbie Jeffrey uzyskał dużo większą liczbę punktów, a co ciekawsze, on stwierdził to samo w odniesieniu do mnie. Dyskutowaliśmy później na ten temat, dochodząc w końcu do wniosku, że jest to efekt naszego wspólnego wysiłku. Pracowaliśmy nad sobą bardzo ciężko, ale trud ten opłacił się sownie. Każde z nas nauczyło się przedstawiać swe wymagania drugiemu, dzięki czemu potrafiliśmy znacznie skuteczniej spełniać wzajemne życzenia. W rezultacie tego wszystkiego nasza zgodność wyraźnie wzrosła. Strefa konfliktów stała się dla nas strefią nauki, a wspólne przewycięzanie różnic pozwoliło nam wzmocnić więź uczuciową, pogłębić miłość i przywiązanie.

*70—79 procent: TEN RODZAJ ZWIĄZKU POWSTAJE Z REGULY W REZULTACIE OGRANICZONEJ ZGODNOŚCI PARTNERÓW.* Obok tego, co ich łączy, istnieje tu zwykle kilka dziedzin, w których potrzeby i wymagania obojga są tak dalece sprzeczne, że wywołuje to ciągłe konflikty jednakowo przykre dla obu stron. Jeśli ktoś z was uzyskał taki wynik, pewnie już od dawna dręczy go wątpliwość, czy jest to dla niego odpowiedni związek. Wcale się temu nie dziwię. Mam też nadzieję, że mój formularz zgodności uwidoczniał wam jasno przyczyny owych rozterek: cechą szczególną tego typu związków jest z jednej strony wysoka zgodność w niektórych dziedzinach, z drugiej rażąca niezgodność w innych. Nie oznacza to jednak, że partnerzy powinni natychmiast się rozstać. Znaczący to tylko tyle, że istnieje konieczność szczerzej dyskusji, której rezultatem powinien stać się szczegółowy **p r o t o k ó ł r o z b i e ż n o ś c i** i wspólne dobrze przemyślane plany uzdrowienia sytuacji.

Ostrzegam przed częstymi w takich wypadkach metodami ucieczki od problemu. Ludzie mówią sobie wtedy, że inne

pary kłóćą się o wiele gorzej albo że wcale nie jest tak źle, a na dowód przypominają sobie, że z partnerami łączą ich przecież piękne chwile, kiedy to z jednakową pasją oddają się wspólnym zainteresowaniom. Jeśli to nawet prawda, prawdą jest również, że związek ten nie spełnia twoich oczekiwań, a czas niestety nie działa na twoją korzyść. Pozostawiając sprawy ich biegowi, możesz oczekiwać tylko zmian na gorsze. Aby temu zaradzić, trzeba wspólnie pracować nad sobą pod kierunkiem doradcy rodzinnego lub psychoterapeuty, który potrafi wskazać i obszary konfliktów, i sposób ich przekształcenia w strefę nauki służącą wzajemnemu zrozumieniu. Dopiero uchylanie się partnera od wszelkiej współpracy powinno stanowić sygnał, że nie jest to dla ciebie właściwa osoba. Wprawdzie nie czujesz się z nią nieszczęśliwy, ale czy można tu mówić o szczęściu i takiej miłości, na jaką zasługujesz? A poza tym jak długo można się oszukiwać?

To, co powiedziałam o fatalnych wadach i bombach zegarowych, odnosi się też w całej rozciągłości do tej grupy związków (70—79%). Należy pamiętać, że wszędzie tam, gdzie zgodność partnerów nie sięga 80%, wpływ obu tych zjawisk może się okazać wyjątkowo destruktywny, brak bowiem odpowiedniego fundamentu (miłości, zrozumienia, przywiązania), który by pozwolił go zwalczyć.

*0—69 procent: WSZYSTKO WSKAZUJE NA TO, ŻE ŁĄCZY CIĘ ZWIĄZEK Z NIEODPOWIEDNIM PARTNEREM.* Może ci się wydawać, że go kochasz, mogliście razem przeżyć długie lata, liczby mówią jednak wyraźnie, że w zbyt wielu dziedzinach nie ma między wami rezonansu, a bez tego nie jest możliwe prawdziwe i trwałe partnerstwo. Dlaczego wciąż trzymasz się tego człowieka? Potrafimy nieraz wytworzyć w sobie ogromną odporność na codzienne napięcia, konflikty, ból i samotność — i tak też stało się z tobą. Wiem, że z przykrością czytasz te słowa, lecz zdobądź się na uczciwość: czyż w głębi duszy nie przyznajesz mi racji? Być może boisz się o tym myśleć i do tego czasu udawało ci się nie przyjmować do wiadomości smutnej prawdy. Możliwe też, że trwasz w tym

związku z innych przyczyn, takich jak troska o dzieci, trudna sytuacja finansowa lub czyjaś choroba, faktem jest jednak, że związek z tą osobą przysparza ci więcej cierpienia niż szczęścia.

Im niższy procent zgodności, tym mniej udany związek. Wynik 50—60 procent oznacza skrajną niezgodność, mniej niż 50 procent trudno już nazwać związkiem — to istny koszmar! Tak wiele was dzieli i w tylu dziedzinach, że nawet gruntowna terapia nic tu nie pomoże. Nie chodzi o to, że któreś z was jest złe lub że postępuje niewłaściwie — po prostu gorzej już chyba nie można było się dobrać.

## Ocena zgodności w poszczególnych dziedzinach

W celu uzyskania dokładnego obrazu wzajemnej zgodności należy wypisać w kolumnie procentowe wyniki osiągnięte przez partnera we wszystkich dziesięciu dziedzinach. Można wtedy zobaczyć, czy wszędzie kształtuje się ona podobnie, czy też poszczególne wartości na przykład bardzo się różnią. Nie jest to, jak się okaże, sprawa bez znaczenia. Każda z tych dziesięciu dziedzin oddaje wiele aspektów charakteru jednostki i jej osobowości — w różnym jednak stopniu. Z niektórych da się odczytać więcej o pewnych sprawach, z innych mniej.

- **Osobisty system wartości** ujawnia się najwyraźniej w czterech rubrykach kwestionariusza: samodoskonalenie, strona duchowa, fizyczna i zawodowa.

- **Program emocjonalny** najłatwiej odczytać z rubryk: strona emocjonalna, styl uprawiania miłości fizycznej, sposób komunikowania się z ludźmi, strona społeczno-towarzyska i zawodowo-finansowa.

» **Środowisko rodzinne i wykształcenie** najpełniej oddają kategorie: zawodowa i intelektualna oraz rubryka poświęcona zainteresowaniom.



Każdy inaczej ocenia wagę poszczególnych kategorii. Dla zawodowego sportowca zgodność fizyczna może mieć większe znaczenie niż, powiedzmy, zgodność duchowa czy jednakowe poglądy w kwestii samodoskonalenia. Dla duchownego zaś najważniejsza będzie strona duchowa. Z prostego rachunku mogłoby wynikać, że jedna kategoria to jedna dziesiąta ogólnej zgodności, ale jak widać z podanych przykładów, wartość tej najważniejszej może być znacznie wyższa. Przy ocenie własnej zgodności z partnerem należy zatem brać pod uwagę również ten aspekt sprawy. Rozpatrzmy to na przykładach dwóch konkretnych par.

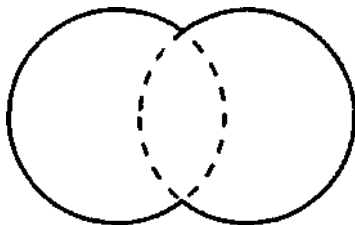
## Roksana i John

Jak pamiętamy, są oni parą już dziewięć miesięcy; Roksana od pewnego czasu nęka poważna wątpliwość co do dalszych losów ich związku — nie jest pewna, czy powinna go kontynuować. Nie spodziewała się tylu tak ostrych konfliktów. Powody takiego stanu rzeczy nietrudno odczytać z jej formularza zgodności. Wynik osiągnięty przez Johna wynosi 63 procent — znacznie mniej niż tego wymaga harmonijny związek — ale dopiero analiza zgodności w poszczególnych dziedzinach pozwala dokładnie zrozumieć, o co naprawdę chodzi i dlaczego obie możliwe decyzje wydają się Roksanie równie trudne.

<b>Kategorie</b>	<b>Procent zgodności</b>
Strona fizyczna	77
Strona emocjonalna	60
Strona społeczno-towarzyska	55
Intelekt	100
Styl uprawiania miłości fizycznej	40
Sposób komunikowania się z ludźmi	43
Strona zawodowo-finansowa	95
Samodoskonalenie	23
Sfera duchowa	46
Zainteresowania i pasje	92

Roksana i Johna łączy podobieństwo zwane przeze mnie ograniczoną zgodnością (patrz rozdział piąty). Pod względem intelektualnym i zawodowym są do siebie bardzo podobni, z punktu widzenia zainteresowań też trudno o lepszy dobór. Tym właśnie da się wytłumaczyć ich wzajemny pociąg i łaćtwość, z jaką Roksana uległa urokowi przyszłego partnera. John to człowiek sukcesu, w dodatku bardzo inteligentny; o ludziach tego pokroju mówi się zwykle, że to światowcy. A jeszcze przypadkiem tak się składa, że podobnie jak Roksana uwielbia jazdę na rowerze, wycieczki na camping oraz dobre jedzenie i kolacje w drogich restauracjach. Urzeczony tym wszystkim kobiecie wydawało się oczywiście, że poznała mężczyznę swych marzeń. Ich ograniczona zgodność była bardzo silna; pod jej wpływem oboje ulegli złudzeniu, że odpowiadają sobie idealnie pod każdym względem. Dopiero po kilku miesiącach Roksana zaczęła odczuwać brak czułości i silnej więzi uczuciowej; wyszły na jaw podstawowe różnice charakterów. Odtąd też ich stosunki zaczęły się szybko pogarszać.

Oto diagram przedstawiający ograniczoną zgodność:



Powierzchnia zakreskowana to obraz tego, co wspólne. Dopóki Roksana zwracała uwagę tylko na ten fragment swego związku z Johnem, partner wydawał jej się idealny, ale gdy dały znać o sobie jej potrzeby emocjonalne i społeczne, zaczęły się kłopoty. We wszystkich dziedzinach decydujących o dynamice i dalszym rozwoju związku (uczuciowej, seksualnej, społecznej i duchowej) John różni się od niej w sposób diametralny. Spójrzmy na rubrykę samodoskonalenie: załed-

wie 23%. Nic dziwnego. Dla Johna słowo „rozwój” oznacza jedynie zwykłą jego akcję.

Formularz zgodności uświadomił Roksanie dwie rzeczy: to, że źle wybrała partnera, i dlaczego był to tak zły wybór. Mogła teraz rozstać się z Johnem bez obaw, że popełni pomyłkę, i co równie ważne, zdała sobie sprawę z charakteru własnych wymagań wobec ewentualnego towarzysza życia. Teraz już wie dokładnie, czego powinna szukać.

Proponuję zastosować tę metodę do oceny nie tylko obecnych, lecz także byłych partnerów. Można dowiedzieć się przez to ciekawych rzeczy o sobie i motywach swojego wyboru — bywa z tego niezła zabawa. Osobom samotnym radzę sprawdzić swoje wymagania; ułatwi to wybór przyszłego partnera.

## Monika i Charles

Formularz Moniki został już częściowo wykorzystany w charakterze naszego wcześniejszego przykładu. Obliczenia wykazały, że łączy ją z mężem wysoka zgodność ogólna — 91 procent. Monika stwierdziła jednak, że nie czuje się w pełni szczęśliwa, choć nie umie powiedzieć dlaczego. Dopiero analiza wyników ze wszystkich dziesięciu dziedzin pozwoliła jej dostrzec przyczynę.

<b>Kategorie</b>	<b>Procent zgodności</b>
Strona fizyczna	100
Strona emocjonalna	86
Strona społeczno-towarzyska	93
Intelekt	83
Styl uprawiania miłości fizycznej	73
Sposób komunikowania się z ludźmi	83
Strona zawodowo-finansowa	95
Samodoskonalenie	100
Sfera duchowa	100
Zainteresowania i pasje	96

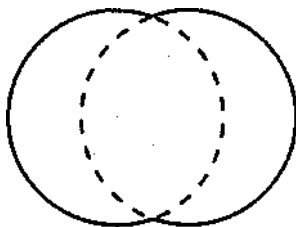
Co można wyczytać z tej listy? Przede wszystkim powody, dla których ci dwoje postanowili być razem. Ich systemy wartości są przecież prawie identyczne, o czym świadczą trzy stuprocentowo zgodne kategorie: samodoskonalenie, strona fizyczna i sfera duchowa. Oznacza to w praktyce, że we wszystkim, co wymaga wspólnego działania, mają zawsze te same cele, i to stanowi żelazny fundament ich związku. Oboje reprezentują też podobny typ osobowości (strona zawodowo-finansowa, społeczno-towarzyska, zainteresowania). W żadnej z tych dziedzin nie ma właściwie konfliktów, co najwyżej błahe nieporozumienia. Sferą konfliktową w ich związku jest natomiast życie seksualne (73% zgodności, najniższa wartość na liście). Wymagania Moniki były następujące:

Lubi często się kochać	2
Bardzo zmysłowy	3
Wrażliwy i doświadczony kochanek	5
Uwodzicielski	2
Lubi się przytulać	5
Łatwo się podnieca, żadnych zahamowań	5

Przyglądając się kolejno tym liczbom, łatwo dojść do wniosku, że Monika wysoko ceni umiejętności Charlesa jako kochanka i jego czułą naturę, nie zadowolają jej natomiast dwie rzeczy: częstotliwość współżycia i to, że mąż nie stara się zachowywać nieco bardziej uwodzicielsko. W jego zachowaniu brak jej romantyzmu. Myślę, że uda im się to poprawić. W kategorii „samodoskonalenie” mają tak wysoką zgodność, że usunięcie tych kilku usterek nie nastarczy im większych trudności. Zdaniem Moniki istnieją między nimi jeszcze inne drobne różnice; twierdzi, że w dziedzinie emocjonalnej i w sprawach dotyczących metod porozumienia też nie wszystko układa się tak, jak by chciała (nie ona jedna się na to skarża; mężczyźni z natury są mniej wylewni i mniej komunikatywni od kobiet). Postanowiła porozmawiać z Charlesem — może da się i tutaj wprowadzić pewne korekty.

