

MATEUSZ GRZESIAK



Psychologia relacji

, czyli jak budować
świadome związki z partnerem,
dziećmi i rodzicami

Spis treści

Wstęp	9
Świadome relacje	13
Role w związkach	17
Ego Management System	19
Modele rodzinno-kulturowe	24
Partnerzy	29
Kochankowie	37
Ty jako dziecko	44
Ty dla siebie	52
Rodzice	60
Zasady komunikacji w związku	61
Zasady generalne	72
Zamykaj sekwencje	76
Gdy rozmawiasz przez e-mail	78
Gdy rozmawiasz przez telefon	78
Gdy rozmawiasz na żywo	79
Poziomy więzi	85
Etapy związku	105
10 etapów związku	107
Rozstanie	111

Zasady trwałości związków	115
Wychowywanie dzieci	119
Błędy rodzicielskie	122
Zasady komunikacji	135
Najczęstsze błędy	138
Negatywne przekazy rodziców	144
Równowaga	156
Konflikty	159
Pieniądze	161
Brak seksu	166
Brak równowagi między pracą a życiem rodzinnym	168
Ingerencja osób trzecich	170
Brak równowagi między ja, ty, my	171
Dzieci	172
Błahostki	172
Czas wolny	173
Ćwiczenie: Lista potencjalnych konfliktów	174
Mechanizmy obronne w związkach	191
Podstawowe błędy w przekonaniach Polaków o związkach	223
Pytania i odpowiedzi	231
Ćwiczenia	247
Ćwiczenia na radzenie sobie z konfliktami	249
Inne ćwiczenia	275
Epilog	283
Mężem być	285
Ojcem być	286
Żoną być	288

Wstęp



Witam Cię bardzo serdecznie.

Nazywam się Mateusz Grzesiak. Na okładce zobaczyłeś mnie wraz z żoną Ilianą Ramirez i naszą córką Adrianą. Razem tworzymy świadome relacje.

Ja jestem psychologiem, który poświęca życie konstruowaniu najskuteczniejszych modeli zarządzania sobą w zakresie rozwoju osobistego i biznesu. Pracuję w sześciu językach na całym świecie i mam sposobność obserwować z perspektywy zawodowej różnorodność intelektualną, emocjonalną, duchową oraz uczyć się różnych zachowań i sposobów mówienia, które potem łączę w całość, budując narzędzia komunikacyjne. Trzymasz książkę wypełnioną takimi narzędziami do budowania świadomych relacji.

Ta książka jest jedną z najważniejszych, jakie dotychczas napisałem, bo dotyczy być może najistotniejszej części naszego życia. Budowanie rodziny i zarządzanie nią nie tylko jest ważną dla każdego z nas dziedziną, ale także decyduje o jakości życia innych ludzi. Jeśli ludzie są nieszczęśliwi, ich dzieci wychowują się gorzej. Wchodzą w dorosłość z nierozwiązanymi problemami i zatrują życie sobie i wszystkim dookoła. Bez wiedzy o tym, jak się komunikować i tworzyć świadome relacje oparte na miłości, jesteśmy skazani na powtarzanie błędów przeszłych pokoleń i nierealizowanie potencjału, który mamy.

Widzę ogromną zależność między jakością rodziny jako podstawowej komórki społecznej a jakością kultury, którą ta rodzina tworzy. Rozumiem, że nieuleczone rany rodziców przechodzą na dzieci i że z braku wiedzy o komunikacji robimy sobie emocjonalną krzywdę. Kierowany poczuciem obowiązku i chęcią dzielenia się wiedzą, zdecydowałem się spisać reguły dotyczące tworzenia świadomych związków w jednym miejscu. Stąd ta książka. Polecam wykonać każde opisane w niej ćwiczenie, rodzina jest bowiem takim samym projektem do zarządzania jak życie zawodowe. Poszczególne ćwiczenia są tak skonstruowane, by uczyć określonej umiejętności. Owocem tej pracy będzie znaczne



zmniejszenie liczby konfliktów, szybsze rozwiązywanie problemów, tworzenie jakościowych relacji i skuteczniejsze wychowywanie dzieci.

Jeśli więc chcesz być mądrzejszym rodzicem, mocniej kochającym partnerem, szczęśliwszym członkiem rodziny, ta książka da Ci narzędzia, by to osiągnąć.

Życzę Wam dużo miłości, szczęścia i skuteczności w komunikacji.

Mateusz Grzesiak

Świadome relacje



Zacznijmy od wyjaśnienia, czym będziemy się zajmować w tej książce — co to takiego: świadome relacje? Jest to proces świadomego tworzenia i zarządzania energiami w związku przez osoby go tworzące. Proces zakłada, że działaniom na rzecz związku nie ma końca. Świadomość jest związana z faktem posiadania wiedzy i rozumienia procesów poznawczych zachodzących w związkach. Tworzenie wskazuje na proaktywne podejmowanie działania ukierunkowanego na dany cel. Zarządzanie to wpływanie na mechanizmy działające w związku. Energie to wszystkie emocje, zachowania, odczucia, procesy komunikacyjne i reakcje zachodzące w relacji. Osoby tworzące związek są współodpowiedzialne za jego rozwój. Ta relacja z jednej strony ewoluuje w określonym kierunku, np. rozwoju dziecka, z drugiej — rozwija się samoczynnie i organicznie, reagując na zachodzące zmiany. To niepowtarzalny system — możesz uznać, że chcesz, by rodzina do czegoś służyła (np. dawania poczucia bezpieczeństwa), i tak ją budować; z kolei samo jej rozbudowywanie oznacza tworzenie niezwykle silnej organizacji, która będzie sobie świetnie radzić z problemami.

By relacja była świadoma, musi mieć kilka cech. Po pierwsze, oboje decydujecie się na konfrontowanie z cieniami i wprowadzanie ich w relację (więcej o tym dalej w książce). Po drugie, obowiązuje zasada otwartości — wszystko, co się dzieje z jedną stroną, umieszczacie w polu związku. Po trzecie, budujecie system komunikacji między Wami: ustalacie, jak będziecie rozmawiać, zachowywać się, a także — na głębszym poziomie — zaspokajać potrzeby i łączyć się w wielu obszarach. Poza tym jesteście świadomi istnienia w związku *my*, czyli trzeciego elementu — to właśnie pole relacji, związek jako taki, który jest silniejszy od każdego z Was z osobna. To on uniesie problemy, poradzi sobie z Waszymi słabościami, rozwiąże konflikty. To *my* pozwoli Wam na ciągłą transcendencję. I dalej: robicie to wszyscy w rodzinie — jeśli jedna osoba pozostanie z boku, druga zacznie



jej uciekać i powstanie konflikt. Wreszcie: musicie rozumieć, że to niekończący się proces. Spełniwszy te warunki, wejdziecie w sferę świadomych związków.

W każdym rozdziale zostanie przedstawiony zestaw narzędzi służących do tworzenia określonego obszaru związku. Znajdziesz tam praktyczne, życiowe techniki wraz z objaśnieniem ich działania oraz dużo informacji wyjaśniających na przykładach, jak działają określone mechanizmy. Istotnym elementem są ćwiczenia — wykonując je, będziesz się uczyć nowego sposobu mówienia i działania, co da Wam, Waszej relacji, wiele dobrego.

Role w związkach



EGO MANAGEMENT SYSTEM

Gdybyśmy potraktowali Twoje życie jak dobrze zorganizowaną firmę, to jakbyś nim zarządzał? W sprawnie działającej firmie każdy wie, co ma robić, bo istnieje jasny podział obowiązków. Każdy realizuje cele własne i cele wspólne, więc umie być i ego-centryczny (skupia się na swoich potrzebach, by się samorealizować), i altruistyczny (myśli o potrzebach innych, co umożliwia budowanie relacji). W takiej organizacji pracownicy nie wchodzi sobie w kompetencje, bo każdy wie, w czym jest dobry, a w czym nie. Nad wszystkim czuwa zespół kontroli weryfikujący postęp i sprawdzający, czy wszystko działa jak należy. Istnieje także system komunikacji między członkami organizacji — każdy wie, w jakich sprawach i w jaki sposób się do siebie wzajemnie zwracać. Tak działa skuteczna organizacja. I tak będzie działać Twoja — organizacja Twojej rodziny — gdy tylko poznasz *Ego Management System*, czyli system zarządzania swoją osobowością. Dokładnie opisałem go w innej mojej książce — *Success and Change*, teraz zastosujemy go do zarządzania rolami w rodzinie.

Najpierw kwestia organizacyjna — z racji tego, że w języku polskim używamy rodzaju męskiego i żeńskiego, nie zwracaj w tym rozdziale uwagi na lingwistykę płci. Gdy piszę w przykładach o byciu córką, a jesteś mężczyzną, odnieś to do siebie jako syna. Gdy piszę o ojcu, pomyśl także o matce. Rozmawiamy o rolach życiowych, chodzi więc o mechanizmy, a nie o to, co kto robi jako ojciec czy matka — mowa tu o byciu rodzicem. Uznałem, że nie ma sensu pisać za każdym razem „matka albo ojciec”, więc czytaj ten tekst poprzez pryzmat własnej płci. Z kontekstu z łatwością się domyślisz, o co dokładnie chodzi.

Zatem od początku. Występujesz w związku w wielu różnych rolach. Jesteś córką lub synem swoich rodziców i masz z nimi określony kontakt, czasem lepszy, czasem gorszy. Jesteś



czyjąś partnerką lub czyimś partnerem i to, jak prowadzisz ten związek, bezpośrednio przekłada się na Twoje szczęście. Z byciem partnerem jest też często powiązana rola seksualna, która może okazać się kluczowa w kontekście emocjonalnym. W zależności od wieku i wyborów życiowych już jesteś (a może będziesz) czyjąś matką lub czyimś ojcem i to, jak sobie z tym radzisz, wpływa bezpośrednio na losy przyszłego pokolenia. Oto Twoje role w związkach: partner, kochanek, ojciec lub matka, syn lub córka; dodatkowo Ty dla siebie, czyli rola egocentryczna. Za każdym razem jesteś sobą, ale różnym sobą — bo występujesz w wielu różnych rolach. Te role, często nieświadomione, jeśli są nieadekwatnie zarządzane, stają się powodem licznych problemów. Czas temu zaradzić!

Zauważ, że dobra firma działa dopiero wtedy, gdy każdy jest odpowiedzialny za swoje stanowisko. Księgowa nie powinna zajmować się sprzedażą, tylko finansami, a marketing nie powinien wchodzić w paradę administracji. Na tej samej zasadzie młotek powinien służyć do wbijania gwoździ, a łyżeczka do mieszania herbaty. Gorzej, gdy młotkiem chcemy zamieszać herbatę — nie wyjdzie. Identycznie działają nasze osobowości. Będąc w roli partnerki, nie powinnaś bawić się w matkę, bo wtedy Twój partner traci seksualne zainteresowanie Tobą. Mężczyźni nie chcą mieć w domu matki (ta jedna — oryginalna — wystarczy)! Podobnie, jeśli zamiast jak dorosła kobieta zachowujesz się jak mała dziewczynka (czyli jego córka), czeka Cię nieświadome zachęcanie go do zdominowania Cię i podejmowania za Ciebie decyzji. Albo jeśli nie wyznaczysz sobie czasu wolnego, pewnie w jego trakcie będziesz pracować, zamiast odpoczywać, a jeśli nie stworzysz sobie własnego zawodu, by realizować swoje marzenia, skończysz z frustracją. Jak widzisz, po pierwsze, musisz zdać sobie sprawę, że występujesz w wielu różnych rolach życiowych. Po drugie, musisz się zdecydować, jak chcesz, by te role wyglądały. Dlaczego? Bo nie są stworzone przez Ciebie, ale

pochodzą z rodzinno-kulturowych modeli, które narzucają nam wiedzę, co to znaczy być prawdziwą kobietą czy mężczyzną, dobrym ojcem i dobrą matką, grzecznym dzieckiem. Te modele jednak często nie działają, bo po pierwsze, nie są własne, a po drugie, nie pasują do dzisiejszych, zupełnie odmiennych czasów. Dam Ci przykład: stworzyłem własny model na bycie ojcem dopiero w trzy lata po narodzinach mojej córki. Dlaczego? Siedziałem kiedyś z żoną w pokoju i ona powiedziała, bym się pobawił z dzieckiem. Z jakiegoś względu poczułem się atakowany i zdenerwowałem się. Przecież dbałem o dom, o ich poczucie bezpieczeństwa i całą resztę, o którą dobry ojciec, jako głowa rodziny, dbać powinien. Sądziłem, że ona to kwestionuje. Ale żona chciała, bym się zajął małą poprzez bezpośrednią zabawę. Zacząłem układać puzzle, jednak po kilku minutach byłem znudzony i moja córka to wyczuła. Odeszła więc w poszukiwaniu matki, a ja — odrzucony — wróciłem do pracy. Dopiero potem zdałem sobie sprawę, że miałem w głowie model ojca pasywnego, charakterystycznego dla pokolenia moich rodziców. Taki ojciec miał być asertywny, twardy, wiedzieć, czego chce, i dbać o bezpieczeństwo finansowe swojej rodziny, ale był nieobecny myślami i nie spędzał aktywnie czasu z dziećmi. Trochę taki gość w domu, wychodzący wcześniej rano do pracy i wracający późno. Nieświadomie żyłem tym modelem, ale okazało się, że odbierało mi to możliwość bliższego kontaktu z dzieckiem, opartego na zabawie, emocjach, bezpośredniej interakcji. Ten stary, pasywny model wciąż obowiązuje — w Polsce z urlopu ojcowskiego skorzystał jeden procent ojców, a w Szwecji blisko pięćdziesiąt procent. I choć czynniki ekonomiczne też mają znaczenie, mężczyźni nadal definiują poczucie własnej wartości poprzez pryzmat sukcesów zawodowych, a nie szczęścia rodzinnego. Dlatego właśnie stworzyłem model ojca dla siebie i stałem się takim tatą Adriany, jakim chciałem być. Jestem teraz szczęśliwszy, a ona więcej czasu spędza z ojcem. Aktywnie.



Powyższy przykład uzmysławia, jak łatwo wpaść w pułapkę życia modelami z przeszłości i frustrację, że nie działają, jak powinny. Prawdę powiedziawszy, działać nie będą, bo ich czas minął. By być sobą, musisz sama wymyślić te role i zdefiniować je od samego początku. Musisz wyobrazić sobie siebie taką, jaką chcesz być, i określić, kim za jakiś czas się staniesz. Wówczas podejmiesz kroki, które są potrzebne do osiągnięcia tego celu — wymiany starych zachowań na nowe. Będziesz mogła żyć pełnią siebie, tak jak zawsze chciałaś, ale nie mogłaś — bo nie można być sobą, żyjąc czyimiś pomysłami na siebie. Pamiętaj, że rodzice wymyślili sobie dziecko, ale nie mogli wymyślić sobie Ciebie. Od dziś jest to Twoje zadanie!

Zacznę od wyjaśnienia działania systemu. Każda osobowość jest określoną rolą życiową i ma zarządzać jakimś fragmentem życia. Ma swoją własną nazwę i cel istnienia. Na nasze potrzeby skupimy się na: partnerce (zarządza związkiem), kochance (jest odpowiedzialna za przyjemności zmysłowe), pracującej (realizuje Cię w określonym zawodzie), odpoczywającej (zajmuje się czasem wolnym, w którym oddajesz się pasjom i dbasz tylko o własne potrzeby), córce (buduje dobre relacje z rodzicami) i matce (dba o dzieci). W tym rozdziale opiszemy je wszystkie poza rolą pracującą, która jest tematem na osobną książkę. Każda z nich działa w określonym środowisku, czyli przestrzeni. Znasz to, gdy przynosisz pracę czy naukę do domu i nagle zabijasz swój czas wolny? Albo masz chłopaka, który nie połączył swojego wewnętrznego kochanka z Waszym domem i Tobą i oko automatycznie mu ucieka, gdy widzi na horyzoncie atrakcyjną dziewczynę? To wszystko dlatego, że ktoś nie zadał sobie pytań, gdzie i kiedy używać tej osobowości, ani nie określił granic, w jakich one się poruszają. Każda podejmuje określone aktywności. Jako kochanka chcesz np. uwodzić, podrywać, kochać się. Jako partnerka natomiast — rozmawiać, słuchać i kochać. Gdybyś w tej osobowości realizowała takie aktywności jak opiekowanie się czy

wychowywanie, nieświadomie dla dorosłego mężczyzny stałaby się matką. A wtedy on — bo każdy mechanizm ma dwie strony — stałby się dzieckiem. W kolejnych podrozdziałach, w których będę dokładnie opisywać wszystkie osobowości i rekomendować najlepsze rozwiązania, będzie okazja zobaczyć, jak ogromne znaczenie ma precyzyjne określenie, co zamierzasz, a czego nie zamierzasz robić w poszczególnych rolach. Wiesz, że większość modeli naszych rodziców opierała się nie na partnerstwie, ale na żonach matkującym mężom albo zachowujących się przy nich jak małe dziewczynki? Coś takiego nie może działać w świadomym związku! Gdy określisz już zachowania, czeka Cię decyzja, z kim wchodzisz tą osobowością w relacje. Czemu? Bo tak jak rękawiczki sprawdzają się na rękach (a nie stopach), a sprzedawca przy kliencie, tak samo partnerka działa tylko z partnerem, matka z dzieckiem, córka z rodzicem. Biada kobietom, które traktują swoich mężów jak pracowników czy synów, którym trzeba wszystko podstawić pod nos, nie wspominając już o tym, by same nie wchodziły w role córek swoich partnerów albo szefów. Dlaczego? Bo jeśli jesteś menedżerką jakiegoś zespołu i zaczniesz mu matkować, to po kilku miesiącach takiego „programowania” będziesz miała grupę dorosłych dzieci z wyuczoną bezradnością, które bez Ciebie nie będą chciały podjąć najprostszych decyzji. Tak więc na tym etapie musisz dobrze oddzielić od siebie te osobowości i zdecydować, z kim będą, a z kim nie będą wchodzić w relacje. Nie licz na to, że szanujący siebie mężczyzna nie będzie żądał, byś była kochanką i partnerką tylko dla niego! Na samym końcu pozostanie Ci jeszcze decyzja co do zaprzestania określonych działań, które w ramach poszczególnych osobowości są dysfunkcjonalne. Przykładowo zdecydujesz: koniec z matkowaniem, gdy jesteś partnerką, albo z wchodzeniem w rolę córeczki (małej dziewczynki), by zmanipulować go do pójścia Ci na rękę. Gwarantuję Ci, że istnieją dużo skuteczniejsze formy przekonywania niż regresja wieku.



W tym rozdziale opiszę dokładnie wszystkie role i zasugeruję, jak nimi zarządzać. Do każdego opisu dołączę krótkie ćwiczenie i zestaw przykładowych technik komunikacyjnych, które pomogą wykształcić nowe nawyki i wprowadzić je w życie. Do dzieła!

MODELE RODZINNO-KULTUROWE

Najpierw skupimy się na zrozumieniu, czym są modele rodzinno-kulturowe i dlaczego, gdy się rodzimy, nie zaczynamy od bycia sobą. To głęboki temat, który uzmysłowi Ci wiele trudów, przez które musiałeś przejść, i pozwoli Ci już nigdy nie przeżywać ich ponownie. Chcę, byś w pełni zrozumiał, dlaczego większość ludzi na świecie żyje pomysłami innych na siebie w kontekstach związków, popełniając za życia duchowe samobójstwo, próbując być kimś innym niż sobą. Dlaczego tak wielu ludzi tkwi w toksycznych związkach, w których w gruncie rzeczy nie chce być, z jakiego względu dają sobie wchodzić na głowę w pracy, czemu nie potrafią znaleźć „tego właściwego” i skąd bierze się gros ich problemów, których... wcale mieć nie muszą. Gdyby ktoś przyszedł do Ciebie i uderzając się w kolano, powiedział: „Słuchaj, gdy tak robię, to mnie boli”, powiedziałbyś, że ma problem, czy od razu zasugerowałbyś, by przestał bić się w to kolano? Wiadomo, że to drugie. Problem jednak w tym, że uderzanie się w kolano to może być jedyna rzecz, którą ta osoba zna. Tak samo jest z myśleniem — dopóki nie znamy innego, używamy tego, co mamy, nawet jeśli dla nas jest już nieadekwatne.

Zacznijmy od początku. Przychodzi na świat dziecko. Czy ma jakieś świadome plany na resztę swojego życia? Czy może liczyć na siebie, bo zbudowało sobie takie wewnętrzne *ja*, że może na sobie polegać? Czy ma samoświadomość tego, co myśli, czuje, robi? Oczywiście, że nie ma. Małe dziecko ma pusty umysł,

w którym nie ma żadnych przekonań, strategii poznawczych, technik komunikacji. Ono nie wie — bo nie zdążyło się nauczyć — czy należy prosić o miłość, przytulając się, krzycząc, czy płacząc. Nie wie, co to znaczy być chłopcem albo dziewczynką. Nie wie, czy ma się bawić lalkami albo samochodzikami, czy może płakać lub nie wypada mu tego robić. I na tym etapie wszystko, czego się uczy jako modeli funkcjonowania, pochodzi z zewnątrz — rodziny i kultury.

Od samego początku więc dziecko jest edukowane, w bardziej lub mniej świadomy sposób, przez swoją najbliższą rodzinę, a potem kulturę i szkołę. Jest tworzone na wzór czyjegoś wyobrażenia i kształtowane tak, by pasowało do niego w jak największym stopniu. Oczywiście największy wpływ w pierwszych latach życia mają rodzice, bo to oni wymarzyli sobie dziecko. Ale to jest ich marzenie, nie Twoje. To jest ich plan. To na podstawie ich poglądów będziesz uczony, na czym polega dobre, a na czym złe zachowanie. To ze względu na to, jakie mają wyobrażenia na temat płci, Twój pokój zostanie pomalowany na różowo, jeśli jesteś dziewczynką, albo niebiesko, gdyby dziecko okazało się chłopcem, i znajdują się tam misie, lalki i domki, albo żołnierzyki i samochodziki. To oni decydują, czy w chwili gdy dziecko płacze, należy je uspokoić przytuleniem i ciepłym głosem, czy też pozostawić je z wiarą w samodzielność i wewnętrzną siłę. Kiedyś, gdy moja córka uczyła się chodzić i wywracała się na chodniku, żona od razu do niej podchodziła, brała na ręce i uspokajała. Ja stawałem tuż obok, pochylałem się i asertywnym głosem mówiłem: „Wstań, poradzisz sobie”.

To są właśnie strategie radzenia sobie z rzeczywistością, uczące, jak dziecko ma rozwiązywać problemy. Te nauki pochodzą z obserwacji rodziców. Czy w chwili, gdy pojawiała się złość, ojciec brał głęboki oddech i się uspokajał, czy też krzyczał i rzucał przedmiotami w ścianę? Czy gdy była różnica zdań, matka słuchała, nie oceniając opinii ojca, następnie wypowiadała swoją,



czy też trzaskała drzwiami i karała męża brakiem kontaktu, oczekując, by ją przeprosił? Czy w kryzysie (choroba, rozwód, utrata pracy) rodzic uciekał w alkohol lub inne używki, czy też konfrontował się z problemem, szukając odpowiedzialnie rozwiązania? Gdy coś nie szło po jego myśli, zastanawiał się nad możliwościami zmiany czy też obwiniał czynniki zewnętrzne za swoje niepowodzenia? To wszystko — to różne sposoby reagowania na określone sytuacje życiowe. Jak widzisz, niektóre z nich są bardzo skuteczne, a inne destrukcyjne i niedojrzałe. W zależności od tego, co zdarzyło Ci się oglądać w repertuarze powtarzających się zachowań rodziców, takie właśnie strategie nieświadomie od nich bierzesz (w moim żargonie zawodowym nazywa się to modelowaniem).

Te sposoby radzenia sobie z rzeczywistością to tylko część większej „paczki” zachowań, których uczyłeś się już jako kilkulatek. Kolejną jest realizacja potrzeb przez rodziców, czyli zrozumienie, po pierwsze, czego potrzebują, a po drugie, jak to osiągnąć. Potrzeby można podzielić na fizjologiczne (np. musimy jeść), emocjonalne (chcemy się dobrze czuć), relacyjne (chcemy spędzać czas z określonymi osobami), ambicjonalne (chcemy coś mieć i kimś się stać), rozwiązywania problemów (chcemy pozbyć się tego, co nam sprawia kłopoty), miłości (chcemy brać i dawać miłość), samorealizacji (być sobą), altruistyczne (dzielić się tym, co myślimy, czujemy i mamy, z innymi) i wizyjne (chcemy zmienić świat). Każdą z nich należy w jakiś sposób zmaterializować, czyli za pomocą zachowań dać wyraz jej istnieniu. Przykładowo: w jaki sposób matka okazywała miłość ojcu? W modelach z poprzednich pokoleń często było to karmienie („do serca mężczyzny trafia się przez żołądek”) czy dbanie o dom (odgrywanie roli żony). Za to ojciec mógł w zupełnie innych formach okazywać, że kocha matkę, może nawet zupełnie niewidocznych (np. miał przekonanie, że skoro nie zdradza i nie pije, to jest dobrym mężem, a jeśli przynosi pieniądze do domu, to znaczy,

że kocha). Czy matka rozumiała ten pasywny model miłości swojego męża, czy też nie czuła się kochana i dawała temu wyraz, narzekając na niego czy przekazując między słowami komunikat „tacy są mężczyźni”?

A Ty jak byłeś uczony dawania i brania miłości? Czy byłeś jednym z tych dzieci, które słyszały, przynosząc do domu piątkę, pytanie, czemu nie szóstkę, i nieświadomie, zupełnie dziecięco, połączyły miłość z byciem najlepszym? Taki model oznacza niespełnioną ambicję, bo zakłada bycie kochanym, jeśli zajmuje się pierwsze miejsce. A może miałeś inne doświadczenia i nauczyłeś się zgadzać nawet wtedy... gdy się nie zgadzałeś. Bo dziecko szybko się orientuje, że łatwiej zdobywa innych, gdy im przytakuje. Ta strategia nie zadziała w życiu dorosłym, w którym konformizm może też oznaczać, że dajesz sobie wejść na głowę. Albo nauczyłaś się być buntowniczką, czyli zawsze mieć przeciwne zdanie, bo wtedy właśnie czujesz, że się na Ciebie zwraca uwagę. Czasami też dzieci czują się kochane, gdy mają problemy (wtedy siłą rzeczy rodzice zwracają na nie większą uwagę), i jeśli tego nie zmieniają w przyszłości, nieświadomie będą wchodzić w rolę narzekającej ofiary, by zmotywować innych do opieki. Te wszystkie sposoby zaspokajania potrzeby miłości są metodami małego dziecka. Właśnie — dziecka. Jeśli jesteś dorosła i musisz „strzelić focha”, by on zwrócił na Ciebie uwagę; jeśli wchodzisz przy nim w rolę małej dziewczynki, by móc nim manipulować w celu osiągnięcia czegoś, na co normalnie by się nie zgodził; gdy nie potrafisz odmówić koleżance wypełniania za nią obowiązków w pracy, bo w środku drzemie nieświadome *jeśli się nie zgodzę, zostaną odrzucona* — takie sposoby zaspokajania potrzeby miłości staną się problemami. Jesteś zbyt dojrzałą, zbyt świadomą, zbyt inteligentną kobietą, by korzystać z mechanizmów myślenia małej dziewczynki, którą kiedyś byłaś. Zmienimy to w tym rozdziale.



To nie jest czyjaś wina — wszyscy przechodzą przez ten etap rozwoju. Skąd mieliśmy się nauczyć, co to znaczy być matką albo partnerką, ojcem albo partnerem? Inteligencji emocjonalnej, coachingu, narzędzi psychologicznych niestety nie uczy się w szkołach publicznych, przez co samoświadomość myślenia jest powszechnie mała. Nie sądzę też, by w domu matka siedła z Tobą nad kartką papieru z *Ego Management System* i powiedziała: „Córko, z tatą wymyśliłiśmy sobie plan na twoje życie, ale teraz już jesteś na tyle dojrzała, byś wzięła odpowiedzialność za tworzenie siebie. Dlatego masz tutaj tabelę z różnymi rolami życiowymi i kilka pytań, na które musisz odpowiedzieć sama”. Matka tego nie zrobiła, bo nie wiedziała. Sama żyła modelem swoich rodziców i kultury, nieświadomie realizując coś, czego się nauczyła jako dziecko.

Chcę, by czytając ten rozdział, każdy z Was zrozumiał bardzo ważną kwestię: że to, jaką jesteś córką czy jakim jesteś synem, partnerką, partnerem, matką, ojcem, może od początku do końca zależeć od Ciebie. Że nie musisz żyć pomysłami innych na swoje życie ani nieświadomie powtarzać błędów poprzednich pokoleń czy iść w ich przeciwieństwo. Nie musisz być singielką, która nieświadomie kompensując błędy matki, zabiera się do budowania związku jak pies do jeża (tłumacząc to swoimi rzekomo wysokimi wymaganiami), kojarzy go bowiem z niewolą i utratą prawa do bycia sobą, bo tak właśnie żyła matka — jako matka Polka, w modelu zakładającym, że trzeba poświęcić siebie na rzecz męża, dzieci, pracy. Nie musisz hamować swoich potrzeb seksualnych w nieświadomej obawie, że mężczyzna, z którym jesteś na stałe, odrzuci Cię jako... sama wiesz, jak dokończyć zdanie. Nie musisz wchodzić w regresję wieku, udając małą dziewczynkę, by namówić swojego szefa do czegoś. Chcę, byś zrozumiała, że dopóki nie stworzysz siebie jako córki, dopóty będziesz trwać w modelu córki pochodzącym od Twoich rodziców. Dopóki nie stworzysz siebie jako kochanki, mózg nieświad-



domie będzie korzystał z pomysłów innych na bycie nią — koleżanek, doradców itd. Dopóki nie wymyślisz siebie jako matki, możesz nieświadomie wpaść w kulturowy model, który nakazuje poświęcić całą siebie dziecku (szczególnie atrakcyjność), przez co traci się równowagę w życiu i często zaburza związek z partnerem.

Naprawdę nie musisz być pomysłami innych na siebie. Żeby się od tego uwolnić, czeka Cię momentami trudna, lecz fascynująca przeprawa, sprowadzająca się do odkrywania najpierw, kim już nie jesteś, a potem wypełniania tej wolnej przestrzeni pomysłami na siebie. Pojedziemy w tę podróż razem — będzie trwała cały rok. Obiecuję być prawdziwym przyjacielem i serdecznym towarzyszem na tej ścieżce. Twoje zadanie na ten miesiąc — obserwuj przez pryzmat tabeli *Ego Management System* modele swoich znajomych, osób z rodziny, ludzi dookoła Ciebie. Jaka jest idealna partnerka według polskiej kultury? W czym przypominasz swoją matkę, a w czym od niej uciekasz jak najdalej? To pierwszy krok, by się uwolnić od tego, co nie jest Twoje.

W tym rozdziale opiszę następujące role: kochanków, partnerów, córki i syna oraz czas wolny. Oczywiście, bycie rodzicem też jest kluczowe, ale temu poświęciłem osobny rozdział.

PARTNERZY

W tej części skupimy się na kreacji Ciebie jako partnerki lub partnera. Zrozumiesz o wiele bardziej potrzeby drugiej strony i sposoby komunikacji z nią, ułatwisz sobie budowanie upragnionego związku, poznasz powody konfliktów damsko-męskich, dowiesz się, jak tworzyć związek. Istnieje wielkie prawdopodobieństwo, że w czasie swojego życia będziesz mieć okazję ileś razy wchodzić w związki — krótsze lub dłuższe. Jeśli zrobisz to świadomie i z przygotowaniem, zmniejszysz liczbę konfliktów



i nade wszystko nie powtórzysz błędów swoich rodziców. Wcześniej pisałem o tym, jak nieświadomie powtarzamy wzorce związane po rodzicach i społeczeństwie. O tym, jak często kobiety nie są dla mężczyzn partnerkami, ale odgrywają role ich matek czy córek — i partnerstwo w takim układzie nie może istnieć. Wyjaśniałem, że jeśli nie zmienimy tych modeli, nie wymyślimy sobie koncepcji siebie w określonej roli, mózg skorzysta z modelu, który poznał nieświadomie w dzieciństwie. Oczekiwanie, że to, co było adekwatne kilkadziesiąt lat temu dla rodziców, będzie dobre też dla Ciebie, jest ryzykowne, naiwne i niezalecane.