## Czym odznacza się naprawdę zgodny związek

Idealnie dobraną parę łączy rezonans w przeważającej większości dziedzin, przy czym każda ze stron zachowuje swoją indywidualność. Graficznie można przedstawić to tak:



Różnice są czymś na kształt korzennej przyprawy; stanowią wyzwanie i zarazem inspirację do pracy nad sobą, ale istotą zgodnego związku i jego siłą jest rezonans — harmonia podobieństw. Myślę, że wieloletnie małżeństwa zawdzięczają swą trwałość procesowi zacierania się różnic. Dwie odrębne z początku indywidualności upodobniają się z czasem aż do tego stopnia, że właściwie łączą się w jedną. Gdy ów proces przebiega odwrotnie, bo i to jest możliwe, różnice nabierają ostrości, a ludziom coraz trudniej żyć razem. W skrajnych przypadkach doprowadza to do rozstania.

## Tylko sam zainteresowany może wiedzieć, kto mu odpowiada

Spośród wszystkich rozdziałów tej książki ten wymagał najwięcej czasu i namysłu. Jak zmierzyć zgodność? Wiedziałam, że powinnam podać czytelnikom jakieś kryteria ocen — ale

jakie? Krótki test nie wchodził tym razem w rachubę. Byłyby to moje pytania i moja diagnoza. Uznałam, że nie można na takiej podstawie przepowiadać innym ich szans na szczęście. Moim zadaniem, powiedziałam sobie, jest pomóc czytelnikom w ocenie wartości ich związków miłosnych, tak jednak, aby kryteriami tej oceny stały się ich własne wymagania. Owocem tych długich rozważań są przedstawione wam kwestionariusze i metoda oceny zgodności. Mam nadzieję, drodzy Czytelnicy, że pomogły wam one lepiej zrozumieć, od czego zależy prawidłowy dobór uczuciowy.

Proszę nie przeceniać wyników tych ocen. W ostatecznym rozrachunku najważniejsze jest przecież wasze zadowolenie i to, co każdy z was myśli o swoim związku. Jeśli ktoś czuje się w pełni szczęśliwy z osobą, z którą łączy go teoretycznie niewystarczająca zgodność, to moja opinia nie ma tu znaczenia — liczy się jego odczucie. A gdyby okazało się po latach, że taka para świetnie prosperuje (czego życzę jej z całego serca!), nie tylko przyznam się do pomyłki, ale będę się z niej bardzo cieszyć. Stworzone przeze mnie kategorie to po prostu uogólnienia zbudowane na podstawie tego, co miałam okazję najczęściej obserwować w praktyce. Nie są to kamienne tablice z dziesięciorgiem przykazań ani żadne naukowe aksjomaty. Posłużcie się nimi, jeśli uznacie, że warto, jeśli nie — wystarczy przewrócić stronicę. Przed wami następny rozdział.

Dla tych, którzy nie cierpią dzielenia, procentów i wszelkiej arytmetyki, przygotowałam krótki, sześćdziesięciosekundowy sprawdzian. Proponuję go czasami ludziom, którzy chcą wiedzieć natychmiast, co myśleć o znajomości z tą czy inną konkretną osobą. Jest później o czym mówić na przyjęciach i randkach. Ostrzegam jednak uczciwie, że te cztery krótkie pytania są bardzo zwodnicze: wyglądają niewinnie, ale odpowiedź na nie może być znacznie trudniejsza, niż się wydaje. Gotowi? Proszę bardzo.

## Sześćdziesięciosekundowy sprawdzian zgodności

Proszę zadać sobie cztery następujące pytania, biorąc pod uwagę przyszłego lub obecnego partnera:

1. Czy chciałbym mieć dziecko z tą osobą?
2. Czy chciałbym mieć dziecko podobne do tej osoby?
3. Czy chciałbym upodobnić się do tej osoby?
4. Czy chciałbym żyć z tą osobą do śmierci, zakładając, że od tej chwili nie zmieni się już ani trochę?

Cztery razy „tak”? Najprawdopodobniej pasujecie do siebie. Cztery razy „nie”? A dlaczego? Spróbujcie to uzasadnić.

Wiem, co chcecie mi teraz powiedzieć: odpowiedź na te pytania zajęła wam tyle czasu, że wystarczyłoby go z powodzeniem na powtórny lekturę całego rozdziału. A czy ja mówiłam, że to będzie łatwe? Obiecałam tylko, że obejdzie się bez liczenia!

Poszukiwanie tego wszystkiego, od czego zależy właściwy dobór partnera, nie jest może tak ekscytujące jak pogoń za namiętną, romantyczną miłością, co oślepia nas jak błyskawica i łączy na wieki wbrew wszelkim przeszkodom, ale jak powiada wielki filozof Fryderyk Nietzsche, „Powodem nie-szczęścia w małżeństwie jest nie brak miłości, tylko brak przyjaźni.”

Jestem pewna, drodzy Czytelnicy, że miłość i zgodność pozwolą wam żyć długo i szczęśliwie.

# 11

Zobowiązania:  
kiedy  
je podejmować  
i kiedy wolno  
ich nie  
dotrzymać

*Kiedy chcesz się pozbyć mężczyzny,  
powiedz mu, że go kochasz,  
chcesz wyjść za niego za mąż  
i mieć z nim dzieci. Zniknie bez śladu.*

Rita Rudner, aktorka komediowa



Chcecie interesująco spędzić wieczór? Zaproście kilka samotnych osób, zainicjujcie dyskusję pod hasłem „zobowiązania” i przyjrzyjcie się reakcjom gości. Na twarzach kobiet momentalnie pojawi się wyraz gwałtownej tęsknoty, panowie natomiast zaczną się wiercić jak na rozżarzonych węglach. Skąd ja to wiem? Słowo na duże „Z”, jak je sobie nazywam, chyba zawsze tak działa na ludzi. Zawsze też wywołuje te same niezmiernie żywe emocje: z jednej strony nadzieję i radość, z drugiej zaś sprzeciw i trwogę.

W ciągu mej dwuletniej działalności na antenie radiowej w Los Angeles temat zobowiązań nie schodził z porządku dziennego. Nie potrafię zliczyć, ile telefonów odebrałam w tej sprawie — musiały ich być tysiące.

„Dość długo już mam chłopaka. Proszę mi powiedzieć, kiedy się mogę spodziewać jakichś zobowiązań z jego strony?”

„Dziewczyna nalega, żebym się oświadczył, ale ja wciąż jeszcze nie jestem gotowy. Jak długo wypada z tym zwlekać?”

„Mężatką jestem od dwóch miesięcy, a przed ślubem znaleźliśmy się ledwie pół roku. No i mamy teraz problemy. Zastanawiam się, czy nie za wcześnie podjęliśmy zobowiązania.”

Mówiliśmy już o znaczeniu chemii seksualnej i odpowiedniej zgodności partnerów; pora teraz na trzeci niezbędny element szczęśliwego związku: zobowiązania.

Aby związek dobrze funkcjonował, konieczne są trzy elementy:

1. Chemia seksualna.
2. Zgodność.
3. Zobowiązania.

Bez zobowiązań związek pozostanie czymś sztucznym, bo pozbawionym wszelkiego celu. Zabraknie w nim głębszych uczuć, zwłaszcza poczucia bliskości; nie można tego osiągnąć bez prawdziwego oddania, którego zewnętrznym wyrazem są deklaracje intencji związanych z osobą partnera.

Zobowiązania mają to do siebie, że wnoszą do związku kilka istotnych wartości, takich jak:

- **Poczucie celu.** Związek bez zobowiązań jest jak łódź bez steru — niezdolna żeglować w żadnym konkretnym kierunku. Fale i wiatr mogą igrać z nią sobie do woli. Dzięki zobowiązaniom związek zyskuje kierunek: łódka przestaje kręcić się w kółko i może już płynąć naprzód.

- **Chęć inwestowania w związek.** Między życiem z kimś bez zobowiązań a ożenkiem istnieje taka sama różnica jak między wynajęciem a kupnem domu. Jako lokatorzy nie przejmujemy się zbyt stanem technicznym budynku, wystarczy jednak nabyć go na własność — i natychmiast wszystko się zmienia. Bystremu oku właściciela nie ujdzie teraz najmniejsza usterka — drobna rysa na ścianie, plamka czy nawet okrucz na podłodze. Dzieci, psy i znajomi zaczynają podlegać surowym restrykcjom — nie śmiecić, nie brudzić, nie niszczyć! To, co własne, staje się cenne.

Pełne zaangażowanie się wobec partnera to wielka uczuciowa inwestycja, która ma tę właściwość, że po jej dokonaniu z u p e ł n i e i n a c z e j traktujemy związek. Zaczyna on teraz rozwijać się w taki sposób, o jakim bez zobowiązań nie może być mowy.

Zobowiązania stają się bodźcem do zainwestowania w związek mnóstwa energii, uwagi i czasu, a powodem tej zmiany jest poczucie własności.

• **Atmosfera uczuciowego bezpieczeństwa.** Gdyby ktoś był na tyle lekkomyślny, by wynająć dom czy mieszkanie bez porządnie spisanej umowy dzierżawnej, postawiłby siebie w niezmiernie stresującej sytuacji. Właściciel posesji mógłby w każdej chwili wyrzucić go na ulicę. Wyobraźcie sobie tę codzienną niepewność i napięcie! Podobna atmosfera panuje też w związkach pozbawionych wszelkich zobowiązań. Brak gwarancji na przyszłość pozbawia człowieka poczucia bezpieczeństwa, czego rezultatem jest nieustanny podświadomy niepokój. Nie mówię tu oczywiście o trwającej kilka tygodni, kawiarniano-kinowej znajomości; chodzi mi o ludzi od dłuższego czasu związanych z sobą uczuciowo i seksualnie, przy czym jedna ze stron (zazwyczaj jest to mężczyzna) uchyła się od złożenia jakichkolwiek przyszłościowych deklaracji.

Deklaracje tego rodzaju nie eliminują wprawdzie groźby rozstania, podobnie jak umowa dzierżawna nie chroni przed eksmisją czy sprzedażą budynku, są jednak wyrazem dobrych intencji partnera, co daje drugiej stronie taką dozę poczucia bezpieczeństwa, że pozwala jej ona pozbyć się napięcia.

• **Poczucie wolności uczuciowej.** Słowo „zobowiązania” wywołuje u wielu osób same negatywne skojarzenia, utożsamiają je bowiem z ograniczeniem bądź zupełną utratą wolności. W moim pojęciu jest wprost przeciwnie. Zobowiązania uwalniają przecież cały nasz potencjał uczuciowy, pozwalając zarazem skupić go na jednej wybranej osobie. Wolno nam w tym momencie pozbyć się wszelkiej kontroli — kochać i dawać siebie bez żadnych zastrzeżeń. Pozwalamy sobie skapitulować — nie wobec partnera, lecz wobec samej miłości.

Dzieje się to jednak tylko wtedy, kiedy wybrana osoba jest tą właściwą.

Zobowiązania złożone właściwej osobie wyzwają nas uczuciowo, zły wybór natomiast staje się niewolą uczuciową.

## Dlaczego boimy się zobowiązań

Słyszac narzekania typu: „mój partner boi się zobowiązań”, przypominam swoim rozmówcom, że tak naprawdę nie chodzi tu o same zobowiązania. Prawdziwym problemem są tkwiące w podświadomości, głęboko ukryte lęki. W trakcie mojej wieloletniej praktyki udało mi się wykryć cztery podstawowe powody tych obaw.

### Strach przed przyszłością

„Jak mogę przyrzec dziewczynie, że zawsze będę ją kochał? A jeśli za dziesięć lat oddalimy się od siebie psychicznie albo ona mnie zdradzi? Musielibyśmy się rozstać, a to by oznaczało złamanie moich zobowiązań.”

W ten sposób rozumuje wielu ludzi. Uważają oni, iż jest rzeczą nieuczciwą składać jakiegokolwiek obietnice, kiedy nie ma się pewności, że będzie ich można dotrzymać.

Trudno dziś o taką pewność. Rzeczywistość, w której żyjemy, wydaje się przerażająco nieprzewidywalna. Nie mamy pojęcia, jakie niespodzianki może zgotować nam przyszłość. Im ostrzejsza świadomość tego faktu, tym więcej zastrzeżeń budzi w nas perspektywa jakichkolwiek zobowiązań uczuciowych. Dla większości z nas bowiem zobowiązania tego rodzaju oznaczają obietnicę zachowania tych samych uczuć i postaw na całą bezterminową przyszłość.

Ja widzę to trochę inaczej.

Uczciwe zobowiązanie miłosne może dotyczyć takiego jedynie okresu wspólnego życia, w którym stosunki z partnerem będą na tyle dobre, że pozwolą nam zachować zarówno miłość, jak i szacunek dla siebie samego. Jak długo to może potrwać? Tego z góry nie da się określić.

Bardzo często dopiero po ślubie wychodzą na jaw rozmaite rzeczy. Ktoś nie ma ochoty pracować nad sobą, ktoś inny nie chce się wyrzec picia, a jeszcze inny okazuje się brutalem znęcającym się nad żoną i dziećmi. A żona kiedyś przysięgła, że nigdy go nie opuści! Co robić w takiej sytuacji? Jest to rzeczywiście straszliwy dylemat, jeśli ktoś uważa taką obietnicę za wiążącą go bez względu na okoliczności. Sprawa wygląda inaczej, kiedy przyrzekamy kochać partnera dopóty, dopóki nie dzieje nam się krzywda. Oznacza to praktycznie, że po wyczerpaniu wszelkich sposobów ratowania związku można go zakończyć bez poczucia winy. Takie było założenie; odchodząc od męża pijaka, żona nie sprzeniewierza się żadnej przysiędze. Dotrzymuje obietnic danych samej sobie.

Proszę nie myśleć, że radzę komukolwiek postępować w ten sposób w razie najmniejszego niezadowolenia czy błahej sprzeczki. Nie o to mi przecież chodzi. Próbuję tylko powiedzieć, że można pozbyć się strachu przed ewentualnym złamaniem obietnic („bo to nieuczciwe”), jeśli słowu „zobowiązanie” nadamy nieco odmienne znaczenie.

## Strach przed cierpieniem

Wiele osób popada w coś w rodzaju zobowiązaniowej klaustrafobii w rezultacie rozwodu lub ciężkich przeżyć towarzyszących rozstaniu z kochaną niegdyś osobą. Trudno się temu dziwić. Tacy ludzie wiedzą doskonale, ile bólu i smutku może kosztować ofiarowanie komuś wszystkich swoich uczuć. Jed-

na z moich przyjaciółek ujęła to tak: „Mam dobrowolnie pako-  
wać się znowu w to samo? Dziękuję! Wystarczy mi to, co  
przeszłam”

Bardzo dobrze rozumiem ten punkt widzenia; sama rozwo-  
dziłam się przecież, i to kilkakrotnie (można powiedzieć, że  
pochopne zobowiązania należały do moich ulubionych prak-  
tyk). Doświadczenia te jednak nauczyły mnie pewnej ważnej  
rzeczy:

To nie miłość ani nie zobowiązania sprawiają nam tyle  
ból, ale to, że składamy je komuś zupełnie nieodpowied-  
niemu.

Mam nadzieję, drodzy Czytelnicy, iż rozumiecie tę bardzo  
istotną różnicę, zwłaszcza że jest to jedna z najważniejszych  
tez mojej książki. Unikanie zobowiązań uczuciowych, dlatego  
że już kiedyś przypawiły one kogoś o cierpienie, jest tak  
samo absurdalne jak decyzja „nic już nie zjem aż do końca  
życia” — po zatruciu w kiepskiej restauracji. Następnym ra-  
zem należy po prostu ostrożniej wybierać lokal. I tę właśnie  
myśl staram się wam przekazać poprzez wszystkie rozdziały  
tej książki. Rozsądny wybór miłosny nie przynosi nam udręki  
ani bólu serca; taki wybór sprawia, że związek staje się  
źródłem radości.

Powtórzę w tym miejscu raz jeszcze, że ci z nas, którzy  
popełnili w życiu najwięcej błędów miłosnych, mają też naj-  
większe szanse na szczęśliwy wybór partnerów. Pod warun-  
kiem że dzięki tym błędom potrafią już teraz rozpoznawać  
ludzi, z którymi łączy ich *p r a w d z i w a z g o d n o ś ć*.  
My, ci najciężej doświadczeni, mamy nad innymi jeszcze i tę  
przewagę, że dobrze znamy skutki lekceważenia potencjal-  
nych konfliktów czy nieinformowania partnerów o swoich  
potrzebach. Jeżeli więc własna przeszłość wydaje się komuś  
niefortunnym balastem psychicznym, niech spróbuje ocenić

ją teraz inaczej: przecież to właśnie my, ludzie doświadczeni, jesteśmy najlepiej przygotowani do tworzenia udanych związków!

## Strach przed niewłaściwym wyborem

Jeżeli jesteś kobietą, która boi się zobowiązań, chyba się domyślam, na czym to polega. Pewnie ty także (podobnie jak kiedyś ja) wyobrażasz sobie taką oto sytuację:

Masz kogoś, kogo autentycznie kochasz, nie składasz mu jednak żadnych wiążących obietnic, bo może się przecież zdarzyć, że spotkasz kogoś lepszego czy bardziej odpowiadającego ci charakterem. Pod wpływem tych myśli bardzo długo zwlekasz z decyzją, by w pewnym momencie dojść wreszcie do wniosku, że to przecież głupota, mrzonki, paranoja! Pora z tym skończyć, przyjąć oświadczyni i wyjść wreszcie za mąż! Masz przepiękne wesele, cudowny miesiąc miodowy i oto parę tygodni po powrocie do domu w jakimś sklepie czy podczas ważnej konferencji spostrzegasz nagle mężczyznę, na którego widok serce przestaje ci bić z wrażenia. Mój Boże, przecież to on, ten, którego sobie wymarzyłam, moja bratnia dusza! Wiedziałam, że jest gdzieś na świecie! Zakończysz się z miejsca. Gapisz się w niego jak w tęczę. Wiesz, że nigdy dotąd nie darzyłaś nikogo takim uczuciem. I nagle poraża cię straszliwa myśl: „Mój Boże, przecież ja jestem mężatką”

Czy tylko mnie jednej bujna wyobraźnia podsuwała przed oczy tę koszmarną scenę? Zapewniam was, że nie. Materiał badawczy, który udało mi się zebrać na ten temat, świadczy bardzo wymownie, że wiele kobiet właśnie z powodu takich obaw nie chce podejmować żadnych zobowiązań.

Jest rzeczą całkiem naturalną, że deklarując komuś miłość aż po grób, odczuwamy większy lub mniejszy niepokój, że

ogarniają nas wątpliwości, czy nie lepiej byłoby jeszcze trochę poczekać, bo może dobry los postawi nam na drodze kogoś bardziej odpowiedniego. Bo i skąd można mieć pewność, że nie popełnia się błędu? O, gdyby tak sam Pan Bóg zechciał nam się objawić i rozproszyć nasze wątpliwości! „Witaj, Barbaro! Przyszedłem, bo widzę, że się wahasz. Nie jesteś pewna, czy powinnaś poślubić Jeffreya? Bądź spokojna, moja droga, właśnie jego przeznaczyłem ci na męża. Pozbądź się więc swoich obaw, na pewno nie popełnisz błędu! I co, lepiej ci teraz? Doskonale. Wracam do nieba, żegnaj” O tak! Gdyby to sam Pan Bóg potwierdził nasz wybór, można by się nie martwić.

Niestety, nie są nam dane aż tak Wysokie Gwarancje. Osobiście uważam, że w obliczu tej ważnej życiowej decyzji, mam na myśli małżeństwo, pewna doza wątpliwości jest uzasadniona. Rzecz w tym, ile ich jest. Jeśli nieco więcej niż trochę, może to być sygnał ostrzegawczy. Może to serce ci mówi, że twój wybór nie jest najszczęśliwszy. Czy rzeczywiście? Tylko czas może przynieść odpowiedź na to pytanie. Pamiętaj o najważniejszym: nie o wszystkim decyduje przeznaczenie. Od ciebie zależy, czy wybierzesz partnera, z którym łączy cię prawdziwa zgodność, i to ty zobowiązujesz się zrobić wszystko, aby związek funkcjonował jak należy.

Jeżeli akurat w tej chwili zastanawiasz się nad takim zobowiązaniem, masz jednak istotne wątpliwości co do osoby partnera, radzę ci powtórnie przeczytać tę książkę od początku. Sprawdź zwłaszcza, droga Czytelniczko, czy aby na pewno wykonałaś wszystkie proponowane ćwiczenia. Wiedz, że zaplanowałam je po to, by jak najskuteczniej rozproszyć twoje wątpliwości i dać ci konkretną gwarancję, iż podjęta przez ciebie decyzja (na „tak” lub na „nie”) jest na pewno słuszna.



## Strach przed takim małżeństwem, jakim byli rodzice

— Nie chcę żenić się z moją dziewczyną — powiedział mi kiedyś pewien mężczyzna. — Po co? Dobrze jest, jak jest. Świetnie się razem bawimy, w łóżku jest nam wspaniale, jedno szanuje drugie. Po ślubie wszystko to się skończy. Staniemy się tacy sami jak moi rodzice, jak wszystkie znane mi małżeństwa. Zaczniemy na siebie warczeć, ona się roztyje, mnie sflaczeją mięśnie i każde z nas będzie traktować to drugie jak stary mebel. Mam na to pozwolić? O nie, bardzo mi przykro, ale nie!

Ilekoć w trakcie wykładu czy seminarium pytam zebraną publiczność, kto chciałby mieć takie małżeństwo, jakim byli jego rodzice, prawie nikt nie podnosi ręki, a większość słuchaczy wybucha nerwowym śmiechem. Niewielu z nas los pozwolił dorastać w szczęśliwej rodzinie — smutne to, ale prawdziwe. Nic też dziwnego, że z tak umiarkowanym entuzjazmem myślimy o ustatkowaniu się i monogamii. Wielu z nas przecież to dzieci z rozbitych rodzin. Zwrot „ustatkować się” też częściej przywodzi na pamięć negatywny obraz małżeńskiego stadła. Dla wielu moich pacjentów pojęcie to oznacza wyłącznie nudę, utratę wolności, ciągłą morderczą harówkę, dni bez uśmiechu i noce bez seksu.

Główną tego przyczyną jest odziedziczona po rodzicach definicja małżeństwa i jego konkretny obraz; przejęliśmy je bez korekt, nie próbując stworzyć dla siebie nowego znaczenia i treści słowa „zobowiązanie”. A przecież wcale tak nie jest, że zobowiązania — w małżeństwie i nie tylko — muszą w sposób nieuchronny wywoływać opisane skutki. Nikt nam nie broni tworzyć całkiem innych sytuacji — zgodnych z naszą koncepcją małżeństwa czy trwałego związku. Bardzo często powtarzam, że jest rzeczą niezwykle ważną, aby każda para — zarówno ta, która dopiero myśli o wspólnej przyszłości, jak i ta, która już się na to zdecydowała — znalazła czas na przedyskutowanie dwóch podstawowych spraw: czym dla obojga są zobowiązania i jak powinien wyglądać ich związek. Cza-

mi już sama ta dyskusja uwalnia nas od strachu przed długoterminowym zobowiązaniem, a nieraz bywa i tak, że strach ten nieoczekiwanie zamienia się w radość.

## Głód zobowiązań: czy jesteś taką osobą?

Czy zdarza ci się patrzeć tęsknym wzrokiem na czyjeś fotografie ślubne, marząc o dniu, kiedy tobie zrobią takie zdjęcie?

Czy w wyobraźni widzisz siebie w roli żony i matki dzieci każdego nowo poznanego mężczyzny — i to już zaledwie po kilku minutach znajomości?

Czy przy wypełnianiu urzędowych formularzy zawsze najwyższą niechęcią napawa cię rubryka „stan cywilny”?

Czy w skrytości ducha darzysz antypatią te spośród swych przyjaciółek, które mają stałe sympatie lub właśnie wychodzą za mąż?

Czy słowo „teściowa” wprawia cię w podniecenie?

Każda odpowiedź twierdząca, bez względu na to, czy dotyczy przeszłości czy dnia dzisiejszego, świadczy, droga Czytelniczko, że rozumiesz, co znaczy „głód zobowiązań”, bo znasz go dobrze z autopsji. Jakkolwiek bardzo bym nie chciała być poczytana za antyfeministkę, muszę z przykrością stwierdzić, że głód ten obserwuję najczęściej u kobiet i że ma on określone przyczyny społeczne (osobom szczególnie zainteresowanym tą sprawą polecam moją książkę *Sekrety mężczyzn, które powinna znać każda kobieta*). Czym objawia się ta przypadłość? Osobom „głodnym” znacznie bardziej zależy na samych zobowiązaniach aniżeli na udanym związku.