By zachować równowagę, będę pisał przez pryzmat płci kobiecej, ale schematy są identyczne dla mężczyzn, więc zamieńcie sobie, panowie, odpowiednio wyrazy na pastujące Wam, nie zmieniając samych mechanizmów. Zaczynijmy od tego, czego nie robić w roli partnerki (tu panowie myślą: partnera) i jakie są najczęstsze błędy kobiet (lub: mężczyzn). Po pierwsze, nie matkuj swojemu mężczyźnie! Dlaczego? Bo to nieuczciwe — nie umawialiście się na taki układ. Będąc dla niego matką, będziesz konkurować z teściową i przegrasz. Matki, te prawdziwe, mają często wyidealizowany obraz swoich synów i znają ich od urodzenia, więc Ty stajesz od razu na przegranej pozycji. Nie dość, że widzisz wady swojego mężczyzny (czego jego rodzona matka zwykle nie dostrzega), to jeszcze polegniesz, próbując go wychowywać lub opiekować się nim. Jeslibyś mu matkowała, on nieświadomie albo by się zbuntował, walcząc o wolność, albo stałby się Twoim synem. Żadne z Was nie mogłoby rozwijać się emocjonalnie, będąc ograniczonym mechanizmem podrzędności i nadrzędności — bo na nim właśnie opiera się relacja rodzica i małego dziecka. W konsekwencji także partner straci zainteresowanie seksualne Tobą w tej roli, bo mężczyźni nie podniecają ich własne matki. W jakich zachowaniach przejawia się matkowanie?

Włóż czapkę, bo zimno!

*Pamiętaj, zjedz śniadanie!
Pozbieraj po sobie skarpetki!
Biedactwo, boli cię brzuszek?*

To tylko kilka przykładów, ale uzmysłowią Ci one najważniejszą ideę — dorośli mężczyźni nie potrzebują opieki i poza oczywistymi sytuacjami choroby świetnie opiekują się sobą sami. Nie potrzebują także rad, bo do wniosków dochodzą sami. To wcale nie oznacza, żeby nie dzielić się z nimi pomysłami i wnioskami, ale rób to na zasadzie partnerskiej, a nie: *ja wiem lepiej, co jest dla Ciebie dobre*.

Po drugie, nie bądź jego córką. Rączki splecione z tyłu, spojrzenie utkwione w podłogę, delikatny uśmiech, dziecięca intonacja, prośenie z pozycji małej dziewczynki, kolanka do środka, klaskanie rękoma jak kilkulatka, ubieganie się o jego zgodę, pozwolenie czy upraszanie o miłość — oto przykłady „córkowania”. To w naszej kulturze osobowość niezwykle popularna wśród dorosłych kobiet, bo łatwo jest poprzez nią wpłynąć na mężczyzn wychowanych na opiekunów. Stymuluje ich ojcowskie instynkty, stawia w pozycji prowadzących i daje poczucie decyzyjności wiodące do sprawowania kontroli; przy partnerce-córce w związku mężczyźni jest także łatwiej się wykaazać niż przy wymagającej, dojrzałej emocjonalnie kobiecie. Taki mężczyzna żyje w iluzorycznym poczuciu mocy i nieświadomie zajmuje się wychowywaniem i prowadzeniem coraz bardziej bezwolnej partnerki życiowej. Po latach trwania w takim układzie u niej pojawia się wyuczona bezradność, czyli niezdolność do samodzielnego podejmowania decyzji. To prowadzi do ukrytej frustracji i nieświadomego przelewania pretensji do rzekomo ograniczającego ją mężczyzny. Tymczasem, tak jak do tanga trzeba dwojga, tak mechanizm psychologiczny potrzebuje do działania dwóch stron. On wchodzi w rolę opiekuna, ojca tylko dlatego, że ona jest jego podopieczną, córką. Od tego mechanizmu nie musisz uciekać w drugie ekstremum — bycie zimną,



cyniczną, odpychającą kobietą, nazywającą to niezależnością, bo egocentryzm również uniemożliwia zbudowanie partnerskiej relacji. W zamian bądź partnerką — i o tym dalej.

Po trzecie, nie bądź jego szefową. Mężczyzn emocjonalnie, relacyjnie i intelektualnie kastruje wydawanie im poleceń, traktowanie jako dostawcy usług — począwszy od finansowych, poprzez seksualne, na ojcowskich skończywszy. Pracownik zawsze jest pod swoim zwierzchnikiem, co w partnerstwie siłą rzeczy, z definicji nie może występować. Osobowość szefowej świetnie sprawdza się w pracy, gdzie układ z zasady jest hierarchiczny i ludzie się na to oficjalnie umówili. Poza pracę jednak uniemożliwia budowanie związku, bo mężczyzna w takim układzie będzie się bał porzucenia i odrzucenia, a po jakimś czasie stanie się bezwolny i niedecyzyjny (niektórzy nazywają to kastrowaniem). Tracąc swoją niezależność, przestanie być także pociągający seksualnie. Szefowe w związkach są nastawione na wynik, brakuje im empatii, z relacji czynią układ *coś za coś*, w którym niemożliwe są altruizm i miłość, a mężczyzna nie może wznieść się ponad poziom kobiety odgrywającej tę rolę. Dominacja pochodzi z chęci kontroli, ta wynika z lęku i jest formą zabezpieczenia się przed przeżywaniem określonych emocji lub bezsilnością. Krzyki, wymuszenia, pretensje za niewykonanie czy niewłaściwe wykonanie poleceń, straszenie, manipulacja seksem lub finansami, nadmierny intelektualizm cechują partnerki-szefowe. Nikt tego nie chce.

I na koniec: nie bądź również jego uczennicą (ustawi Cię to w pozycji podrzędnej), nauczycielką (tym razem w nadrzędnej), kumpelą do picia piwa (jest aseksualna), siostrą zakonną (dbanie o moralność dorosłego mężczyzny nie jest Twoim zadaniem, ale jego). Zdecydowanie idź w kierunku bycia partnerką i partnerowania, przyjaciółki i kochanki w jednym. Dzięki temu będziecie sobie równi (co umożliwi wspólny rozwój i wzajemną współpracę), dzięki przyjaźni — pomocni, otwarci i życzliwi, a sypiając

ze sobą, utrzymacie żar spajający związek. Tym samym logistyczna organizacja związku (gdzie, kto, z kim co robi i o której godzinie — planowanie) połączy się z romantyzmem (ciepłymi emocjami prowadzącymi do wzruszeń oraz chęci bycia razem) i namiętnością, co jest triadą budującą psychologiczny koncept miłości. Przejdźmy do poziomu wykonania — jak się robi partnerkę, czyli partneruje? To przede wszystkim kwestia myślenia i komunikacji. Korzystaj z następujących zasad, gdy się komunikujesz z partnerem:

- Bądź spontaniczna — mów i rób to, co czujesz i co Ci przychodzi do głowy (poza sytuacją, gdyby miało go to zranić). To prowadzi do synchronizacji neuronalnej i ta sama część mózgu, która jest w danej chwili aktywna u Ciebie, stanie się też aktywniejsza u niego. Słowem, będziecie nadawać na tych samych falach.
- Mów prawdę — niezależnie do tego, co się wydarzyło, w najważniejszych sprawach (a więc nie w kwestii wyglądu, w której komplementujące historyjki, nie do końca oparte na faktach, są wręcz wskazane) zawsze bądź szczerą. Bez tego nie można zbudować zaufania, będącego fundamentem każdej partnerskiej relacji. Kłamiąc lub nagi-nając prawdę, nigdy nie będziesz wiedziała, czy on chce być z Tobą prawdziwą, czy tą, którą mu sprzedałaś. Coś takiego prowadzi do obopólnego cierpienia.
- Gdy rozmawiacie, siedź, oddychaj, gestykuluj podobnie jak Twój partner. Moduluj też głos w zależności od stanu emocjonalnego, jaki chcesz wywołać: dostosuj tempo mówienia, jego głośność, głębię. Ta technika, nazywana budowaniem raportu, znacznie ułatwia komunikację.
- Patrz mu w oczy, gdy mówisz i słuchasz, nie przerywaj, gdy on mówi. To ostatnie jest nie tylko niekulturalne, ale także irytujące dla rozmówcy. Z tego samego powodu



nie baw się przedmiotami w trakcie rozmów, nie sprawdzaj zegarka ani telefonu, nie ziewaj (lub zrób to wyraźnie), nie poruszaj nerwowo nogami.

- Nie interpretuj tego, co od niego słyszysz, poproś o wyjaśnienie, jeśli czegoś nie rozumiałaś lub nie jesteś pewna. Większość konfliktów bierze się z braku umiejętności świadomego komunikowania się.
- Nie dawaj mu rad, nie jesteś jego matką, szefową ani nauczycielką. Zapytaj, czy możesz w czymś pomóc. Większość z nas doskonale rozwiązuje swoje problemy samodzielnie, a po rady chodzi do zawodowców, którzy potrafią spojrzeć na sytuację obiektywnie. Partnerzy nigdy nie spojrzą na siebie obiektywnie ze względu na łączącą ich emocjonalną więź.
- Naucz się nierozwiązywania problemów i akceptowania tego, że czasami po prostu ktoś ma gorszy dzień. Nie o wszystkim trzeba od razu rozmawiać.
- Nie mów o osobie, ale o zachowaniach partnera, które chciałabyś zmienić. Zamiast „Nie kochasz mnie”, powiedz: „Wczoraj, gdy wszedłeś do mieszkania i nic nie powiedziałeś, poczułam smutek. Czy mógłbyś następnym razem przywitać mnie pocałunkiem?”. Zachowania można łatwo zmieniać, osobowości zmienia się znacznie trudniej. Mów o tym, co czujesz, i o swojej interpretacji jego zachowań, zamiast atakować i obwiniać. Naprawdę chodzi o to, jak Ty coś odebrałaś, a nie o to, dlaczego on coś zrobił. Nie znamy intencji innych, widzimy tylko ich zewnętrzne przejawy, czyli zachowania.
- Mów o faktach i nie używaj słów: „zawsze”, „wszędzie”, „nigdy”. Zdanie „Nigdy mnie nie słuchasz” jest nieprawdą i gwarantuje konflikt.



- Nie wracaj do przeszłości, jej nie można zmienić. Skupiaj się na rozwiązaniach z przeszłości.
- Rozmawiaj w odpowiedniej atmosferze.
- Nie staraj się być mądra, ale klarowna. Nie popisuj się, ale powiedz, o co Ci chodzi. Popisują się szukające uznania dzieci, a nie znający swoją wartość dorośli.
- Uspójnij poziom niewidzialnej intencji i tego, co mówisz. Zamiast pytać o to, czy sukienka jest ładna, powiedz mu, że chcesz, by Cię w niej zobaczył i wyraził swoje uznanie. Jeśli przestraszyła Cię jego nieobecność, powiedz mu o tym, zamiast używać atakującego „Gdzie byłeś?!”. Nie interesuje Cię przecież, gdzie był, chcesz powiedzieć, że się martwiłaś. I to mu powiedz! Nie potrzebujesz drugiego dna komunikacji, a mężczyźni nie są telepatami.
- Czy zadajesz pytanie, czy chcesz tylko potwierdzić lub ukryć swoje zdanie? Jeśli pytanie, daj mu wolność odpowiedzi. Według badań aż osiemdziesiąt procent kobiet zadaje mężczyznom pytania, znając już na nie odpowiedzi. To pomyłka! Nie nalewa się wody do pełnej szklanki. Chcesz poznać jego zdanie, a nie przekonać go do swojego.
- Chcesz mieć rację czy rozwiązać problem? Jeśli to drugie, nie przekonuj go do swojego zdania. Ludzie idą za dobrym przykładem, a nie manipulacyjnym naciskiem. W partnerstwie nie ma miejsca na wygranych i przegranych, chodzi o to, by razem się czegoś nauczyć.
- Ustal przed rozmową, jaką masz naprawdę intencję, spotykając się z nim. Chodzi o znalezienie rozwiązania? Seks? Ustalenie planów na przyszłość? Dopiero trzymając się intencji, możesz pilnować, by rozmowa biegła właściwym torem, i osiągnąć, co chcesz.



- W trakcie rozmowy zrób pomost między tym, co powiedział, a tym, co powiesz teraz Ty (np. „to mi przypomina”, „to jest tak jak” itp.). Nie wskakuj nagle z nowym tematem, bo mężczyźni tego nie znoszą i uważają za przejaw braku uwagi.
- Używaj gestów adekwatnych do słów, by wzmocnić emocjonalnie przekaz.
- Unikaj cynizmu, sarkazmu, mszczenia się, zawstydzania, poniżania, atakowania, plotek.
- Podczas rozmowy bądź stale obecna. Jeśli nie możesz rozmawiać, przełóż spotkanie na później.

Korzystanie z powyższych zasad transformuje Twój sposób komunikacji z każdym, niezależnie od płci i miejsca. Zachęcam Cię do tego z całego serca. Opierając się na kilkunastoletnim doświadczeniu w pracy coachingowej z ludźmi, doskonale wiem, jak bardzo pomocne są powyższe techniki, umożliwiające partnerskie podejście do związku. Partnerstwo to nie tylko stan bytu polegający na równym traktowaniu siebie nawzajem, to przede wszystkim sposób komunikacji. Stwórz nową siebie jako partnerkę. Jaki jest cel jej istnienia? Po co ją tworzysz? Ja stworzyłem męża (moja nazwa roli partnera), by budował z moją żoną związek oparty na miłości i świadomości, będący przykładem dla innych. A Ty, po co stworzysz siebie jako partnerkę lub partnera? Po określeniu celu zastanów się nad czasem i przestrzenią: kiedy i gdzie dokładnie będziesz z tej osobowości korzystać? Ja ustaliłem takie partnerowanie: codziennie kilkanaście minut rozmowy tylko o nas, twarzą w twarz, oraz jedno lub dwa spotkania-randki co tydzień plus urlop co kilka miesięcy. Taki model jest dla mnie odpowiedni, a jaki będzie dobry dla Ciebie? Mężem jestem przede wszystkim w domu i w obecności żony. Jako partnerka lub partner podejmujesz również określone aktywności. Co konkretnie będziesz robić? Kochać, rozmawiać,

przeżywać, współpracować? I koniecznie, koniecznie, koniecznie określ — jak dokładnie. Jeśli kochać, to w jaki sposób konkretnie to urzeczywistnisz? Całując, przytulając, wysyłając SMS-y? Samo się nie zrobi, więc opisz precyzyjnie. (Pomogą Ci w tym także poprzednie rozdziały tej książki). Na koniec określ, jakich zachowań — jako partnerka czy partner — się wyzbędziesz. Może kontrolowania lub dawania rad?

KOCHANKOWIE

Tymczasem skupimy się na temacie niezwykle przyjemnym — Ciebie w roli kochanki lub kochanka. I bardzo ważnym, bo mającym fundamentalne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego, społecznego i mentalnego. Bez poznania swojej seksualności nie wiemy, jak uczyć się nawzajem bycia dobrymi kochankami — a na tym bazuje w jakiejś mierze poczucie własnej wartości każdego z nas. Bez niej mogłabyś nie stać się w pełni kobietą — być może pozostałabyś na zawsze małą, zależną od innych dziewczynką — ani mężczyzną rozumiejącym ten przejaw życia. Bez niej nie dotknąłbyś siły, pewności siebie, a nawet pozytywnie rozumianej władzy, generujących niezależność i przekonanie o własnych możliwościach. Bez niej nie doświadczyłbyś dzięki rozkoszy, największych zmysłowych przyjemności znanych ludzkiemu ciału. Bez seksualności nie miałbyś wigoru ani witalności, nie chodziłbyś po spełnionych nocach uśmiechnięty w ten szczególnie sposób. Dlatego ten fragment książki ma specjalną wartość — upewnij się, że przeczytasz go od deski do deski i powrócisz do niego zawsze, gdy zajdzie taka potrzeba.

By poznać siebie jako kochanków, zacznijmy od uwolnienia się od schematów rodzinno-kulturowych. Bez względu na to, ile masz lat, pewnie nie słyszałeś rodziców baraszkujących w sypialni. Być może dlatego, że dorastałeś w czasach, gdy seks był więk-



szym tabu niż teraz. Być może, o zgrozo, rodzice sami zrezygnowali z uprawiania seksu, przez co matka nie czuła się atrakcyjna, a ojciec nie czuł się męski. Może nieświadomie projektowali na Ciebie wstyd, może był to w domu temat pomijany. Może nie wolno było o seksie mówić głośno — udawano, że go nie ma. Dziś trudno udawać, bo jest wszędzie. Jest w kusych spódniczkach latem. Jest w wyprostowanych plecach i szerokich barkach. Jest nad morzem na opalających się dekoltach. Jest w telewizji, w co drugiej reklamie. Jest w gazetach, magazynach, na billboardach. Jest w telewizji i w coraz popularniejszej pornografii. Jest wreszcie w Twojej głowie, pojawia się co jakiś czas jako myśli, które przyspieszają bicie serca. Seksu uniknąć się nie da, nie wspominając nawet o tym, czy ktokolwiek by tego chciał.

A jednak, niestety, niektórzy by chcieli. Chciałyby religie, których wyznawcy zmiernają do kontroli prokreacji ludzkiej i nazywają kobiety uprawiające seks przed ślubem grzesznicami. Chciałyby sfrustrowane kobiety niezaznające własnej mocy, widząc obezwładnionego po orgazmie mężczyznę, który w pełni im się oddał. Chcieliby ci mężczyźni, którzy nie poznali męskiej dumy, gdy ona kocim spojrzeniem patrzyła im w oczy podczas zbliżenia. Chcieliby rodzice, którzy uwierzyli w ideę seksu brudnego i złego. Chciałyby kultury oparte na patriarchacie, które ponad wszystko boją się wyzwolonych i znających swoją moc kobiet. Chciałyby szkoły, które nie rozumieją, że bez edukacji seksualnej nastolatki będą zachodzić w ciążę, bo nie starczy im wiedzy albo odwagi, by nałożyć chłopakowi prezerwatywę. Chcieliby ci wszyscy, którzy seksu nie rozumieją albo się go boją. I nic dziwnego — wiedzę na jego temat częściej czerpie się z pornografii niż od otwartych rodziców, a poczucie kontroli w chwili pełnego oddania nie istnieje. Boimy się tego, czego nie możemy kontrolować.

Przygoda z seksualnością zaczyna się w rodzinnym domu i w kulturze. Uważaj więc bacznie, jakie ograniczone przeoko-

nania ta kultura Ci dała. Czy mówiła, że mający wiele partnerek mężczyzna to macho, a kobieta zmieniająca mężczyzn to dziwka? Czy uczyła, że starsza kobieta uprawiająca seks z młodszym ciachem to „dzidia piernik”? Albo że starszy mężczyzna po prostu nie chce się wiązać, a jego młodsza partnerka „poleciała na kasę”? Czy próbowała Cię przekonać do tego, że seks jest brudny, a wchodzenie do sex shopu, by wybrać wibrator, jest powodem do wstydu? Czy kultura chciała Cię w jakikolwiek sposób poniżyć, sugerowała, że nie powinieneś mieć fantazji, albo traktowała określone pomysły jako zboczone? Zapewne wielokrotnie, więc musisz zrozumieć, szczególnie w tym temacie — seksualności, że Twój potencjał seksualny jako kobiety i mężczyzny jest znacznie potężniejszy i inteligentniejszy niż czasy, w których przyszło Ci żyć.

I że nie musisz żyć przekonaniem nieświadomych ludzi. Że masz pełne prawo do masturbacji i kupowania sobie seksualnych gadżetów. Że bez wstydu możesz rozmawiać z koleżankami o przewadze jednego wibratora nad drugim albo pominąć temat seksu, gdy koledzy wchodzą w role niedowartościowanych gawędziarzy-erotomanów. Że możesz opowiedzieć partnerowi, co Cię kręci i co Cię podnieca, po czym nauczyć go, jak Ci to dawać. Że oglądanie filmów porno jest OK i że wszystko, co zgodne z prawem i przekonaniem Twoimi oraz partnera, jest w porządku. Że możesz eksplorować absolutnie wszystko i jako kobieta odkrywać siebie w seksownej bieliźnie, szpilkach w łóżku, różnych rodzajach seksu czy z różnymi partnerami (lub partnerkami). To bardzo ważne, byś swoją dojrzałością i otwartością przyczyniła się do wyzwolenia kobiet od hamulców, które nie pozwalają ani im, ani mężczyznom poznać siebie. Że możesz jako mężczyzna mieć partnerkę, z którą seks jest tak dojrzały i niezwykły, że aktorzy porno mogliby się od Was uczyć *ars amandi*.



A bez seksu ciężko się poznać. To laboratorium ludzkich przekonań, zachowań, lęków i mechanizmów psychologicznych. Gasi światło i ucieka pod kołdrę? Pewnie się wstydzi. Chce chwycić za Twoje włosy w pozycji na czworaka? Potrzebuje władzy. Podnieca go, jak się przy nim masturbujesz? To dlatego, że jesteś wtedy pewna siebie i masz moc, którą go zarażasz. Patrzy się na Twoją pupę, którą zalotnie do niego wypinasz? To dlatego, że go uwodzisz, więc czynisz go dumnym samcem. Nie widzi, jak chodzisz obok niego naga? Pewnie nie włożyłaś w to wdzięku ani seksualności lub po prostu jest zmęczony! Chce uprawiać seks analny? Bo kręci go dominacja i Twoje pełne oddanie jest dowodem, że jesteś jego samicą. Chce, byś Ty go zdominowała? Bo lubi silne kobiety, które decydują za niego.

By wiedzieć więcej, warto uczyć się seksualności na różne sposoby. Po pierwsze, samodzielnie — poprzez masturbację, oglądanie filmów, zdjęć, czytanie książek. Bez tego nie będziesz wiedzieć, co lubisz i jak Cię „obsługiwać”. Po drugie, seksu najlepiej uczyć się w praktyce, uprawiając go. To nieskończony proces odkrywania, w którym poznajesz siebie w lustrze kochanki lub kochanka. Mężczyźni patrzą na seks zarówno od strony fizjologicznej, jak i mentalnej, emocjonalnej zupełnie inaczej niż kobiety, więc otwarta rozmowa z przyjacielem czy partnerem na ten temat otworzy Ci oczy na wiele spraw. Koleżanki i koledzy też są źródłem informacji, ale często przeceniają swoją wiedzę — bez pewnego poziomu dojrzałości i czasem kilkudziesięciu lat doświadczeń nie rozumieją intencji ani pobudek stojących za pewnymi zachowaniami.

Najpierw dla kobiet — co powinnaś wiedzieć o seksualności mężczyzny? Jeśli Twój mężczyzna ogląda się za innymi kobietami, to ma naturalny męski odruch. Oglądanie się za ciastkami wcale nie oznacza, że chce się je zjeść. Jednocześnie możesz mu wytłumaczyć, jak się wówczas czujesz, by zmienił to zachowanie. Nie zmieni natomiast faktu, że podobają mu się ładne kobiety.



Tak zresztą jak Tobie podobają się atrakcyjni mężczyźni. Jeśli Twój mężczyzna nie umie Cię dotykać, tak jak lubisz, wytłumacz mu jak, w seksowny sposób. Nie jest telepatą, nie domyśli się sam. Jeśli Twój mężczyzna nakłania Cię do założenia bielizny, to dlatego, że widzi Twoją seksualność. Mężczyzn w ogóle nie obchodzi sama bielizna, ale kobieta w niej zamienia się w wampa. I to ich podnieca. Jeśli Twój mężczyzna ogląda pornografię, to — o ile nie chodzi o uzależnienie — jest zupełnie typowy; większość mężczyzn, także będących w związkach, ją ogląda. Obejrzyj z nim jego ulubione filmy i zapytaj, co mu się w nich podoba. A potem odegrajcie je razem. Jeśli Twój mężczyzna chce uprawiać seks od tyłu, trzyma Cię za ręce czy ciało, podnieca go władza, jaką ma nad Tobą. Jeśli Ty prowadzisz w seksie i jesteś proaktywna, doceni to. Dorosłe kobiety udające niewinne dziewczynki rzadko kiedy są podniecające. Podnieca pewność siebie i niezależność. Jeśli nie masz orgazmu, często bierze to do siebie i uznaje, że był słaby w łóżku. Twój orgazm jest dla niego wyznacznikiem jego umiejętności *ars amandi*, więc wytłumacz mu, że bez szczytowania też jest OK. Jeśli nie będziesz na niego zwracać uwagi, prawić mu komplementów, to prawdopodobieństwo zdrady wzrośnie. Mężczyźni zdradzają nie dlatego, że mają okazję, ale dlatego, że czują się zaniedbani. Jeśli utylaś, przestałaś o siebie dbać, nie ubierasz się seksownie, nie uprawiasz sportu, nie masz własnego życia, niezależnego od niego, Twoja atrakcyjność znacznie spada. Nie licz na to, że on będzie się podniecał Tobą, jeśli Ty się sobie nie podobasz. Jeśli w jego towarzystwie flirtujesz z innymi mężczyznami, nie tylko obudzisz w nim zazdrość, ale także go poniżysz. Kobiety zdradzane są — kulturowo — ofiarami, ale zdradzani mężczyźni dostają przydomek rogowca albo frajera. Jeśli nie dbasz o Wasz seks, po okresie namiętności zaczniecie się nudzić i wpadniecie w rutynę. Przy najmniej raz w tygodniu poświęćcie co najmniej godzinę na uniesienia, w pełni poświęconą eksplorowaniu czegoś nowego.



Ustalcie wcześniej, czego chcecie doświadczyć tym razem. Samo się nie stanie.

To, że ma erekcję, wcale nie oznacza, że ma ochotę na seks. Mimo że jest reakcja fizjologiczna, również jego podniecenie zaczyna się w głowie. Seks zmienia się wraz z wiekiem. Im dojrzałsza jesteś, tym masz większe przekonanie o własnych potrzebach i wyższą świadomość mechanizmów emocjonalnych i poznawczych. Mężczyźni uwielbiają, gdy kobieta prawi im komplementy i bezpośrednio uwodzi. W dzisiejszych czasach — w dobie równouprawnienia — to zupełnie normalne zachowanie, a dla niego może to być komplement życia.

A co Ty powinienesz wiedzieć o jej seksualności? Prawdopodobnie nie powie Ci wszystkiego o swoich potrzebach seksualnych — wciąż dominuje w kulturze pewna doza pruderii i przekonanie, że wyzwolona seksualnie kobieta jest dziwką. Musisz okazać jej głęboki szacunek i wsparcie, by się otworzyła. Nie musi mieć, tak jak Ty, orgazmów, by być zadowolona. Będzie miała szereg przekonań na swój temat, które uniemożliwią cieszenie się seksem — że jest za gruba, za brzydka, że Ci się to nie spodoba, że tak robią dziwki. Jeśli jako facet przestajesz ją uwodzić, zaniedbujesz ją, nie zwracasz na nią uwagi, nie uprawiasz z nią seksu, podcinasz gałąź, na której siedzisz, i uprawdopodobniasz zdradę albo rozstanie. Jeśli będziesz fantazjować o innych kobietach, zaczniesz się frustrować tym, że nie urzeczywistniasz tych wizji — lepiej więc rozmawiaj z partnerką na temat swoich potrzeb i w atrakcyjny sposób przedstawiaj swoje pomysły. Twojej animie, czyli wyimaginowanej kochance z głowy, żadna kobieta nie dorówna, ale seks w rzeczywistości może być nieporównywalnie ciekawszy niż to, co się dzieje w głowie. Tymczasem w niej masz mnóstwo kulturowych obciążeń, które nie są związane z Tobą indywidualnie, np. to, że mają Ci się podobać biuściaste blondynki albo chuderlawe anorektyczki, bo taki akurat jest trend. Tworzenie z kobiety obiektu seksualnego jest pro-

stym chwytem marketingowym, by podnieść sprzedaż i sprawić, aby instynkt przejął kontrolę nad mężczyzną. Nie jesteś maszyną, która ma się oglądać za każdą kobietą, nie będziesz bardziej męski, gdy ją mocno „zerznieś”, a mając wiele partnerek, nie stajesz się lepszy albo gorszy. Poznanie siebie i swojej seksualności jest niezwykle intymnym, zupełnie niemedialnym przeżyciem, więc odkrywaj siebie.

Nikt nie rodzi się dobrym lub złym kochankiem. Każdy musi się tego nauczyć.

By stworzyć siebie jako kochanków, zadajcie sobie kilka pytań. Czego chcesz doświadczyć? Jaki partner może Ci to dać? Co Cię kręci i podnieca? Jak się czujesz w poszczególnych pozycjach? Jakie rzeczy lubisz mu dawać, a jakie chcesz brać? Jakie ona ma preferencje? Czego nauczyłeś się do tej pory w kontekście seksualności? Czego jeszcze nie rozumiesz? I oczywiście, stwórz siebie w tej roli na bazie matrycy — dlatego teraz przejdziemy do opisu osobowości kochanki w odniesieniu do *Ego Management System* (dokładnie opisanego w mojej książce *Success and Change*). Zaczniemy, jak zawsze, od celu. Po co istniejesz jako kochanka lub kochanek? Dla przyjemności? Poznania siebie? Odkrywania zmysłowych doznań? Określiwszy cel, zdefiniuj ramy przestrzenne i czasowe Twojej seksualności. A więc odpowiedz na pytania, gdzie i ile chcesz się kochać. To nie zabija spontaniczności, a wręcz przeciwnie — dopiero ją uwalnia. W przeciwnym razie będzie to poza Twoją świadomością. Teraz pomyśl, jakie dokładnie aktywności chcesz w tej roli wykonywać. Opisz je minimum dwudziestoma czasownikami, np. podniecać, podrywać, dotykać, pieścić itd. Na samym końcu określ, czego nie chcesz robić w seksie, a co jest charakterystyczne dla innych osobowości. Przykładowo: „Lepiej, bym nikomu nie matkowała ani nie udawała małej dziewczynki w łóżku”.



TY JAKO DZIECKO

Skupmy się na niezwykle ważnym temacie — Ciebie w roli córki lub syna. Ważnym, bo mającym fundamentalne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego, społecznego i mentalnego. To fakt, że jesteś czymś dzieckiem. To fakt, że przez pierwsze lata życia mieli na Ciebie wpływ niemal wyłącznie rodzice i to oni uczyli Cię, nieświadome dziecko, sposobów postępowania i strategii myślenia. Fakt, że mieli na Ciebie ogromny wpływ i raczej nie byli świadomi zakresu inteligencji emocjonalnej. Na pewno byli mniej świadomi niż współcześni rodzice i nie wiedzieli, jakiego rodzaju schematy poznawcze Ci zostawili. Faktem jest także, że to oni obdarowali Cię pierwszymi modelami, co to znaczy być mężczyzną, synem i ojcem — to ze strony ojca — oraz co to znaczy być kobietą, matką i córką — to ze strony matki. Pamiętaj, że Twoi rodzice wymyślili sobie dziecko, ale nie mogli sobie wymyślić Ciebie! To musisz zrobić samodzielnie — i właśnie to będziemy tutaj robić. Biorąc pod uwagę, że w dużej mierze to, kim dziś jesteś, zostało przez nich w sposób zarówno pozytywny, jak i negatywny ukształtowane, ten fragment książki ma szczególną wartość — upewnij się, że przeczytasz go od deski do deski i powrócisz do niego, gdy zajdzie taka potrzeba.

Gdy dziecko się rodzi, nie ma jeszcze swojego *ja*, czyli ego. W gruncie rzeczy na poziomie intelektualnym, jako ukształtowana osobowość, zdająca sobie sprawę ze swojego istnienia, zaczyna funkcjonować dopiero między czwartym a szóstym rokiem życia. To znaczy, że do tego momentu wszystkie prawdy o świecie są mu dawane z zewnątrz. Staje się podmiotem ich działania i nieważne, czy są one oparte na faktach, czy wysrane z palca, małe dziecko nie ma innej opcji, niż je po prostu przyjmować. Dopiero około roku pojawiają się pierwsze myśli, nieco później dziecko zaczyna używać słowa „ja”, w ciągu pierwszych



kilku lat życia uczy się podstawowych mechanizmów przetrwania. Nie ma wówczas moralności, nie patrzy na świat w kategoriach dobrego i złego, ma zniekształcone postrzeganie rzeczywistości — bo jest małym dzieckiem, to naturalne na tym etapie. Dziś, gdy jako dorosły czytasz ten tekst, małym dzieckiem już nie jesteś i być nie musisz. Tak jak napisano w Nowym Testamencie: „Gdy byłem dzieckiem, mówiłem jak dziecko, czułem jak dziecko, myślałem jak dziecko. Kiedy zaś stałem się mężem, wyzbyłem się tego, co dziecięce”. Czytając kolejne strony tej książki, zobaczysz, że niektóre Twoje sposoby myślenia pochodzą z dzieciństwa, i dzięki tej świadomości będzie Ci łatwiej je zmienić.