Kobiety tego pokroju mają zwyczaj dokonywać przedwczesnych zobowiązań uczuciowych; popełniają tym samym jeden z sześciu największych błędów omówionych w rozdziale czwar-

tym. Tak usilnie chcą przy tym wydobyć z partnera deklaracje jego intencji, że nie zwracają uwagi ani na cechy tego mężczyzny, ani na szanse powodzenia takiego małżeństwa.

A potem następuje przykre przebudzenie, gdy okazuje się nagle, że trudno wyobrazić sobie gorzej dobraną parę — ale cóż, klamka zapadła.

W trakcie praktyki radiowej nabrałam takiej wprawy w rozpoznawaniu tego rodzaju kobiet, że zwykle już po kilku słowach wiedziałam, z kim mam do czynienia. Przeważnie brzmiało to mniej więcej tak:

— Pani doktor, proszę mi pomóc! Spotykamy się od siedmiu miesięcy. Ja bardzo bym chciała wyjść za mąż, ale mój chłopak mówi, że nie jest do tego gotowy. Mam dwadzieścia jeden lat, a on dwadzieścia dwa. Naprawdę bardzo go kocham! Chcę zaręczyć się przed Bożym Narodzeniem. Czy powinnam postawić mu ultimatum?

Wszystkim tym paniom mówiłam to samo: I po co ten pośpiech? Z jakiego powodu tak strasznie ci pilno wyjść za mąż?

Pytanie to oczywiście miało charakter czysto retoryczny: odpowiedź znałam lepiej od swoich rozmówczyń. Ludzi głodnych zobowiązań (sama byłam taka, więc wiem, jak to jest) trawi jedno przemożne pragnienie: należeć do kogoś! Cała rzecz w tym, że dla łowczyni męża ważniejszym z tych słów jest „należeć” niż „do kogo”. Już w pierwszych dniach znajomości osoby z syndromem wspomnianego głodu przypuszczają frontalny szturm na partnerów, by czym prędzej zmusić ich do zobowiązań, co często zresztą odnosi skutek przeciwny do zamierzonego: zraża mężczyzn i skłania ich do ucieczki. Przykro to mówić, lecz większość „żarłocznych” kobiet została zaprogramowana tak przez własne matki reprezentujące te same postawy i sposób myślenia. Jest rzeczą zdumiewającą, jak wiele bardzo młodych kobiet (przed i ledwie po dwudziestce) stara się na gwałt wyjść za mąż — zupełnie jakby działał na nie jakiś nieodparty przymus.

Codziennie do znudzenia powtarzam ludziom, że ekspresowe małżeństwa, bez silnej, dojrzałej więzi z partnerem, są po prostu świadectwem braku odpowiedzialności, tym groźniejszej i bardziej dotkliwej w skutkach, im prędzej dwoje młodych postanawia mieć dzieci. Pomyślcie nad tym przez chwilę. Podniecenie towarzyszące zaręczynom, przygotowaniom do ceremonii ślubnej i wesela kończy się bardzo szybko. Mija miesiąc miodowy i cała ta ekscytująca otoczka ustępuje miejsca szarej rzeczywistości. Gasną światła, cichnie muzyka i co zostaje? Nietrafiony, niedojrzały związek. Zgodnie z porzekadłem „pierwszy rok po ślubie to piekło”. Jest w tym tylko część prawdy. Pierwszy rok po ślubie i dalsze lata małżeństwa istotnie stają się piekłem, wyłącznie jednak dla ludzi, którzy nie są do tego gotowi. Kiedy związek ma silny fundament, którym jest umiejętność porozumiewania się, wzajemne zaufanie i szacunek, pierwsze miesiące po ślubie wydają się ludziom rajem.

Jeżeli i ty, Czytelniczko, jesteś osobą głodną zobowiązań, postaraj się bardzo rzetelnie wykonać wszystkie zawarte w tej książce ćwiczenia. Powinnaś za ich pomocą lepiej poznać siebie i własne potrzeby. Nie spiesz się. Zaczynij powoli wypełniać trawiącą cię pustkę wewnętrzną. Dowiedz się, kim jesteś i jakie specjalne zadanie masz do spełnienia jako jednostka ludzka. Przestań na oślep dążyć do małżeństwa, a całą poświęcaną temu energię skoncentruj na budowie tak silnych więzów przyjaźni z wybranym mężczyzną, jakie jesteś w stanie sobie wyobrazić.

## Cztery stopnie zobowiązań

Podczas pewnego seminarium dla kobiet poświęconego kwestii zobowiązań jedna z uczestniczek zrelacjonowała nam pouczającą historię swojej znajomości, którą chcę przytoczyć tutaj jako przykład. Spotykali się już prawie dwa miesiące, a ponieważ temperatura uczuć wciąż rosła, bohaterka naszej

opowieści nabrała przekonania, że istnieją szanse na coś trwałego, musi się zatem dowiedzieć, co o tym myśli jej partner. Pewnego wieczoru, pod koniec spotkania, wyłożyła mu swoje stanowisko, mówiąc, że aby się nadal widywać, jej przynajmniej potrzebne byłyby już teraz jakieś zobowiązania... skoro mają dalej zacieśniać swój związek.

— Mój partner zamilkł na dobrą chwilę, a potem powiedział, że jest zbyt zmęczony — nie pamiętam już, jaki podał powód — żeby wdawać się teraz w taką konwersację. Pewnie poczuł się zaskoczony, pomyślałam. Byłam przekonana, że gdy się z tym prześpi, wrócimy do sprawy. Następnego dnia nie zadzwonił, kolejnego też nie. Tak minął cały tydzień. Wydzwaniałam do niego codziennie, ale zgłaszał się tylko automat, a nagrane przeze mnie wiadomości pozostały bez odpowiedzi. Z początku było mi przykro, a potem się wściekałam: o co mu, do diabła, chodzi? Musiałam się tego dowiedzieć, więc któregoś popołudnia pojechałam pod jego biuro. Na mój widok zrobił się czerwony jak burak. Powiedziałam, że może się nie bać: nie przychodzę go błagać, aby do mnie wrócił! Interesuje mnie tylko ta jego nagła ucieczka. Dlaczego?

— Bardzo cię lubiłem — wybąkał. — Chodzi o to, że... nie jestem gotowy do małżeństwa... w każdym razie jeszcze nie teraz. Nie znam cię na tyle., żeby się żenić. Uciekłem, bo nie wiedziałem, jak ci to powiedzieć. Bardzo cię przepraszam.

— Małżeństwo? — wykrzyknęłam zdumiona. — A kto tu mówił o małżeństwie?

— No jak to? — teraz on się zdziwił. — Ty mówiłaś. Powiedziałaś mi przecież, że bez zobowiązań nie chcesz posuwać się dalej.

— Nie mogłam uwierzyć własnym uszom — powiedziała na koniec ta pani. — No bo czego ja chciałam? Po prostu zawrzeć z nim umowę w dwóch sprawach: że nie będziemy się spotykać z nikim innym i że obowiązuje nas wierność seksualna. A ten biedak wyobrażał sobie, że żądam od niego oświadczyn!

Wielu z nas popełnia tę samą pomyłkę. Bierze się ona z tego, że słowo „zobowiązanie” w niemal powszechnym odczuciu jest równoznaczne ze słowem „małżeństwo”. A przecież wcale tak nie jest. Kiedy pozna się kogoś miłego, każdy w pewnym momencie odczuwa potrzebę jakichś gwarancji, czegoś, co by posłużyło umocnieniu nowego związku. Równocześnie zadajemy też sobie pytanie: czy jest to osoba, którą chcę poślubić? Odpowiedź na takie pytanie nie zawsze jest łatwa. Szczególnie gdy pada ono zbyt wcześnie (a tak pewnie było w przypadku tamtego pana), wywołuje w nas zwykle dosyć mieszane uczucia i w związku z tym głęboką rozterkę: co robić?

Zadać sobie inne pytania. Z mojej praktyki wynika, że w każdym prawidłowo rozwijającym się związku istnieją cztery stopnie zobowiązań. Każdy z nich ma swoją specyfikę. Przedstawione poniżej opisy pozwolą wam się zorientować, w którym punkcie znajduje się wasz związek i czy to już pora przejść na kolejny poziom.

## Zobowiązanie pierwszego stopnia: wierność uczuciowa i seksualna

Na początku znajomości obie strony poświęcają sporo czasu zdobywaniu informacji o nowym partnerze. Ten okres (trwa on około trzech miesięcy) odpowiada fazie „nowego związku” — jak nazwaliśmy ów etap w rozdziale dziesiątym. W pewnym momencie — zwykle po kilku tygodniach — pojawia się potrzeba jakichś zobowiązań. Aby posunąć się dalej, niezbędne są pewne gwarancje. W tej fazie powinny one dotyczyć przestrzegania zasad monogamii seksualnej i uczuciowej.

## Umowa pierwszego stopnia

Partnerzy uzgadniają, że łączący ich związek jest dla obojga jedyną relacją uczuciową i zobowiązują się poświęcić sobie nawzajem cały swój czas i energię.

Zgadniają się być dla siebie jedynymi partnerami seksualnymi (przy czym „seks” oznacza tu całą gamę praktyk seksualnych — od pocałunku do stosunku). Zgadniają się również postępować zgodnie z zasadami omówionymi w rozdziale czwartym na stronie 173.

W przypadku gdy partner odmawia złożenia tych zobowiązań, radzę bez dalszych dyskusji powiedzieć mu do widzenia. Bez przestrzegania zasad monogamii związek nie może się dalej rozwijać, a sam partner nie wart jest zachodu, skoro nie ceni cię nawet na tyle, by dać ci przynajmniej to minimum gwarancji.

## Zobowiązania drugiego stopnia: praca na rzecz partnerstwa

Po zawarciu umowy w sprawie monogamii następuje zwykle kilkumiesięczny okres pogłębiania wiedzy o sobie; partnerzy sprawdzają również stopień łączącej ich zgodności. Związek znajduje się teraz w fazie „średnio zawansowanej” (patrz rozdział dziesiąty).

- Kiedy z dnia na dzień coraz lepiej oceniasz wzajemne kontakty,
- kiedy stwierdzasz, że łączy cię z partnerem coraz więcej istotnych spraw życiowych i wspólnie spędzanego czasu,
- kiedy zaczniesz o sobie i o nim myśleć „my”,

świadczy to o gotowości do złożenia zobowiązań drugiego stopnia. Co konkretnie rozumieć przez „pracę na rzecz partnerstwa”? Zobowiązanie to jest równoznaczne z deklaracją, że odtąd stajecie się parą, tworzycie zatem wspólnotę (za czasów mojej młodości nazywało się to posiadaniem stałej sympatii).

## Umowa drugiego stopnia

Partnerzy zgodnie przyznają, że ich związek jest czymś wyjątkowym i że warto rozwijać go i doskonalić.

Oboje są przekonani, że ma on szanse stać się t r w a ł y m partnerstwem.

Zgadniają się wspólnie nad tym pracować: uczciwie przekazywać sobie wszystko, co myślą i czują, eliminować wewnętrzne zahamowania utrudniające zacieśnienie więzi uczuciowej i uczyć się zrozumienia dla potrzeb partnera.

Wiele kobiet pomija ten drugi stopień zobowiązań, wychodząc z błędnego założenia, że partner z pewnością podjął już decyzję o wspólnym życiu. W przeciwnym razie, rozumuje kandydatka na żonę, nie zapewniłaby jej przecież o miłości ani nie poświęcał tyle uwagi i czasu. Kiedy pod wpływem tego przekonania w kilka miesięcy później mimochodem napomyka mu o ślubie, świat nagle wali jej się w gruzy! „Co takiego? — dziwi się partner. — Nigdy nie mówiłem, że widzę przed nami jakąś wspólną przyszłość! Aż tak cię nie kocham.” Jaki stąd wniosek?

Nie należy przedłużać tej fazy związku poza okres czterech, najwyżej sześciu miesięcy, jeżeli do tego czasu partner nie podejmie przedstawionych wyżej zobowiązań.

## Zobowiązania trzeciego stopnia: wspólna przyszłość

Następny okres, czyli wspólne budowanie partnerstwa, może trwać od sześciu miesięcy do kilku lat — zależy to od okoliczności, a głównie od wieku obojga zainteresowanych. Im jesteście młodszy, drodzy Czytelnicy, tym dłużej powinny trwać przygotowania do złożenia obietnic trzeciego stopnia. Osobom dwudziestoparoletnim potrzeba na to nawet kilku lat. Aby stworzyć solidny fundament pod trwały związek uczuciowy, trzeba wprawdzie osiągnąć dojrzałość emocjonalną i na-



uczyć się elementarnych zasad współżycia, co wcale nie jest rzeczą łatwą. Ludzie po trzydziestce są pod tym względem w lepszej sytuacji. Zdążyli już zwykle zgromadzić odpowiednią dozę doświadczeń z paru poważnych związków, mają też pełną świadomość swojej tożsamości i własnych wewnętrznych potrzeb, co pozwala im skrócić okres przygotowań mniej więcej do roku. Na ogół. W praktyce każdy przypadek jest inny.