Jedną z ważnych strategii, których uczy się dziecko, jest forma zaspokajania potrzeby miłości. Każdy ją ma, każdy w jakiś sposób — werbalnie i behawioralnie — miłość daje i bierze. To, jak nauczyłeś się tego Ty, zależy od sytuacji w domu i tradycji rodzinnych. Załóżmy, że dziecko wraca do domu z czwórką z matematyki. Ojciec pyta, dlaczego nie dostało piątki. Dziecko nie wyciąga wniosku, że projektuje on na nie swoje ambicje, ale że miłość polega na byciu najlepszym. Kilkadziesiąt lat później piastuje stanowisko prezesa i nadal ma w sobie lęk przed odrzuceniem, gdy nie osiągnie najlepszego wyniku. Taka skuteczność jest okupiona cierpieniem. Albo inna sytuacja: dziecko widzi, że rodzice są bardziej aktywni, gdy ono choruje. Jego umysł wyciąga wniosek, że bycie słabym się opłaca, bo dostaje się uwagę. Wiele lat później dorosła już kobieta odgrywa rolę ofiary, wciąż realizując pochodzące z dzieciństwa i dysfunkcjonalne schematy. To, co kiedyś było dobre, wcale nie musi być takie teraz. Przecież można inaczej zdobywać miłość niż poprzez uzalanie się nad sobą. W innym przypadku dziecko uczy się, że gdy się zgadza z rodzicami, są mu bardziej przychylni. W efekcie może w przyszłości mieć przekonanie, że utrzymanie związku polega na zgadzaniu się, przez co wypiera swoją indywidualność i niezależność i staje się kandydatem do zdrady, bo nie jest dla partnera



wyzwaniem. Albo rodzi się mała buntowniczką, która orientuje się nieświadomie, że gdy postępuje wbrew rodzicom, dopiero wtedy są nią bardziej zainteresowani. W dorosłym życiu jest konfliktowa, bo nie wie, że to jej nieświadoma strategia na otrzymywanie i dawanie miłości.

Jeśli spojrzeć na to z boku, to są dziecinne mechanizmy rozumienia świata; nic dziwnego, że małe dziecko nie rozumie, że rodzice np. nie mają czasu. Kłopot w tym, że większość ludzi nie aktualizuje świadomie swoich modeli myślenia i działania i po latach ktoś np. nadal boi się odrzucenia, choć jako dorosła osoba przecież nie potrzebuje innego człowieka do tego, by przetrwać. Odrzucenie to dziecięcy lęk. Tak samo może być z innymi strategiami, dotyczącymi np. bycia żoną. Jedynym utrwalonym modelem, który przez długie lata był nieświadomie ćwiczony, jest model własnej matki, która w taki, a nie inny sposób budowała związek ze swoim mężem. Czy robiła to dobrze, czy źle, to rzecz wtórna, chodzi o to, jak Ty będziesz to robić według własnych planów. Dlatego poświęciłem fragment książki właśnie roli partnerki. Tak samo poznawałaś wzorzec bycia matką — na przykładzie swojej matki — obserwując, jak ona wychowuje Ciebie. A teraz najciekawsze — od niej również nauczyłaś się bycia córką, patrząc na to, jak w praktyce wyglądają jej relacje z Twoją babcią i Twoim dziadkiem. Wiesz, co to oznacza? Że to, jak Ty traktujesz swoich rodziców, jest (albo będzie) wzorcem dla Twoich dzieci, jak one mają traktować Ciebie. Czas więc na bardzo istotne pytanie: czy chcesz być traktowana przez swoje dzieci tak, jak sama traktujesz swoich rodziców? Jeśli odpowiedź jest przecząca, masz kilka rzeczy do zmiany!

Często dorosłe dzieci nie umieją się komunikować z dorosłymi rodzicami. Ani jedna, ani druga strona nie zmienia swoich modeli komunikacyjnych. Jeśli wracasz do domu, a matka, patrząc na Ciebie, mówi, że jesteś chudziutką, i gotuje jedzenie, którego nie lubisz, w ilości, której nie jesteś w stanie pochłonąć,

to znaczy, że ona dalej widzi Ciebie tak, jakbyś była dzieckiem. A Ty, co wówczas robisz? Tłumaczysz jej w dorosły sposób, że nie masz ochoty, czy po dziecięcemu buntujesz się, robiąc obrażoną minę, albo karnie kładziesz uszy po sobie i jesz wbrew temu, co czujesz? Jaką masz wtedy wymówkę? Że nie chcesz zranić matki (przecież i tak ją ranisz, bo oszukujesz, a dodatkowo ranisz siebie, robiąc coś wbrew sobie), że w sumie to tylko raz w tygodniu, na niedzielny obiad, że mama już tak ma i taka jest? Jakkolwiek byś sobie tłumaczyła tę sytuację, sprowadza się ona do jednej ważnej kwestii — Twoja matka Cię nie zna jako dorosłej kobiety i nie wie, co czujesz, co się z Tobą dzieje, przez co przechodzisz, jakie masz potrzeby i jak chcesz, by Wasza relacja obecnie wyglądała. Teraz masz możliwość przedstawienia się jej: „Mamo, chcę, byś mnie na nowo poznała”. I opowiedzenia jej w dojrzały sposób o sobie.

Podobnie jest z ojcem. Od niego nauczyłaś się, jaki wzorzec mężczyzny jest odpowiedni. Czy dla Ciebie też? Nie musi tak być, ale bez zadania sobie pytania o to, co jest dla Ciebie dobre (bo co jest dobre dla innych, nie musi być dobre dla Ciebie), będziesz podświadomie szukać kogoś na jego podobieństwo lub przeciwieństwo, jeśli miałaś z nim na pieńku. W obu przypadkach on jest wciąż punktem odniesienia, a powinno nim być Twoje własne wyobrażenie na temat partnera. Ojciec może się bać tego, że jego mała córeczka staje się kobietą. Może nie wiedzieć, jak ma się z nią teraz komunikować. Może nadal traktować ją jak dziecko, choć ta nie jest już dzieckiem. Ojciec może jej w ogóle nie znać, bo dawno zerwali ze sobą kontakt albo nie wiedzą, że pytania: „Kim teraz jesteś?”, „Jak się czujesz?”, „Czy mogę coś dla ciebie zrobić?”, „Jak wyobrażasz sobie mnie w roli ojca?”, „Jaką jesteś teraz córką?” są równie kluczowe, jak pytanie, co słyhać. Zacznij je więc zadawać. Uwolnij się też od opinii matki na temat jej męża, bo to, co było czy jest między nimi, nie ma nic wspólnego z tym, jakim ojcem jest on dla Ciebie.



Jedną z bardziej dotkliwych manipulacji, jakich mszczące się kobiety dopuszczają się na swoich byłych partnerach, jest ograniczanie kontaktu z dzieckiem, celowe utrudnianie tej relacji i dewaluowanie ojca. To ogromny błąd, wynikający ze zranienia, bo dla Ciebie ojciec nie był mężem, ale właśnie ojcem. Dlatego zadaj sobie pytanie, czy przypadkiem jakieś opinie Twojej matki o Twoim ojcu nie wpłynęły na to, jak teraz Ty go postrzegasz.

Teraz na pewno będzie Ci łatwiej! By stworzyć siebie jako córkę albo syna, zadaj sobie kilka pytań i jak zawsze, stwórz siebie w tej roli na bazie matrycy! Przejdźmy więc do dokładnego opisu osobowości córki i syna w odniesieniu do *Ego Management System*. Zaczniemy, jak zawsze, od celu. Po co istniejesz jako córka lub syn? Budowanie relacji z rodzicami? Rozwijanie wewnętrznego dziecka? Dawanie własnemu potomstwu przykładu, jak być dzieckiem? Wpisz cel do tabeli. Określiwszy go, zdefiniuj ramy przestrzenne i czasowe Twojego bycia córką lub synem. A więc odpowiedz na pytania, gdzie i ile czasu chcesz poświęcać na tę osobowość. To nie zabija spontaniczności, a wręcz przeciwnie — dopiero ją uwalnia. W przeciwnym razie będzie to poza Twoją świadomością. Teraz pomyśl, jakie dokładnie aktywności chcesz w tej roli wykonywać. Opisz je minimum dwudziestoma czasownikami, np. chodzić razem na kawę, odwiedzać co jakiś czas, pomagać w zakupach itp. Na koniec określ, czego nie chcesz robić jako córka, a co jest charakterystyczne dla innych osobowości lub już nieaktualne. Przykładowo: „Lepiej, bym nie matkowała swoim rodzicom (zamiana ról), nie była konformistyczna ani atakująca”. Wprowadzaj to stopniowo w życie, ciesząc się tym, że stworzyłaś siebie jako córkę. Że stałaś się takim synem, jakim zawsze chciałaś być.

Jednym z podstawowych elementów relacji z rodzicami są tematy rozmów prowadzonych pomiędzy nimi a dziećmi. To o tyle istotne zagadnienie, że najprawdopodobniej będzie rzutowało na kontakty w przyszłości: dorosłego już potomstwa z rodzi-

cami. Jeśli jako dorosły człowiek odwiedzasz swoich rodziców i czujesz nieodpartą potrzebę pochwalenia się jakimś swoim sukcesem, to właśnie jest pokłosie tego mechanizmu, który wyniosłeś z dzieciństwa. Wówczas skonstruowałeś sobie wzorzec miłości polegający na modelu *będę kochany, kiedy będę najlepszy*. W odpowiedzi na Twoje komunikaty o sukcesie rodzice komunikują Ci, jakie oni osiągnęli sukcesy. Zaczyna się paradoksalna rywalizacja — komu bardziej dopisało szczęście, a co za tym idzie, kto powinien być bardziej kochany. Ich sukces pomniejsza Twój, Twój sukces obniża znaczenie ich osiągnięcia — i na zasadzie podwójnego związania nikt nigdy tej potyczki nie wygrywa. Dzieje się tak, ponieważ w rozmowie dominują indywidualne struktury wzorca miłości — rodziców i Twoje. Przyjrzyj się swojej następnej rozmowie z rodzicami, a z pewnością dostrzeżesz liczne sygnały świadczące o podobnych mechanizmach. Kiedy na to spojrzysz z boku, wyposażony w tę wiedzę, schematy te zaczną Ci się wydawać oczywiste. Mimo to działają od lat i w wielu domach rozmowa z rodzicami ma właśnie taki przebieg. Bo tam relacja jest oparta na wzorcu *im lepszy jestem, tym bardziej jestem kochany*. Inny częsty wzorzec to: *im bardziej cierpię, tym bardziej się mną zajmują, a więc wtedy jestem kochany*. W tym modelu komunikaty: „Dzisiaj się bardzo źle czuję”, „Jestem taka chora”, „Wszystko mnie dziś boli” są wygłaszane nie po to, by opowiedzieć o swoim stanie, ale by wzbudzić troskę po stronie przeciwnej — troska oznacza zainteresowanie, a to z kolei dla starzejących się rodziców jest równoznaczne z poczuciem, że wciąż są kochani przez swoje dzieci. Kiedy nic się nie dzieje, nic nie doskwiera, nie ma na co się uskarżać i czego cierpieć, wówczas zainteresowanie ze strony dzieci spada, a to oznacza, że maleje też poczucie bycia kochanym.

Rozmowy to niejedyny element relacji — należy wspomnieć jeszcze o sposobie, w jaki dorosłe dzieci komunikują się ze swoimi rodzicami, oraz o tym, które osobowości rzutują na przebieg roz-



mów ze względu na nieaktualne wyobrażenia na własny temat, co do wieku, osobowości, emocji, myślenia, planów itd. Kiedy się przyjrzyz powyższym wskazówkom, będziesz w stanie odkryć to, z jakiej pozycji rozmawiasz z własnymi rodzicami. Czy rozmowę z nimi prowadzi dorosły człowiek, czy czyni to wciąż dziecko — Ty z przeszłości. Kiedy już to odkryjesz, będzie Ci o wiele łatwiej zaktualizować własną osobowość (o czym pisałem w tym rozdziale), zmienić ją na obecną z jednoczesnym odrzuceniem wszystkich osobowości dziecka, które do tej pory uczestniczyły w tej relacji. Kiedy zaś tego dokonasz, zobaczysz, że wiele rozmów z rodzicami przebiega w nowy, inny sposób. Będziesz wtedy mógł wykorzystać wiedzę na temat tego, jakim wzorcem miłości oni się posługują, i po prostu z pełną akceptacją go realizować. Wszystkie napięcia znikną wraz ze zniknięciem dziecka w Tobie. Pozbędziesz się obciążenia wynikającego z zaczerpniętego z własnego dzieciństwa wzorca miłości i co się z tym wiąże, nie będzie już powodu do rywalizacji o miłość. A cały trik polega na świadomym i rozumnym dostarczeniu rodzicom tego, czego potrzebują.

Wprawdzie nigdy nie przestajesz być dzieckiem, ale zmienia się to, jakim jesteś dzieckiem. Zatem to, że jesteś dzieckiem, nie stanowi problemu, stanowi go to, jakim dzieckiem w relacji z rodzicami jesteś w swojej głowie — czy siedzi tam pięcio-, dziesięcio- czy piętnastolatek. Jeśli tak jest, najwyższa pora zaktualizować tę osobowość do stanu obecnego, czyli rozumnego, dorosłego potomka. Zmiana dziecka w dorosłego to proces przecięcia pępowiny. Pełne odcięcie to moment, kiedy możemy powiedzieć: „Mamo, tato, kocham cię” bez mechanizmów zależności i żadnych ograniczeń emocjonalnych; wówczas rodzic przestaje nim być z punktu widzenia duchowego, a staje się bratnią duszą — człowiekiem takim samym jak każdy. Wtedy dopiero zaczynasz widzieć siebie ponad rolę, którą od-

grywasz — rolę dziecka lub rodzica. Co jest o tyle istotne, że jeśli uda Ci się wyjść poza ten schemat w relacjach z własnymi rodzicami, najprawdopodobniej Twoje dzieci go nie powielą. Jeżeli wyjdiesz poza model relacji z własnymi rodzicami, który dzisiaj Cię męczy i frustruje, sprawisz, że i Ty nie będziesz w przyszłości męczący i frustrujący dla swoich dzieci.

W relacjach rodzinnych występuje cień — wyparta część ludzkiej natury, o której się nie mówi, której się unika (rodzinne tabu); jeśli jest uświadomiony, nie jest problemem, ale nieświadomiony czyni z dziecka jego ofiarę. W wielu rodzinach nie można mówić np. o seksie, nie wolno pokazywać emocji. Istnieje jakaś sfera, jakaś energia, przed którą zamyka się drzwi, której się nie wpuszcza. Taki cień zakorzenia się na długo i powoduje — już w dorosłości — że wiele osób wypiera istotną część swojego życia. Najlepszym przykładem jest sfera seksualna. Jeśli jest tabu w rodzinnym domu, w świecie dorosłym stanowi podstawę do wyparć zachowań seksualnych, problemów z zaspokojeniem potrzeb w tym względzie lub też staje się podłożem konfliktów w tym obszarze w związku. Każde tabu będzie stało na straży tego, byś nie mógł do końca zbudować właściwego modelu, jak być sobą. A jeśli nie zbudujesz modelu *jak być sobą*, to zamiast być sobą, stajesz się nierodzicem, czyli przeciwieństwem rodzica. Proponuję Ci wykonanie pewnego ćwiczenia, które jest bardzo pomocne w odnajdywaniu cienia rodzinnego. Usiądźcie wraz z partnerem i niech każde z Was opowie drugiej osobie o swojej rodzinie: czego w niej brakowało, o czym się nie mówiło, czego się nie robiło oraz jak to wpłynęło na Wasze dzisiejsze życie. Kiedy jedno mówi, niech drugie robi z tego notatki, starając się zwrócić szczególną uwagę na to, co najczęściej się powtarza. Kiedy wykonacie to dla obu stron, porównajcie nawzajem swoje notatki i przyjrzyjcie się temu, co się powtarza jako wzorzec. W ćwiczeniu chodzi o to, by sobie nawzajem pomóc dojść do wniosku, co w odniesieniu do wzorca jest cieniem w rodzinie —



co zostało z niej wyparte, o czym się w niej nie mówiło, czego w niej nie było, czego rodzina nie była świadoma lub czego unikała. Jeśli to odkryjecie, zostaje ostatnie zadanie — spróbujcie znaleźć w swoim życiu konkretne przykłady obszarów, w których dane wyparcie Was ogranicza. Znalezienie ich to pierwszy krok, by tych ograniczeń się pozbyć. A pozbycie się ich, czyli wyczyszczenie przeszłych wyparć, spowoduje jeszcze jedną niezmiernie ważną rzecz: tego, czego sam się pozbędziesz, nie przekażesz własnym dzieciom. W ten sposób nie powstanie spadek relacyjny, bo zostanie przerwana jakaś ważna historia, podróżująca z Wami przez pokolenia. Zasada jest bowiem prosta — jeśli unikasz jakiegoś tematu, to prędzej czy później wyjdzie on bokiem Twojemu dziecku. Udawanie przed dzieckiem, że nie ma jakiejś części życia, że nie istnieje jakiś jego fragment, pozbawia je możliwości skonstruowania strategii poznawczej, która pozwoli mu sobie z tym poradzić. Jeśli ukryjesz przed dzieckiem np. to, że istnieje sfera zachowań seksualnych, jako dorosły człowiek właśnie z tą sferą będzie miało problem. Problemem bowiem nie jest to, że istnieje seksualność, ale to, że ludzie nie potrafią sobie z nią radzić — tak rodzą się patologie. Rodzic, który chce ostrzec swoje dziecko przed jakąś trudnością, nie powinien odbierać mu dostępu do kontekstu, w jakim ten problem występuje. Zamiast tego powinien dać dziecku strategię poznawczą, jak sobie z danym problemem efektywnie radzić. Jeżeli się czegoś boisz, to żeby przestać się bać, musisz się z tym skonfrontować, a nie unikać tego — tak nauczysz się, jak sobie z tym radzić, i będzie Ci łatwiej w życiu.

TY DLA SIEBIE

Co ta kwestia robi w książce, skoro mowa w niej o związkach? Zabezpiecza Cię przed pochłonięciem przez altruizm. Pozostałe

role dotyczą zajmowania się Twoim dzieckiem, partnerem, rodzicami. Gdybyś poświęcał się tylko im, zapominając o sobie, zniechęciłbyś pozostałe role i pozostał nieszczęśliwy i niespełniony. Pamiętaj, że równowaga jest kluczowa?

Skupmy się na kreacji Ciebie dla siebie samego i poznaniu własnych potrzeb. Nauczysz się być zdrowym egoistą. Nie bój się tego! Egocentryzm w polskiej kulturze jest negowany — jako zła postawa, a altruizm chwalony jako ta dobra. To zniekształcone rozumienie doskonale pokazuje historia o egoiście i altruście. Obaj wchodzi do domu, w którym jest zimno. Ten pierwszy zabiera innym odzież, bo dba jedynie o swoje potrzeby. Jest mu dobrze, ale nie jest lubiany i taką postawą nie stworzy żadnej partnerskiej relacji. Nie ma szans na udany związek, przyjaźń, wsparcie, gdy będzie go potrzebował. Z drugiej strony jest świadomy swoich potrzeb i efektywnie je zaspokaja. Altruista w tej samej sytuacji ściąga swoje ubranie i oddaje je innym. Jest mu zimno, rozchorowuje się i umiera, ale otoczony wdzięcznymi przyjaciółmi. Popelnia przeciwny błąd do egoisty — traci siebie, poświęcając się dla innych. Ta historia nie kończy się w tym momencie: do domu wchodzi człowiek inteligentny. I wiesz, co robi? Włącza ogrzewanie. I jemu, i pozostałym jest ciepło, wszyscy są szczęśliwi. Dychotomia egoizm – altruizm zanika i człowiek może korzystać z myślenia o sobie i o innych.

To ważna kwestia. W dużej mierze pokolenie Twojej matki cierpiało przez takie rozróżnienie — społeczeństwo nieświadomie przypisywało wartość kobietom, które poświęcały siebie dla innych. Nazywano je matkami Polkami. Były aktywne zawodowo, wychowywały dzieci, były zamężne, ale nie miały społecznie przyznanego prawa do zaspokajania własnych, egocentrycznych (czyli skupionych tylko na sobie) potrzeb. To powodowało ich wewnętrzną frustrację, a ta po latach skutkowała pretensjami do mężczyzn, którzy społecznie takich ograniczeń nie mieli (dotykały ich inne, np. byli wartościowani poprzez ilość pieniędzy przy-



noszonych do domu). Przekazywały je, słowami lub zachowaniami, swoim córkom: „Pamiętaj, bądź niezależna”, „Nie poświęcaj wszystkiego mężczyźnie”, „Zadbaj przede wszystkim o swoje potrzeby”. Córki, już dorosłe, poszły w drugie ekstremum. Są zadbane, wykształcone, świetnie zarabiają i... wracają do pustego mieszkania. W Polsce blisko pięć milionów osób to single; w przeważającej części (sześćdziesiąt procent) są to młode kobiety. Lęk przed nieudanym związkiem (być może widzianym w dzieciństwie), brak adekwatnych modeli komunikacji z mężczyznami i przede wszystkim definiowanie sukcesu jednostkowego jako szczęścia (inwestycja jedynie w zaspokajanie swoich potrzeb) nie pozwalają im na zakładanie rodzin; wikłają się w powierzchowne związki, w których się nie rozwijają, a poważnych, w których mogłyby się w pełni realizować, nie tworzą. Taki egocentryzm nie pochodzi z wyboru, ale z lęku. Lęku przed zatracaniem siebie, co wcześniej zrobiła matka. Przed duchowym samobójstwem, czyli brakiem samorealizacji. Przed wyrzutami sumienia, że nie powinny pójść na fitness, zostawiając partnera samego w domu. Przed okazywaniem uczuć, które rzekomo dowiodą słabości lub zostaną wykorzystane i doprowadzą do zranienia. To nie jest wolność, ale ucieczka od zależności. A przecież dużo lepiej dążyć do wolności i szczęścia. Jednym ze środków prowadzących do tych celów jest samodzielne wykreowanie osobowości zarządzającej Twoim czasem wolnym. To egocentryzm, do którego Cię zachęcam. Zadbaj o Twoje osobiste potrzeby. Uszczęśliwi Cię, a to dopiero umożliwi uszczęśliwianie innych. Nie jest niebezpieczny, bo pozostałe osobowości zadbają o relacje ze światem zewnętrznym i zrównoważą skupianie się tylko na sobie. Zaczynamy!

Twoim zadaniem jest stworzenie wewnętrznego menedżera zajmującego się osobistymi potrzebami. Ich katalog jest szeroki i nie każda będzie przez Ciebie zaspokajana samodzielnie. Najpierw je poznajmy. Potrzeby podzielimy następująco:

- fizjologiczne: jedzenie, picie, sen, powietrze, bezpieczeństwo życia i zdrowia;
- emocjonalne: dążenie do dobrego samopoczucia, czyli odczuwania ciekawości, entuzjazmu, dobrej zabawy, przyjemności zamiast lęku, smutku, złości, pogardy;
- finansowe: kreowanie możliwości zarabiania wymarzonych ilości pieniędzy;
- seksualne: spełnianie się w tym zakresie;
- reaktywne: zmierzające do usunięcia problemu, np. spłacenia długów czy zaprzestania kłótni;
- ambicjonalne: dążenie do bycia kimś i posiadania określonych przedmiotów materialnych;
- uczuciowe: odczuwanie miłości, radości, spokoju, kreatywności, pasji, wdzięczności;
- samorealizacji: kreowanie siebie według własnych poglądów i chęci;
- altruizmu: pomaganie innym;
- wizji: zmiany świata na lepsze miejsce dla wszystkich.

Potrzeby są uświadomione lub nie. W tym drugim przypadku nadal jest to potrzeba i mózg automatycznie dąży do jej zaspokojenia, ale będzie to poza Twoją kontrolą. Przykładowo: każdy potrzebuje miłości — jeśli zda sobie z tego sprawę, może zdecydować, jak tę potrzebę zaspokoi. W pracy, w domu, wśród przyjaciół? Dotykem, słowem, czynem? Bez takiej decyzji mózg skorzysta ze starych, dziecięcych programów zaspokajania potrzeby miłości. Wśród nich znajdziesz zwracanie na siebie uwagi, fochy, krzyki, manipulację i wszelkie inne, niedojrzałe sposoby komunikacji. Są zrozumiałe w przypadku dziecka, ale ograniczające w przypadku ludzi dorosłych. Dlatego właśnie powyżej została umieszczona lista potrzeb — by zdać sobie sprawę z ich istnienia



i umieć je nazwać. Dopiero teraz podejmiesz kolejne decyzje — czy chcesz tę potrzebę zaspokajać sama, wspólnie, z czyjąś pomocą, czy też całkowicie zrzucić to na kogoś innego? A jeśli samodzielnie — jak konkretnie to zrobisz?

Gdy zaspokajasz jakąś potrzebę sam, jesteś w idealnym świecie samowystarczalny. Sam się karmisz, bawisz ze sobą, samodzielnie zarabiasz, zaspokajasz w łóżku bez niczyjej pomocy, rozwiązujesz problemy itd. To ekstremum, które z jednej strony zapewnia samodecyzyjność, a z drugiej — uniemożliwia zbudowanie relacji z innymi. Jeśli sam robiłbyś wszystko, nie byłoby w Twoim życiu miejsca na pracowników, przyjaciół, kobietę czy mężczyznę. Nie doszłoby do potrzebnej czasem sytuacji konfliktowej, która pozwoliłaby Ci dowiedzieć się czegoś na swój temat i się rozwinąć. Polegając tylko na sobie, stałbyś się niewolnikiem własnego ego. W przypadku drugiej skrajności organizujesz świat, który zaspokaja Twoje potrzeby. Możesz zatrudnić specjalistów, którzy są lepsi od Ciebie. Możesz znaleźć partnerkę, która da Ci miłość i inne uczucia. Stajesz się maksymalnie relacyjny i w pełni zależny. Najważniejsze jest zrozumienie, że nie musisz wszystkiego robić sam, by Twoje potrzeby były zaspokojone. Jednocześnie warto jak najwięcej umieć robić samemu, bo możliwość polegania na sobie daje ogromne poczucie bezpieczeństwa. Również, zamiast uciekać od oczywistej zależności pojawiającej się w każdej grupie ludzi (praca, związek, rodzina), tworzysz ją świadomie, na bazie własnych oczekiwań. Dopiero świadoma zależność jest wolnością.

Zacznijmy od tego, jak możesz zaspokajać potrzeby związane z czasem wolnym. Gdybyś tego nie zagospodarował, czekałaby Cię praca, gdy nie musisz, frustracja związana z brakiem przyjemności, uciekanie od bycia ze sobą w chwilowo uspokajające rozmowy z koleżankami absolutnie o niczym. Zabezpieczymy się przed tym — w tym celu najpierw musisz się dowiedzieć, jakie czynności sprawiają Ci największą przyjemność. Konkretnie pro-

szę! Fitness? Czytanie książek? Oglądanie filmów? Spotkania z przyjaciółmi? Nie musisz być specjalnie kreatywny, ale masz być sobą i bazować na tym, co naprawdę czujesz. Twoim zadaniem jest znaleźć minimum piętnaście takich działań, które pogrupujesz na swojej kartce w trzech tabelach. W pierwszej umieść te aktywności, które chcesz podejmować minimum raz do roku — bardziej wymagające organizacyjnie, takie, na które potrzeba więcej czasu. To może być np. wyjazd na dłuższe szkolenie albo wakacje. Potem znajdź pięć aktywności, które mają charakter weekendowy: krótki wyjazd, impreza, odwiedziny u przyjaciół. W ostatniej tabeli skup się na aktywnościach dostępnych od ręki i najmniej angażujących: wypiciu kawy, medytacji, telefonie do znajomych, przeczytaniu gazety. Dzięki temu uzyskasz dostęp do piętnastu różnych sposobów dbania o własne przyjemności i nie będziesz się więcej martwić, co robić w czasie wolnym. Zaplanuj w kalendarzu te aktywności i zacznij je traktować jako część Twojego życia. Pamiętaj o zdrowym egoizmie! Bez dbania o własne przyjemności będziesz się frustrować, co negatywnie wpłynie na Twoje otoczenie.

Kolejną kwestią jest decyzja, w jakim zakresie chcesz zaspokajać swoje potrzeby samodzielnie, a w jakim chcesz je odelegować. Zrób to koniecznie, inaczej mózg będzie nieświadomie szukał kogoś, kto Ci da to, czego potrzebujesz. Tak często powstają toksyczne relacje — gdy np. ona pyta bez przekonania swojego chłopaka, czy ją kocha, a potem mimo jego zapewnień mu nie wierzy. To dlatego, że sama nie wie świadomie, jak kochać siebie. Ale może się nauczyć! Wróćmy na chwilę do poziomów potrzeb i zastanówmy się nad dwoma kwestiami: z kim będziesz je zaspokajać i jak konkretnie to zrobisz.

Potrzeby fizjologiczne są poza naszym zainteresowaniem, bo jako dorosła osoba (poza przypadkiem obłożnej choroby) nie potrzebujesz nikogo do układania do snu czy karmienia. Sposoby zaspokajania tych potrzeb są nam doskonale znane.



Potrzeby emocjonalne — dobrze, by były dzielone między Ciebie a innych. Gdy potrafisz samodzielnie pracować z emocjami i zarówno radzić sobie z tymi negatywnymi, jak i wywoływać te pozytywne, nie będziesz nieświadomie uciekać w złe nawyki (np. papierosy czy alkohol). Jeśli jesteś otwarty również na emocje innych, stajesz się empatyczny — a to jest fundament każdej relacji. Pamiętaj o pytaniu: jak konkretnie będę wywoływać u siebie X? Pod X podstaw emocję, którą chcesz wywołać, np. entuzjazm. Warto zawsze mieć obok siebie znajomych, którzy są wulkanem pozytywnej energii i przy których czujesz się dobrze.

Potrzeby finansowe są kluczem do wolności. Pieniądze szczęścia nie dają — ale dopiero po zapłaceniu rachunków i posiadaniu takich zasobów finansowych, by można było spełnić materialne marzenia. Dlatego też ćwicz przedsiębiorczość i dbaj o swoją przyszłość, tak by mieć poczucie finansowej pewności. Jednocześnie uważaj na zniewolenie finansową niezależnością — gdy ktoś chce Ci postawić lunch, nie musi być w tym żadnych ukrytych intencji ani nie musi to skutkować jakimiś oczekiwaniami. Pozwalając innym na spełnianie Twoich finansowych potrzeb, na pewno ich uszczęśliwisz, bo nic nie daje więcej radości niż dzielenie się z bliskimi osobami. Zadaj sobie pytanie: ile zamierzam zarabiać, w jakim przedziale czasu i jak konkretnie to zrealizuję?

Potrzeby seksualne, wtedy gdy się rodzą, zwykle zaspokaja się poprzez masturbację, która pomaga poznać swoje ciało i wejść w relacje z partnerem z pewną dozą świadomości. Jednocześnie eksploracja kobiecości partnerki lub męskości partnera jest niekończącym się procesem poznawczym i jedną z najbardziej fascynujących przygód — podróży w świat doznań emocjonalnych, zmysłowych oraz duchowych. Potraktuj pornografię jako inspirację do próbowania nowych rzeczy. Zapisz na kartce, czego dokładnie chcesz spróbować w seksie i co Cię ciekawi. Przedstaw to w zalotny sposób partnerowi lub partnerce i sprawdź, na

ile fantazja pokrywa się z rzeczywistością. Niespełnione potrzeby seksualne kończą się fantazjowaniem, które frustruje, bo wyobrażony kochanek jest sprawniejszy i bardziej pociągający niż rzeczywisty. A nie musi być. Porozmawiaj z partnerem, czego chce spróbować, co go pociąga, i wspólnie to urzeczywistnijcie. Nawet po wielu latach bycia razem, ze względu na zmiany zachodzące w ciele i umyśle pary, seks będzie ewoluował i wciąż fascynował.

Potrzeby reaktywne, zmierzające do usunięcia problemu, zależą od jego rodzaju. Są takie, których rozwiązywać nie umiesz i nie chcesz się uczyć (np. naprawianie samochodów) — te delegujesz. Jeśli umiesz, nadal możesz je delegować (np. chłopak gotuje dla Ciebie obiad). Zdecyduj, które problemy chcesz rozwiązywać samodzielnie i jak dokładnie to zrobisz, a które chcesz oddać komuś do rozwiązania.

Potrzeby ambicjonalne dotyczą tego, kim chcesz zostać i co chcesz mieć za jakiś czas. Odpowiedz na te pytania i zastanów się, jaką część tego planu wykonasz we własnym zakresie, a w czym pomoże Ci ktoś inny.

Potrzeby uczuciowe — jak chcesz brać, a jak dawać miłość? Znajdź trzy adekwatne dla siebie sposoby dawania miłości swoim bliskim, partnerowi, ale też w pracy czy na uczelni. Czasem wystarczy wysłuchanie kogoś. Ponadto ustal z partnerem, po jakich konkretnych jego zachowaniach poznajesz, że Cię kocha. Unikaj nienamacalnych konceptów, np. „to się czuje”. Powiedz: „Gdy mnie wczoraj przytuliłeś, czułam się kochana”.

Potrzeba samorealizacji pozwala kreować siebie i całe swoje życie. Jej zaspokajaniu właśnie jest poświęcona ta książka — i tym obecnie się zajmujesz.

Altruizm to pomaganie innym — znajdź dziesięć konkretnych zachowań, jak to robisz.

Wizja to odpowiedź na pytanie: co chcę zmienić w świecie, tak by był lepszym miejscem dla wszystkich?



Wykonanie ćwiczeń zawartych w tym rozdziale może Ci zabrać kilka wieczorów — ale warto je na to poświęcić. Bo jeśli Ty nie wykreujesz siebie, zrobi to za Ciebie ktoś inny.