Kiedy można uznać, że nadeszła pora składania obietnic trzeciego stopnia?

- Kiedy praktyka życiowa dowodzi, że związek funkcjonuje prawie bez zakłóceń, co oznacza, że idea partnerstwa stała się faktem.
- Kiedy czujesz pewność, że partner jest tym człowiekiem, z którym pragniesz przeżyć długie lata, a może nawet całe życie.
- Kiedy nigdy nie przychodzi ci na myśl poszukiwać kogoś innego w charakterze towarzysza życia.
- Kiedy prawie zawsze towarzyszy ci poczucie, że partner szanuje cię i kocha bez zastrzeżeń.

## Umowa trzeciego stopnia

Partnerzy oświadczają zgodnie, że pragnieniem obojga jest wspólna przyszłość.

Postanawiają sformalizować to pragnienie poprzez:

- 1 — zaręczyny (a w perspektywie małżeństwo),
- 2 — obietnicę, że ceremonia zaręczyn odbędzie się w chwili, gdy tylko zaistnieją ku temu warunki.

Postanawiają nadal pracować nad sobą i swoim związkiem, aby usunąć resztki ewentualnych wątpliwości bądź innych przeszkód utrudniających im wciąż jeszcze podjęcie ostatecznych zobowiązań — tych na całe życie.

Zauważyliście pewnie, że umowa trzeciego stopnia zawiera obietnicę wspólnej przyszłości, lecz że tego rodzaju dekla-

racja nie musi być równoznaczna z dozonną przysięgą małżeńską. Ludzie często pragną być razem, jednak z różnych przyczyn nie są jeszcze wewnątrznie gotowi do zalegalizowania tych pragnień (następuje to dopiero w czwartej, ostatniej fazie zobowiązań).

Sposób realizacji zobowiązań trzeciego stopnia jest sprawą czysto indywidualną. Wiele zależy od tego, jak dalece dana para przestrzega tradycji, jaki ma system wartości, z jakiego wywodzi się środowiska i tak dalej. Oto dwa różne przykłady:

## Annie i Chris — zaręczyny

Annie (29) i Chris (32) znali się półtora roku. Oboje byli wolni, aktywni zawodowo, cenieli jako pracownicy i w pełni zadowoleni z wyboru własnej profesji. Ostatni rok bardzo ich zbliżył. Annie poznała rodzinę Chrisa, a on jej rodziców. Spędzali z sobą mnóstwo czasu, często dyskutując o przyszłości i związanych z nią nadziejach. Wszystko to zaowocowało tak głębokim poczuciem partnerstwa, że oboje zapragnęli utrzymać je na zawsze — już do końca życia. Chris postanowił zatem oświadczyć się swojej dziewczynie, bo choć nieraz rozmawiali o małżeństwie, były to tylko dyskusje ogólne bez żadnych konkretnych wniosków. Zaręczyli się oficjalnie, postanawiając zarazem, że ślub wezmą dopiero po roku. Uznali, że czas oczekiwania na złożenie przysięgi małżeńskiej pozwoli im bardziej umocnić łączącą ich więź uczuciową.

Annie i Chris są ludźmi o dość tradycyjnym sposobie myślenia. Choć często spędzają z sobą noce, o wspólnym mieszkaniu na razie nie ma mowy — zrobią to dopiero po ślubie. Dla osób tego pokroju najwłaściwszą formą zobowiązań trzeciego stopnia są zazwyczaj oficjalne zaręczyny.

## Joan i Keith — decyzja o wspólnym życiu

Znajomość Keitha (38) i Joan (36) trwała dwa i pół roku. Joan była już kiedyś zamężna (bezdziennie). Oboje z Keithem pochodzili z rozbitych rodzin. W psychice obojga pozostawiło to trwałe ślady, toteż od początku znajomości starali się bardzo usilnie stworzyć taki model związku, który w niczym by nie przypominał niedobrych rodzinnych wzorów. Wiele osiągnęli. Umieją się dobrze porozumiewać, mają świadomość łączącej ich silnej więzi, uznali zatem, że nadeszła pora na dalsze decyzje, żadne z nich jednak nie czuje się jeszcze w pełni gotowe do małżeństwa. Joan nie zamierza w najbliższej przyszłości mieć dzieci — nie wie nawet, czy kiedykolwiek zdecyduje się zostać matką — a do samej instytucji małżeństwa żywi, mówiąc oględnie, dosyć mieszane uczucia. Keith myśli podobnie. On też nie uporał się jeszcze z wyniesionym z dzieciństwa bagażem uprzedzeń, więc choć naprawdę nie wyobraża sobie życia bez Joan, nie chce w tej chwili legalizować ich związku. Po przedyskutowaniu swych poglądów na temat małżeństwa, z drugiej zaś strony tego, co do siebie czują, postanowili zamieszkać razem. Dla obojga oznacza to nową, znacznie poważniejszą formę zobowiązań. Uważają, że od tej chwili ich związek wkroczy w kolejną fazę.

Dla Keitha i Joan, ludzi nie przywiązujących większej wagi do tradycji i konwenansów, ceremonia zaręczyn nie byłaby nawet w połowie tak ważna jak decyzja o wspólnym gospodarstwie. Oboje są przekonani, że posłuży ona dwom celom:

- umocni ich zobowiązania, przenosząc je na wyższy poziom,
- pozwoli im ostatecznie wyleczyć się z lęków, które budzi w nich dotąd małżeństwo i wszelkie przypominające je formy współżycia.

## Razem czy osobno?

Mówiąc o zobowiązaniach, niepodobna pominąć dość kontrowersyjnej kwestii współżycia bez ślubu. W ostatnich dziesięcioleciach praktyka ta osiągnęła taką skalę — i to we wszystkich możliwych kategoriach wieku — że stała się niewątpliwie zjawiskiem społecznym. Dla niektórych jest to rodzaj przedślubnego preludium, dla innych natomiast zastępcza forma małżeństwa. Osobom zdecydowanie przeciwnym takim praktykom pragnę w tym miejscu wyjaśnić, że rozpatruję to zjawisko z czysto psychologicznego punktu widzenia. Wiem też, że wielu moich czytelników nie podziela wspomnianych uprzedzeń, i to do nich właśnie adresuję ten fragment tekstu. Uważam, że powinni zdawać sobie sprawę ze wszystkich konsekwencji życia we dwoje, a są one różne — pozytywne i negatywne.

## Argumenty „za”

Osobiście widzę w tym więcej pozytywów niż negatywów. Wydaje mi się, że każda para powinna czas jakiś pomieszkać razem, nim postanowi wziąć ślub. Zbyt wiele widziałam niedobrych małżeństw, abym mogła myśleć inaczej. Ilu dramatów można by uniknąć, gdyby dwoje ludzi pożyło z sobą trochę na co dzień, zamiast pobierać się po trzech miesiącach! Mówi się, że małżeństwo to druga strona Księżycy, ta niewidoczna, i taka jest prawda. Lepiej ją poznać zawczasu.

Spytacie może, jaka z tego korzyść. Zapewniam, że jest ich wiele.

• **Dopiero obcując z kimś dzień po dniu przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, odkrywamy wszystkie jego cechy.** Jest przecież rzeczą oczywistą, że sporadyczne spotkania nie mogą dać nam pełnej wiedzy o człowieku. Przez dwie czy trzy

godziny nietrudno utrzymać dobry humor, ale tryskać nim na akragło to już całkiem inna sprawa. Żadna życiowa sytuacja nie ukazuje tak jasno indywidualnych nawyków, postaw i zachowań jak wspólne cztery ściany. W domu każdy jest sobą — i oto zdumiony współlokator zaczyna dostrzegać takie strony osobowości znanego rzekomo partnera, jakich nigdy by nie podejrzewał w okresie wstępnych zalotów. Szarmancki, zawsze pełen werwy mężczyzna bywa teraz często zmęczony, czasami chory, sfrustrowany, a nawet zrzędny. A tu jeszcze na dodatek kończy się dotychczasowa samodzielność w sferze decyzji i postępowania. Okazuje się nagle, że życie we dwoje wymaga ogromnej elastyczności psychicznej i wielu obustronnych kompromisów. Jakby i tego było mało, mamy teraz do czynienia z pełną gamą reakcji psychicznych partnera — co tu mówić, nie zawsze przyjemnych.

Wszystko to staje się często niezwykle przykrą niespodzianką, o czym świadczą bardzo wymownie opowieści mych licznych pacjentów, którzy dopiero po ślubie mogli poznać małżonków od podszewki. Wielu załamało się nerwowo, odkrywając nagle w uwielbianej dotąd osobie cechy i zachowania niemożliwe dla nich do przyjęcia. Cóż mogę dodać? Samo małżeństwo jest już sprawą na tyle trudną, że nie warto fundować sobie na dodatek przykrych niespodzianek.

• **Wspólne mieszkanie pozwala się przekonać ponad wszelką wątpliwość, czy partnerów nie dzielą zbyt duże różnice trybu i stylu życia.** Tego także nie sposób sprawdzić w innych okolicznościach. Niektórzy mężczyźni potrafiąbyć wspańiałymi kochankami, póki związek ma charakter romansowy, ale jako mężowie bywają fatalni. To samo zresztą da się powiedzieć o kobietach. Można kogoś lubić, a nawet kochać, i wszystko byłoby dobrze, gdyby tak jeszcze dało się z nim wytrzymać! Rzecz w tym, iż cechy, które budzą w nas miłość lub sprawiają, że lubimy czyjeś towarzystwo w fazie kinowo-zabawowych spotkań, mogą się okazać daleko niewystarcza-

jące do harmonijnego współżycia na co dzień. Wtedy dopiero ludzie widzą wyraźnie, jak kiepsko do siebie pasują.

• **Tylko w codziennym współżyciu potrafimy stwierdzić, w jakim stopniu wybrana osoba zdolna jest do nawiązania prawdziwie partnerskich stosunków.** Jak już powiedziałam, obcowanie z sobą na co dzień wymaga giętkości psychicznej, uzgadniania wielu decyzji, umiejętności dokonywania niezbędnych ustępstw. Stykają się przecież dwie odrębne indywidualności o różnych temperamentach, pragnieniach i nawykach. I znowu dopiero teraz można się przekonać, czy te dwie różne istoty potrafią być partnerami. Trzeba wspólnie podejmować decyzje dotyczące finansów, obowiązków domowych, większych zakupów, rozrywek, urlopów i tak dalej. Sytuacje te pokazują jasno, czy partner uznaje „grę zespołową” i jakim jest zawodnikiem.

## Argumenty „przeciw”

Każdy medal ma dwie strony, wspólne życie również, pomówmy więc o negatywach.

• **Życie pod wspólnym dachem może w niektórych wypadkach doprowadzić do rozpadu związku.** Dzieje się tak zwykle wtedy, gdy oczekiwania związane z nową sytuacją są zbyt wielkie, a sam związek wciąż jeszcze nie okrzepł. Mimo że generalnie sprzyjam decyzjom o życiu we dwoje, muszę jednak przyznać, iż przedwczesne podejmowanie tego rodzaju decyzji jest ogromnym błędem.

Ludzie robią to często z zupełnie niewłaściwych przyczyn<sup>n</sup>:

- bo tak jest oszczędniej,
- bo ktoś z nich ma lepsze mieszkanie,
- bo w ten sposób mogą spędzać razem więcej czasu,
- bo jedno z partnerów nie chce spuścić z oka drugiego — ze strachu przed jego utratą.

Kiedy dwoje ludzi postanawia żyć razem, mimo że ich związek nie osiągnął etapu poważniejszych zobowiązań, a oni sami odpowiedniego stopnia dojrzałości psychicznej i stałości uczuć, decyzja o wspólnym życiu nie tylko nie przynosi im większych korzyści, lecz wprost przeciwnie — może znacznie przyspieszyć całkowity rozpad ich związku.

Ujmując rzecz krótko: niedojrzały związek nie jest w stanie wytrzymać ciężaru nowej sytuacji.

- **Partnerom zagraża lenistwo emocjonalne.** Groźba ta pojawia się zwłaszcza wtedy, kiedy życie pod wspólnym dachem stanowi dla którejś ze stron główny i jedyny cel. Osiągnąwszy go wreszcie, zwycięzca osiada na laurach, co może się objawiać dwojako: starannym unikaniem konfliktów, by za wszelką cenę utrzymać spokój (szczególnie gdy nie ma się wprawy we wspólnym rozwiązywaniu sporów), lub spadkiem zainteresowania osobą partnera: jest teraz ciągle pod ręką, więc nie trzeba o niego zabiegać. Tacy ludzie zapominają, że wspólne mieszkanie to jeszcze nie związek; że jest ono tylko jednym z wielu przejawów łączącej ludzi relacji.

Lenistwo emocjonalne to jeden z najpospolitszych błędów popełnianych przez bliskich sobie ludzi. Zawsze też powoduje opłakane skutki, ale szczególnie groźne staje się dla partnerów, którzy zbyt wcześnie postanowili żyć razem, nie bacząc na to, że nie łączy ich jeszcze prawdziwa więź uczuciowa.

- **Dla niektórych ludzi wspólne życie bez ślubu staje się metodą pozwalającą im unikać dalszych zobowiązań.** Znaćcie pewnie takie powiedzonko: „Żeby napić się mleka, nie trzeba kupować krowy”. Myślę, że wielu moim rówieśnikom powtarzały to kiedyś ich matki w charakterze życiowej przestrogi: jak chłopak dostanie, czego chce, już się z tobą nie

ożeni! Taki sam argument wysuwają przeciwniczki wspólnego mieszkania: i po cóż mężczyzna ma się żenić, gdy i tak już korzysta ze wszystkich dobrodziejstw małżeństwa? Muszę przyznać, że często tak bywa. Dotyczy to zwłaszcza par, które wcześniej nie podjęły żadnych zobowiązań co do wspólnej przyszłości lub w ogóle za krótko się znają. Trzeba zdawać sobie sprawę, że jest wielu ludzi (zarówno mężczyzn, jak i kobiet), którzy boją się zobowiązań, co nie przeszkadza im tęsknić za poczuciem bliskości. Życie we dwoje bardzo im odpowiada, nie chcą tylko składać żadnych obietnic małżeńskich.

Mimo to nie uważam, by lekarstwem na tego rodzaju problemy mogło być w każdym wypadku odrzucenie oferty wspólnego mieszkania (podkreślam raz jeszcze, że jest to kwestia zasad, każdy zatem sam decyduje o swoim postępowaniu). Jeśli zastanawiasz się właśnie nad takim krokiem, nie wykluczając wprawdzie przekształcenia swego związku w formalne małżeństwo, tyle że dopiero kiedyś, w niezbyt dokładnie określonej perspektywie, musisz przedyskutować to wszystko z partnerem, by uniknąć ewentualnych nieporozumień. Dobrze jest wyznaczyć sobie jakiś termin — na przykład dziewięć miesięcy czy rok — po upływie którego trzeba na nowo ocenić, jak dalece odpowiada ci ten związek. Być może w tym momencie sytuacja dojrzeje już do małżeństwa.

## Zobowiązanie czwartego stopnia:

.....i że nie opuszczę cię  
aż do śmierci"

Kiedy można podjąć to zobowiązanie?

- Kiedy od zobowiązań trzeciego stopnia upłynął już jakiś czas (partnerzy są zareczeni lub mieszkają wspólnie), zniknęły też wszystkie przeszkody wewnętrzne utrudniające



przedtem danej parze złożenie ostatecznych obietnic małżeńskich.

- Kiedy oboje wierzą bez zastrzeżeń, że ich związek będzie się nadal rozwijać i że zdolny jest przetrwać wszelkie przeciwności losu.
- Kiedy z radością i prawdziwym entuzjazmem myślą o pogłębieniu wzajemnych uczuć miłości, serdecznej przyjaźni i oddania.

## Umowa czwartego stopnia

Partnerzy zgodnie wyrażają wolę spędzenia z sobą całej reszty życia.

Obiecują sobie nawzajem, że będą troszczyć się o swój związek jak o własne dziecko — pielęgnować go, chronić i doskonalić.

Są gotowi podjąć wszelkie inne zobowiązania, konieczne ich zdaniem do zainaugurowania tej nowo powstającej wspólnoty.

Wyrazem zobowiązań czwartego stopnia jest dla większości osób ceremonia ślubna potwierdzona świadectwem małżeństwa. Ludzie myślący mniej tradycyjnymi kategoriami obywają się bez dokumentów: sami aranżują sobie różne niekonwencjonalne ceremonie lub w inny, zawsze bardzo indywidualny sposób konsekrują swoje nieformalne związki. Niezależnie jednak od formy dla wszystkich jest to zawsze najwyższy stopień zobowiązań.

## I Prawdziwe znaczenie małżeństwa

W moim przekonaniu prawdziwe zobowiązania nie powstają w trakcie ceremonii ślubnej ani w chwili gdy otrzymujemy formalne świadectwo małżeństwa. Małżeństwo to nie kawałek

papieru czy złota obrączka. Nie dlatego jest się żoną, że można pochwalić się gościom albumem pełnym fotografii ze wspólnych wakacji lub poinformować znajomych: „Za parę miesięcy będziemy obchodzić dwudziestą piątą rocznicę ślubu”.

Małżeństwo to sposób, w jaki dzień po dniu staramy się okazać partnerowi miłość, szacunek i głębokie oddanie — zgodnie z duchem i treścią złożonych mu wcześniej obietnic.

Tak rozumiane małżeństwo nie jest czymś stałym i niezmiennym, lecz wieloletnim procesem wymagającym aktywnego udziału dwojga zakochanych. O tym, że jest się małżeństwem, nie decyduje uczta weselna, zmiana nazwiska ani to, że w oczach otoczenia uchodzi się za przykład wzorowych małżonków. Prawdziwymi małżonkami są ci, których łączy rezonans psychiczny, emocjonalny, fizyczny i duchowy. Rzeczywisty akt małżeństwa dokonuje się nie w kościele, synagodze, urzędzie stanu cywilnego czy sali balowej, ale w ludzkich sercach. Jest on rezultatem naszych decyzji, i to nie tylko tych uroczystych, którym dajemy wyraz w dniu ślubu, lecz przede wszystkim tych codziennych, na pozór zupełnie błałych, bo to one właśnie ukazują najbardziej konkretnie nasz stosunek do partnera.

Kiedy jakaś kobieta dzwoni do mnie albo pisze mi w liście, że od dwudziestu lat jest mężatką i cały czas cierpi, bo mąż zachowuje się po chamsku, pije, systematycznie ją zdradza, traktuje po prostu jak szmatę i oczywiście nie chce nawet słyszeć, że ma jakiegokolwiek wady, a ona mimo to trwa przy nim, bo przecież nie wolno „rozbijać małżeństwa”, zawsze jednakowo kwituję takie narzekania: „Pani mówi o małżeństwie? To żadne małżeństwo. Jesteście po prostu parą współlokatorów.”

Prawdziwe małżeństwo jest partnerstwem, harmonijną wspólnotą, a nie polem bitwy. W chwili gdy dwoje ludzi przestaje okazywać sobie miłość i szacunek, ich małżeństwo się

kończy. Kiedy osoba partnera zaczyna cię irytować, budzić w tobie gniew i nieufność, nie jesteś już jego żoną, a on twoim mężem. Możecie nadal żyć razem, ale cóż to znaczy? Jesteście już teraz parą obcych ludzi. Możecie jeszcze latami zwlekać z decyzją o rozstaniu, ale **rozwód uczuciowy** nastąpił już dawno, w chwili gdy każde z was dwojga zamknęło serce na kłódkę.

Aż strach bierze na myśl, ilu młodych ludzi decyduje się pobrać pod wpływem fałszywego przekonania, że wszystko, co złe, po ślubie natychmiast zmieni się na dobre — jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Niebezpieczne złudzenia! Małżeństwo to coś na kształt duchowego **katalizatora**, który przyspiesza i wzmaga to wszystko, co istniało już wcześniej między ludźmi — zarówno dobre, jak i złe. Działa po prostu jak ogromne szkło powiększające. Jeśli czyjeś stosunki układały się doskonale, po ślubie stają się cudowne, ale gdy już wcześniej zdarzały się scysje, gdy wszystko szło jak po grudzie, świeżo upieczonych małżonków czeka nie idylla, lecz prawdziwe piekło! W pierwszym przypadku małżeństwo umocni związek, w drugim, niestety, zaostry wszelkie konflikty.

Jak się przekonać, czy jesteście gotowi do małżeństwa? Czy istnieje na to jakiś sposób? Tych, którzy pragną zyskać taką pewność, zachęcam po pierwsze, do przeprowadzenia wszystkich zaproponowanych testów, po drugie, do postawienia sobie takiego oto pytania:

Czy już teraz czuję się mężem swojej partnerki (żoną swojego partnera)?

Kiedy każde z dwojga ma głębokie poczucie jedności z partnerem, ich związek jest już faktem, a ceremonia małżeńska będzie dla nich jedynie uświęceniem tego, co istnieje, nadaniem mocy prawnej związkowi ich serc.

Wierz mi, drogi Czytelniku, nikt i nic nie nada twemu związkowi większej mocy niż ty sam, uważam jednak, że ofiarowanie małżeństwa Bogu lub Najwyższej Inteligencji (jeśli tak Go pojmujesz) z prośbą o błogosławieństwo jest aktem uświęcającym je w sposób nieporównywalny z żadnym in-

nym. Jest to również hołd oddany Stwórcy za łaskę wzajemnej miłości, którą obdarzył was dwoje, i zarazem serdeczna prośba o tyle rozsądku, jasności widzenia i uczuć, by żadne z was nigdy nie zagubiło owego cennego daru, lecz chciało go ciągle pomnażać, wzbogacać i doskonalić.

Każdy oczywiście robi to po swojemu — zgodnie z własną wiarą i przekonaniem. Ja chciałam po prostu podzielić się z wami tym, co sama myślę, zwłaszcza że wielu ludzi dziękowało mi nieraz za duchową pomoc. Sprawiała ona podobno, że o małżeństwie myślą teraz inaczej niż kiedyś — z większym zrozumieniem.

## Pytania i odpowiedzi

Z całej góry pytań dotyczących sprawy zobowiązań wybrałam najbardziej typowe. Przypuszczam, że takie same lub bardzo podobne chcieliby mi zadać czytelnicy.

### • „Skąd mogę wiedzieć, czy nowo poznana osoba boi się zobowiązań?”

Uważni czytelnicy pamiętają zapewne, jak wielką wagę przywiązuję do początków bliższej znajomości. Wielokrotnie też podkreślałam, że późniejsze problemy stają się niespodzianką jedynie dla tych, którzy nie zwracają należytej uwagi na wyraźne sygnały ostrzegawcze. Aby zidentyfikować czyjaś niechęć wobec wszelkich wiążących obietnic, należy już teraz rozpocząć śledztwo. Trzymajcie się rad i wskazówek zawartych w niniejszym rozdziale pod hasłami „stopnie zobowiązań”. Trzeba po prostu zapytać partnera, co sądzi o monogamii uczuciowej i seksualnej (jak pamiętamy, są to zobowiązania pierwszego stopnia przewidziane dla nowego związku), a potem uważnie posłuchać jego odpowiedzi! Później systematycznie należy robić to samo, w miarę jak mijają kolejne fazy znajomości. Nie unikajcie dyskusji na te tematy. Nie odkładajcie ich do jutra.

W razie gdy partner odmawia złożenia jakichkolwiek obietnic ani nie chce o tym dyskutować, dalsze postępowanie zależy od waszej decyzji. Ja mogę tylko powiedzieć, iż jeśli jest to osoba, która zobowiązań boi się jak ognia i w dodatku jest przekonana, że wasz związek może się bez nich obejść (bo drugiej stronie za bardzo na nim zależy), to również później nie zmieni zdania. Partner takiej osoby sam musi ocenić, jak tego rodzaju postawa ma się do jego wymagań. Po prostu trzymajcie się tego, co uważacie za słuszne,

• **„Mój partner mówi, że chciałby mi złożyć poważne zobowiązania co do wspólnej przyszłości, ale nie jest jeszcze do tego »gotowy«. Jak to rozumieć? Może to tylko wykręt?”**

Partner mówi prawdę, trzeba go jednak zapytać, dla czego nie jest gotowy? Jeżeli nie zna powodów, dla których nie jest w stanie bardziej się zaangażować, nie będzie też nic mógł zrobić, aby jakoś zmienić sytuację. Dlatego odpowiedź: „Nie wiem, co to za powód”, w żadnym razie nie powinna ci wystarczyć. Powiedz mu wtedy: „Chcesz mnie nadal widywać? No więc znajdź ten powód” Nie stawiając sprawy na ostrzu noża, skażesz się na istny czyściec. Latami będziesz żyć nadzieją, że może się kiedyś obudzi i stwierdzi, iż strach mu minął.

Nikt nie lubi rozgrzebywać własnej podświadomości, by szukać w niej starych urazów. Niektórych to wprost przeraża. Daj więc do zrozumienia swemu partnerowi, że rozumiesz jego niepokój, jednak zbyt cenisz siebie i własne uczucia, aby w nieskończoność trwać w związku, o którym trudno powiedzieć, dokąd właściwie zmierza.

Zastanów się nad sytuacją swojego partnera. Może w jego przeszłości tkwi coś, co stanowi przyczynę dzisiejszych kłopotów — na przykład burzliwy rozwód, po którym wciąż jeszcze nie całkiem wydobrzył? A może ma poważne kłopoty finansowe? Porozmawiaj z nim o tym.