RODZICE

Rola rodzica jest tak ważna, że poświęciłem jej cały osobno rozdział w dalszej części tej książki.

Zasady komunikacji w związku



Jeden z rozdziałów tej książki, poświęcony mechanizmom obronnym, dotyczył zasad, które można by streścić słowami: jak nie rozmawiać. W tym rozdziale będzie inaczej — będzie mowa o zasadach komunikacji w związku, czyli o tym, jak rozmawiać. Świadoma komunikacja jest umiejętnością, która ze względu na swoją istotność powinna być obowiązkowo kształcona w szkołach, od początku edukacji. Niestety, na razie nie przewiduje się ujęcia jej w programach szkolnych jako osobnego przedmiotu, a odsetek wyposażonych w tę umiejętność ludzi jest marginalny. Ludzie nie wiedzą, co znaczy to, co mówią, dlaczego tak mówią, jakie skutki to powoduje, czym się kierują, mówiąc coś, ani jaki ma to wpływ na słuchacza, ich samych i otoczenie. Krótko: nie mają pojęcia, czym jest świadome komunikowanie się, stąd też cały rozdział w tej książce zostanie mu poświęcony. Zaczniemy od definicji: komunikacja składa się z części werbalnej — słów i głosu — oraz niewerbalnej — zachowań i emocji. To dwa jedyne znane nauce sposoby, w jakie możesz przekazywać ludziom informacje — mówiąc i robiąc. Komunikacja świadoma tym różni się od nieświadomej, że wiesz, co dokładnie Twoja komunikacja oznacza. Nie jesteś strzelającym słowami i gestami pistoletem, który bezmyślnie produkuje przekazy komunikacyjne, a obserwujesz to, co mówisz i robisz, i zastanawiasz się nad tym, jaki efekt wywołuje to w Tobie i słuchaczu. Dlaczego używasz akurat tego, a nie innego słowa? Jak jest ono przez Ciebie wypowiedane i dlaczego akurat w ten sposób? Czy trafia do słuchacza tak, jak sobie tego życzysz? Czy Twoje polecenia są rozumiane zgodnie z intencją i wykonywane? Czy jesteś świadomy tego, co czujesz, i potrafisz to opisać słowami, zamiast mieć pretensje, że druga strona się nie domyśla, o co Ci chodzi (choć Ty sam do końca nie wiesz)? By świadomie się komunikować, potrzebujesz technik i zasad, które Cię poprowadzą. Oto one.



Czy to, co mówisz, jest jednoznaczne?

Kiedy chcesz coś powiedzieć, najpierw sprawdź, czy przekaz jest jednoznaczny. Jeśli powiesz do kogoś: „Ważna jest miłość”, spowodujesz, że tak ogólną i wieloznaczną wypowiedź odbiorca przekazu zrozumie zupełnie inaczej, niż założyłeś w swojej intencji. Istnieje przecież miłość fizyczna, matczyna, do zwierząt, do ojczyzny, do jedzenia, do obiektu hobby i wiele innych rodzajów tego uczucia. Zatem Twoja wypowiedź o miłości nie spełnia kryteriów precyzyjności, nie brzmi jednoznacznie. Najpierw więc zastanów się, jak wyrazić to, co chcesz powiedzieć o miłości, w sposób jednoznaczny. Wieloznaczność jest zarzewiem wielu konfliktów. Żona mówi do męża: „Wakacjel”. I spodziewa się, że on zrozumie, że ma przygotować walizki i paszporty, bo ona właśnie o tym pomyślała. Frustruje się, że nie robi tego, czego ona oczekuje, a on wtóruje jej, bo przecież siedzi w internecie i wyszukuje najlepsze hotele. Konflikt bierze się stąd, że komunikat jest wieloznaczny — kryje się w nim wiele możliwości i im więcej ich jest, tym trudniej słuchaczowi trafić w to, co było intencją nadawcy. Dlatego takie zdania jak: „Ty mnie nie kochasz”, „Ty się mnie czepiasz”, „Musimy zaplanować nasze życie”, „Wszystko będzie dobrze”, „Wszystko jest do bani” itp. są nic niewnoszącymi, zgeneralizowanymi strzałami emocji, które konfundują ludzi i skłócają ich ze sobą. Nie mów: „Nie kochasz mnie”, ale powiedz: „Przytulaj mnie częściej”. Nie mów: „Ty się mnie czepiasz”, powiedz: „Zadałeś mi to pytanie kilka razy w ciągu ostatnich dziesięciu minut, pamiętam o nim”. Nie mów: „Musimy zaplanować nasze życie”, powiedz: „Chcę, byśmy zaplanowali domowy budżet na ten rok”. Nie mów: „Wszystko będzie dobrze”, powiedz: „Zagoi się w ciągu kilku dni”. Nie mów: „Wszystko jest do bani”, powiedz: „Jestem smutny, że już trzeci raz w tym tygodniu się pokłóciliśmy”. To jest konkretny, jednoznaczny przekaz.

Czy to, co mówisz, jest fizycznie wykonalne?

Kolejnym problemem związanym z precyzyjną komunikacją jest brak fizycznej możliwości wykonania tego, o czym mówisz. Zastanów się, czy ktoś jest w stanie fizycznie wykonać Twoją prośbę sformułowaną w taki sposób: „Kochaj mnie”. Otóż nie, bo nie wiadomo, jak ma tego dokonać w sferze fizycznej. Nie wie, o co konkretnie Ci chodzi i w jaki sposób ma się wywiązać z tego, czego od niego oczekujesz. Często po drugiej stronie następuje rezygnacja z wykonania zbyt ogólnej (nieprecyzyjnej) prośby, ponieważ jest praktycznie niewykonalna. Gdyby Twoja prośba brzmiała „Przytul mnie”, to jej wykonanie stałoby się łatwe i oczywiste. Bardzo często nie uświadamiamy sobie, jak mocno przywykliśmy do formułowania poleceń lub prośb, których nie da się wykonać. Co ma zrobić dziecko, kiedy mówisz do niego: „Bądź grzeczne”? W jaki sposób ma zrealizować polecenie „bądź”? Nie da się wykonać czasownika „być” — jest nieegzekwowalny. Właśnie z tego powodu rady w stylu „Bądź pewny siebie” nic nie dają. Bo cóż konkretnie oznacza powiedzenie komuś, że ma być pewny siebie? Co konkretnie ma zrobić? Jak konkretnie ma się zachowywać? Nie będzie wiedzieć, o co chodzi, więc taka rada, zamiast zadziałać, wywoła jedynie konflikt poznawczy. Zamiast powiedzieć komuś, że ma być pewny siebie, powiedz mu, żeby się wyprostował, kiedy siedzi, podniósł podbródek, wykonywał gesty demonstrujące to, o czym mówi w danej chwili, i za każdym razem wracał do pozycji wyjściowej. To jest konkretny zestaw poleceń, które w danej sytuacji spowodują, że ten człowiek stanie się bardziej pewny siebie. Te polecenia można fizycznie wykonać. W przeciwnym razie nie będzie wiedział, co ma zrobić i czego konkretnie od niego oczekujesz. Tak samo się dzieje, kiedy zwracasz się do pracownika ze słowami: „Zmotywuj się”. A jak ma to zrobić? Co to znaczy?



Podobnie jest z dawaniem sobie nieegzekwowalnych komend, istniejących jedynie w świecie wirtualnym. Jeśli Cię teraz poproszę, byś zapomniał o liczbie cztery... Zapomniałeś? No właśnie — pewnych komend nie da się fizycznie w ogóle wyegzekwować. Zapominanie nie istnieje, bo nie zależy od Ciebie. To tak, jakbyś coś zjadł i przyznał, że to, co zjadłeś, leży Ci na żołądku. W takiej sytuacji prośba o zapomnienie czegoś jest jednoznaczna z komendą: „Leży ci na żołądku? To szybciej to przetraw!”. Nie wykonalne, prawda? Tak jest za każdym razem, kiedy w komunikacji zostaje użyty czasownik „być”. Tego nie można wykonać. Zamiast więc mówić do dziecka „Bądź grzeczne”, powiedz: „Oddaj tamtemu dziecku zabawkę, którą na chwilę pożyczyłeś”. To bowiem można zrobić.

Czy to, co mówisz, możesz pokazać?

Ludzie uczą się przede wszystkim poprzez naśladownictwo — obserwują osobę wzorcową i kopiają jej zachowania. To szybka forma nauki, bo eliminuje od razu problemy związane z nieadekwatną komunikacją. Jeśli uczysz dziecko jeździć na rowerze czy pływać, na początku wcale nie oczekujesz jego kreatywności — chcesz, by wykonywało precyzyjnie te same ruchy co Ty, aby nauczyć się szybko i skutecznie omijać błędy.

To dlatego kolejnym aspektem precyzyjnej komunikacji jest zadanie sobie pytania: czy to, co mówię, mogę zademonstrować? Jeśli nie, zmień swoje komunikaty na takie, które możesz drugiej osobie pokazać. To, czego nie możesz pokazać, nie istnieje, a zatem nie możesz żadnej z tych nieistniejących rzeczy wymagać od drugiej strony w związku. Inaczej mówiąc, możesz oczekiwać od niej jedynie tego, co jesteś sam w stanie zrobić (albo ktoś inny może to pokazać, jeśli Ty sam nie umiesz). Nie powiesz więc do dziecka: „Zachowuj się”, bo nie wiadomo, o co chodzi. Ale możesz zaproponować, by jadło widelcem w lewej

ręce, a nożem w prawej, i to pokazać. Podobnie gdy chcesz być w łóżku dotykany w określony sposób, zademonstrowanie tego poprzez dotyk znacznie ułatwi partnerowi działanie. Z pewnością nie pomoże milczenie ani nieprecyzyjne opowiadanie o tym.

Czy to, co mówisz, jest konstruktywne i skutkuje pozytywnymi zmianami?

Zważaj też, by to, co mówisz, było konstruktywne i skutkowało pozytywnymi zmianami. Jeśli tak nie jest, zamień to na takie komunikaty, które będą pozytywnie rozwijać Waszą relację. Zwrot „Ty mnie nie kochasz” nie jest konstruktywny. Nie rozwija Waszej relacji, wręcz odwrotnie — zatrzymuje ją w miejscu, a w wielu wypadkach cofa, burząc to, co udało Wam się zbudować do tej pory. Każdy zarzut można sformułować w sposób konstruktywny: „Kochanie, uwielbiam, jak co trzeci dzień się kochamy. A ponieważ wczoraj tego nie robiliśmy, czy moglibyśmy to dzisiaj nadrobić z podwójnym impetem, bym mógł się czuć jeszcze bardziej kochany?”. Dużo lepszy efekt niż po wypowiedzeniu: „Ty mnie w ogóle nie kochasz”. Ten konstrukt wykorzystuje prostą zasadę: jedyna rzecz, którą można zmienić, to przyszłość. Zatem, mówiąc cokolwiek, sugeruj zmiany tam, gdzie można je wprowadzić — czyli właśnie w przyszłości. Odwołując się do przeszłości, sami czynimy sobie krzywdę. Roztrząsanie przeszłości samej w sobie kończy się szukaniem winnych zamiast rozwiązania sytuacji. Co z tego, że nazwiesz problem, skoro nie przedstawiasz alternatywnego zachowania? Co po tym, że lekarz postawi diagnozę, jeśli nie przepisze tabletek? Podobny błąd popełnia się w komunikatach zamkniętych w terażniejszości, takich jak „Nie krzycz na mnie”. Są sformułowane negatywnie i mówią, czego nie robić, zamiast wskazywać, co zrobić. Mózg nie zmieni zachowania, jeśli nie ma nowej alternatywy, więc musisz zaproponować nowy model w miejsce tego, który



chcesz wyeliminować. Dlatego zaproponuj coś, co będzie rozwiązaniem problemu na przyszłość, zamiast wałkować to, co się właśnie wydarza. Zamiast „Nie krzycz na mnie” możesz powiedzieć: „Czy możesz mówić trochę ciszej?”. Ten komunikat zamienia teraźniejszość w przyszłość, wskazując, co ma się zmienić, jaka zmiana ma zajść, aby problem łatwiej było rozwiązać. Takie wyrażenia jak „On jest głupi”, „Ona nic nie wnosi” itp. nie powodują żadnych pozytywnych zmian, zatem komunikacyjnie są nieskuteczne.

Czy to, co mówisz, można sobie wyobrazić?

Precyzja komunikacji dotyczy również tego, by mówić rzeczy, które można sobie wyobrazić. Jeśli tak nie jest, postaraj się zmienić komunikaty na takie, które można zobaczyć. Czy jesteś sobie w stanie wyobrazić cokolwiek po usłyszeniu zdania: „Ludzie spotykają się w określonych miejscach, by deliberować nad konstruktywnymi ideami zmieniającymi określonego rodzaju koncepty sytuacyjne”? Takie i podobne mu zdania od lat służą różnej maści politykom do demagogicznego zwracania się do narodu, jednak w przypadku Twojego związku są bezużyteczne. Nie można tych rzeczy sobie wyobrazić, a więc nie ma adekwatnej stymulacji mózgu; tego typu komunikaty natychmiast się zapomina, nie da się z nich w jakikolwiek sposób skorzystać ani odtworzyć (zrobić) tego, czego dotyczą. Zamiast zatem mówić: „Musimy zbudować świadomy związek”, powiedz: „Usiądźmy i porozmawiajmy, patrząc sobie w oczy!”. Jeśli ludzie nie potrafią sobie wyobrazić tego, co im przekazujesz, najprawdopodobniej tego również nie zapamiętają. Jeżeli ktoś nie potrafi powtórzyć tego, co powiedziałeś, może to oznaczać dwie rzeczy: albo opowiadałeś nudno i ten ktoś nie chciał tego zapamiętać, albo powiedziałeś to w taki sposób, że ten ktoś tego nie zrozumiał. Jedną z podstawowych strategii komunikacyjnych (np. w rozmowie

z pracownikiem lub z dzieckiem) jest sprawdzenie skuteczności komunikatu za pomocą prośby: „A teraz powiedz, proszę, jak zrozumiałeś to, co ci powiedziałem”. Wówczas może się okazać, że z godzinnej rozmowy pracownik zapamiętał tylko dowcip, który opowiedziałeś, a dziecko — komunikat o słodyczach, bo właśnie te historie były najlepiej zobrazowane. Dobrym przykładem działania tych mechanizmów jest rozmowa przez telefon, gdy następuje zjawisko synestezji komunikacyjnej, na której skutek mózg odbiorcy przekłada Twój głos na obrazy. Jeśli uświadomisz sobie to zjawisko, nabędziesz umiejętność prowadzenia takiej rozmowy telefonicznej, by w jej trakcie przekazywać do głowy słuchacza dokładnie te same obrazy, które tworzysz w swojej głowie. Jeśli przepracujesz to narzędzie i zdobędziesz taką umiejętność, będziesz odnosić olbrzymie sukcesy w telemarketingu — w sprzedawaniu dowolnej rzeczy w trakcie rozmowy telefonicznej, dlatego że słuchający Cię ludzie cały czas będą wyobrażać sobie, co mówisz. W innym przykładzie, jeśli mówisz dziecku: „Uwaga! Niebezpieczeństwo”, tworzysz w nim kategorię poznawczą, na której skutek prędkiej czy później do worka o nazwie „niebezpieczeństwo” powkłada ono mnóstwo niepotrzebnych rzeczy. Zamiast tego powiedz konkretnie: „Uważaj, zbliża się do nas szybko samochód”. To zamiana tego, co niewyobrażalne, na to, co wyobrażalne. Dziecko nauczy się, że niebezpieczny jest szybko jadący w jego kierunku samochód (a nie foliowy worek podskakujący na ulicy przez podmuchy wiatru, który akurat wtedy się zerwał — więc mózg tak zapamiętał Twoje słowa). W przeciwnym razie jedynie zbudujesz w dziecku potężne koło zamachowe strachu, które może ruszyć w sytuacjach kompletnie nieadekwatnych. Niebezpieczeństwo nie dość, że jest potężną kategorią, zdolną pomieścić niewiarygodnie dużo zjawisk, to jeszcze jest nieprzekładalne na wyobrażenie. Nie można sobie przecież wyobrazić niebezpieczeństwa, bo ono jest efektem konkretnej sytuacji. To zresztą niebezpieczne słowo.



Nie da się go — i jemu podobnych — usunąć z języka, ale można sobie z nimi poradzić, zdając sobie sprawę z sytuacji, która za nimi stoi, kiedy ją komunikujemy innej osobie.

Ludzie generalnie zapamiętują historie, dlatego też *storytelling* stanowi dziś fundament marketingu. Żeby skutecznie sprzedawać, musisz być dobrym opowiadaczem historii. Bo dobra historia, czy też dobra metafora, zostaje ludziom w głowach. Dlatego m.in. w komunikacji tak ważne jest, aby to, co mówisz, było historią z przykładami, a nie samą teorią. Jeśli zorientujesz się, że komunikujesz jedynie teorię, zmień swoją komunikację w taki sposób, by pojawiły się w niej przykłady adekwatne do odbiorcy. Teoria bez przykładów jest bezwartościowa, ponieważ ludzie nie potrafią sobie tego przetłumaczyć, nie są w stanie tego zapamiętać, bo bez przykładu nie mają w czym tego zakotwiczyć. Dlatego też tak niewiele zapamiętujemy ze szkoły, bo tam właśnie główny przekaz opiera się na teorii i jedynie w minimalnym stopniu (a często wcale) na przykładach zaczerpniętych z życia. By precyzyjnie się porozumiewać, staraj się unikać nominalizacji, czyli takich słów jak „miłość”, „piękno”, „patriotyzm”, „masakra”. Wystarczy zrobić prosty test: jeśli danego słowa nie można przewieźć na taczce, to go nie używaj.

Oczywiście musisz zdawać sobie sprawę z tego, że stosowanie wszystkich powyższych zaleceń precyzyjnej komunikacji stanowi pewien ideał, do którego dążymy. Warto je ćwiczyć — by zdecydowanie poprawić komunikację z partnerem, dzieckiem, pracownikami. Większość konfliktów międzyludzkich powstaje właśnie ze względu na brak precyzyjnej komunikacji i niestosowanie powyższych zasad.

Czy używasz przykładów adekwatnych do odbiorcy?

Bez przykładów ludzie się nudzą, a przekazywana wiedza nie znajduje zastosowania w praktyce. Zanim cokolwiek zakomunikujesz, zwróć uwagę, czy Twój przekaz zawiera odpowiednie



przykłady, z którymi Twój odbiorca będzie się identyfikować. Jeśli masz małe dziecko, najbardziej adekwatne będzie odwoływanie się do przykładów innych małych dzieci. Jeśli zarządzasz zespołem młodych sprzedawców, najlepsze będą przykłady odwołujące się do rywalizacji sportowej. Im Twój przykład będzie bliższy życia człowieka, do którego mówisz, tym bardziej zidentyfikuje się on z Twoją historią. Jeśli przemawiasz do dwudziestolatków, to użycie przykładu „To jest tak, jakbyś zabrał swoją dziewczynę na herbatę” raczej ich rozbawi, niż sprawi, że zapamiętają to, co masz do powiedzenia. Dziś przecież na herbatę się nie chodzi, tak było w pokoleniu naszych rodziców!

Czy mówisz w sposób odpowiedni do słuchacza?

Kolejnym aspektem adekwatności przekazu jest używanie języka (w tym wyrazów i długości zdań), który będzie zrozumiały dla rozmówcy. Zasada jest taka: przekaz powinien być prosty, ale nie zbyt prosty. Jeśli mówisz do ludzi o określonym poziomie rozwoju i wykształcenia, musisz oczywiście używać odpowiedniego języka, ale nie powinienesz go niepotrzebnie komplikować. Jeśli użyjesz zbyt skomplikowanego języka, odbiorcy stracą zainteresowanie, nie rozumiejąc tego, co do nich mówisz. Jeśli Twój język będzie dla nich zbyt prosty, przestaną Cię słuchać jako kogoś niebędącego na ich poziomie. Przekaz zawsze musi być tak dostosowany do odbiorcy, żeby nie był ani zbyt prosty, ani też nazbyt skomplikowany. Ma budzić zaciekawienie intelektualne, ale pozostawać wciąż na poziomie, w którym nie przekracza się bariery zrozumienia. Dlatego uważaj, by nie używać zdań wielokrotnie złożonych. Słuchacz nie będzie wówczas w stanie zapamiętać, jaki jest rzeczywisty kontekst budowanych złożoności, i szybko straci zainteresowanie tym, co mówisz. Stosuj krótkie, pojedyncze przekazy, dając sobie szansę zweryfikowania, czy słuchacze za Tobą nadążają. Jeśli nie, masz sposobność,



aby wrócić i jeszcze raz przedstawić to, co chcesz powiedzieć, używając np. innego sformułowania lub innej perspektywy. Wypowiadając zdanie wielokrotnie złożone, nie masz takiej szansy; często sam się pogubisz w tym, co chciałeś powiedzieć. Co więcej, o wiele łatwiej Ci będzie wrócić do pojedynczego, krótkiego przekazu niż do jakiegoś fragmentu fabuły, którą zbudujesz w zdaniu wielokrotnie złożonym.

ZASADY GENERALNE

Nie staraj się być mądry, ale bądź klarowny, co oznacza, że musisz uważać na takie przekazy komunikacyjne, które zawierają ukryte dno. Spotkałeś się pewnie wielokrotnie z sytuacją, w której ktoś Ci coś opowiadał i czułeś, że pod spodem kryje się cynizm. Pokażę Ci ten mechanizm na przykładzie rozmawiającej ze sobą pary. On mówi do niej: „Widzę, że już dawno nie ćwiczyłaś”. Co ona odczyta na jako drugie dno? Otóż najprawdopodobniej znajdujący się tam komunikat „Przytyłaś”. Albo taki przykład: „Ten fryzjer, u którego dziś byłaś, chyba nie jest drogi”. Wszystkie te przykłady pokazują, że przekaz ze struktury powierzchniowej komunikatów dotyczy czegoś zupełnie innego niż ukryta pod nim intencja. Problem w tym, że odbiorca ma trochę z detektywa i lubi sprawdzać wszystkie ukryte znaczenia. I oczywiście jest, że wybierze to znaczenie, które mu najbardziej nie pasuje. A ukryte znaczenie zawsze nie będzie mu pasowało, ponieważ będzie się kierować konstruktem: *co ten, co do mnie mówi, naprawdę miał na myśli?* Wówczas następuje interpretacja, w której efekcie do ukrytego przekazu zostają dopisane znaczenia. Takiej reakcji u swojego partnera możesz uniknąć właśnie poprzez to, że jesteś klarowny, a nie starasz się być mądry. Zapytaj, czy ktoś przytył, jeśli chcesz się tego naprawdę dowiedzieć, ale nie kombinuj z podwójnym dnem w komunikacji,

bo zdenerwujesz rozmówcę. Zamiast drugiego dna postaraj się uspołnić poziom niewidzialnej intencji z tym, co mówisz. Intencja jest powodem, dla którego coś komunikujesz. Materializuje ona w odpowiednim sposobie przekazu tego, co mówisz, pod postacią wyrazów i zachowań. Jeżeli intencja jest inna niż przekaz werbalny, powstaje niespójność — w konsekwencji ludzie czują, że z komunikatem jest coś nie tak. Po prostu Twój komunikat przestaje pasować do odczytywanej przez nich intencji. Wówczas dwa przekazy komunikacyjne są odczytywane jednocześnie: z jednej strony mówisz coś komuś, z drugiej — chcesz komuś coś powiedzieć. Musisz zadbać, żeby te dwa czynniki nie różniły się od siebie. W przeciwnym razie ludzie będą dokonywali wyboru i zawsze wybiorą ten komunikat, który ich zdaniem jest pod spodem. Zawsze usłyszą nie to, co powiedziałeś, ale to, co ich zdaniem chciałeś im powiedzieć.

Jeśli zadajesz pytanie, zastanów się, czemu ma ono służyć. Czy czasem nie chcesz jedynie potwierdzić własnej opinii? A może zadajesz pytanie jedynie po to, by ukryć swoje własne zdanie? Jeśli rzeczywiście zadajesz pytanie, powinieneś być zainteresowany odpowiedzią, a to oznacza, że powinieneś dać drugiej stronie wolność odpowiedzi. To, co ludzie komunikują, to często nie są pytania, mimo że mają ich formę. Prosty przykład: „Słuchaj, czy to nie jest tak, że...?”. To w istocie nie jest pytanie, a jedynie próba potwierdzenia własnej opinii. Ludzie często za pomocą pytań ukrywają swoje zdanie. Przykład: „Czy to nie jest tak, jak pokazują badania, że żeby rzucić palenie, trzeba próbować (tu odpowiednia liczba) razy?”. To nie jest pytanie. Bo pytający ma już swoje zdanie na ten temat. Pytanie byłoby rzeczywiście pytaniem, gdyby brzmiało: „Ile razy, według ciebie, należy podjąć próbę rzucenia palenia, by to się w końcu udało?”. Dostrzegasz różnicę? Tymczasem często nie formułujemy właściwie pytań, bo samo ich zadawanie jest dla naszego ego nieco niebezpieczne. Chociażby z tego powodu, że nie możemy przewidzieć, jaka



odpowiedź zostanie nam udzielona. Dlatego tak często formułujemy pytania w taki sposób, by otrzymać dokładnie taką odpowiedź, jakiej oczekujemy. Zadawanie pytań wiąże się z odpowiedzialnością usłyszenia nieprzewidywalnej odpowiedzi, a zatem zanim to uczynisz, przemyśl dokładnie, o co chcesz zapytać — m.in. po to, by być gotowym do zmierzenia się z odpowiedzią, której się nie spodziewasz.

Kolejnym elementem świadomej komunikacji jest zrozumienie, czy komunikując, chcesz jedynie potwierdzić swoją rację, czy też chcesz rzeczywiście rozwiązać problem. Niestety, większość ludzi rozmawia jedynie po to, by potwierdzić to, co sądzi na swój temat. A przecież jeśli chcesz mieć rację, rozmowa nie jest Ci potrzebna, bo za jej pomocą jedynie potwierdzisz to, co już wiesz. By się nauczyć, potrzebujesz się dowiedzieć czegoś nowego, skonfrontować się z nowym odkryciem, eksplorować nowy, nieznaną dotąd teren — więc musisz zrezygnować z konceptu racji. Jaki jest sens przekonywania kogoś do czegoś? Po co? Zamiast mieć rację i szukać jej potwierdzenia, staraj się rozwiązywać problem. Nie słuchaj, by się dowiedzieć, czy odbiorca dobrze Cię zrozumiał, ale raczej jak Cię zrozumiał.

Zanim zaczniesz jakąkolwiek rozmowę, ustal (lub jeszcze lepiej ustalcie to wspólnie z partnerem czy partnerką), z jaką intencją powinna być ona prowadzona. To też wskazówka przydatna przed biznesowymi rozmowami. Wchodząc do sali konferencyjnej na rozmowę, ustalcie: „Spotykamy się po to, by znaleźć trzy najlepsze strategie prowadzące do rozwiązania tego problemu” — i jeśli ktokolwiek w trakcie rozmowy ucieknie w dygresję lub zboczy z tematu, zostanie przywołany do porządku prostym pytaniem: „A jak to się ma do naszego planu?”. Wówczas skróćcie czas rozmowy, wszyscy będą wiedzieć, o co chodzi, i trzymać się celu. W związku przychodzisz do swojego partnera i mówisz: „Ostatnio czuję się gorzej. Stwierdziłam, że chcę z tobą na ten temat porozmawiać, i chciałabym, żebyśmy w tej roz-

mowie wspólnie odkryli, co mi w duszy gra”. I tyle. To jest precyzyjne wskazanie intencji rozmowy — bez ryzyka, że potem będziesz mieć pretensje, że ktoś Cię nie rozumie. Precyzyjnie zwerbalizowana intencja rozmowy nadaje jej konkretne ramy, skraca jej czas i zwielokrotnia potencjał jej efektywności.

W trakcie rozmowy nie przerywaj, ale zrób pomost pomiędzy tym, co powiedzieli inni, a tym, co powiesz Ty. Na przykład: „To mi przypomina, że...”, „To jest tak jak...”. Brak takiego pomostu powoduje zgrzyt w komunikacji: ktoś coś mówi, a zaraz potem ktoś inny mówi o czymś bez związku z poprzednią wypowiedzią. Wszyscy czują dyskomfort takiej sytuacji — zarówno przedmówca, jak i pozostali słuchacze. Jeśli zatem ktoś na spotkaniu firmowym nagle przechodzi do dygresji na temat zjedzonej ostatnio pizzy, to żeby powrócić na właściwy tor rozmowy, najlepszym wyjściem będzie wypowiedzenie takiej formuły: „Wiesz, to niesamowite, bo kiedy opowiadałeś o tym, przypomniało mi się, że...”. W ten sposób właśnie zbudujesz odpowiedni pomost. Tymczasem ludzie tego nie robią i dygresja przechodzi w kolejną, a rozmowa nie dość, że staje się nieefektywna, to jeszcze zaczyna męczyć zebranych. Moim ulubionym pomostem, który często stosuję i który działa w większości przypadków, jest: „I to mi przypomina pewną historię...”. Efekt: po pierwsze, nie ma zgrzytu, po drugie, mój przedmówca nie czuje się odrzucony. Jeśli jednak nagle zmienisz temat, Twój przedmówca odczuje to jak bolesny policzek.

Pamiętaj też, by zawsze używać gestów adekwatnych do swoich słów. W przeciwnym razie wywołasz u odbiorcy rozdźwięk pomiędzy tym, co mówisz, a tym, co jego zdaniem chcesz powiedzieć. Ta niespójność spowoduje napięcie, przez co oczywiście Twój przekaz straci siłę. Nie bój się również dotykać osoby, z którą rozmawiasz, jednak zawsze pamiętaj przy tym o różnicach kulturowych i płciowych. Tak jak jeden obraz jest wart więcej niż tysiąc słów, tak jeden dotyk jest wart więcej niż tysiąc



obrazów. Dotyk nigdy nie kłamie, nigdy nie zmyśla. Dotyk przekazuje wszystko, co czujesz. Jeśli jesteś w określonym stanie emocjonalnym i dotkniesz kogoś, to ten ktoś poczuje dokładnie to, co Ty. W kontekście związku dotyk jest fundamentalny — rozwiąże więcej problemów emocjonalnych niż najdłuższe rozmowy.

Unikaj cynizmu, sarkazmu, mszczenia się, zawstydzania, ponizania, atakowania, plotek. Żadna z wymienionych rzeczy nie jest Ci do niczego potrzebna, nie zbuduje relacji, nie przyniesie żadnych pozytywnych efektów i nie popchnie rozmowy do przodu, do znalezienia rozwiązania problemu, tylko niepotrzebnie ją wyhamuje, a w ekstremalnych przypadkach spowoduje zablokowanie porozumienia.

Pamiętaj również, by być stale obecny podczas rozmowy. To spowoduje, że będziesz mógł na bieżąco śledzić jej przebieg. Każde wypadnięcie z rytmu rozmowy, rozproszenie, utrata uwagi powoduje, że dużo trudniej jest wrócić do właściwej, wcześniej wypracowanej energii. Utracić kontakt z rozmówcą jest dużo łatwiej, niż po tej utracie go odzyskać. Nie łudź się, że samo bycie przy kimś ciałem oznacza prawdziwą obecność. Prawdziwa obecność to bycie umysłem w ciele; jeśli podczas rozmowy umysł oddaje się podróżowaniu, to w rozmowie obecne jest jedynie ciało. Taką sytuację Twój rozmówca prędzej czy później odczuje i będzie to dla niego źródłem poważnego dyskomfortu.

ZAMYKAJ SEKWENCJE

Sekwencja musi być zamknięta, bo działa na zasadzie pętli. Każdy komunikat musi mieć swój początek, treść i koniec. Jeśli pozostawiasz pętlę otwartą, mózg Twojego rozmówcy nie wie, co zrobić — oczekuje zamknięcia sekwencji, ale go nie otrzymuje. Powstaje napięcie, które będzie poszukiwało możliwości redukcji.

Taka sytuacja prowadzi do tego, że dla swojego rozmówcy stajesz się osobą, z którą on nie będzie lubił rozmawiać. Wyobraź sobie przywitanie — wyciągasz do kogoś rękę przygotowaną na uścisk, a ktoś Ci tego uścisku nie daje. Nie wyciąga ręki w Twoją stronę — to właśnie niedomknięcie pętli. W prawidłowej sekwencji przywitanie powinno wyglądać tak: wyciągnięcie ręki jest odwzajemniane wyciągnięciem ręki drugiej osoby, dzięki czemu całość jest kwitowana uściskiem. Tak wygląda z perspektywy Twojego mózgu pełna, zamknięta sekwencja. Dlatego zawsze zamykaj sekwencję: jeśli dostajesz prezent, to za niego podziękuj, kiedy coś otrzymujesz, weź to, kiedy wychodzisz, to się pożegnaj. Wyobraź sobie, że wychodzisz z domu i nie żegnasz się z domownikami. Nie mówisz nawet prostego „Cześć, to lecę”. Co się dzieje w ich głowach? Odkrywają Twoją nieobecność i natychmiast zaczynają się martwić, co się z Tobą stało. Nie wiedzą, co Ci jest i co się z Tobą dzieje. Nawet jeśli wychodzisz w sytuacji kłótni, nigdy nie zostawiaj tego niezamkniętego. Wychodząc, zapewnij, że wrócić do rozmowy później. I zawsze pamiętaj, żeby się przywitać, wchodząc.

Słuchaj, kiedy ktoś mówi, i kiwaj głową, kiedy rozmówcy oczekują Twojej zgody. To upewni drugą stronę w tym, że jej przekaz jest przez Ciebie rejestrowany i rozumiany. A kiedy Twój rozmówca wpada w stan *flow*, nie przerywaj tego. Gdy ktoś opowiada Ci rzeczy dla niego ważne, a Ty mu przerywasz, odczuwa to jak wylanie mu kubła zimnej wody na głowę. Najprawdopodobniej w przyszłości nie zechce się już z Tobą podzielić niczym dla niego ważnym. Gdy ktoś w rozmowie z Tobą wchodzi w obszar szczególnie wrażliwy, powinieneś być wtedy szczególnie obecny, aby stworzyć dla niego bezpieczne i komfortowe warunki. Dzięki temu polubi rozmowy z Tobą, bo przy Tobie będzie się czuć bezpiecznie nawet wówczas, kiedy mówi o rzeczach intymnych.



GDY ROZMAWIASZ PRZEZ E-MAIL

Opisuj tylko jednoznaczne fakty i nigdy nie pisz o emocjach czy uczuciach ani też o jakichkolwiek kwestiach miękkich. Pisanie e-maili to prowadzenie konwersacji z sobą samym — jedynie wyobrażasz sobie, jak druga osoba Ci odpowiada. Tutaj sekwencja jest dość charakterystyczna. Ktoś siedzi przed komputerem i rozpoczyna e-mail od pozdrowienia: „Cześć, Tomku”, po czym wyobraża sobie reakcję Tomka na powitanie i dopiero wówczas pisze dalej. Każdy kolejny komunikat w tej wiadomości jest konstruowany dokładnie tak samo: komunikat — wyobrażenie reakcji — następny komunikat. Nie masz bezpośredniego kontaktu ze swoim rozmówcą, w rzeczywistości kontaktujesz się ze swoimi wyobrażeniami jego reakcji. Większość komunikacji mailowej jest zniekształcona (odbierana inaczej, niż zaplanował wysyłający), więc jeśli to możliwe, rozmawiaj na żywo — przez telefon albo twarzą w twarz. Jeśli jednak pozostaje Ci e-mail, skup się na jednoznacznych, klarownych informacjach.

GDY ROZMAWIASZ PRZEZ TELEFON

Używaj głosu w celu generowania obrazów w głowie słuchacza. Musisz być świadomy, co obrazują Twoje słowa i cechy głosu. Kiedy rozmawiasz, staraj się wyobrażać sobie, co w danym momencie mówisz. To najprostsze i jednocześnie bardzo skuteczne ćwiczenie, które po jakimś czasie zaowocuje takim opanowaniem sztuki obrazowego opowiadania, że nie będziesz już musiał specjalnie się na tym koncentrować. Stanie się to naturalną cechą Twojej wypowiedzi. Jeśli sprzedawca, telemarketer dzwoni do Ciebie z ofertą handlową i mówi niezbyt przekonującym głosem, Ty, po drugiej stronie telefonu, oczami wyobraźni

widzisz kogoś o małej pewności siebie, a co za tym idzie, ze słabą wiarą, że to, co oferuje, jest cokolwiek warte. Co więcej, widzisz go jako małego, pochylonego, zgarbionego i dodatkowo źle ubranego człowieka.

GDY ROZMAWIASZ NA ŻYWO

Staraj się być zawsze spontaniczny i autentyczny, bo takie zachowanie prowadzi do synchronizacji neuronalnej pomiędzy Tobą a Twoim rozmówcą. Będzie się on wówczas lepiej czuł w Twoim towarzystwie, przez co będzie bardziej zainteresowany tym, co masz do powiedzenia. Nie zapominaj o raporcie, czyli przybraniu pozycji podobnej do tej, którą przyjmuje rozmówca. Oddychaj i gestykuluj podobnie jak on. Już samo to spowoduje, że będzie miał wrażenie bliskości i większe zaufanie do Ciebie. Dobieraj głos w zależności od stanu emocjonalnego, jaki chcesz wywołać. Mów szybciej lub wolniej w zależności od tego, jaki efekt chcesz uzyskać. Przyspieszenie głosu podniesie motywację, zaś zwolnienie spowoduje poczucie zrelaksowania po drugiej stronie. Podobnie jest z siłą głosu — jeśli chcesz zdeterminować, mów głośniej, ściszej głos, kiedy chcesz przekazać sekret. Używaj różnej intonacji — mów spokojnie, gdy przekazujesz treści istotne, lub przejdź na ton kumpelski, jeśli chcesz wprowadzić swobodę do swojego przekazu.

I. SŁUCHAJĄC, PATRZ W OCZY

Staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz. I nie chodzi o sztywne wbicie wzroku w drugą osobę, ale o rozumne i obecne spojrzenie. Jest spora różnica pomiędzy patrzeniem w cudze oczy a otworzeniem własnych oczu. Patrzenie w oczy komunikuje zainteresowanie drugą stroną i śledzenie



tego, co mówi. Uciekanie wzrokiem, neutrzymanie kontaktu wzrokowego może być oznaką znudzenia, braku zainteresowania czy wręcz braku szacunku.

2. NIE PRZERYWAJ

Zacznij wypowiedź dopiero wówczas, kiedy Twój rozmówca skończy mówić. W ten sposób dasz mu szansę na powiedzenie wszystkiego, co zamierza zakomunikować. Pamiętaj, że przerywać można również w sposób niewerbalny, za pomocą mowy ciała, mimiki, gestów itd. Takie przerywanie zwykle ma ten sam skutek co werbalne. Mamy tendencję do wnioskowania już w trakcie wypowiedzi drugiej strony — tymczasem samo sygnalizowanie takiego wnioskowania może być dla drugiej strony bodźcem do przerwania wypowiedzi. Zwróć na to uwagę i wystrzegaj się takich zachowań.

3. NIE INTERPRETUJ, POWTARZAJ TE SAME WYRAZY

Nigdy nie interpretuj tego, co mówi dana osoba. Powtórz słowa, które słyszysz. Zostały użyte przez drugą stronę — i to ona dokładnie wie, jak je rozumieć. Jeśli zaczniesz interpretować, ryzyko niedogadania się wzrośnie. Co więcej — druga strona zacznie nabierać przekonania, że nie rozumiesz, o co jej chodzi.

4. NIE BAW SIĘ PRZEDMIOTAMI, NIE SPRAWDZAJ ZEGARKA ANI TELEFONU

Tego typu zachowanie jest irytujące dla rozmówcy. Niezależnie od tego, jaki to będzie przedmiot — telefon, zegarek, włosy, obrączka — koncentracja na nim powoduje obniżenie uwagi,



z którą słuchasz wypowiedzi rozmówcy. Ma on wrażenie, że Twoje zainteresowanie tym, co mówi, właśnie osłabło.

5. NIE DAWAJ RAD

Nie wchodź w rolę doradcy — nie stawaj się czyimś zbawicielem. Nie przejmuj roli psychoterapeuty czy coacha. Dawanie rad powoduje, że powstaje relacja nadrzędności i podrzędności — ten, który radzi, ustawia się na wyższym poziomie niż ten, któremu rada jest udzielana. To automatycznie powoduje opór w drugiej osobie, bo spycha ją w rozmowie na niższą pozycję. W trakcie rozmowy jesteście tak samo kompetentni. Jesteście stronami interesu w rozmowie, a to wyklucza interpretację jakiegokolwiek rady przez drugą stronę w kategoriach bezinteresowności. Nawet jeśli będziesz mieć merytorycznie rację, partner i tak Ci w to nie uwierzy, ponieważ kieruje się przede wszystkim przekonaniem, że chcesz ugrać coś dla siebie. A zatem każda rada w pierwszej kolejności będzie przez niego rozpatrywana z tej perspektywy — perspektywy Twojego interesu. Jeśli tę samą radę druga strona usłyszy od psychoterapeuty lub mentora, uwierzy i ją przyjmie. Bo z jej perspektywy specjalista, do którego się udała po radę, nie jest interesowny. Nie jest stroną.

6. NAUCZ SIĘ NIEROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

To duże wyzwanie, bo przyzwyczailiśmy się do tego, że wszystkie problemy muszą być rozwiązane. Tymczasem chęć rozwiązania problemu często prowadzi do powstania jeszcze większego konfliktu. Umiejętność rozmawiania o problemach bez chęci ich rozwiązywania jest zbawienna i daje możliwość komunikowania się ze sobą na zupełnie innym poziomie. Dostrzeż to, że problem nie musi być rozwiązany za wszelką cenę, może istnieć



uświadomiony w relacji i wówczas... powoli przestaje być problemem. Zamiast myśleć: „Muszę coś usprawnić, naprawić, czegoś się pozbyć”, możesz przyjąć model: *istnieje coś, co stanowi problem, ale jestem tego świadom i dokonuję wyboru takiej postawy, w której to coś przestaje mi już przeszkadzać*. Często dużo lepszym rozwiązaniem jest akceptacja określonych zachowań niż wymuszanie ich zmiany. Akceptacja powoduje, że bodziec przestaje działać z dotychczasową siłą, z czasem jego działanie słabnie. Bywa, że prawdziwym problemem jest właśnie chęć jego rozwiązania. Problem może przestać nim być, jeśli tylko zdecydujesz, że nie będzie Ci przeszkadzał.

7. NIE SZUKAJ POWODÓW

Nie szukaj powodów, dlaczego cierpicie. Nie staraj się znajdować usprawiedliwienia dla określonej sytuacji. Nie żyj w świecie modeli: *bo matka mnie nie kochała; bo ojciec był alkoholikiem; bo tak mnie wychowali*. Szukanie powodów zwalnia z potrzeby zmiany po Twojej stronie. To próba wyjaśnienia danych zachowań na skróty, z jednoczesnym zwolnieniem siebie z próby rozwiązania lub zrozumienia sytuacji konfliktowej.

8. NIE MÓW O OSOBIE, ALE O JEJ ZACHOWANIACH

Jest różnica pomiędzy powiedzeniem komuś „ty debilu” a „zajechałeś mi drogę”. Pierwsze odnosi się do osoby, drugie do jej zachowania. To pierwsze będzie bolało i rozpali konflikt. Drugie stanowi punkt wyjścia do rozwiązania konfliktu. Mówienie o osobie zamyka możliwość porozumienia, mówienie o zachowaniach otwiera możliwość porozumienia.

9. ZAMIĄST ATAKOWAĆ, MÓW O TYM, CO CZUJESZ, I PRZEDSTAWIAJ SWOJĄ INTERPRETACJĘ ZACHOWAŃ

Żaden komunikat nie może mieć formy ataku. Mów o tym, co naprawdę czujesz i w jaki sposób interpretujesz czyjeś zachowanie. Niech nie będzie w tym oceny, ale szczerości. Dopiero wówczas otwiera się możliwość rozwiązania konfliktu lub zapobieżenia sporom.

10. NIE OBWINIAJ

Wskazywanie winnego zawsze rodzi bunt po drugiej stronie, bo powoduje u niej spory dyskomfort. To zamyka możliwość porozumienia, często też budzi agresję i potrzebę rewanżu. Wtedy padają słowa: „A ty też nie jesteś bez winy” — i następuje eskalacja wzajemnych oskarżeń. Ponadto pamiętaj, że obwiniając kogoś za swoje cierpienia, automatycznie wchodzisz w rolę ofiary.

11. NIE UŻYWAJ SŁÓW: ZAWSZE, WSZĘDZIE, NIGDY

Te słowa wartościują kogoś lub czyjeś zachowanie w kategoriach ostatecznych, czyli takich, którym dopisuje się w ten sposób trwałość i niezmienność. A w rozwiązywaniu konfliktów chodzi o to, by poszukać możliwości dokonania zmiany. Wypowiadając te słowa, wysyłasz komunikat, że zmiana nie może się dokonać. Ponadto nie są one oparte na faktach — przecież nikt nie jest w stanie zawsze jakiś być.



12. NIE WRACAJ DO PRZESZŁOŚCI

Nie zajmuj się przeszłością, chociażby z tego powodu, że nie można jej zmienić. Jedyne, co możesz zrobić, to zmienić przyszłość. Możesz ją wykreować. Stworzyć jej plan i zacząć go realizować. Wchodzenie w przeszłość, grzebanie w niej jest pozbawione jakiegokolwiek sensu.

13. MÓW O FAKTACH

A fakty są tym, co odczuwasz; to sytuacje, które autentycznie miały miejsca. Interpretacja już faktem nie jest, jest myślą. Nigdy nie negocjuj z uczuciami, bo ustawiasz się na przegranej pozycji. Uczucia, emocje aktywują ciało, a ciało jest zawsze potężniejsze niż myśl. Myśl to coś, co można zmienić, uczucia nie stwarzają tak prostej i bezpośredniej możliwości w tym względzie. Powiedz: „Wczoraj wieczorem, gdy przyjechałeś godzinę później, niż się umawialiśmy, poczułam się smutna”. To są fakty. Nie mów: „Przez ciebie nie mogłam spać”.

14. ROZMAWIAJ W INTYMNEJ ATMOSFERZE I IZOLOWANYM OTOCZENIU

Niech żadne czynniki zewnętrzne nie zaburzają rozmowy o relacjach — wymaga ona odpowiedniej intymności i skupienia. Wszelkie dystraktory będą powodowały, że dużo trudniej będzie się porozumieć i wspólnie wypracować poprawę relacji czy model, w którym uda się uniknąć konfliktów. Może oddać dzieci na dzień do babci?

Poziomy więzi



Model *poziomy więzi* został skonstruowany tak, by pozwolił uczyć się zaspokajając w związku konkretne potrzeby, dzięki czemu relacja stanie się głębsza, pełniejsza i będzie funkcjonować na wyższym poziomie. Stworzyłem go w taki sposób, by spełniał dwa podstawowe wymagania: był powtarzalny oraz możliwy do zduplikowania i zastosowania przez Ciebie oraz Twojego partnera. Model został przedstawiony w tabeli. W lewej kolumnie znajdują się poziomy więzi, do których omówienia dojdziemy później (np. logistyka). W kolejnej kolumnie jest miejsce na konkretne potrzeby, które zostaną przypisane do odpowiedniego poziomu więzi (np. dbanie o czystość mieszkania), następnie na procentowe rozłożenie zaspokojenia danej potrzeby zarówno po stronie Twojej, jak i partnera (możecie się umówić typowo, że za czystość w domu jest odpowiedzialny mąż w czterdziestu procentach, a żona w sześćdziesięciu procentach). Kolejna rubryka to miejsce na określenie procentowe tego, w jakim stopniu, Twoim zdaniem, jest zaspokajana obecnie dana potrzeba oraz w jakim stopniu chciałbyś, by była zaspokajana. Tabelę kończą dwie kolumny: pierwsza odnosi się do konkretnych form zaspokajania danej potrzeby, a druga do mierzalnego rezultatu — tego, czy dana potrzeba została zaspokojona.

O zaspokajaniu potrzeb musisz wiedzieć dwie rzeczy. Pierwsza dotyczy tego, czy dana potrzeba jest zaspokajana świadomie, czy też nie, a druga tego, czy jej zaspokojenie leży w Twojej gestii, czy oczekujesz tego od kogoś innego. To ważne, bo mózg dąży do zaspokojenia każdej Twojej potrzeby. Jeśli jest ona uświadomiona, możesz np. wybrać, kto będzie Cię karmić. Ale jeśli nie jest, model jej zaspokajania będzie przypadkowy i nieadekwatny do Ciebie. Pamiętaj, że dla mózgu nie ma znaczenia, kto zaspokaja potrzebę — byle została ona zaspokojona — ale dla Ciebie ma, bo jeśli ktoś Cię karmi, to jesteś od niego zależny. Nieuświadomione zaspokajanie potrzeb przypomina relację narkomana i dilerą, którego narkoman kocha i nienawidzi



Poziom więzi	Potrzeby	Ja (%) Ty (%)	Jest (%) Chcę (%)	Formy zaspokajania potrzeb	Mierzalny rezultat
Logistyka	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Finanse	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Emocje	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Rozwiązywanie problemów	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Plany i ambicje	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5



Poziom więzi	Potrzeby	Ja (%) Ty (%)	Jest (%) Chcę (%)	Formy zaspokajania potrzeb	Mierzalny rezultat
Uczucia	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Samorealizacja	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Wizja	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Duchowość	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5
Seks	1			1	1
	2			2	2
	3			3	3
	4			4	4
	5			5	5



jednocześnie. Z jednej strony zależy od diler, z drugiej — to diler dostarcza narkomanowi dokładnie tego, czego on potrzebuje. Jeśli masz świadomość tego procesu, możesz celowo powierzać komuś zaspokajanie swoich potrzeb (lub nie), ale — co istotne — powoduje ona, że nie uzależniasz się od tej osoby. Przyjrzyjmy się odwrotnej sytuacji — kompletnego uniezależnienia. Decydujesz, że chcesz wszystko robić samodzielnie. Jeśli w trzeciej kolumnie, przy jakiegokolwiek potrzebie, wpiszesz po swojej stronie sto procent, będzie to oznaczało, że w zaspokajaniu tej potrzeby nie jesteś zależny od nikogo. Jesteś wolny? Tak, ale okupujesz to kosztami. W ten sposób budujesz wprawdzie silnego, samowystarczalnego siebie, ale nie budujesz związku. Związek opiera się na zależności, na „oddaniu pola”, na tym, by nawzajem zaspokajać określone potrzeby. Weźmy potrzebę seksu — jeśli w stu procentach będziesz ją zaspokajał sam, masturbując się, to nie potrzebujesz partnera, nie tworzysz „firmy”, ale „jednoosobową działalność gospodarczą”! Jeśli zaś powierzasz zaspokojenie Twoich potrzeb drugiej osobie, świadomie oddajesz jej prowadzenie na jakimś polu i obarczasz ją określoną odpowiedzialnością za owo zaspokojenie. Dzięki temu jednak druga strona czuje się potrzebna, realizuje siebie — i związek rośnie.

Pary, relacje oraz rodziny są budowane w pewnej przestrzeni, stworzonej z różnych kontekstów. Nazwijmy je więziami. Mogą być one miękkie lub twarde. Co rozumiem przez więzi twarde? Choćby to: macie wspólny kredyt? Mieszkacie w jednym mieszkaniu, dzieląc się obowiązkiem opłacania kosztów tego mieszkania? Więzi miękkie to np. uczucia, które do siebie żywcie: oddanie, zakochanie, fascynacja, czułość itd. Gdyby życie związku opierało się wyłącznie na więziach twardych, przypominałby on parę beznamiętnych robotów, które umówiły się na wspólne życie. Gdyby związek był oparty jedynie na więziach miękkich, szybko by się okazało, że sama miłość nie wystarcza, by mieć



co włożyć do garnka. Związek do swojego prawidłowego funkcjonowania potrzebuje obydwu rodzajów więzi. Po latach coachin-gowej pracy z ludźmi zaobserwowałem, że więzi w związkach powstają na różnych poziomach, które dokładnie opiszę w tym rozdziale.

Pierwszy jest poziom logistyczny, który często wynika z samego mieszkania razem. To wymusza określony podział obowiązków i administrację związkiem. Jeśli jedziecie razem na wakacje, ktoś musi kupić bilety, ktoś wcześniej musi wymyślić, gdzie je spędzicie. Kto zawiezie dzieci do przedszkola? Kto posprząta dom? Kto robi zakupy? Teraz, po wyjaśnieniu kwestii logi-stycznych w związku, w kolumnie „Potrzeby” wpisz pięć Twoich głównych potrzeb, jeśli chodzi o logistykę — czyli to, co chcesz, aby robił Twój partner pod kątem logistycznym. Podam prosty przykład — może naprowadzić Cię na model, o który chodzi w tym ćwiczeniu. Potrzebą logistyczną jest to, że chcesz, żeby partner przychodził zawsze punktualnie na spotkania z Tobą. Albo żeby utrzymywał porządek w domu. Inna przykładowa potrzeba: chcesz, by Twój partner informował Cię o tym, gdzie się znajduje. To mogą być również potrzeby związane z wiedzą, kiedy partner wróci do domu, kto zaopiekuje się w danej chwili dzieckiem, lub z zakupami, posiłkami itp. Zatem chodzi o wszystkie kwestie związane z organizacją życia.

Kiedy wypełnisz rubrykę „Potrzeby”, pora przejść do kolejnej. Zawiera ona wskazanie, które potrzeby i w jakim stopniu mają być zaspokajane przez Ciebie, a które przez Twoją partnerkę czy Twojego partnera. Możesz np. uznać, że sprzątanie mieszkania należy wyłącznie do Ciebie, a to, czy robi to partner lub partnerka, w ogóle Cię nie zajmuje. Możesz również zdecydować w drugą stronę — np. nie chcesz w ogóle sprzątać. Niezależnie od tego, jaką decyzję podejmiesz, musi ona zostać wprowadzona w życie (w tym przypadku możesz to zlecić komuś innemu, zatrudniając np. pomoc domową). Ta rubryka tabeli



jest niezwykle istotna, bo pozwala Ci świadomie ustalić, na jakim poziomie chcesz powierzyć komuś odpowiedzialność i jednocześnie na ile możesz zrezygnować ze swojej niezależności. Ważne, aby przy wypełnianiu tej rubryki pamiętać, że powierzenie zaspokojenia potrzeby musi być świadome, bo za każdym będzie stał jakiś rodzaj zależności budującej związek. Zwróć także uwagę, jak rozłożenie procentowe może działać w przypadku realizacji potrzeb związanych z finansami. Wyobraź sobie, że podejmujesz decyzję, że finanse w Waszym związku aż w osiemdziesięciu procentach pozostają po Twojej stronie, co oznacza, że za zarabianie pieniędzy czynisz odpowiedzialnym głównie siebie. Masz wówczas do czynienia z dwoma faktoraми: pierwszy daje Ci kontrolę na poziomie osiemdziesięciu procent, ale drugi robi z Ciebie *control freak* — osobę o nadmiernej tendencji do kontrolowania. Taka sytuacja staje się zabójcza dla związku, bo czyni Cię kontrolującym szefem, który w kontekście pieniędzy będzie chciał mieć wszystko pod kontrolą, nawet najmniejsze wydatki. To z kolei będzie na dłuższą metę nie do zniesienia dla drugiej osoby. Jak przy każdej potrzebie, również tu przypisanie stu procent po którejś stronie powoduje uzależnienie drugiej, a nie buduje więzi. Więź jest budowana tylko tam, gdzie istnieje świadomy podział odpowiedzialności za zaspokajanie potrzeb z jednoczesnym dostrzeżeniem, że musi istnieć balans pomiędzy każdą ze stron układu. Jeśli świadomie godzicie się na taki układ, zmniejszacie negatywne konsekwencje — nie zawsze po połowie jest dobrze (np. niemowlę potrzebuje bardziej matki niż ojca).

Czwarta kolumna tabeli służy temu, by wpisać, na jakim procentowym poziomie dana potrzeba jest, Twoim zdaniem, obecnie zaspokajana, a na jakim powinna być. Ta rubryka wskazuje obszary, które kwalifikują się do naprawienia. Jeśli Twój obecny wynik przy którejś potrzebie wynosi np. osiemdziesiąt procent, wskazuje on, że jest to obszar, w którym niewiele zostało do zro-



bienia, warto więc skoncentrować się na obszarach, gdzie czeka Was naprawdę dużo pracy. Z drugiej strony wskazanie, że obecnie poziom zaspokojenia danej potrzeby w Waszym związku wynosi sto procent, może oznaczać, że jesteś leniwy, nie chce Ci się już więcej starać, nie wyznaczasz sobie nowych celów ani nowych poziomów więzi. W moim przekonaniu osiemdziesiąt procent to poziom, na którym można w związku bardzo dobrze funkcjonować. Jeśli jest niższy niż sześćdziesiąt procent, czas na zmiany.

Następna kolumna tabeli to „Formy zaspokajania potrzeb”. Tutaj wpisz, w jakiej konkretnej formie dana potrzeba ma być zaspokajana przez Twojego partnera. Jeśli dla przykładu weźmiemy poziom więzi w kontekście finansów, to formą zaspokojenia potrzeby może być to, że chcesz wspólnie z partnerem decydować o wydawaniu pieniędzy poprzez sporządzanie miesięcznego budżetu. I tu pojawia się konkret, czyli właśnie forma zaspokojenia. W celu jej uzgodnienia możecie wspólnie usiąść nad Waszymi wydatkami, np. nad historią rachunku bankowego, aby wspólnie prześledzić to, na co wydajecie pieniądze (zostały nawet w tym celu stworzone specjalne aplikacje na smartfony), i stwierdzić, że od tej pory część decyzji co do dalszego ich wydawania będziecie podejmować wspólnie. To może być również wspólna kategoryzacja wydatków albo nadawanie im priorytetów. To, co wpiszesz w tej rubryce, oczywiście zależy od Ciebie, ale istotą ćwiczenia jest to, by udostępnić zarówno sobie, jak i partnerowi konkretne narzędzie służące do zaspokajania określonej potrzeby. Na koniec musisz się zastanowić, w jaki sposób zmierzysz rezultat. Jak dowiesz się, że dzięki zaspokojeniu danej potrzeby nastąpiła oczekiwana zmiana? Jak sprawdzisz, czy np. potrzeba wspólnego zarządzania finansami przyniosła oczekiwany rezultat? Może to być poziom oszczędności — jeśli wzrósł, to jest jasny i precyzyjny wskaźnik tego, czy daną potrzebę w tym względzie udało Wam się zaspokoić, a może nawet wpro-



wadzić to na wyższy poziom. Jeśli z góry nie ustalisz, czym mierzyć określony rezultat, nie ma sensu zabierać się do zmiany — w takim wypadku trudno będzie ocenić, czy zmiana nastąpiła; a jeśli tak, czy jest to satysfakcjonujący Was poziom.

Poziom więzi w kontekście finansów może oznaczać zarówno określone potrzeby zarabiania konkretnych kwot, jak i zaspokajanie Waszych potrzeb za pomocą nabywania czegoś: mieszkania, samochodu, atrakcyjnych wakacji. Może to być również wspólna, przemyślana kategoryzacja wydatków na przyjemności, inwestycje, rozwój, pomaganie innym, oszczędności itd. Często, dopóki się tego nie robi, ludzie nie zdają sobie sprawy, że np. na przyjemności wydają większość swoich dochodów, podczas gdy inne kategorie — jak rozwój czy oszczędności — leżą odłogiem. Jeśli nie przeznaczasz ani grosza na to, by ten grosz pracował na rzecz pozyskiwania większych przychodów, nie dziw się, że wciąż zarabiasz tyle samo. To przecież prosty model: jeśli będziesz świadomie i mądrze przeznaczać część swoich dochodów na własny rozwój i edukację, prędzej czy później ta inwestycja się zwróci — w postaci awansu, lepszej posady, wyższych wyników biznesowych itd. Oczywiście można przyjąć następującą optykę: miłość w związku jest najważniejsza, a reszta, prędzej czy później, sama się ułoży. Problem jedynie w tym, że to nie działa na poziomie finansów — większość kłótni małżeńskich ma podłoże finansowe. A zatem nieuregulowana (pod względem zaspokajania potrzeb) sfera finansowa w związku bywa zarzewiem konfliktów i prowadzi do jego destrukcji.

Emocje w kolumnie „Poziomy więzi” zazwyczaj kryją się za odpowiedziami na pytania: Jak się ze sobą czujecie? Jakiego rodzaju macie potrzeby w związku, jeśli chodzi o emocje? Jak chcesz się czuć przy swojej partnerce lub swoim partnerze? Warto zadać sobie pytanie, co zrobić, żeby zacząć się fascynować drugą osobą. Możesz np. fascynować się jej wiedzą, umiejętnościami lub też tym, że nieustannie się rozwija, a więc



wciąż ucieka do przodu. Zatem fascynuje Cię to, że za każdym razem dostarcza Ci nowej wiedzy. Fascynacja w tym przypadku jest związana z Twoją niewiedzą, a jej wiedzą. Będziesz zafascynowany dopóty, dopóki ona będzie umiała Cię czymś zaskoczyć. Zatem jednym z modeli skutkujących fascynacją może być ten, w którym nie jesteś w stanie nigdy dogonić intelektualnie swojego partnera — kiedy zdobywasz wiedzę, która u niej czy u niego Cię zafascynowała, druga strona zdobywa już nową wiedzę. Przedmiotem fascynacji może być nie tylko wiedza, ale także sposób bycia drugiej osoby. Podłożem tego uczucia często jest chęć bycia takim jak osoba, która nas fascynuje. Ta emocja w związku działa oczywiście w dwie strony — jeśli chcesz mieć fascynującego partnera, który będzie zaspokajając Twoją potrzebę fascynacji, musisz być gotowy odbić piłeczkę. A to oznacza, że sam powinieneś go fascynować. Przepis na to jest następujący — dowiedz się, co dla niej czy dla niego może być w Tobie fascynujące, i stań się właśnie taki. Zaspokój emocjonalną potrzebę Twojego partnera. Tak osiągniesz odpowiedni poziom więzi emocjonalnej na polu fascynacji. Tego elementu właśnie dotyczy trzecia kolumna tabeli. To tam określasz procentowo poziom zaspokojenia danej potrzeby — w tym przypadku emocji — zarówno po stronie własnej, jak i partnera. I dalej: udziały procentowe oraz formy zaspokojenia. Przykładowo: „Chcę się w związku dobrze bawić, a zrobimy to tak, że będziesz mi opowiadać co kilka dni fajne historie, bo lubię, gdy to robisz, i jesteś w tym dobry”. Ćwiczenie „Poziomy więzi” służy również do tego, by uświadomić sobie, na jakim poziomie następuje podział pomiędzy tym, w jaki sposób Ty zaspokajasz swoją potrzebę, a tym, w jaki sposób czyni to Twój partner. Oczywiście partnerstwo w związku nie oznacza, że proces zaspokajania każdej potrzeby w tym kontekście będzie przebiegał dokładnie w pięćdziesięciu procentach po jednej stronie i pięćdziesięciu procentach po drugiej. Partnersko oznacza raczej adekwatnie, a nie po równo.



Natomiast niepartnersko jest w sytuacji, gdy jedna ze stron związku z jakichś powodów zaspokaja daną potrzebę na poziomie stu procent, a druga w ogóle. Mierzenie rezultatu może nastąpić za pomocą uczuć (czujesz, że dana potrzeba została zaspokojona) lub za pomocą pytania sprawdzającego (pytasz wprost, czy dana potrzeba została zaspokojona). Pytania typu: „Jak się czujesz?”, „Czy jestem dla ciebie ciekawy?”, „Czy seks był udany?” mogą być Twoimi miernikami efektywności. Związek zaś jest konstruowany głównie przez ten trzeci element — i to w nim właśnie utrzymywany jest balans procentowych poziomów realizacji potrzeb.

Kolejną ważną składową poziomą więzi w związku jest rozwiązywanie problemów. Warto się zastanowić, jakie problemy chcecie wspólnie rozwiązywać. Przykładowo potrzebą numer jeden w tym kontekście może być to, że w sytuacji, kiedy pojawia się problem, wspólnie dążycie do jego rozwiązania — w tym przypadku potrzeba dotyczy zaangażowania obu stron w rozwiązanie problemu. Nie udajecie, że problemu nie ma, nie zamiatacie go pod dywan, tylko wspólnie staracie się go rozwiązać. Drugą fundamentalną potrzebą w związkach, w kontekście rozwiązywania problemów, jest to, by rozwiązywać je jak najszybciej. Nie przesuwaj na później — „pogadamy o tym za tydzień” — tylko w sytuacji, gdy coś nie działa, starać się znaleźć rozwiązanie błyskawicznie. Trzecią fundamentalną potrzebą powinno być dzielenie się z partnerem wszystkim tym, co Cię boli. Co opiera się na założeniu, że jeśli pozostajesz z kimś w związku, to oznacza, że Twój problem automatycznie staje się problemem Twojego partnera lub Twojej partnerki. I oczywiście działa to w drugą stronę — jego czy jej problem staje się również Twoim problemem. Zatem problemy nie pozostają zamknięte w *ja* albo *ty*, są wspólne. Pozostawienie problemu jedynie w *ja* (*to wyłącznie moja sprawa*) lub w *ty* (*to wyłącznie twoja sprawa*) jest egocentryczne i nie buduje związku. Jeśli np. przychodzisz

w nerwach z pracy, to przecież Twój stan emocjonalny ma wpływ na partnerkę czy partnera, zatem przestaje to być wyłącznie Twoja sprawa — jest to sprawa operująca w faktorze *my*. Gdyby miała to być wyłącznie Twoja rzecz, powinieneś ją zostawić za drzwiami i wejść do domu w zupełnie innym nastroju. Skoro zaś tego nie robisz, Twoja sprawa przestaje być wyłącznie Twoja. Wprowadzony przez Ciebie do domu zły nastrój dotyka również drugiej strony, bo przecież życie razem, dzielicie życie. A dzielenie życia to także dzielenie problemów. Nie istnieje coś takiego jak „twój problem”, niemający wpływu na inne osoby. Wystarczy spojrzeć na zdenerwowanych kierowców — ich zachowanie oddziałują na innych, wściekają się, zajeżdżają drogę, używają klaksonu itd. Mimo że, wydawać by się mogło, ich nerwy są wyłącznie ich problemem, oddziałują na innych. Dokładnie taki sam mechanizm działa w relacjach w związku. Twój problem jest zawsze — i automatycznie — również problemem innych. Na pewno wielokrotnie zdarzyło Ci się być w takiej sytuacji. W towarzystwie pojawia się toksyczna osoba i natychmiast siada atmosfera. Wystarczy, że wśród Twoich słuchaczy jest jeden, który zbija to, co mówisz, a problem rozlewa się na całą salę. Zresztą te przykłady można mnożyć, bo prawo dzielenia problemu działa w wielu sytuacjach. W związku każdy problem, który jest Twój, dotyczy Was; każdy problem, który jest problemem Twojego partnera, również dotyczy Was — więc i Ciebie. To jest też różnica, którą widać pomiędzy statusami chłopaka, dziewczyny a męża, żony. Chłopak powie: „Jeśli masz problem, to go rozwiąż”. Mąż powie: „Jeśli masz problem, to oboje go mamy, więc spróbujmy wspólnie go rozwiązać!”. Osoby, które same chcą rozwiązywać problemy lub rozwiązania problemu oczekują jedynie od drugiej strony, nigdy nie osiągną takiej głębi związku jak osoby, które rozwiązują problemy wspólnie. Bo wspólne rozwiązywanie problemu cementuje związek w niewiarygodnie silny



sposób. Natomiast schemat *ty to rozwiąż sam* jest sukcesywnym oddalaniem się od partnera.