Kolejne ważne pytanie, które powinnaś mu zadać, brzmi następująco: kiedy jego zdaniem będzie gotów do złożenia zobowiązań i jakie warunki muszą być spełnione, aby

tak się stało. Masz prawo wiedzieć, jaki konkretnie okres miał na myśli, mówiąc, że j e s z c z e nie jest gotowy. Poproś go o wykonanie specjalnego ćwiczenia, które być może pozwoli mu zrozumieć, skąd bierze się jego opór wobec zobowiązań. Niech napisze zdanie:

*Będę gotów dokonać poważnych zobowiązań (ożenić się), kiedy...*

Należy powtórzyć to zdanie przynajmniej dziesięć razy, wpisując w wy kropkowane miejsca kolejno wszystkie warunki, które muszą zaistnieć przed podjęciem wiadomej decyzji. Dla ułatwienia podaję przykład:

*Będę gotów dokonać poważnych zobowiązań (ożenić się), kiedy:*

*stanę się właścicielem porządnego domu,  
będę miał konto opiewające na 50 tysięcy,  
skończę trzydzieści lat,  
zyskam pewność, że wybrana osoba nigdy mnie nie opuści,  
na własne oczy zobaczę choć jedno szczęśliwe małżeństwo.*

• **„Powiedziałam partnerowi, że oczekuję od niego zobowiązań, na co odrzekł, że właśnie nad tym pracuje. Jak długo powinnam czekać?”**

Wszystko zależy od tego, co dla twego partnera oznaczają słowa „pracuję nad tym”. Niektórzy mówią tak tylko, chcąc zyskać na czasie, po prostu dla świętego spokoju, ale są i tacy, którzy rzeczywiście starają się gruntownie przeanalizować swój program emocjonalny, aby wykryć przyczyny „zobowiązaniowej fobii”. Musisz więc spytać partnera, co to z n a c z y? Najlepiej zadać mu pytanie, j a k nad tym pracuje: poddaje się terapii, czyta poradniki, uczęszcza na specjalne seminaria, zasięga porad żonatych kolegów? Niech powie, co konkretnie robi!

„Pracuję nad tym” to żadna odpowiedź. Poczujesz się znacznie pewniej, wiedząc, o co chodzi. Jeżeli nawet wyjdzie na jaw, że przyczyną kłopotów jest na przykład strach przed bliskością, bynajmniej nie stawia to twego partnera w złym świetle. O wiele lepiej i znacznie uczciwiej jest zmierzyć się

z takim lękiem, niż zawierać z kimś związek na oślep, a potem latami kryć przed nim uczucia za coraz to grubszym murem. Uważasz, że partner naprawdę przeprowadza gruntowną autoanalizę? Bardzo dobrze! Wspieraj go w tych wysiłkach, niech tylko w jakiś sposób włączy cię w swoje działania; wystarczy już nawet, że będzie systematycznie informował cię o swoich poczynaniach i osiągniętych postępach.

Tak na wszelki wypadek upewnij się jednak, czy te zobowiązania, na których tak ci zależy, nie byłyby w tej chwili cokolwiek przedwczesne? Bo jeśli znacie się zbyt krótko, a tobie strasznie pilno zaręczyć się czy wyjść za mąż, to może nie partner ma problemy emocjonalne, tylko ty sama? Radzę powtórnie przeczytać wszystkie fragmenty tekstu dotyczące przedwczesnych zobowiązań.

• **„Mój partner ciągle obiecuje, że kupi mi zaręczynowy pierścionek — i jak dotąd nic z tego. Czy powinnam postawić mu ultimatum?”**

Nie wiem, jak tobie, droga Czytelniczko, ale mnie takie wymuszone oświadczenia nie sprawiłyby najmniejszej przyjemności. I po co tu jakieś ultimatum? Właściwe pytanie brzmi: dlaczego partner odczuwa wewnętrzny opór przed dalszym angażowaniem się w wasz związek? Może zamiast w tak dziecinnie niedojrzały sposób wymuszać na nim zakup pierścionka, powinnaś zainteresować się raczej rozwiązywaniem konfliktów, bo wiele przemawia za tym, że trochę ich jest. Radziłam ci zadać pytanie, uprzedzam jednak, że jeśli partner nie zechce lub nie będzie umiał na nie odpowiedzieć, będziesz prawdopodobnie musiała przyjąć do wiadomości tę oto niemiłą prawdę: wasz związek nie spełni twoich oczekiwań, pozostaje ci więc tylko odejść i poszukać szczęścia gdzie indziej.

Powracając do kwestii ultimatum: uważam, że można się nim posługiwać, ale tylko w ostateczności, kiedy wszystkie inne środki zostały już wyczerpane. Trzeba też wiedzieć, jaką mu nadać formę. Wyobraź sobie, że ktoś, kogo znasz niezbyt długo, po raz trzeci spóźnia się na spotkanie, a ty stawiasz mu

ultimatum: „Jeżeli jeszcze raz się spóźnisz, to z nami koniec” Strasznie to arbitralne, prawda? Ale gdy po roku znajomości i wielu uwagach na ten temat partner nadal zachowuje się w sposób nieodpowiedzialny, jest to już najwyraźniej choroba chroniczna, i wtedy masz prawo go ostrzec: „Jeśli w ciągu najbliższych dwóch tygodni nie zgodzisz się poddać fachowej terapii, bardzo mi przykro, ale będę musiała zakończyć nasz związek. Nie odpowiada mi taki partner.”

Zauważ, jak konkretne jest to ultimatum. Im bardziej szczegółowo sformułujesz swoje wymagania, tym lepsze będą rezultaty. Zainteresowany wie wtedy, czego się po nim spodziewasz, i przez to trochę mu łatwiej dostosować się do twoich żądań. Spójrzmy na dwa przykłady:

**Z l e:** „Jeśli wkrótce nie weźmiemy ślubu, odchodzę”

**D o b r z e:** „Posłuchaj, musimy pójść razem do terapeuty. Trzeba pomówić o tym, dlaczego masz takie trudności z wyznaczeniem terminu ślubu. Chcę załatwić tę sprawę w ciągu dwóch tygodni. Jeżeli do tego czasu nie wyrazisz zgody, trudno, będziemy musieli się rozstać.”

W pewnych przypadkach ultimatum działa bardzo dobrze. Otwiera ludziom oczy na takie problemy i własne słabości, które przedtem uparcie negowali, zmusza ich również do zaniechania postawy „zrobię to jutro”, co jak wiadomo, jest dla nich nieraz najlepszą metodą uchylania się od wszystkiego, czego nie chcą zrobić. Ultimatum bywa więc często skuteczne, ponieważ jest to jednak drastyczna forma nacisku, trzeba posługiwać się nią z umiarem, a wszystkie żądania formułować bardzo precyzyjnie.

**• „Czym mam się kierować przy wyborze partnerek, skoro wiem doskonale, że nie jestem gotów do żadnych poważnych zobowiązań? Mam dopiero dwadzieścia dwa lata i jeszcze długo nie zamierzam się zenić.”**

Jeśli interesują cię tylko luźne krótkotrwałe związki, czyli zdobywanie doświadczeń, nie musisz nadmiernie dbać o to,



czy łączy cię z partnerkami odpowiednia zgodność. Twoje wymagania pod tym względem mogą być po prostu bardziej elastyczne. Siedemdziesiąt procent to za mało jak na długoterminowy związek, ale dla człowieka w twoim wieku i sytuacji wystarczy w zupełności. Na inne sprawy, o których mowa w tej książce, warto jednak zwracać uwagę. Nie byłoby dobrze, gdyby ktoś cię zranił; na takie doświadczenia człowiek zwykle reaguje później żelazną barierą psychiczną. Twoje związki nie muszą być idealne, lecz nie powinny być złe.

• **„Kocham dwie kobiety. Czy każdej mam składać zobowiązania? Czy to możliwe?”**

Tyle razy zdarzało mi się odpowiadać na to pytanie, że tutaj przytoczę już tylko samą konkluzję:

Romanse na boku nie przynoszą nic dobrego. Wszyscy zainteresowani cierpią — tak się to kończy.

Wydaje ci się pewnie, że każda z tych kobiet zaspokaja inny rodzaj twoich potrzeb, ale czy to uczciwe? Nie. Nie jesteś uczciwy wobec żadnej, i taka jest prawda, choćby nawet jedna wiedziała o drugiej i obie twierdziły, że wcale im to nie przeszkadza. Nie wolno traktować ludzi instrumentalnie — nawiązywać romansu, żeby w ten sposób „zatkać dziury” w pierwszym związku.

Każdy, kto kocha dwie kobiety, powinien uważnie przyjrzeć się sobie. Pytanie brzmi: czego właściwie oczekuję od partnerki? Skorzystajcie z metod przedstawionych w książce i spróbujcie dokonać wyboru. Bez zobowiązań nie ma prawdziwej miłości, a więc i prawdziwej satysfakcji.

• **„Wygląda na to, że ja i mój partner utknęliśmy w miejscu gdzieś pomiędzy trzecim a czwartym stopniem zobowiązań. Kochamy się i chcemy być razem, ale przeraża nas myśl o małżeństwie. Czy tak już zostanie?”**

Przejdźcie od pragnień do działania niektórym nie sprawia żadnych kłopotów, a inni mają z tym wielkie trudności — mimo ogromnych wysiłków nie potrafią pokonać strachu

i wahań. Doświadczają tego zwłaszcza osoby, które przeżyły rozwód — własny bądź rodziców — albo wyniosły ciężkie urazy psychiczne ze swoich wcześniejszych związków. Tak czy inaczej — nie ma na co czekać: ten strach sam nie minie. Trzeba skutecznie stawić mu czoło. Sporządź szczegółową listę swoich lęków i podziel się nimi z partnerem, a potem uczciwie omówcie to wszystko — sami lub z pomocą terapeuty. Postarajcie się znaleźć rzeczywiste źródła tych obaw. Jeżeli głównym sprawcą okaże się twój podświadomy program emocjonalny, niełatwo będzie się ich pozbyć, chyba że dasz nurka do głębokiej wody — to znaczy wyjdiesz za mąż, mówiąc sobie: „raz kozie śmierć”. Jeżeli w grę wchodzi inne czynniki, może wystarczy dokonać korekt w waszych wzajemnych stosunkach? Obecna sytuacja psychiczna nie jest dobra. Masz do wyboru dwie ekstremalne możliwości: skoczyć głową na dół do głębokiej wody, lekceważąc wszystkie obawy, lub dalej ulegać im do tego stopnia, że jak sama widzisz, powoduje to kompletny paraliż woli. Powinnaś po prostu znaleźć złoty środek.

## Kiedy wolno nam złamać zobowiązania i zakończyć związek

Jedną z najgorszych chwil w życiu jest na pewno moment, kiedy trzeba sobie powiedzieć, że małżeństwo lub stały związek są niestety bardzo nieudane i że pora się z nimi pożegnać. Człowiek chciałby wtedy zamknąć oczy i przespać cały ten koszmar. Jak by to było dobrze obudzić się rankiem w zupełnie innej sytuacji! Albo żeby partner okazał się nagle zupełnie innym człowiekiem! Niestety. Rzeczywistość jest, jaka jest, i nic tu nie można zmienić. Zazwyczaj zdajemy też sobie sprawę, że i tak zbyt długo zwlekało się z tą decyzją.

Zanim to nastąpi, trzeba oczywiście zrobić wszystko, co tylko się da, aby uratować związek. Należy skorzystać

z każdej możliwej pomocy — porad fachowego terapeuty, seminariów, książek, grup wsparcia, terapii grupowej i tak dalej. Jeśli jednak wszystko zawiedzie, a nie chcemy lub nie potrafimy znosić dłużej istniejącej sytuacji, nie pozostaje nam nic innego, jak tylko rozstać się z partnerem.

Co przemawia za tym, że pora zakończyć związek?

- **Świadomość braku zgodności z partnerem.** Mam nadzieję, że czytelnicy tej książki odnieśli z niej jeden przynajmniej pożytek: wiedzą już teraz, jak wielkie znaczenie dla dobrego funkcjonowania związku ma zgodność dwojga partnerów. Bez niej największa nawet miłość nie zdoła pokonać nieuniknionych konfliktów. Dopiero w nowym, rzeczywiście harmonijnym związku człowiek zaczyna rozumieć, jak słusznie postąpił, zostawiając tamten za sobą.
- **Brak chemii seksualnej.** Jeżeli lektura mego poradnika pomogła komuś zrozumieć, że chemia seksualna między nim a wybraną osobą nie jest tak silna, aby przyjaźń mogła przekształcić się w miłość — powinien tak ją, jak i siebie uwolnić od zobowiązań. Trzeba stworzyć obojgu możliwość znalezienia innych, bardziej odpowiednich towarzyszy życia.
- **Partnerzy rozeszli się psychicznie w dwie różne strony.** Jestem głęboko przekonana, że los często łączy nas w pary jedynie na jakiś czas — żebyśmy mogli nauczyć się czegoś od siebie — a gdy ta lekcja się kończy, czujemy, że pora odejść. W ciągu tych wspólnie przeżytych lat ludziom nieraz świetnie się wiedzie, oboje wzrastają wewnętrznie, obdarowują się ogromnym bogactwem uczuć, a jednak w pewnym momencie dochodzą do takiego punktu, od którego każde musi już iść w swoją stronę. Kiedy cele życiowe i sposoby ich realizacji zaczynają zanadto się różnić, dalsze współżycie nie przynosi już ani pożytku, ani pełnej satysfakcji uczuciowej.