Kolejny — w tym ćwiczeniu — element budowania więzi to plany i ambicje. Dotyczy on tego, co chcecie wspólnie w związku zbudować w przyszłości; wszystkiego, co chcecie zrobić razem — to może być zarówno wspólna firma, jak i projekt dziecko. W tym obszarze stawiacie sobie cel np. zbudowania razem domu, wyjechania na wakacje, bycia przykładem związku opartego na miłości i świadomości. I tutaj, jeśli w tabeli po swojej stronie wpiszesz sto procent, będzie to oznaczać, że nie dość, że w podróże będziesz wybierał się sam, to jeszcze sam będziesz je organizował. Często zdarza się, że jeden z partnerów w związku chce, aby druga strona podjęła się organizacji podróży, zaś jemu przypada jedynie udział w niej. Jeśli takie rozłożenie odpowiedzialności w związku jest akceptowane przez oboje partnerów, to oczywiście nie ma w tym nic złego. Warto jednak pamiętać, że w takim układzie, jeśli jeden z partnerów podejmuje się właściwie samodzielnie organizacji podróży, oznacza to automatycznie przyjęcie za to całkowitej odpowiedzialności, a co za tym idzie — ewentualnych pretensji osoby niezadowolonej z podróży. Miecz odpowiedzialności za realizację potrzeb jest obosieczny. Scedowanie jej na partnera nierzadko oznacza również kierowanie do niego pretensji za niepowodzenie scedowanej misji. Widzisz więc, że im bardziej będzie to partnerska odpowiedzialność, tym mniejsze jest ryzyko konfliktu na tle zaspokajania danej potrzeby. Z jednej strony bowiem ludzie mają tendencję do tego, żeby osiągać zadowolenie w dziewięćdziesięciu procentach i jednocześnie nie chcą przyjmować za to odpowiedzialności. To schemat: *zrób wszystko, żebym był zadowolony, a ja zobaczę czy ci to wyjdzie*. Rzecz jasna w takich sytuacjach nie dość, że rzadko wychodzi, to jeszcze w stronie obciążonej odpowiedzialnością budzi frustrację. Wyobraźmy sobie, że jeden z partnerów, wypełniając tabelę w kontekście planów i ambicji,



w czwartej kolumnie zaznaczył, że obecny poziom jest stosunkowo niski (powiedzmy, trzydzieści procent), i jednocześnie chce, by ten poziom znacznie wzrósł (powiedzmy, do dziewięćdziesięciu procent). Tu należy zadać sobie pytanie: jeśli obecnie jesteś zadowolony na poziomie trzydziestu procent, a chcesz, by poziom zadowolenia skoczył do dziewięćdziesięciu, to co zamierzasz zrobić, by to osiągnąć? Nasuwa się oczywista odpowiedź: musisz bardziej się zaangażować w zaspokajanie tej potrzeby i w mniejszym stopniu obarczać tym partnera. Jeśli tego nie zrobisz, to pozostaje drugie wyjście — wzrost Twoich wymagań w stosunku do partnera w tym względzie... no i kolejny konflikt gotowy! Jak go uniknąć? Kiedy wypełnicie tę tabelę, trzeba będzie nad nią usiąść i rozpocząć wzajemne negocjacje, które doprowadzą do tego, że Wasz związek wejdzie na nowy, dotąd nieeksplorowany i zachwycający poziom.

Uczucia w kolumnie „Poziomy więzi” to obszar, w którym powinniście sobie odpowiedzieć na proste, a jednocześnie niezbyt często stawiane pytanie: co chcecie czuć w Waszym związku? O ile emocje to raczej krótkoterminowe stany, o tyle uczucia to takie energie, które czynią jakość życia wyjątkową — pasja, kreatywność, szczęście, miłość itd. Jeśli wskażecie np. szczęście, zadajcie sobie pytanie: w jakim procencie sam chcesz być odpowiedzialny za swoje szczęście, a w jakim procencie druga strona ma Cię uszczęśliwiać? Jeśli tym uczuciem ma być miłość, to warto przyrzeć się modelowi miłości złożonemu z trzech elementów: namiętności, romantyzmu i więzi. Namiętność, wiodąca prym w początkach związku, daje potężną dawkę energii i jest stymulowana przez ciało. To właśnie jej ucieleśnieniem jest seks. Następnie pojawia się romantyzm — komplementy, dostrzeżenie tego, że nie tylko chcemy z tą osobą spędzać czas, ale też wiążemy z nią plany na przyszłość. Wreszcie pojawia się więź, w której zawiera się również logistyka i wspólne planowanie życia. Pomiedzy tymi trzema elementami musi istnieć



pewien rodzaj równowagi, by można było budować związek. Wyobraźmy sobie sytuację, że tej równowagi nie ma, a związek opiera się tylko na namiętności i nie ma w nim ani romantyzmu, ani też więzi. Na samej namiętności nie da się utrzymać długoterminowego związku, poza tym sama namiętność z czasem słabnie i wygasa. Natomiast jeśli w związku występują pozostałe elementy, to namiętność ma skąd czerpać energię i może być stale podsykana. W związku opartym wyłącznie na romantyzmie również nie da się egzystować — wyobraź sobie, że spędzasz życie na nieustannym śpiewaniu serenad pod balkonem ukochanej. W zbalansowanym związku romantyzm to wyjście na kolację raz w tygodniu, to pamiętanie o rocznicach itd. Jeśli mężczyzna nie inwestuje w romantyzm w związku, rodzi to pretensje u kobiety. Romans jest niezbędny w związku, ale nie może być jedynym elementem, który ten związek konstruuje. Zaś więź to dojrzała i świadoma decyzja, żeby ze sobą być. Można oczywiście zbudować związek oparty wyłącznie na więzi, ale to nie kojarzy nam się ze spełnieniem i szczęściem. Można to często zaobserwować w starych małżeństwach, w których przetrwała tylko więź — ludzie są ze sobą, natomiast nie ma tam już ani iskry namiętności, ani też krzty romantyzmu. Inny przykład to związek oparty na układzie, w którym dwoje ludzi umawia się co do tego, że wygodniej im razem mieszkać, zarabiać, zaciągać kredyt. Idealnym związkiem jest ten, w którym występują wszystkie trzy elementy jednocześnie, bo wówczas każdy z nich czerpie energię z pozostałych. Zatem kiedy wypełnisz rubrykę związaną z procentowym przydzieleniem odpowiedzialności za miłość sobie oraz partnerowi, dobrze się przyjrzyj wzajemnej relacji trzech elementów miłości w Waszym związku — to będzie klucz do wspólnego spełnienia. Napisz też, jak konkretnie tę miłość będziesz przejawiać — przytulaniem, wspólnymi randkami, seksem? Bądź precyzyjny. To samo zrób z innymi potrzebami na poziomie uczuć, np. z pasją, radością, kreatywnością.



Podstawę więzi w związku stanowi również samorealizacja — zarówno na polu zawodowym, jak i w życiu prywatnym. W biznesie może za tą potrzebą stać rozwój firmy, w życiu — rozwój osobisty. Tu również musisz odpowiedzieć sobie na pytanie, w jakim procencie obecnie jesteś zadowolony z zaspokojenia tej potrzeby w Waszym związku i jakiego poziomu zadowolenia oczekujesz docelowo. Następnie zapytaj siebie, jak zamierzasz zrealizować cel i w jaki sposób to zmierzysz. Prosty przykład: chcesz nauczyć się nowego języka. Jak wesprze Cię w tym Twój partner? Możecie oglądać razem filmy z oryginalną ścieżką dźwiękową. Jeździć w odpowiednie miejsca na wakacje. Czytać razem książki obcojęzyczne. Niezależnie od tego, czy chcesz wzrastać duchowo, czy merytorycznie, potrzebujesz do tego wzrostu udziału Twojego partnera czy Twojej partnerki. Samorealizacja przy współudziale partnera powoduje wzmocnienie więzi. Zresztą zwróć uwagę, że każdy element pojawiający się w tabeli oznacza coraz silniejszą więź. Jeśli partner uczestniczy w Twojej samorealizacji, staje się za nią również, w określonym procencie, odpowiedzialny, a to oznacza budowanie związku na dużo wyższym poziomie. To podstawa, by związek był długotrwały i spełniony. Po prostu szczęśliwy. Samorealizacja oznacza także stawanie się sobą, więc jeśli Twój partner czy Twoja partnerka pomaga Ci w tym procesie, uczestniczy w nim, jednocześnie eliminuje swoją potencjalną konkurencję. Dlaczego? W wielu związkach istnieje przecież schemat *chcę, żebyś pasował do obrazu, który sobie stworzyłem* — ludzie próbują zmieniać siebie nawzajem, zamiast wspierać się w samorealizacji. Wiem, że moja partnerka, będąc spełniona, będzie dla mnie lepsza niż ta, która jest sfrustrowana. Wspólne zaspokajanie potrzeby samorealizacji oznacza akceptację przez partnera tego, że dążysz do skonstruowania własnego obrazu. Co więcej — oznacza to nie tylko akceptację, ale i aktywną pomoc przy jego tworzeniu.



Oznacza współtworzenie Ciebie. A to stawia Twojego partnera czy Twoją partnerkę na niedościgłym dla innych poziomie. Na tym poziomie więzi znajdują się pary, które świadomie chcą spędzić ze sobą całe życie.

Kolejnym szczeblem konstruowania więzi jest wizja — wspólne zmienianie świata. Wizja to coś, co powoduje, że ludzie przestają myśleć o sobie, a zaczynają oddawać się określonej idei. Wpis na temat wizji w tabeli oznacza odpowiedź na pytanie: jak wspólnie chcemy zmieniać świat? To odpowiedź na pytanie, jak wielką, kreatywną energię wspólnie jesteście w stanie stworzyć, by podążać za nią przez resztę Waszego życia.

Podobnie rzecz ma się z duchowością, którą można rozumieć i odczuwać w związku na wielu różnych poziomach. Może to być np. rodzaj świadomości: *będąc z tą osobą, odczuwam moc, o której wcześniej nie wiedziałem, fakt twojego istnienia powoduje, że chce mi się żyć* albo *gdyby ciebie nie było, nie byłbym zdolny do powstrzymania swoich szaleństw*. Może to być również wspólna wiara w to, że istnieje coś większego niż Wasza relacja, czy nawet coś, za co warto oddać życie. Dzięki temu Wasza relacja staje się środkiem do tego, żeby wspólnie osiągnąć to wielkie coś. Razem pomagacie sobie w transcendencji ego, we wzajemnej ewolucji, w wychodzeniu ponad swoje *ja*. To kanalizowanie w sobie czegoś wielkiego, np. *niech mój związek z nią inspiruje i oświeca wszystkie inne związki, które z jakichś względów sobie nie radzą*. To rodzaj wspólnej modlitwy o to, by Wasza relacja służyła światu jako przykład czegoś istotnego.

Teraz o seksie. Potrzeby z nim związane mogą dotyczyć np. ubrania — rajstopy i płaskie buty u kobiety to dla wielu mężczyzn mordercy atrakcyjności. Podobnie może na kobiety działać facet wchodzący do sypialni w białych slipach i skarpetkach. Zatem jedną z potrzeb w kontekście seksu może być inicjacja zachowań związanych z odpowiednim ubiorem, zachowaniem, wdziękiem czy atmosferą. Tej sfery dotyczy kolejna kolumna tabeli, służy

właśnie temu, by określić, jakie masz potrzeby związane z seksem. Jeśli tego nie zwerbalizujesz, to być może Twoja partnerka lub Twój partner nigdy się tego nie dowie, a zatem będzie nieświadomie, np. przez określony ubiór czy zachowanie, obniżać swój potencjał seksualny. Z drugiej strony to niewiarygodne, jak wiele par nie wymienia się szczerze swoimi potrzebami w tym względzie, wciąż traktując temat seksu jako tabu i wypierając swoje ukryte pragnienia. Oczywiście, potrzeby seksualne są zawsze indywidualne, a ich poziom może być zróżnicowany: ktoś listę swoich potrzeb seksualnych rozpisze na pięćdziesiąt punktów, w niektórych z nich szczegółowo wskazując fragmenty filmów dla dorosłych dla precyzyjnej ilustracji, ktoś inny ograniczy się zaledwie do kilku. Istotą budowania więzi w relacjach seksualnych w związku jest otwarte komunikowanie drugiej stronie, jakie są Twoje oczekiwania i w jaki sposób chcesz je z partnerką czy partnerem spełniać. Zaspokajanie potrzeb seksualnych jest w każdym związku niezwykle istotne — i to nie tylko ze względu na samo zaspokajanie potrzeb, ale przede wszystkim dlatego, że seks może i powinien służyć budowaniu więzi. Zrób to świadomie, by uniknąć traktowania go jako narzędzia do osiągnięcia celów, którym służyć nie powinien, np. rozładowania napięcia związanego ze stresem. W takiej sytuacji mózg tworzy asocjacje polegającą na skojarzeniu seksu z rozładowywaniem napięcia. Tak potraktowany seks nie stanowi przecież rozwiązania problemu — owszem, rozładowuje napięcie, ale potem pojawia się następne, które również będzie trzeba rozładować. Nie następuje rozwiązanie problemu — zamiast tego jest ono odraczane. Kolejny przykład tego, że seks bywa antidotum na jakiś problem — gdy jest potrzebny, żeby zasnąć. Amplituda wznosi się wówczas błyskawicznie do szczytowania i bezpośrednio po nim równie szybko opada. Mężczyzna zasypia, zostawiając kobietę z niezaspokojoną potrzebą czułości, miłości, opieki i zainteresowania. Niezwykle ważne jest, aby w tabeli określić zarówno



procentowo zaspokojenie tych potrzeb przez Ciebie, jak i Twoje oczekiwania w tym względzie wobec partnera. Po czym oceń stan, który jest, i ten, którego oczekujesz — razem z formą realizacji tego zamierzenia, jak i mierzalnymi rezultatami, za pomocą których przekonasz się, że cel został osiągnięty.

Powyższe ćwiczenie należy zrobić najpierw indywidualnie, czyli każde z Was powinno samo wypełnić tabelę „Poziomy więzi”. Ważne, by przy każdym poziomie więzi wymienić minimum pięć potrzeb. Po wypełnieniu całej tabeli pokaż rezultat partnerce czy partnerowi. Wówczas zaczniesz się najważniejsze zadanie, które przed Tobą stawiam. Jest nim nauczenie partnerki czy partnera, jak ma Ci pomóc w zaspokajaniu Twoich potrzeb. Oznacza to, że od tej pory powinniście pożegnać się ze schematami typu *on się nie domyślił, że ja chciałam* lub *jestem zdziwiony, że ona nie wiedziała, że ja mam na to ochotę*. Innymi słowy: koniec z telepatią w związku.

Na koniec jeszcze jedna istotna rzecz związana z tym ćwiczeniem, jak zresztą ze wszystkimi, do których namawiam Ciebie i Twoją partnerkę lub Twojego partnera. Nie poprzestawajcie na jednokrotnym wykonaniu ćwiczenia — choć to już będzie znaczący progres. Warto je robić systematycznie, bo przecież się zmieniasz. A wraz ze zmianami, które w Tobie zachodzą, zmieniają się również Twoje potrzeby. Przestajesz być tym, kim byłeś, stajesz się kimś nowym.

Etapy związku



10 ETAPÓW ZWIĄZKU

Związki są dynamiczne i przechodzą przez różne etapy. Działa to na zasadzie fali — powoli się unosi, osiąga szczyt, opada i się rozplywa, po niej powstaje kolejna. W tym rozdziale omówię etapy związku i wytłumaczę, jak przez nie przechodzić.

Pierwszym etapem jest zainteresowanie. Ma charakter emocjonalny i jest związane z brakiem wystarczającej wiedzy na temat tego, co nas w drugiej stronie pociąga. Ludzie, nie wiedząc, czego właściwie szukają w drugiej osobie, a także nie znając swoich potrzeb i modeli myślenia, czują jedynie ciekawość motywującą ich do odkrywania. Jeśli druga strona się zorientuje, że nam się podoba, może decydować o tym, ile odkrywać i dawkować prawdy o sobie. Na tym etapie nie musi być pociągu seksualnego, chodzi bowiem o samą ciekawość. Dlaczego on tak się ubiera? Czemu zwraca na siebie uwagę? Kim ona jest? Co ona tu robi? Gdybyśmy wiedzieli, jakie mamy potrzeby, wówczas łatwo by było zwrócić się do wewnątrz siebie i zauważyć, że np. druga osoba jest ekstrawertyczna, a my nie, choć byśmy chcieli — stąd jest dla nas ciekawa. Powody mogą być różne — nie tylko osobiste — ale na tym etapie podejmujemy działania poznawcze. Wtedy też pojawiają się pierwsze kategorie. Bezpieczny? Interesujący? I tak dalej. Działa pierwsze wrażenie.

Pojawia się kolejny krok, w którym zagłęwiamy się w relację. Odkrywamy więcej na temat danej osoby i jeśli zauważymy, że możemy się z nią łączyć na różnych poziomach podobieństwa, czujemy się bezpiecznie. Jest w tym samym wieku, ma podobną pracę, też lubi dobre ciuchy itd. Jednak pociągają nas różnice, bo wiemy nieświadomie, że dzięki nim uzupełniamy pewne własne braki, co zawsze prowadzi do rozwoju. Wcześniej czy później zaczniemy zadawać pytania pomagające nam skategoryzować osobę pod kątem roli, jaką może odegrać w naszym życiu. Czy



ona mogłaby być moją partnerką na resztę życia, kochanką, koleżanką, znajomą, czy jest mi zupełnie obojętna? Pojawiają się więc pierwsze generalizacje związane z umieszczeniem osoby w określonych rolach życiowych. Może też pojawić się namiętność i pociąg seksualny.

Następnym etapem jest weryfikacja — sprawdzamy, czy ta osoba pasuje do wybranej kategorii, np. idziemy na randkę i poznajemy się bliżej, na kilku poziomach. Emocjonalnym — czy dobrze się przy tej osobie bawię? Ambicjonalnym — czy mamy wspólne plany i czy może być z tego coś więcej? Uczuciowym — czy jest nam razem bezpiecznie, czy bycie ze sobą jest pasjonujące, kreatywne? Jeśli łączymy się na coraz większej liczbie poziomów, zainteresowanie wzrasta, a wraz z nim rozrastają się plany. Plan to odpowiedź na pytanie: jaką rolę odegrasz w moim życiu i jaki związany z tym koszt poniosę? To etap, kiedy zaczyna się ze sobą sypiać.

Trzeci etap to wejście w rolę. Świadomie lub nie, ustalacie warunki, na których jesteście razem, oraz to, kim dla siebie jesteście — najczęściej mój chłopak lub moja dziewczyna. Rola zaczyna się krystalizować, wraz z nią pojawiają się koszty: czasowe (spędzanie czasu razem uniemożliwia robienie innych rzeczy), uczuciowe (jeśli się zakocham, czy nie zostanę zraniony?), finansowe i inne. Jeśli bilans (w tym kontekście używany w szerokim znaczeniu) wyjdzie *in plus*, inwestujemy w relację. Elementem tego bilansu jest również otrzymywanie od drugiej strony tego samego, co się daje. Na tym etapie może zacząć rosnąć *my*, czyli pole relacji, ale zwykle jest ono jeszcze zbyt słabe, by umieć wychodzić z konfliktów, radzić sobie z problemami itd. Mamy do czynienia z dwoma *ja* i zaspokajaniem egocentrycznych potrzeb.

Jeśli relacja się rozwija, ewoluuje w kierunku coraz większej głębi i siły. Pojawia się *my*, które pozwala na większe plany i robienie wspólnie nowych rzeczy, wymagających większych



i bardziej ryzykownych inwestycji. To może być zamieszkanie razem, wspólne dłuższe wakacje, plany na przyszłość, myślenie o małżeństwie. Para zaczyna na siebie liczyć, wie, że może podolać większym problemom i wyzwaniom. Musi się rozwijać, bo wcześniej czy później ten etap zacznie ją nużyć z racji ciągłego robienia tego samego. Intensywność przeżywania, która się wówczas pojawia — na etapie czwartym — jest podłożem pierwszych poważniejszych konfliktów, które, jeśli zostaną pokonane, spajają związek.

Na piątym etapie silne *my* pozwala myśleć o wspólnocie. Przyszłość wydaje się klarowna, *na zawsze* jest możliwe, snuje się wspólne plany, małżeństwo jest realną, naturalną kolejną rzeczą, może nawet pojawiają się rozmowy o dzieciach. Pierwsze demony zostały pokonane na poprzednim etapie, można więc idealistycznie podejść do przyszłości. W tej fazie chce się być razem na długo. Związek staje się priorytetem, a nie dodatkiem do życia. Nowe osobowości (partnerów) są silne i równoważą egocentryczne wysoki innych ról, dążących jedynie do zaspokojenia własnych potrzeb, jak było na etapie trzecim.

Na szóstym etapie skonstruowane zostaje poczucie bezpieczeństwa — mieszkacie razem, możliwie zalegalizowaliście związek, snujecie wspólne plany. Dom na kredyt, wkrótce będziecie myśleć poważniej o dzieciach. Jest sielanka, ale to właśnie ona zabija czujność. Skoro jest dobrze, to nie musimy świadomie dbać o siebie. Skoro jesteśmy razem i jest dobrze, to zawsze tak będzie. W łóżku same cuda, nigdy nie poznałeś kogoś tak dopasowanego. Ten etap jest końcem dotychczasowej niepewności. *My* jest bardzo silne, ale wyidealizowane.

Na siódmym etapie przychodzi kryzys jako efekt braku świadomego zarządzania związkiem i spoczęcia na laurach w jego wcześniejszych fazach. Seks przestaje być namiętny i trzeba się bardziej starać. Wzorce zachowań są irytujące, bo powtarzają się nawykowo w określonych sytuacjach. Pojawiają się przebliski



myśli o rozstaniu albo przyspiesza się cementowanie związku dzieckiem, wspólnymi wakacjami itp. Nic to nie da — demony schowane w piwnicy są jak kurz pod dywanem i wcześniej czy później dają o sobie znać. Para może się od siebie oddalać, na siłę próbować zbliżyć albo zacząć pracę nad sobą i pokonać problemy. To ostatnie jest jedynym wyjściem, jeśli chce się budować świadomą relację.

Etap ósmy to faza transformacji związanej z urodzeniem dziecka. Powstają osobowości ojca i matki, które przejmują związek i dominują w polu relacji. Z seksem jest coraz gorzej, nie ma namiętności, wzrasta ryzyko zdrady. Takie czynniki jak niewyspanie i zmęczenie, a także brak wiedzy, jak reagować, utrudniają przechodzenie przez ten etap chaosu. Ale chaos jest elementem nauki. Następuje przedefiniowanie energii kobiecości i męskości poprzez role ojca i matki. Pojawia się więcej miłości, ciepła, życzliwości, wdzięczności i innych, wyższych poziomów świadomości. Choć trudno logistycznie ogarnąć sytuację, siła uczuć jest większa i silniejsza. Jeśli para będzie się uczyć i tworzyć nowe modele, przejdzie do etapu dziewiątego.

Powstaje rodzina. *My*, zbudowane wcześniej, jest teraz większe i silniejsze. Dobre zasady i konsekwentne ich przestrzeganie dają możliwość rozwoju wszystkim w systemie. Egocentryzm jest zatrudniony do pracy w rodzinie i służy rozwojowi wszystkich. Poczucie bezpieczeństwa jest budowane przez świadome wzorce komunikacji i pojawia się szczęście, które nie jest emocjonalnym „hajem”, ale owocem zrozumienia, czym jest dojrzałe bycie razem.

Następuje etap dziesiąty, czyli kryzys. Z jakiegoś względu pojawił się demon, który okazał się niezwykle silny. Być może w formie porażki finansowej, utraty pracy, choroby — spowodował problemy ego indywidualnego, które naruszyły zasady panujące w systemie. Jako efekt uboczny mogły się pojawić zdrada, kłamstwa, intensywny atak osobisty, zmęczenie nieroz-

wiązanymi konfliktami. Ten demon może prowadzić do rozwodu. To, jak sobie poradzić z rozstaniem, zostanie opisane w kolejnym podrozdziale. Na tym etapie też zmienia się dziecko — przechodzi przez kolejne fazy rozwoju, co wprowadza konieczność zmian w układzie rodzinnym. Do tego może dołączyć wypalenie zawodowe. To okres największych transformacji w życiu.

Jeśli para przetrwa, prawdopodobieństwo tego, że się rozstanie z powodu innego niż miłość, jest znikome. Doświadczenie z poprzednich dziesięciu etapów daje partnerom wiarę w siebie, a wyuczone narzędzia pozwalają radzić sobie z problemami.

ROZSTANIE

W zależności od poczynionych inwestycji w związek rozstanie boli mniej lub bardziej. Im krócej się znacie, tym łatwiej to zrobić, bo nie ma wiele do stracenia. Rozstawać się mogą jedynie osobowości, więc by w ogóle była o tym mowa, musielibyście już uznać, że *jesteście razem*, a więc występujecie przynajmniej w roli chłopaka i dziewczyny. Im bliżej jesteście ze sobą i im więcej poziomów wspólnie eksplorujecie, tym większy ból związany z separacją (używaną tutaj zamiennie z wyrazami „rozstanie” i „rozwód”). Do tego dochodzą przekonania kulturowe, narzucające określone znaczenie sytuacji. I tak w kulturze katolickiej rozwód traktuje się jako porażkę (co jest wbrew nauce Newtona mówiącej, że żadna energia się nie kończy, a jedynie wciąż transformuje); w islamskiej rozwód może być bardzo trudny do przeprowadzenia, bo zasady są ważniejsze od ludzkiej samorealizacji. Jeśli porzucicie to, co nie Wasze, tylko kulturowe, religijne, z poprzednich epok, będzie Wam zdecydowanie łatwiej zrozumieć, że:

- Bycie razem na zawsze jest bajką, która rzadko kiedy zdarza się w rzeczywistości. Ludzie się łączą, rozstają,



schodzą i odchodzą. Energia płynie i ten, kto nie płynie razem z nią, jest nieszczęśliwy. Nie jesteśmy właścicielami nikogo, nie mamy więc prawa nikogo trzymać. Budowanie związku zawiera w sobie ryzyko rozstania się; nie rozstają się ci, którzy nie próbują być razem.

- Bycie razem czasem jest koszmarem, z którego jedynym wyjściem jest rozwód. W przypadku przemocy, braku umiejętności przekazywania miłości, wzajemnego niszczenia się rozstanie jest rozwiązaniem.
- Rozstanie nie musi być, choć może, porażką. Jeśli piąty raz z rzędu spotykasz takiego samego faceta i znowu Cię zdradza, to z całą pewnością działają w Tobie mechanizmy, które musisz wytropić i zmienić. Jeśli natomiast oboje dochodzicie do wniosku, że chcecie żyć osobno, porzuć religijne i społeczne konteksty i podejmij decyzję na podstawie tego, co czujesz. Zbyt wiele osób jest obecnych jedynie ciałem w relacjach tylko dlatego, że martwi się, co powiedzą ludzie. Inni są nieświadomi — żyją bez indywidualnie wykreowanych osobowości, za jedyną treść umysłu mając modele rodzinno-kulturowe. Ty nie jesteś żadnym z nich, więc rób to, co uznasz za stosowne.

Sięgnę do osobistych doświadczeń: jako człowiek w średnim wieku mam za sobą wiele rozstań, czasem bardziej bolesnych, czasem mniej, a czasem w ogóle nieniosących bólu. Mam też za sobą rozwód i rozumiem doskonale, z czego wynikał. Aktualnie jestem mężem Iliany i choć jesteśmy szczęśliwi, chcemy być razem, zdajemy sobie doskonale sprawę z możliwości rozstania i tego, że może ono kiedyś nastąpić. Naiwna wiara w *żyli długo i szczęśliwie* jest dobra dla księżniczek z kreskówek, a nie dla dorosłych ludzi. Nie mam nic przeciwko rozstaniom, gdy są świadome, wynikają z miłości i są skutkiem zadowolającej obie



strony decyzji. Rozstanie jest takim samym przejawem życia jak zwiążanie się i trzeba umieć sobie z nim radzić. Jak?

Po pierwsze, podzielcie kwestie finansowe i miejcie to jak najszybciej za sobą.

Po drugie, rozstanie męża i żony nie jest — i nigdy nie będzie — rozstaniem ojca i matki. Nimi będziecie do końca życia. Każdy przejaw niszczenia rodzicielstwa jest manipulacją uderzającą w Boga ducha winne dziecko, które nie powinno dźwigać problemów jego rodziców. Tak więc, niezależnie od tego, jak wielka jest chęć zemsty ani jak silne są pretensje, pozwólcie ojcu być ojcem, a matce matką. Oddzielcie role małżeńskie od rodzicielskich.

Po trzecie, zbudujcie między sobą nową relację; niech będzie to przynajmniej status *znajomi z dawnych lat*. Wypiszcie na kartce (możecie to zrobić osobno) przynajmniej dwadzieścia dobrych rzeczy, które się między Wami wydarzyły, i dwadzieścia lekcji, które wynieśliście ze swojego związku. Szanujcie przeszłość i zrezygnujcie z uzasadnień typu *nie wyszło*. Oczywiście, że wyszło — dokładnie to, co miało. Wyszło Wam przededefiniowanie związku na inny, bo na poziomie duchowym ludzie nigdy się nie rozstają (a Newton temu wtóruje — energia się zmieniała). Pomoże Wam w tym narzędzie *Ego Management System* opisane w mojej książce *Success and Change*.

I wreszcie stwórzcie sobie nowe życie — wypełnijcie matryce ról życiowych i kontekstów, którymi zarządzają, na nowo, wyciągnijcie wnioski z przeszłości. Nigdy nie żyjcie tym, co były partner robi, myśli, co się z nim dzieje w mediach społecznościowych. Ten rozdział zamknęliście.

Zasady trwałości związków



Ten rozdział jest podsumowaniem książki, kieszonkowego rozmiaru kompilacją wszystkich przedstawionych w niej zasad. Teraz będzie prościej!

1. Poznaj swoje potrzeby i poinformuj o nich pozostałych członków rodziny.

Nikt nie siedzi w Twojej głowie i nie bawicie się w dziecinne domyślanie się. Jesteś odpowiedzialnym, dojrzałym człowiekiem, który ma za zadanie wejść na określony poziom samoświadomości i nauczyć innych, jak ma być obsługiwany. Dosłownie! Jesteś z punktu widzenia własnego ego maszyną do obsługi — jej instrukcję musi poznać każdy, kto ma z Tobą do czynienia. Zatem określ precyzyjnie swoje potrzeby na poziomie finansowym, logistycznym, seksualnym, ambicjonalnym, rozwiązywania problemów, uczuciowym, samorealizacji, dawania i wizji i poinformuj — w trzech wykonalnych krokach — jak chcesz być obsługiwany. Przykładowo w obszarze seksu: „Podoba mi się, gdy patrzysz mi w oczy podczas stosunku i jesteś ekspresyjna, np. jęczysz głośno, gdy jest ci dobrze”. Albo w obszarze miłości: „Chcę być przytulany kilka razy w tygodniu. Raz w tygodniu chcę mieć z tobą dwugodzinną randkę”. To jest dojrzałe, konkretne podejście do sprawy. Im dokładniej się wyrazisz, tym łatwiej będzie Cię obsługiwać, a to zaowocuje mniejszą liczbą konfliktów. Jednocześnie zostaw miejsce na spontaniczność. Tak samo postąp wobec pozostałych członków rodziny. Jak pisałem wcześniej, substytuuj polski, romantyczny model związku modelem globalnym, opartym na inteligentnych rozwiązaniach psychologicznych.

2. Stwórz swoje role życiowe, używając *Ego Management System* (opisanego w tej książce, a jeszcze dokładniej w *Success and Change* mojego autorstwa).



To narzędzie świetnie sprawdza się w zarządzaniu własnym *ja*, także w związku. Bez tego będziesz ofiarą błędów kultury i rodziców, czyli dwóch systemów, od których musisz się uwolnić. Wprowadź w życie role, o których mowa powyżej, pomóż w zrobieniu tego wszystkim członkom rodziny.

3. Komunikuj się, opierając się na zasadach precyzyjnej komunikacji.

To tak jak ze sportem — nie jest dodatkiem do życia, ale jednym z jego fundamentów. Naucz się precyzyjnie komunikować i zasada po zasadzie wprowadzaj w życie nowy, skuteczniejszy sposób komunikacji.

4. Wprowadzaj cię do związku.

Nie uciekaj od negatywnych rzeczy, bo one pozytywnie budują związek. Wprowadzaj mądrze cię w pole relacji — dzięki temu ono urośnie, a Wy sobie z nim poradzicie. Nie ma problemów, które byłyby nie do rozwiązania. Poza tym rozwiązuje je jak najszybciej. Nie czekaj, nie zamiataj pod dywan, wykorzystuj najbliższą okazję — w tej książce znajdziesz wiele służących do tego narzędzi.

5. Rozwijaj się.

Ciągle wychodź ponad swoje ego; transcendencja to ścieżka każdego człowieka chcącego zrozumieć istotę życia. Zarówno na polu materialnym, jak i duchowym osiągaj sukcesy, by dzięki Tobie świat był lepszym miejscem.

6. Realizujcie plan ustalony dla związku.

Związek jest jak firma — ma cele do osiągnięcia, trzeba wprowadzać zmiany i reagować na te zachodzące w otoczeniu. Bądźcie dla świata przykładem tego, że dobroć, uczciwość, prawda, skuteczność komunikacyjna są zasadami, a nie wyjątkiem.

Bądźcie świadomi.

Wychowywanie dzieci



Mamy pecha! Edukacja w czasach, w których żyjemy, nie oferuje tego, czego faktycznie potrzebujemy. Wyobraź sobie, co by było, gdyby do szkół wprowadzono obowiązkowy przedmiot *przyszłość* albo gdyby nasze dzieci mogły się codziennie uczyć o sobie na przedmiocie zwanym *ja*. A gdyby był taki przedmiot — *osobowości* — i raz w tygodniu dzieci uczyłyby się zarządzać własnymi osobowościami? I gdyby na poziomie szkoły średniej nauczano przedmiotu *rodzic*, kształcącego uczniów, jak być matką lub ojcem? Niestety, na razie takiej edukacji nie ma, przez co kiedy zostajemy rodzicami, matkami, ojcami, mamy problem z tym, skąd czerpać wiedzę o rodzicielstwie. Nieświadomie sięgamy po wzorce znane nam z historii osobistej, z kultury, a przede wszystkim z własnego domu. W efekcie jesteśmy zmuszeni korzystać z modeli, które z jednej strony są przestarzałe, z drugiej — nie są nasze. Jak się łatwo domyślić, właśnie te dwa czynniki powodują fundamentalne błędy, które popełniamy w zakresie wychowywania dzieci. To ważne, by o tym mówić — z tego rozdziału dowiesz się wielu niezwykle ważnych rzeczy dotyczących komunikacji z dzieckiem. Jest duże prawdopodobieństwo, że po nauczeniu się przedstawionych tu technik przestaniesz na nie krzyżeć, psuć jego emocje, źle wpływać na jego psychikę. Popelniliśmy jako rodzice niejedną błąd, ale na szczęście możemy to naprawić, nawet jeśli dziecko jest już dorosłe. A jeżeli jest malutkie, to wejdzie w dorosłe życie bez Twojego bagażu, bez Twoich problemów, z większą wiarą w siebie, emocjonalnie czystsze.

Wielce niekorzystne jest to, że dzieci próbują, już jako dorośli ludzie, rozwiązywać problemy swoich rodziców. Nie powinny ich w ogóle mieć — i zajmować się jedynie rozwiązywaniem swoich. Jednak nikt nie jest winny — właśnie dlatego, że funkcjonujemy w świecie, w którym nie istnieje świadome rodzicielstwo. Jeszcze całkiem niedawno nie wiedzieliśmy, że jeśli kobieta w ciąży często i z czułością dotyka swojego brzucha, to płód lepiej się rozwija.



Nie tak dawno dokonywano na noworodkach operacji bez znieczulenia, gdyż sądzono, że one niczego nie czują. Ludzkość się rozwija, także ze świadomym rodzicielstwem będzie coraz lepiej. Na razie rodzice, chcąc zdobyć wiedzę na temat wychowania dziecka, w pierwszych krokach kierują się do swoich rodziców. Otrzymują zatem, siłą rzeczy, wiedzę przestarzałą. Oczywiście niektóre pary spodziewające się dziecka sięgają po odpowiednie lektury; jeśli jednak odnieść to do czytelnictwa młodych Polaków, okaże się, że takie rozwiązanie wybiera nikły odsetek zainteresowanych. Zatem w tej sytuacji osoba wychowująca dziecko niejako automatycznie jest narażona na popełnienie po drodze wielu błędów. Jeśli spostrzegasz, że coś robisz źle, to zamiast pograżać się w poczuciu winy, pomyśl z wdzięcznością: „Super, że się dowiedziałem, jak mogę to zmienić!”. W ten sposób zaczniesz patrzeć na rodzicielstwo w kategorii *to się dopiero rodzi*.

BŁĘDY RODZICIELSKIE

Zacznijmy od tego, czego należy unikać, czyli od najczęściej popełnianych błędów rodzicielskich. Cel jest, jak zawsze, taki sam — uświadomić sobie określone procesy psychologiczne, wyeliminować dysfunkcyjne zachowania i zamienić je na właściwe. Przypominam, że świadome rodzicielstwo dopiero się rodzi i większość błędów, które już popełniliśmy, była nie do uniknięcia. Korzystaj z zasady, że robiłeś, co mogłeś, i nie miałeś w danej chwili dostępu do innych opcji postępowania. Kieruj się założeniem, że nikt nie jest winny, ale wszyscy są odpowiedzialni. Tym samym zadbasz o swoje bezpieczeństwo psychiczne i będziesz cieszyć się z wiedzy, zamiast siebie karać.

ZAŁOŻENIA

Każde dziecko jest zdane jednocześnie na łaskę i niełaskę swoich rodziców, bo w początkowym procesie modelowania uczy się całościowo, a nie wybiórczo — bierze wszystko, co widzi, słyszy i czuje. Istnieje więc olbrzymia różnica między dorosłymi — czyli osobnikami o już skonstruowanym ego — a dziećmi, które jeszcze (zazwyczaj do szóstego roku życia) nie mają wewnętrznego *ja* z dystansem do rzeczywistości. Otóż małe dzieci biorą za prawdziwe wszystko to, co im powiesz. I dzięki temu właśnie uczą się błyskawicznie. A uczą się szybciej, bo nie odrzucają niczego. Dorosli zaś uczą się wybiórczo — patrzą na płynące do nich komunikaty poprzez prosty filtr: *czy to, co teraz słyszę, czego próbują mnie nauczyć, zgadza się z moimi poglądami?* Jeśli taka zgodność występuje, płynący do dorosłego komunikat potwierdza jego poglądy (ale zauważ, że wtedy mamy do czynienia jedynie z potwierdzeniem, a nie nauką, dzięki której dorosły poznaje i się rozwija); jeśli zaś nie, dopiero wówczas dochodzi do istotnego procesu: następuje albo odrzucenie nowych treści (bo osoba się z nimi nie zgadza), albo ich przyjęcie w celu wypróbowania (i to zjawisko nazywamy otwarciem na nową wiedzę). Dzieci nie dokonują takich wyborów: przyjmują wszystko — to oczywiście widać dopiero po latach i wtedy ewentualnie trzeba naprawiać (co można zrobić i czego nauczysz się w tym rozdziale). Jeśli włożysz do głowy czteroletniemu dziecku określony koncept poznawczy, który do bieżącego etapu jego rozwoju jest jak najbardziej adekwatny, to musisz wiedzieć, że już za dwa lata przestanie być aktualny. A zatem trzeba będzie ten koncept zastąpić nowym, zaktualizowanym. Na szczęście to da się zrobić, a co więcej, służy do tego wiele technik. Dla przykładu konceptem może być *realizacja opieki nad...* Musisz go wciąż aktualizować, w przeciwnym razie staniesz się dla swojego dziecka nadopiekuńczy lub niewystarczająco opiekuńczy, a przecież jego



potrzeby w tym względzie zmieniają się wraz z upływem czasu. Jeśli staniesz się nadopiekuńczy, najprawdopodobniej wychowasz życiową fajtlapę, człowieka, który z trudem będzie sobie radził w życiu. Z kolei jeśli pójdziesz w drugą stronę i zamiast odpowiedniej dawki opieki będziesz obarczał dziecko nadmiarem obowiązków, w końcu nastąpi przeciążenie, w którego efekcie uzna ono, że nie jest wystarczająco przez Ciebie kochane. Dzieckiem jest się do końca życia, ale ta osobowość przechodzi przez różne etapy — niemowlęcy, małego dziecka, dużego dziecka, nastolatka, dorosłego dziecka, dziecka mającego własne potomstwo, dziecka, któremu zmarli rodzice. Każdy z tych etapów wymaga innego zarządzania rodzicielstwem i różni się komunikacyjnie. Na każdym z nich zmieniasz określone zachowania i aktualizujesz to, jak przejawiasz miłość, opiekę, troskę. Te się nie zmieniają co do intensywności, inna jest forma ich okazywania — adekwatna do etapu rozwoju. Inaczej tulisz niemowlę, a inaczej przytulasz nastolatka, chyba że chcesz temu drugiemu narobić wstydu.

Kolejną ważną kwestią jest świadomość istnienia pewnych uniwersalnych etapów rozwoju psychiki malucha. Typowa ewolucja stosunku dziecka do rodziców obejmuje trzy fazy — to sekwencja trzech mentalności: idealizacji, dewaluacji i akceptacji. Najpierw następuje idealizacja — dziecko jest „zakochane”; ten okres trwa mniej więcej do dziesiątego roku życia, może do bycia nastolatkiem. Potem pojawia się dewaluacja, która osiąga swoje apogeum w wieku kilkunastu lat. To zjawisko, które można by zobrazować za pomocą jakże popularnego wśród nastolatków przekonania, że rodzic jest wrogiem. Dużo później (o ile w ogóle) następuje okres akceptacji, czyli czas, kiedy dziecko przestaje walczyć z rodzicem, widzieć w nim oponenta, a zaczyna go postrzegać w zupełnie inny, dojrzały sposób. Żeby ten trzeci element mógł się pojawić, musi nastąpić zmiana modelu.

Dorosły człowiek musi zacząć patrzeć na swoich rodziców właśnie z perspektywy dorosłego, a nie przez pryzmat małego dziecka, którym kiedyś był. Tymczasem w dzisiejszych czasach mało kto aktualizuje swój model i uczy się tego, co faktycznie oznacza bycie dorosłym dzieckiem swoich rodziców. Nie zadaje sobie pytania, jakie powinny być obecnie te relacje.

Trzecim istotnym założeniem jest to, że dopóki, jako dorosły człowiek, nie stworzysz właściwych i adekwatnych relacji ze swoimi rodzicami, taki błędny model przekażesz również swoim dzieciom, które oczywiście będą go stosowały w stosunku do Ciebie, gdy będą w Twoim wieku. I często jest tak, że kobieta zachowuje się w stosunku do swojej córki dokładnie tak samo, jak jej matka postępowała wobec niej; podobnie rzecz ma się z relacją ojciec – syn. Dlaczego tak się dzieje? Bo z braku alternatyw mózg jest stymulowany tylko jednym modelem postępowania, więc jego właśnie się uczy. Po jakimś czasie model przestanie być aktualny i wtedy dziecko, zwykle już dorosłe, będzie miało konflikt. Pamiętaj: to, jaki jesteś jako dziecko swoich rodziców, jest przykładem dla Twoich dzieci, jak mają wyglądać Wasze relacje za jakiś czas. Jeśli więc w wieku czterdziestu lat traktujesz matkę jak przyjaciółkę, to Twoje dziesięcioletnie dziecko uczy się, jak ma Ciebie traktować za trzydzieści lat, gdy będzie w Twoim wieku. Czy jesteś świadom, jakim przykładem syna lub córki jesteś dla swoich dzieci?

Równie ważną kwestią jest istnienie rodzinnych systemów. Rodzic i dziecko stanowią doskonałą pełnię, uzupełniają się wzajemnie. Jeśli np. będziesz zbyt uległy w stosunku do swojego dziecka, ono odpowie na to intensywniejszą postawą buntowniczą. Nie ma wyjścia — wszędzie tam, gdzie po Twojej stronie wystąpi nadmiar lub niedomiar, Twoje dzieci będą to nieświadomie uzupełniać. Systemy są decydujące; każdy element, który należy do systemu, zmierza do uzyskania jak największej liczby rozwiązań i zasobów jak najmniejszym kosztem. Tak więc to,



kim staje się dziecko, nie zależy tylko od niego, bo ono w tym względzie nie ma wyboru — system, który wraz z nim tworzysz, wymusi na nim określoną rolę. To działa jak proste równanie matematyczne. Jeśli np. pełnia systemu, zapewniająca dziecku równowagę, składa się zarówno z dominacji, jak i z uległości, to po odjęciu dominacji pozostanie... uległość. Jeśli od pełni odejmiemy uległość, pozostanie dominacja. Każdy system zmierza do wyrównania, zatem to, czego brakuje po jednej stronie, zostanie uzupełnione po drugiej. Jeśli Twoje dziecko jest zbyt dominujące, masz prostą wskazówkę, kto jest za to odpowiedzialny, czyja uległość to sprawia — w systemie rodzinnym musi być jeszcze ktoś, kto karmi je przeciwną energią (a więc jego dominację karmi uległością). Każdy, kto nie ma jeszcze skonstruowanej dojrzałej osobowości (jak dziecko), siłą rzeczy musi czerpać jej budulec z systemu, w którym funkcjonuje. Skoro zaś otrzymuje taki, a nie inny system od Ciebie, na jego podstawie buduje konkretną osobowość. Możesz — i powinieneś — wpływać na system, w taki sposób nim zarządzać za pomocą własnej silnej woli, by efekt był możliwie najlepszy dla wszystkich, w tym dla Twojego dziecka. Zarządzanie systemem może polegać nie tylko na tym, by być ponad nim i nie dać mu sobą władać, ale też na tym, by wiedzieć, że wystarczy zmienić jeden element, aby cały system uległ zmianie. Wyzwanie polega na tym, aby precyzyjnie wiedzieć, który element zmienić, by osiągnąć pożądaną efekt — jako skutek zmiany, która się dzięki temu dokona w całym systemie. A system musi dokonać zmiany, inaczej się rozpadnie. Działanie po jednej jego stronie zawsze rodzi reakcję po drugiej, bez względu na to, czy elementy tego systemu są tego świadome, czy też nie. To fizyka, tyle że związku — te same pryncypia, które zarządzają relacją układów fizycznych, stosuje się także do związków. Jeśli dla przykładu po przeczytaniu tej książki będziesz na siłę zmieniać swojego partnera, to im mocniej będziesz próbować, tym silniejszy opór będzie stawiał.



Możesz dokonać zmiany tego układu, zmieniając siebie. Wówczas cały układ będzie musiał się zmienić, bo w naturalny sposób i zgodnie z prawami fizyki będzie dążył do wyrównania. To zaś wymusi zmianę na Twoim partnerze w sposób, którego może nawet nie być świadomy. Jest tylko jeden warunek, aby to działało — podobnie jak w systemie naczyń połączonych, woda będzie wyrównywała swój poziom dopóty, dopóki drożna będzie ścieżka do jej wyrównania. Jeśli zatkaasz palcem jedno ujście, system przestanie działać. Przełóżmy ten przykład na układ relacji w związku: jeśli Ty się zmienisz, zaburzy się działanie całego systemu, a w konsekwencji zmieni się również Twój partner. Ale żeby to nastąpiło, musi zostać spełniony jeden warunek: partner lub partnerka musi chcieć tej zmiany, musi otworzyć do niej drogę, musi odetkać ujście. W przeciwnym razie zmiana, która nastąpiła jedynie po Twojej stronie, spowoduje, że system tego nie wytrzyma i się rozleci. Chyba że wycofasz zmianę u siebie. Tylko pytanie — czy na pewno jesteś w stanie zapamiętać o wszystkim, co przeczytałeś w tej książce, i odwołać to, co zrozumiałeś o sobie, wykonując zawarte w niej ćwiczenia? Jeżeli pozostaniesz przy swojej zmianie, pełnia systemu zacznie wymagać od Twojego partnera, by również się zmienił. Jeśli tego dokona, wszystko ulegnie zmianie i Wasz związek wejdzie na nowy, wyższy poziom relacji. Jeśli partner nie będzie chciał się zmienić, jedynym wyjściem dla niego będzie opuszczenie tego układu. Na szczęście istnieje druga strona tego mechanizmu — z biegiem lat coraz bardziej wyraźna i oczywista. Otóż związek może trwać i być szczęśliwy, nawet jeśli partner w jakimś obszarze w ogóle nie dokonuje zmiany — bo Ty jesteś w stanie (z czasem staje się to coraz bardziej naturalne) zaakceptować go takim, jakim jest. Akceptacja osiąga taki poziom, że dokonywanie czy oczekiwanie zmian przestaje stanowić Waszą wspólną troskę. Po prostu bierzecie siebie takimi, jakimi jesteście, i akceptujecie całkowicie. Można bowiem na pewnym etapie zacząć patrzeć na



czyjeś wady nie z punktu widzenia, że one są złe, ale przyjmować je i akceptować, uznawszy, że one również tworzą człowieka, jego prawdziwy system, który może także stać się powodem do radości. Zatem ilekroć zadasz sobie pytanie, czy druga strona rozwija się dokładnie tak samo jak Ty, powinienesz zadać sobie drugie pytanie: czy aby na pewno musi?

Rodzic poznaje siebie dopiero wtedy, gdy przegląda się w lustrze dziecka — tak zauważa mechanizmy, które sam stosuje, lub te, które dziecko stosuje nieświadomie na nim. Czasem patrzysz na dziecko, które coś robi, i Cię olśniewa, że to Ty sam — że robi to, ponieważ kopiuje mechanizmy, które sam stosujesz. Zastanawiasz się wtedy, skąd ono się tego nauczyło, i dostrzegasz, że jest tylko jedna możliwa odpowiedź: od Ciebie! Ten wniosek jest cenną wskazówką informującą Cię, jak często i w jakim stopniu dziecko będzie kopiowało wzorce Twoich zachowań. Również tu działa reguła opisana wyżej: jeśli chcesz zmienić zachowanie dziecka, najpierw zmień zachowania własne w danym obszarze. Wówczas układ wymusi zmianę po drugiej stronie. Ma to szczególne znaczenie w przypadku małych dzieci, które uczą się poprzez modelowanie — patrzą, co robisz, i bez oceniania to kopiują.

Okres buntu w procesie dorastania jest potrzebny do kształtowania własnej osobowości; bunt tylko pozornie jest przeciwko rodzicom, naprawdę jest wymierzony w wewnętrzne *ja-dziecko*, którym nastolatek nie chce już być. Za ten mechanizm odpowiada konstrukt myślowy powstający w głowie nastolatka: *w jaki sposób mogę stać się nastolatkiem* (czyli przejść do kolejnego życiowego etapu). Odpowiedź dla niego jest oczywista: *muszę przestać być dzieckiem* (zakończyć w swoim życiu poprzedni etap). On wie już, że nie może zacząć nowego etapu, pozostając wciąż w fazie dziecka. Spójrz zresztą na rynek pracy — jeśli osoba szukająca pracy wciąż opowiada o poprzednim zatrudnieniu, jest to dla potencjalnego pracodawcy wyraźny sygnał,



że pewien etap w jej życiu nie został zamknięty, co skutecznie obniża jej atrakcyjność. Podobnie jest w coachingu. Jeśli chcesz ruszyć do przodu, musisz najpierw pozbyć się balastu z przeszłości, który dźwigasz. W przeciwnym razie droga do przodu będzie ciężka, a czasem niemożliwa do pokonania, bo cały czas będzie Cię przygniatał niesiony ciężar. Wróćmy do nastolatka: wie, że już nie chce być dzieckiem — musi więc przestać być dzieckiem z poprzedniego etapu. Ale jak, skoro ktoś ciągle go jak dziecko traktuje? Tak rodzi się bunt przeciwko komuś, kto jest odpowiedzialny za to, że to wewnętrzne dziecko ciągle żyje. Tym odpowiedzialnym jest oczywiście rodzic, który wciąż traktuje nastolatka jak dziecko. Jeśli zatem jesteś rodzicem nastolatka i adresatem takiego buntu, to — znając regułę działania układów — masz już wyjście z tej sytuacji: żeby poradzić sobie z jego buntem, musisz dokonać zmiany w sobie. Najlepszym wyborem w tym przypadku jest zmienić rolę rodzica na rolę przyjaciela i zacząć traktować swoje nastoletnie dziecko po partnersku. Rodzic tworzy dziecko, przyjaciel tworzy przyjaciela. Prędzej czy później zmiana po Twojej stronie wymusi zmianę całego układu i bunt się skończy. Rolę rodzica możesz — i powinieneś — odgrywać mniej więcej do trzynastego roku życia dziecka, a potem stań się jego przyjacielem lub kolegą. Na tym etapie dziecko nie kupuje już dotychczasowego konceptu, że jesteś idealny, nieomylny i wiesz, jak je kształtować. Na tym etapie rodzic często jest przeszkodą dla samodzielności dorastającego człowieka i rodzicielskie doradzanie, które było potrzebne na wcześniejszym etapie, teraz ogranicza. Więcej miejsca poświęć słuchaniu i wyrażaniu opinii bez przekonania, co jest dla dziecka dobre. Takie podejście jest zresztą nie do uniknięcia, bo dziecko nienauczone samodzielności nie radzi sobie bez rodzica w życiu. Znasz to? Facet, który musi konsultować z ojcem każdą decyzję lub pędzi do matki, gdy źle się czuje. Albo kobieta, która oczekuje od partnera zbawiania i nie radzi sobie sama. Nastolatek już wie,



że idealny rodzic nie istnieje, że jesteś omylny, że popełniasz błędy. Jego ufność w Twoje rady spada — co też jest dobre, bo przygotowuje do wyrwania się spod skrzydeł rodziców. Czy jest coś bardziej etycznego niż przygotowanie swojego dziecka do samodzielnego życia? Bez tego dojdzie do konfliktu albo zahamowania rozwoju młodego człowieka.

WZORZEC MIŁOŚCI

To jedna z najważniejszych strategii życiowych — służy do zaspokajania potrzeby miłości. Działa dwustronnie, od jednej strony do drugiej i z powrotem. Można to zobrazować prostym przykładem zawartym w pytaniu: po czym poznam, że jestem kochany, i po czym poznam, że ja kogoś kocham?

Kiedy poznamy, że inni nas kochają? Kiedy dają nam dokładnie to samo, co my im, gdy ich kochamy. Wyobraź sobie, że rozpoznajesz miłość po tym, że ktoś się Tobą interesuje pod kątem wizualnym. To Twój wzorzec miłości. Jednak ten ktoś rozpoznaje miłość po innym zachowaniu — np. wie, że jest kochany, kiedy ktoś go akceptuje takim, jakim jest. To jego wzorzec miłości. Siedzicie obok siebie — Ty oczekujesz zainteresowania, a partner lub partnerka oczekuje akceptacji. Ty oczekujesz, że ona czy on coś zrobi, a według partnera lub partnerki wystarczy obok siebie siedzieć. Widzisz już, gdzie tkwi problem? Oboje możecie się czuć niekochani, choć istnieją wszelkie przesłanki do tego, by Wasza miłość znalazła formę urzeczywistnienia się — tymczasem każde z Was ma inne kryteria miłości. Właśnie dlatego tak istotny jest wzorzec miłości, fundamentalnego czynnika potrzebnego do zbudowania związku. To silnik w maszynie relacji.

Do szóstego roku życia kształtują się podstawowe koncepty dotyczące związków, życia w rodzinie, definicji miłości i kontaktu, sposobów radzenia sobie z emocjami i problemami, spo-



sobów rozwiązywania konfliktów oraz rozumienia, co to jest płęć. Wzorzec miłości powinien być, jak każda strategia, aktualizowany w zależności od etapu dojrzałości. W rzeczywistości to dość proste — proponuję Ci pewne ćwiczenie i proszę, by wykonać je wspólnie z partnerką lub partnerem. Najpierw jedno z Was zadaje drugiemu od piętnastu do dwudziestu razy to samo pytanie: po czym poznajesz, że jesteś kochany? Druga strona zapisuje swoje odpowiedzi na kartce. Następnie pierwsza z osób zadaje drugiej kolejne pytanie: po czym poznajesz, że kogoś kochasz? Dajcie przykłady konkretnych zachowań, np. „Kupuję co jakiś czas prezenty niespodzianki”. I znowu: osoba pytana wypełnia kartkę odpowiedziami. Po czym zamieniacie się rolami i powtarza się sekwencja pytań, tyle że adresowanych do drugiej strony. Wymieńcie się kartkami i porozmawiajcie o tym, czego nawzajem się o sobie dowiedzieliście. Ostatnim krokiem jest podsumowanie — podkreślcie trzy rzeczy, które są odpowiedzialne za osiemdziesiąt procent całości zachowań. Tak odkrycie, jak sobie nawzajem dawać miłość. Istota problemów związanych z wzorcem miłości bowiem polega na tym, że wiemy, w jaki sposób ktoś ma nam okazać miłość, i oczekujemy, że zrobi to dokładnie tak jak my. I jesteśmy rozczarowani, jeśli tego nie dostajemy, a nie wpadniemy na to, że druga osoba po prostu może nie znać naszych oczekiwań. Daje nam więc miłość na swój sposób, który jest niezgodny z naszymi oczekiwaniami. To pułapka: z jednej strony oczekujemy miłości, a z drugiej — nie uważamy za zasadne poinstruować partnera w tym zakresie. Uznajemy np., że kiedy to zrobimy, to przestanie być miłość — ta powinna być spontaniczna i niezależna od jakichkolwiek instrukcji (oto cień romantyzmu). Miłość przecież musi być autentyczna, spontaniczna, bezwarunkowa — w przeciwnym razie ego nie będzie mogło uznać jej za prawdziwą.



MECHANIZMY

Z jakimi mechanizmami mamy najczęściej do czynienia w relacjach rodziców i dzieci? Oto one: król i księżniczka oraz odpowiednik tego, czyli królowa i maminsynek. Pewnie nieraz spotkałeś się ze zwrotami: „córeczka tatusia”, „moja księżniczka”, „moje oczko w głowie”. Jeśli wykształcimy w sobie określony wzorzec miłości, będziemy te wyuczone wzorce, jako dorośli ludzie, projektowali na nasze związki. Późniejsze relacje z partnerem również będą konstruowane za pomocą takich mechanizmów — będziemy postrzegali lub też będziemy chcieli być postrzegani właśnie jako „oczko w głowie”, „księżniczka” czy „królewicz”. Dzieje się tak, bo np. córka, wchodząc w dorosłe życie, dysponuje wyłącznie modelem zaczerpniętym z jej relacji z własnym ojcem. Zatem wychodzi za mąż za kogoś, kto jest dla niej „nowym ojcem”, albo próbuje ze swojego partnera takiego „nowego ojca” stworzyć. Ten model zaś niczym praktycznie nie różni się od poprzedniego, poza tym, że teraz dołożona do niego została seksualność. Jest tworzony i utrzymywany jako kopia poprzedniego modelu dlatego, że nie nastąpił okres, w którym dorosła osoba mogłaby się nauczyć samodzielności — nie było pomiędzy tymi dwoma modelami przerwy, odpowiedniego czasu i warunków, w których mogłaby zbudować samą siebie; krótko mówiąc, stworzyć jakikolwiek model, byle własny.

Następnym modelem, często kopiowanym w dorosłym życiu, jest relacja nauczyciel – uczeń. Powstaje, jeśli rodzic nieustannie poucza, daje rady i mówi, jak żyć. Ten model jest adekwatny do pewnych sytuacji — np. w relacji trenera i uczestników szkolenia lub nauczyciela i uczniów w szkole. Ma również sens w wielu sytuacjach pomiędzy rodzicem i dzieckiem. Niestety, w związkach dorosłych ludzi staje się modelem dysfunkcyjnym, ponieważ konstruuje permanentny stan, w którym jeden z partnerów poucza drugiego. Zrezygnuj z niego najpóźniej

w okresie nastoletnim dziecka, inaczej nie będzie ono zdolne do samodzielnego myślenia przy Tobie lub zawsze będzie się czuło gorsze. Wymiana poglądów — tak, osobowość strofującego bel-fra — nie.

Często mamy do czynienia z relacją opartą na układzie pan – podwładny. To model charakterystyczny dla kultur arabskich, w których kobieta bez pozwolenia mężczyzny nie może wyjść z domu. Ale nie tylko — przejawia się również wtedy, gdy mężczyzna mówi do kobiety: „Nie wkładaj tej sukienki, bo jest zbyt krótka”. Z pozoru niewinny komunikat, w rzeczywistości oznacza chęć przejęcia kontroli nad kobietą i władczość — „Ja będę decydował, w co możesz się ubierać!”. Zdarza się też taki schemat: podstępny i lizus (nazywany też bocianem i czapłą), czyli układ, w którym jeśli jednej stronie na czymś zależy, drugiej w tym samym czasie na pewno nie zależy — i odwrotnie. To również jest wyuczzone na skutek błędów rodzicielskich — jeśli obie strony związku grały w grę pod hasłem *jeśli o mnie zabiegasz, to znaczy, że mnie kochasz* (albo w innej wersji: *jak kocha, to poczeka*). Im bardziej jedna strona się stara, tym mocniej druga jest przekonana, że za tym staraniem stoi miłość, więc ciągle wymusza takie zachowanie. Sama zaś nie podejmuje starań w obawie, że taka akcja spowoduje spadek starań partnera. To zamknięty krąg: *gdy ja czegoś chcę, ty tego nie chcesz, jeśli ty czegoś chcesz, ja tego nie chcę*.

Na podobnej zasadzie działa następny schemat: rozkazujący i buntownik. Znasz pewnie sytuację, w której w związku jest prowokowana kłótnia jedynie po to, by później się pogodzić — bo kiedy w końcu nastąpi zgoda, obie strony są przekonane, że im na sobie naprawdę zależy. Przykładowo dziewczyna nagle wpada w złość, ponieważ wie, że kiedy jej chłopak będzie ją uspokajać, ona zostanie „zbawiona” przez miłość — jego zachowanie, troska i atencja przekonują ją, że jest kochana. Taki melodramat na zawołanie.



Jest też schemat mądry i głupi — jedna strona związku postanawia, że w tej chwili, natychmiast należy coś w nim poprawić. Łatwo to zauważyć, kiedy jeden z partnerów wraca ze szkolenia i odczuwa nieodpartą potrzebę natychmiastowego ulepszenia partnera. Uznaje bowiem, że dostąpił mądrości, z której trzeba skorzystać, by jak najszybciej w związku zaszła zmiana. Przybiera wtedy postawę zbawcy.

I ostatni ze schematów o bardzo dużym potencjale przeniesienia się z relacji rodzic – dziecko na relacje partnerskie, czyli model pasywny i aktywny, w którym jedna strona robi wszystko, podczas gdy druga strona nie robi kompletnie nic. To model patriarchalny — z uwagi na jego popularność i częstość występowania w kulturach o dominującej roli mężczyzn. A im bardziej w tym modelu jedna strona jest aktywna, tym bardziej druga strona staje się bierna. Im bardziej jedno coś robi, tym bardziej drugie nie robi nic.

Pamiętając o powyższych mechanizmach, będących skutkiem rodzicielskich błędów, należy wziąć pod uwagę to, że dziecku do modelowania danego wzorca wystarczy obserwacja, nie jest potrzebne działanie. Zatem jeśli palisz, samo to uczy Twoje dziecko palić. Jeżeli zależy Ci na jego zdrowiu, za każdym razem, kiedy sięgasz po papierosa, pomyśl, czy na pewno chcesz, żeby ono również paliło. Dziecko nie musi działać: wystarczy, że obserwuje, aby w pewnym momencie być całkowicie przygotowane do skopiowania zaobserwowanego zachowania. Na tej samej zasadzie, prędzej czy później, może skopiować wszelkie uzależnienia rodzica — niezależnie od tego, czy będą dotyczyły korzystania z social mediów, laptopa, telewizora, czy odżywiania się śmieciowym jedzeniem.