Najgorsze w tym wszystkim jest to, że wkraczając na rozstajne drogi, ludzie nieraz jeszcze się kochają, przez co bardzo

im trudno powiedzieć sobie do widzenia. Wiem to po sobie, bo sama kilkakrotnie przeżyłam taką sytuację. Na pociechę mogę wam jednak powiedzieć, że każda z nowych ścieżek prowadziła mnie zawsze ku większemu zadowoleniu, miłości i wiedzy.

• **Partner ma fatalną wadę, z którą nie chce się zmierzyć.** Tak, właśnie z tego powodu tysiące mężczyzn i kobiet muszą opuszczać partnerów, choć czynią to często z rozdartym sercem. Wiemy już, jak toksyczne są fatalne wady — alkoholizm, narkomania, upodobanie do pornografii czy niekontrolowane ataki furii. Jak już powiedziałam w rozdziale szóstym, nie ma niestety innej rady, jak tylko zakończyć związek, w sytuacji gdy partner nie chce walczyć ze swoim problemem ani nawet przyznać, że go ma.

• **Partner odmawia współpracy nad poprawą wzajemnych stosunków.** Jest to chyba najsmutniejszy ze wszystkich powodów rozstania, pozostawia też najwięcej żalu. Partner, który nie chce nic zrobić dla złagodzenia konfliktów — a często ich tłem są jego własne, pozostawione odłogiem urazy psychiczne — łamie swoje zobowiązania zupełnie w taki sam sposób, jakby nawiązał romans. Można rozumieć, z czego to wynika: boi się spojrzeć w siebie, bo miał koszmarnie dzieciństwo; można doceniać jego zalety — to na przykład, że jest dobry, kochający i wielkoduszny, wszystko to jednak nie zmienia niestety sytuacji. **Bez a k t y w n e j w s p ó ł p r a c y** na rzecz partnerstwa ono po prostu nie istnieje — a to jest powód do odejścia.

Współczuję tym czytelnikom, którzy stoją teraz w obliczu takich decyzji. Mam tylko nadzieję, że może dzięki tej książce zyskacie większą pewność co do słuszności swoich postanowień — choć nie wiem, czy staną się przez to łatwiejsze.

## Odnawianie zobowiązań

Mówiłam już o tylu smutnych rzeczach, z którymi spotykam się w praktyce, że teraz dla odmiany chcę powiedzieć o tym, co sprawia mi wielką przyjemność. Mam na myśli sytuacje, kiedy moi seminarzyści, ukończywszy cykl zajęć pod hasłem „Warsztaty miłosne”, zwracają się do mnie z prośbą o zorganizowanie ceremonii powtórnego ślubu lub odnowienia złożonych sobie kiedyś zobowiązań. Najczęściej uzasadniają to tak:

„Jesteśmy małżeństwem od piętnastu lat, ale żadne z nas do tej pory właściwie nie rozumiało, co naprawdę znaczą zobowiązania. Po zajęciach z panią zdaliśmy sobie sprawę, że tamta pierwsza ceremonia nie była takim ślubowaniem, jakie teraz chcemy sobie złożyć. Musimy więc odbyć drugą.”

„Ja i mój mąż byliśmy tak strasznie zamknięci uczuciowo już nie tylko jedno przed drugim, ale nawet sami przed sobą, że trudno właściwie nazwać to małżeństwem. Pobraliśmy się kiedyś, bo tak wypadało... tego spodziewały się po nas rodziny. Teraz jest inaczej. Bardzo się kochamy i naprawdę chcemy wziąć ślub. Teraz czujemy się mężem i żoną.”

Uważam, że regularne odnawianie zobowiązań ma istotne znaczenie dla rozwoju związku. Przypomina treść dawnych umów, stwarza okazję do zawarcia nowych, nie pozwala zapomnieć, że prawdziwe małżeństwo nie jest stanem stałym, lecz czymś, co wymaga ciągłej aktywności i nowych działań. Najlepszą ku temu okazją są rocznice ślubu. Wydaje mi się, że odnowieniem obietnic bardziej można uhonorować kochaną osobę niż kupnem prezentu czy kolacją w drogim lokalu. Ceremonie powtórnych ślubów to również wspaniała sposobność do spotkań z całą rodziną i przyjaciółmi, dla których taka uroczystość staje się nierzadko wzorem godnym naśladowania. Widząc, jak inni okazują sobie miłość, ludzie zaczynają myśleć o tym samym.

Odnawianie zobowiązań nadaje nowy wymiar stosunkom każdej pary ludzi: tych, którzy właśnie wkroczyli w nowy etap swojego związku i pragną to uczcić; tych, którzy przetrwali ciężkie chwile i chcą rozpocząć wszystko od początku; tych, którym po prostu podoba się taki pomysł.

Myślę, że wszystkim przyniesie wiele radości.

## Zobowiązania na co dzień

Poprosiłam wczoraj grupę seminarzystów, żeby spróbowali sformułować własne definicje zobowiązań uczuciowych — co to dla nich znaczy „być zobowiązanym”. Po kilku odpowiedziach typu: „dawać z siebie sto procent”, „całkowite oddanie”, „stać przy kimś bez względu na okoliczności”, pewien mężczyzna zaskoczył mnie pytaniem, czy wiem, jaka jest różnica między jajkiem a szynką?

— Między jajkiem a szynką? — powtórzyłam z lekką konsternacją.

— No tak — uśmiechnął się chytrze. — Nie wie pani? — pokręciłam głową. — A między kurą i prosiakiem? Też nie? Taka sama jak między romansowaniem a zobowiązaniem. Kura oddaje jajko, a prosiak pozwala się zarznąć!

Kiedy w końcu przestałam się śmiać, przyszło mi na myśl, że to całkiem trafna analogia. Iluż to ludziom się zdaje, że darzą partnerów ogromnym oddaniem, podczas gdy naprawdę wydzielają im siebie po kawałeczku, dawkując swoją miłość zupełnie jak ta kura jajka. Prawdziwe poczucie zobowiązań wobec wybranej osoby wyraża się całkiem inaczej. To nie to samo, co rzucone czasami słowa „kocham cię” czy okolicznościowe prezenty. To nieustanna codzienna świadomość, że razem z partnerem idziemy wciąż naprzód, że po to odbywamy tę wielką podróż, by cieszyć się sobą, uczyć, korzystać z całego bogactwa przeżyć, które daje nam miłość. Wierność tym najgłębszym zobowiązaniom przejawia się w codziennym postępowaniu dwojga ludzi, w każdym najdrobniejszym geście

— w uwadze, z jaką jedno słucha drugiego, w dotknięciu ręki, w tym, jak potrafią dawać i jak przyjmują wszystko, co ofiarowuje im partner. To dzięki zobowiązaniom zwykłe partnerstwo staje się wspólnotą dwojga i to one nadają znaczenie wszystkim działaniom bliskich sobie ludzi. Ci, dla których wzajemne zobowiązania są źródłem radości i najgłębszej satysfakcji, a nie narzuconym obowiązkiem, mogą powiedzieć o sobie, że los się do nich uśmiechnął, ofiarowując im bezcenny dar.

# 12

Miłość to  
wielka  
przygoda...



Lekturę książki prowadzącej czytelnika w głąb samego siebie, książki takiej jak ta, wyobrażam sobie zawsze jako pasjonującą, pełną przygód wyprawę w nieznaną z autorem w roli przewodnika. Czyż nie jest tak, że gdy ktoś otwiera książkę i zaczyna czytać pierwszą stronę, autor wyciąga do niego rękę i mówi: „Chodź ze mną, pozwól mi się poprowadzić, a zobaczysz siebie i życie zupełnie inaczej niż dotąd. Jeśli weźmiesz mnie za przewodnika, otworzę przed tobą tajemne drzwi do krainy nie znanych ci uczuć i myśli. Zobaczysz to, co niewidoczne, nauczysz się czuć i rozumieć. Mam taką podróż za sobą, więc wiem, że może ona budzić w tobie strach, ale nie bój się, cały czas będę przy tobie, będę cię strzec i osłaniać.” Postanawiasz mi zaufać, Czytelniku, i po kilku stronach przestajesz obawiać się tego, co mógłbyś o sobie odkryć. W miejscu niepokoju pojawia się ulga: uświadamiasz sobie bowiem, że nie jesteś skazany na powtarzanie bez końca wciąż tych samych błędów — teraz już nie! I nagle ogarnia cię uniesienie: tyle nowych możliwości! Kto by to pomyślał! I wszystko zależy od twoich decyzji!

*Czy będzie z nas dobrana para?* to właśnie taka książka-podróż. Czy opłacało się ją odbyć? Mam nadzieję, że tak, że przyniosła wam ona pożytek, choć po drodze z pewnością zdarzały się trudne momenty. Mity miłosne, program emocjonalny, niewłaściwe przyczyny wyboru partnerów... Niezbyt miło jest się dowiadywać, że bezwiednie wyrządzamy sobie tyle krzywdy przez coś, co tkwi w naszej psychice. No ale

teraz już wiecie, jak to coś działa, teraz już w pełni świadomie możecie podejmować życiowe decyzje — na pewno o wiele mądrzejsze. Bądźcie więc z siebie dumni: pragnienie zmiany, potrzeba doskonalenia samego siebie to jedna z najlepszych cech ludzkich, pragnienie miłości również. Spróbujcie je teraz spełnić — znaleźć taką miłość, o jakiej każdy z was marzył. Zaufajcie swym nowym umiejętnościom. Macie w ręku formularz zgodności i inne wiarygodne instrumenty. Dzięki nim na pewno się uda.

Podróż z książką dobiega końca, ale największe emocje dopiero przed wami — wyprawa w Krainę Miłości. Dla mnie to najwspanialsza, najbardziej egzotyczna i pasjonująca ze wszystkich możliwych przygód. Otwierają się nagle przed nami tak cudowne krajobrazy wewnętrzne — cały świat ludzkich emocji, urzekający trudnym do opisania bogactwem barw i odcieni. Odkrywamy także ku swemu zdziwieniu niezwykłą intensywność i ogromną skalę naszych własnych uczuć. Świat miłości odsłania przed nami prawdę o nas samych — o tym, kim jesteśmy i kim każdy z nas być powinien. Otwierając się na miłość, pozwalamy jej sięgnąć duszy — i jak za dotknięciem anielskich skrzydeł spływa na nas poczucie oczyszczenia, łaski i błogosławieństwa. Podróż ta zmienia człowieka na zawsze, a przeistacza go tak głęboko, że staje się odtąd kimś zupełnie innym.

Jak każda wielka wyprawa, tak i ta wymaga niemało odwagi. Nie fizycznej, ale tej wewnętrznej. Trzeba zostawić za sobą bezpieczną stabilizację i podjąć ryzyko nieustannych zmian, zmian, które nie mają końca, bo kiedy się już wydaje, że można chwilę odpocząć, pojawiają się nowe wymagania: popraw w sobie to albo tamto, uzupełnij braki! Ale trud ten opłaca się sownicie. Masz teraz wrażenie, że żyjesz każdą chwilą, że doświadczasz jej każdym nerwem, odczuwasz też znacznie więcej niż kiedykolwiek przedtem. Wszystko to wzbogaca cię wewnętrznie — stajesz się lepszym człowiekiem.

Im dłużej trwa twoja przygoda z miłością, tym jaśniej zaczynasz widzieć jej niezwykłość: to, że nie prowadzi ona do

jakiegoś celu, który ma się spełnić w bliższej lub dalszej przyszłości, lecz że celem tym jest dzień dzisiejszy — tu i teraz. Zaczynasz rozumieć, że w przeciwieństwie do innych dóbr, które zdobywamy poprzez swe działania, by w efekcie osiągnąć satysfakcję, w miłości liczy się samo działanie. To ono, spełniając się z chwili na chwilę, przynosi nam radość. Nie zawsze tak się jednak dzieje.

Wszystko zależy od tego, z kim rozpoczynasz swą podróż. Jeśli jest to osoba, która w ogóle do ciebie nie pasuje, grozi ci cały labirynt błędnych ścieżek, gdzie w kępach barwnego kwiecia czyhają śmiertelne pułapki. Bo tylko wtedy, kiedy masz u boku kogoś, kto całkowicie zaspokaja wszystkie twe potrzeby, ta wielka podróż, choć nadal pełna wyzwań, daje ci radość i szczęście. Miłość, ta najpiękniejsza ze wszystkich przygód, ma jeszcze jedną cudowną właściwość: zajej sprawą znika poczucie osamotnienia. Świat nagle przestaje być obcy. Pragnąc stopić się w jedno z ukochanym, przekraczamy granice własnego jestestwa — i tak oto miłość otwiera nam bramy nieba. Chyba już teraz rozumiesz, dlaczego gorąco ci radzę tak uważnie wybierać osobę, która będzie ci towarzyszyć w tej wielkiej przygodzie: abys patrząc w jej oczy, mógł na mgnienie chwili ujrzeć oblicze Boga.

Dziękuję wszystkim, którzy pozwolili mi wziąć się za rękę, by przejść wraz ze mną kawałek drogi. Życzę wam miłości i spokoju ducha w tej długiej wspaniałej podróży.