ZASADY KOMUNIKACJI

Ta część książki ma ogromne znaczenie praktyczne. Znajdziesz tu wiele nadających się do bezpośredniego użytku technik, do których ćwiczenia zachęcam. Są sprawdzone i skuteczne. Zaczynamy!

Po pierwsze, dziecko nie rozumie braku spójności w postępowaniu rodziców (lub między rodzicami albo rodzicem a światem zewnętrznym) i musi to modelować nieświadomie. Wszelkie niespójności między rodzicami lub niespójności rodzica jako jednostki zostaną przez dziecko rozwiązane jako połączenie dwóch niezgodnych koncepcji w jedną. Przyjrzyj się poniższym przykładom, które ilustrują ten mechanizm:

- Matka mówi, że nie wolno wydawać głupio pieniędzy, ale ojciec to robi = dziecko raz do roku wydaje wszystko.
- Matka pije alkohol i mówi, że powinno się dbać o siebie = syn korzysta z usług luksusowych prostytutek (bo gdyby korzystał z tanich, wówczas nie dbałby o siebie).
- Ojciec mówi do córki, jakby była chłopcem = córka zostaje transwestytą i nabiera męskich cech.
- Matka krzyczy i mówi, że to z miłości = dziecko musi się pokłócić, by móc poczuć, że partnerowi zależy.
- Ojciec intensywnie pracuje i tłumaczy się z tego = dziecko jest pracoholikiem i ma wyrzuty sumienia.

W powyższych przykładach dziecko odbiera skrajne zachowania i musi znaleźć takie rozwiązanie, by w jego zachowaniu obydwa te schematy były jednocześnie prawdziwe. Musi zrealizować zarówno to, co otrzymuje z jednej strony, jak i to, co otrzymuje z drugiej. Czasem wychodzą z tego karkołomne i, wydawałoby się, absurdalne praktyki, ale kiedy im się przyjrzeć bliżej, można odkryć dwa leżące u ich podstaw, ukryte, odmienne



wzorcu. Mów i działaj więc tak, by przekazy idące od Ciebie jako rodzica i od Was obojga jako rodziców były jednoznaczne — ewentualne konflikty rozwiązujcie ze sobą na osobności, ustalając wspólną wersję. Brak konsekwencji jest bardzo demotywuujący.

Po drugie, dziecko nie rozumie wieloznacznych metafor typu „praca zabija” i bierze wszystko dosłownie, bo dla niego wszystko jest prawdziwe. Nie zna się na żartach z podwójnym dnem, a wszelkie przekonania, które podcinają skrzydła, funkcjonujące jako prawda ludowa, zostają przez nie zamienione na strategie radzenia sobie z rzeczywistością. Mów więc tak, by przekaz był jasny, i sprawdzaj to pytaniem, czy to, co mówisz, jest oparte na faktach. Jeśli nie, zmień go na prawdziwy. W powyższym przykładzie rodzic folgujący sobie metaforą „praca zabija” może doprowadzić w dopiero kształtującym się umyśle do powstania przekonania, że nie warto pracować, i stworzenia bezrobotnego dorosłego.

Po trzecie, dziecko nie rozumie zaprzeczeń. Stąd też o wiele lepszy efekt osiągniesz, mówiąc dziecku, co ma robić, niż wówczas, kiedy będziesz je instruował, czego ma nie robić. Komenda „Nie rozrzucaj zabawek” nigdy nie będzie tak dobrze działać jak komunikat „Odlóż zabawki na swoje miejsce”.

Ponadto rodzice powinni uwzględniać inne proporcje w postrzeganiu przez dziecko (np. rozmiaru pająka). Wyobraź sobie, co się dzieje w dziecku, które zmienia perspektywę patrzenia na ludzi. Było noszone na rękach i widziało innych z wysokości ramion dorosłej osoby, a gdy zaczyna się poruszać samodzielnie (raczkuje, w końcu chodzi), zmienia się jego perspektywa: inni ludzie wydają się gigantyczni, co oczywiście budzi w dziecku lęk. Widzi nogi, i to zaledwie do wysokości kolan. Twarzy nie jest w stanie dostrzec. Uśmiechnięte twarze obcych zamieniają się w widok gigantycznych nóg bez twarzy, czyli w jakieś potwory. Nic zatem dziwnego, że dziecko się ich boi. Ten przykład pokazuje, jak ważne jest, by rodzic w procesie wychowania dziecka

uwzględnił to, że postrzega ono świat w innych proporcjach, co wynika z jego wzrostu. Pająk ma zupełnie inne rozmiary dla dziecka, inne dla rodzica — z Twojej perspektywy to malutkie, niegroźne stworzonko, dla malucha to przerażające monstrum. Tymczasem wielu rodziców nie bierze tego pod uwagę, bo na wszystko patrzy przez pryzmat dorosłego. Uwzględnij różnice w proporcjach i zadawaj sobie pytanie: jak moje dziecko to widzi? Albo: w jaki sposób ono to słyszy? Poziom decybeli, który jesteś w stanie znieść, dla dziecka może być dotkliwy. Może coś, co dla Ciebie jest zaledwie głośne, dla niego jest przerażającym hałasem? Może jeśli na nie krzyczysz, słyszy to wielokrotnie głośniejsz niż Ty?

I dalej: nie spodziewaj się, że dziecko wykona polecenie, którego nie można fizycznie wykonać. Wyobraź sobie matkę, jak prosi dziecko bawiące się w piaskownicy, by było grzeczne. Nie tylko nie jest ono w stanie wykonać czasownika „być” (to tylko abstrakcyjny koncept, a nie zachowanie), ale też słowo „grzeczne” jest wieloznaczne. Jeśli to, co mówisz, nie jest fizycznie wykonalne, zmień to na wykonalne. Inaczej czekają Was obopólna frustracja i pretensje o nic. Kłania się tutaj precyzyjna komunikacja. Tak samo nie mów do niego: „Ładnie zjadłaś”. Nie je się ładnie, je się dużo, mało, wystarczająco. Chcesz, by Twoja córka, jako dorosła kobieta, miała do siebie nieuświadomione pretensje, że jeśli zjadła mało, to było to nieładne? Nie łącz urody z jedzeniem, komunikuj się precyzyjnie! Nie mów: „Bądź grzeczny”, powiedz: „Odlóż zabawkę na miejsce, na półkę, tę, z której ją wzięłaś”.

Dzieci uczą się, modelując zachowania rodziców. Jeśli nie możesz czegoś pokazać, zmień polecenie na takie, które możesz zademonstrować. Jeśli będziesz spójnym przykładem odpowiednich zachowań, będzie Ci łatwiej uczyć, a dziecku łatwiej powtarzać po Tobie działania. Z tego względu gestykuluj i poruszaj



ciałem, szczególnie gdy rozmawiasz z małymi dziećmi. To przyspiesza naukę języka i wzajemne zrozumienie.

Dziecko nie rozumie abstrakcyjnych nominalizacji — pojęć, które są bardzo ogólne i których nie można sobie wyobrazić. Mówienie do niego, że motywacja jest ważna, nic nie da, bo nie może sobie tego wyobrazić. Ale jeśli powiesz: „Jeśli pójdziesz ze mną biegać, kupię ci niespodziankę”, z całą pewnością osiągniesz i motywacyjny, i komunikacyjny cel. Dziecko, by Cię zrozumieć, musi sobie te wyrazy móc wyobrazić. Używaj prostego, wizualnego języka.

Pamiętaj, by dawać dziecku konkretne przykłady, z którymi jako odbiorca się zidentyfikuje. Opowiedz o tym, jak chłopiec w jego wieku pilnie się uczył i mógł sobie kupić wszystko, co chciał. Albo nastoletniej dziewczynie, że gdy miałaś osiemnaście lat, to dzięki temu, że się przez lata dużo uczyłaś, zarabiałaś pierwsze pieniądze. Dzięki przykładom łatwiej jest rozumieć treść.

I wreszcie pamiętaj, by używać języka (wyrazów, długości zdań), który jest zrozumiały i adekwatny do wieku odbiorcy. Historie o ulubionych bohaterach kreskówek są dobre dla czterolatka, ale niekoniecznie dla czternastolatka. Dobieraj formę do wieku i możliwości poznawczych pociechy.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

Oto lista typowych błędów, które popełniają rodzice w relacjach z dziećmi. Choć przedstawione są w tym kontekście, możesz spotkać się z nimi także w innych relacjach, np. partnerskich. Są bowiem uniwersalne.

Wymaganie od dziecka realizacji celów wytyczonych przez rodziców znajduje się na pierwszym miejscu, bo ma dużo negatywnych konsekwencji. Jest sposobem na zabicie indywidualności

i samokreacji. Prowadzi do rozczarowania w dorosłości, gdy dziecko dochodzi do tego, że zmarnowało lata, by zrozumieć, a potem odważyć się (o ile w ogóle) na zmiany. Jest egoistyczne i nieskuteczne, bo zakłada, że jego własne problemy mogą być rozwiązywane przez innych, a tak nie jest. Przykładów jest wiele — dziecko powinno skończyć studia, bo rodzice mają poczucie, że są gorsi, ponieważ ich nie ukończyli. Dziecko ma kontynuować historię rodu lekarzy niezależnie od własnych preferencji, bo *u nas w rodzinie wszyscy są lekarzami*. Zmuszanie go do bycia kopia rodzica i brak rozwoju indywidualnych predyspozycji to rzeczy, które zemszczą się na starość, gdy odchodzący rodzic we frustracji dziecka dojrzy własny egoizm i niespełnione ambicje. To proste — nasze dzieci nie są nasze. Przydarzają się nam, wychowujemy je, potem odchodzą i robią swoje. Są chwilowymi gośćmi w naszym życiu.

Brak spójności w przekazie jest związany z robieniem jednego, a mówieniem drugiego. Jeśli palisz papierosy, nie mów o tym, jak ważne jest zdrowie. Powiedz, że nie radzisz sobie z nałogiem i że odradzasz swojemu dziecku takie zachowanie. Jeśli popsuleś małżeństwo i wciąż masz złe relacje z byłym partnerem, nie mów, że zawsze należy dążyć do porozumienia. Bądź uczciwy wobec siebie i dziecka. Przyjeliśmy z moją żoną strategię, że gdy nie kontrolowaliśmy jakiegoś przejawu naszego życia, informowaliśmy o tym otwarcie naszą córkę; np. jeśli krzyczałem, bo nie radziłem sobie z jakąś emocją, to po chwili tłumaczyłem córce, że straciłem na chwilę cierpliwość, przepraszałem i zapewniałem, że będę się starał bardziej, że zmienię przekonanie. Nikt nie wymaga, byś był idealny, ale masz być prawdziwy. Dziecko nie rozumie niespójnych przekazów i połączy je w jeden, o czym wspominałem wcześniej.

Brak konsekwencji nie pozwala mu ukształtować przewidywalności, czyli stworzyć budulca poczucia bezpieczeństwa. Nie bądź upartym, niezmiennym zdania osłem, ale trzymaj się



wyznaczonych reguł i zasad gry. Mają być jasne, wykonalne, takie same dla wszystkich, z konsekwencjami za ich nieprzestrzeganie (nie używaj słowa „kara”, ale „konsekwencja”). Ważne jest, by we dwójkę — wraz z partnerem — ustalić te zasady, by nie było tak, że jedno mówi coś innego niż drugie. I uwaga na dziadków — oni są często poza regułami, bo skupiają się nie na wychowaniu (to domena rodziców), a na rozpieszczaniu. Wy tłumacz dziecku, że rola dziadków jest inna, a jeszcze lepiej — o ile to możliwe — edukuj dziadków.

Brak aktualizacji obrazu dziecka to fiksacja na jednym z jego stadiów rozwoju. Ta słodka trzylatka już za dziesięć lat nie będzie Twoją małą księżniczką, więc *tato, nie rób siary*. Twój mały rycerz kochający mamę stanie się zdystansowanym chłopem, więc przestań mieć pretensje, że *nie kocha mamusi*, bo na tym etapie jej już dawno nie powinno być. Pamiętaj — rola rodzica jest zawieszona w czasie i musi się zmieniać w zależności od etapu rozwoju dziecka. Tak więc pytaj siebie systematycznie, na jakim etapie ono teraz jest. Jakie ma potrzeby? Co się z nim dzieje? Co teraz czuje, jak najlepiej można mu towarzyszyć? Jaka jest adekwatna forma komunikacji?

Brak precyzji komunikacyjnej jest plagą, mało kto potrafi być precyzyjny w komunikacji — na szczęście możesz się tego nauczyć, idąc za wskazówkami z tego rozdziału. Techniki znajdziesz w odpowiednim dziale.

Dysfunkcyjny model związkowy wynika z jednoczesnego występowania w różnych osobowościach. Rodzic i dziecko mogą budować wielopoziomowe związki poprzez różne osobowości. Ich relacja może się realizować np. w osobowościach przyjaciela czy kolegi. Nie musi to być za każdym razem relacja rodzic – dziecko. W relacji przyjacielskiej można dużo więcej dowiedzieć się o swoim dziecku (rodzicu) niż w relacji, w której występuje jakakolwiek zależność. Kolega czy koleżanka dają inną energię — tworzą relację partnerską, swobodniejszą, bardziej otwartą. Zatem



osobowość kolegi lub przyjaciela może Ci się dużo bardziej przydać w kontakcie z dzieckiem. Bo relacja przyjacielska i kumpelska to taka, w której nikt nie dokonuje oceny drugiej strony. Można w ten sposób nauczyć się ze sobą przebywać, bez oceniania. To jeden z częstszych braków w relacjach z rodzicami. Wielu rodziców przez większość czasu ocenia swoje dzieci. Dzieje się tak dlatego, że wiążą rolę rodzica z rolą nauczyciela. A te dwie role — owszem, potrzebne — są w dużej mierze niewystarczające. Musisz stworzyć sobie możliwość przekazania dziecku czegoś więcej niż tylko tego, co wynika z nadrzędnej roli rodzica. Wówczas dopiero pojawia się spektrum możliwości związanych z tym, co możesz ofiarować dziecku i z czym później ruszy ono w świat. By z tego skorzystać, powinieneś decydować, jaką rolę w danym momencie się posłużyć. Przybranie roli np. starszego brata pozwala na zupełnie inny rodzaj opieki — może być aktywna, a nie tylko zamykać się do tego, by opowiadać, jak działa świat. Starszy brat to ktoś, kto może ten świat pokazać w zupełnie inny sposób. Może współuczestniczyć w jego poznawaniu, gwarantując bezpieczeństwo i opiekę. Nowoczesne, odpowiedzialne i nade wszystko świadome rodzicielstwo to również umiejętność występowania w wielu rolach w zależności od tego, co w danej chwili jest potrzebne dziecku. Gdzie jest np. napisane, że matka nie może w razie potrzeby wejść w rolę ojca? Oczywiście, że może, i jest wiele sytuacji, w których powinna to zrobić. Co więcej — świadomy rodzic to taki, który wie, jakie efekty może osiągnąć przy wykorzystaniu wachlarza ról, a nie tylko jednej, społecznie mu przypisanej. Zresztą to społeczne przypisanie bywa mylne. Kiedy na szkoleniach (nie tylko w Polsce) pytam uczestników, co ich zdaniem robi żona, często słyszę: wychowuje dzieci. Kiedy pytam o rolę ojca, słyszę, że powinien zarabiać pieniądze. Tymczasem od wychowywania dzieci jest matka (są przecież żony niebędące matkami), a od zarabiania pieniędzy jest praca (znajdziemy ojców niezarabiających). Nie podporządkowuj się tym



społecznym wzorcom tylko dlatego, że inni za nimi podążają. Najlepsze za to — posiadać umiejętność ich świadomego wykorzystywania odpowiednio do potrzeb, okoliczności i efektu, który chcesz osiągnąć. Niestety, kiedy tego nie robisz, kiedy ograniczasz się do jednej roli, system ten staje się dysfunkcyjny. Jeśli jako ojciec wyłącznie zarabiasz pieniądze, dzielisz los olbrzymiej grupy dzisiejszych ojców, którzy poświęcają swojemu dziecku mało czasu. Tak nie da się zbudować prawidłowej relacji z dzieckiem. Sztuka nie polega na tym, żeby przekazać mu jedno, nawet ekstremalne podejście do życia, ale na tym, by wykorzystać wszystko: możesz być opiekuńczym ojcem, konsekwentnym wychowawcą, uczącym nauczycielem i mentorem przekazującym życiową mądrość — niezależnie od tego, czy jesteś ojcem, czy matką dziecka. Wszystkie te role i osobowości są dla Ciebie dostępne. Zadaj sobie pytanie, w jakich rolach chcesz przy dziecku występować, i każdorazowo będąc sobą, dawaj mu różne bodźce wychowawcze.

Niewprowadzanie cienia do relacji to unikanie problemów i zamiatanie ich pod dywan. Każda energia, również ta negatywna, musi zaistnieć w przestrzeni relacji, inaczej nieświadomie nią zarządza, a członkowie rodziny jej podlegają. Zróbcie dla niej miejsce i przyjmijcie zasadę, że w Waszym domu można mówić o wszystkim. Sekrety nie są oceniane, złe uczynki nie zabijają wzajemnej miłości, inność jest w porządku, błędy są tolerowane i wyciąga się z nich lekcje. Niech Waszym systematycznym (raz w miesiącu) rytuałem będzie świadoma rozmowa, technika komunikacyjna opisana w jednym z rozdziałów tej książki. Nie powinno być u Was żadnych tematów tabu.

Szukanie w dziecku tego, czego brakuje partnerowi, jest związane z projekcją niespełnionych oczekiwań na kogoś, kto ich spełnić nie może. Matka nie dostaje uczuć od ojca, więc idzie po nie do syna, chcąc, by ten ją adorował i mówił, że jest piękna. Mąż czuje się odrzucany przez żonę, więc z małej córki czyni podziwającą go kobietę, choć ta się do tego nie nadaje. Dziecko

nie zastąpi partnera, bo nie jest w stanie. Nikt nie zastąpi nikogo, bo w rodzinie nie mówimy o stanowiskach pracy, ale ludziach, z którymi wiążemy się na sporą część życia.

Manipulowanie dzieckiem tak, by wpłynąć na partnera, jest jednym z bardziej obrzydliwych zachowań spotykanych w rodzinach. Żona jest zdradzana przez męża i postanawia się na nim zemścić, uderzając w czuły punkt — małe dziecko, które nastawia przeciwko niemu i separuje od niego. To ją niszczy, bo kieruje nią nienawiść. To niszczy jego, bo nie może się realizować jako ojciec. To niszczy dziecko, bo buduje w nim sztuczne (nie własne) pretensje do człowieka, który jest dla niego zasobem. To, że nie wyszło mężowi i żonie, nie oznacza, że nie wyjdzie ojcu i matce, którymi będą do końca życia.

Brak równowagi jest związany w przesuwaniem określonych sił i zasobów w kierunku któregoś członka rodziny. Ponieważ system dąży do równowagi, jeśli jedno z dzieci przejawia bardziej męskie zachowania (np. agresję), drugie będzie je kompensować kobiecymi (wrażliwością). I system, choć stabilny, będzie działał, mimo że jego poszczególne elementy (dzieci i rodzice) mogą być nieszczęśliwe lub nieskuteczne. Znasz pewnie sytuację, w której ojciec dominuje jako głowa rodziny, matka mu się w pełni podporządkowuje, syn jest zdystansowany i wszystko kalkuluje, a córka tak emocjonalna, że lepiej nie wchodzić z nią w spory. Ten system ma wszystko, czego potrzebuje, ale członkowie rodziny nie są skuteczni w pojedynkę i wchodzi z sobą w konflikty. Najlepiej by było, gdyby każde z nich miało tych zasobów po trochu, wtedy ich współpraca byłaby łatwiejsza. Ta informacja jest dla Ciebie jako rodzica kluczowa — jeśli którykolwiek członek rodziny przejawia ekstremalne w określonym kontekście zachowania, rodzina jako system będzie nieświadomie dążyła do wyrównania tego zachowaniami pozostałych jej członków. Stąd też poniższe ćwiczenie — w tabeli znajdziesz kilkanaście czynników, takich jak siła, altruizm itd. Każdy jest ważny w związkach,



brak któregośkolwiek z nich powoduje konflikty. Twoim zadaniem jest określić, jak dany czynnik rozdziela się między Was wszystkich (rozpisz sto procent na poszczególne osoby). Jeśli Twoja rodzina to dwa+dwa, do tabeli dodaj kolumnę z imieniem dziecka; jeśli to jeden+jeden, odpowiednio zmniejsz. Jeśli czujesz, że jakiegoś czynnika (np. konsekwencji) brakuje wszystkim, zmniejsz odpowiednio procenty (suma nie wyniesie wtedy sto procent, ale np. trzydzieści procent). W tabeli jest także miejsce na dodatkowe czynniki, których ja nie zaproponowałem, ale które u Was występują. Na samym końcu odpowiedz na pytanie: co zmienię i jak (konkretnie), by w odpowiedni sposób motywować wszystkich członków rodziny do pracy? Dążysz do wyrównania zasobów, by każdy miał mniej więcej po równo. Sytuacja, w której np. tylko jedna osoba w rodzinie jest samodzielna, jest niebezpieczna.

NEGATYWNE PRZEKAZY RODZICÓW

Zbliżając się do końca tego rozdziału, sięgam po fragment mojej książki *Ego-rcyzmy* (Helion). Oto lista negatywnych przekazów, jakich dziecko uczy się od rodziców, wraz z wyjaśnieniem ich działania.

I. NIE ISTNIEJESZ.

Ego potrzebuje powodów, by żyć i w kontekście osobowości dziecka jest to relacjonowanie się z rodzicami. To na tyle ważny element, że niektóre dzieci, pozbawione opieki i uwagi we wczesnym okresie wychowania, zapadają na chorobę sierocą i różne przypadłości somatyczne. Jeśli nie jest na nie zwracana uwaga, dziecko nie czuje się potrzebne ani zauważane; jeśli kolejny raz informuje dorosłych o sobie, a oni nie mają dla niego czasu



Czynnik	Dziecko	Matka	Ojciec
siła			
własne zdanie			
szacunek			
wrażliwość			
ambicja			
altruizm			
konsekwencja			
samodzielność			
cierpliwość			
racjonalizm			
otwartość			
inne cechy ...			
...			
...			
Co zmienisz i jak (konkretnie)?			

i nie dają mu przestrzeni do istnienia, ego może wyciągnąć wnioski o własnym nieistnieniu. Jest to oczywiście mechanizm obronny, bo ego nie jest w stanie samo stwierdzić, że nie istnieje (to tak, jakby myśleć, że się nie ma myśli), więc owo nieistnienie staje się sposobem bycia — zamianą w niewidzialny cień, który później, w dorosłości, może nie brać czynnego udziału w relacjach z innymi, być depresyjny lub wręcz przeciwnie, szukać na siłę kontaktów i usilnie definiować się obecnością innych. Ponieważ na tak wczesnym etapie rodzice są całym światem, nieistniejące dziecko uważa się za niepotrzebne światu. Działania ego w tym przypadku będą polegać na byciu szarą, cichą myszką, usuwaniu się w cień, unikaniu — oczywiście po to, by nie doświadczyć odrzucenia. Drugi biegun to ciągle zwracanie na siebie uwagi, by przekonać się, że jednak się



istnieje — pozowanie, rzucanie się w oczy, uzależnienie od bycia w centrum uwagi.

Twoje dziecko musi wiedzieć, że jest ważne. Powtarzaj mu to wiele razy w ciągu dnia. Gdy coś mówi, słuchaj uważnie, patrząc na nie z uśmiechem. Zawsze miej dla niego czas, a jeśli go nie masz, znajdź go. Nie spóźniaj się na ważne dla niego uroczystości i dotrzymuj obietnic. Żegnaj na dobranoc i bądź rano albo zostawiaj kartki, prezenciki, wysyłaj zdjęcia. Jeśli Cię o coś poprosi, pomóż od razu, niech nie prosi drugi raz.

2. NIE JESTEŚ TAKI, JAKI POWINIENES BYĆ.

To, że dziecko istnieje, jest w tym mechanizmie akceptowane, ale forma tego istnienia — nie. To jest związane z oczekiwaniami ego rodzica co do pewnego modelu, ideału, którego dziecko powinno sięgnąć. W zależności od umysłu kolektywnego, a potem indywidualnego formułowane są w stosunku do dzieci określone oczekiwania. Że powinno być uzdolnione, utalentowane, ładne, zdrowe, określonej płci, z obiema nogami, o określonym kolorze skóry itd. Na późniejszym etapie — by się odpowiednio uczyło, zachowywało, komunikowało i mówiło, robiło to, co powinno itd. Ego dziecka wnioskuje, że dostanie uwagę, miłość, zainteresowanie dopiero wtedy, gdy będzie jakieś, i rozpoczyna długi, czasem na całe życie, wyścig za wyidealizowanym obrazem, którego oczywiście nigdy nie może dogonić. Nie może, bo obraz zakłada możliwość bycia lepszym, a lepszosc nie istnieje bez gorszosci. I na bazie tego oczekiwania, którego niespełnienie powoduje autoodrzućenie, dziecko buduje przyszłość. Te osobowości najczęściej określa się jako ambitne, niemogące wysiedzieć na miejscu, postrzega jako ludzi sukcesu, pracoholików. Ego unika odrzućenia, uciekając w przyszłość i cały czas planując kolejne rezultaty — jest czymś na wzór zdenerwowania, niecierpliwosci, presji, ciężaru i jego obserwacja powoduje prze-

definiowanie z przymusowego osiągnięcia na radosne tworzenie. Utrzymuje je przekonanie: bądź inny, niż jesteś, bo to, jaki jesteś, nie jest w porządku. Na poziomie historii pojawiają się tutaj także wszystkie dążenia do doskonałości i perfekcjonizmu — ego uważa, że dostanie miłość, jeśli będzie wystarczająco dobre, więc zaczyna się starać do tego stopnia, że przestaje się cieszyć z życia.

Jak tego uniknąć? Nie rezygnuj z motywowania do bycia lepszym, bo ambicja ma też dobre strony, dodaj za to do niej słowa: „Kocham cię i wiem, że możesz być lepszy. Jesteś świetny i na pewno następnym razem zrobisz to skuteczniej”. Kluczem jest więc najpierw podkreślić akceptację i to, że wszystko jest między Wami OK, a potem motywować.

3. NIE ZBLIŻAJ SIĘ ZBYTNIÓ.

Gdy młode ego modeluje od rodziców dystans emocjonalny, czyli unikanie kontaktu emocjonalnego i zbliżania się do siebie, traci dostęp do empatii i głębi relacji. Empatia to zdolność odczuwania tego, co czują inni — i tę umiejętność masz daną na takiej samej zasadzie jak oddychanie; dziecko już w okresie prenatalnym jest w stanie odczuwać emocje matki, a potem zupełnie naturalnie potrafi tym kanałem połączyć się z otaczającym je światem, doskonale czując wszystko dookoła. Jeśli z czasem zmodeluje od dorosłych, że pewnych emocji czuć się nie powinno (np. lęku), powstanie emocja na temat emocji (tzw. metaemocja) — np. gniew, który będzie się pojawiał w miejsce lęku.

Założenie, że nie powinno się odczuwać pewnych emocji, buduje dystans do siebie samego, bo jest niemożliwe do zrealizowania — to tak, jakby na widok niebezpieczeństwa zakrywać oczy; niebezpieczeństwo nie mija, ego jedynie udaje, że go nie ma. Kolejną formą działania tego mechanizmu są powierzchowne relacje z innymi, np. kobieta ma wiele krótkotrwałych



związków z mężczyznami i każdorazowo rozstaje się z nimi w tym samym momencie (o czym świadomie nie wie, więc zawsze znajduje jakiś „dobry” powód, którym siebie przekona) — gdy dochodzi do sytuacji bliskości, a ona automatycznie doświadcza lęku indukowanego przez przekonanie *nie zbliżaj się zbyttnio*. Może ojciec nie okazywał emocji, może matka bała się zbliżenia, może kultura traktowała bliskość emocjonalną jako coś negatywnego — jakikolwiek byłby to powód, ego uczy się, że od intymności należy się odsuwać. To sabotuje głębsze, szczególnie rodzinne związki. Pozwolenie sobie na intymność powoduje, że żadne mechanizmy obronne nie są potrzebne, bo miłość nie zna żadnego lęku, ataku ani obrony.

Przytulaj dziecko jak najczęściej. Ofiarowujcie sobie nawzajem dotyk. Głośno rozmawiajcie o swoich odczuciach, niezależnie od tego, jakie są. Na te trudne też jest miejsce. Nie udawaj, że nie ma problemu, gdy jest. Nie udawaj, że nie jest dobrze, gdy jest. Im więcej przejawów człowieczeństwa zobaczy u Ciebie dziecko, tym łatwiej będzie sobie potem radzić. Pozwalaj mu płakać, pozwalaj mu się cieszyć, nie hamuj żadnego przejawu emocjonalności. Uważaj na swoją społeczną część, odpowiedzialną za *co inni pomyślą i nie wypada*. Zdrowie psychiczne Twojego dziecka jest dużo ważniejsze niż powierzchowna akceptacja ludzi, którzy Cię w ogóle nie obchodzą.

4. NIE PRZYNALEŻ.

Stare powiedzenie mówi, że w grupie rańniej — i w tym kontekście ma ono rację bytu. Ego, które buduje siebie, oceniając się na bazie zewnętrznych wskaźników odniesienia, może realizować swoje cele poprzez przynależność do określonych grup. Jest to typowy zabieg szkolny, gdy tworzą się grupy przyjaciół i kliki znajomych, z czasem przeradzające się w subkultury. Jeśli wychowanie dziecka jest oparte na takim kolektywie, ego

uczy się, że powinno trzymać się blisko swojej rodziny, bez przynależenia gdzie indziej, bo stanowi to niebezpieczeństwo dla rodu, który buduje swoją siłę na grupie. Zacznie ono budować poczucie bezpieczeństwa na przynależności i z czasem nazywać je zaufaniem, lojalnością, patriotyzmem, będzie dążyć do wspólnoty i bycia z kimś, ze skupianiem się na wartościach bardziej konserwatywnych i pochodzących z przeszłości. Lęk może dotyczyć nieznanymi osobami; ego będzie nieufne i będzie potrzebować czasu, by zaufać i się otworzyć. Takie ego nie będzie budowało indywidualności, lecz skupiało się na grupie jako koncepcie, który zapewnia mu o wiele więcej. Bycie samodzielnym i samowystarczalnym jest mniej atrakcyjne niż bycie członkiem jakiejś organizacji, społeczności, rodziny. Badania pokazują, że ludzie zamknięci w swoich rodzinach są bardziej nieufni w stosunku do osób spoza „klanu”. Te modele, które kiedyś ratowały życie, bo rodzina wspierała się wzajemnie, by chronić się przed zewnętrznym niebezpieczeństwem, są dziś przestarzałe i niepotrzebne.

Pozwól dziecku na poszukiwanie siebie i dołączenie do kolektywnych osobowości (subkultur), by zobaczyło, że warto odkrywać siebie. Ucz je od samego początku, że jest niepowtarzalnym sobą. Pytaj, co sądzi na jakiś temat, zamiast dawać gotową odpowiedź. Otwieraj przed nim możliwości ekspresji i autokreacji. Nie miej wymagań co do tego, jakie musi być, bo w okresie nastoletnim będziesz mieć wroga. Szanuj jego wybory i bądź wsparciem niezależnie od tego, jakie będą. Wyrażaj swoje zdanie i jednocześnie twórz przestrzeń na to, jakie to dziecko samo chce się stać. Ono nie jest Twoje, jako własność, ono po prostu dało Ci szansę na naukę, rodząc się z Twojego ciała.



5. NIE ROŚNIJ.

Gdy rodzice boją się, że dziecko może przestać nim być, mamy do czynienia z tym przekazem. Przykładowo kobieta obawiała się odejścia męża i z tego lęku podjęła decyzję o zajściu w ciążę, by zatrzymać przy sobie partnera; dorastanie dziecka będzie nie po myśli jej ego — samodzielne i dojrzałe dziecko będzie argumentem dla ojca, że może już odejść, bo nie jest potrzebny jako opiekun (był potrzebny w tej roli, gdy dziecko było małe). Albo kobieta czuje się kochana i obdarzana miłością przez małe i bezbronne niemowlę, którego zachowania interpretuje jako oddanie i powód kochania. Później obawy rodziców przed jego odejściem z domu i rozpoczęciem dorosłego życia, interpretowane w psychologii jako syndrom opuszczonego gniazda, mogą dotyczyć utraty spoiwa miłości czy opiekuńczości, z którymi obecność dziecka jest kojarzona. Dlatego przekaz „nie rośnij” hamuje wzrost psychiczny i dojrzewanie, tamuje wchodzenie w okres dorosłości. Ego uczy się, że powinno pozostać w okresie permanentnego dzieciństwa — stąd zachowania regresyjne dorosłych (kobiety zachowujące się jak małe dziewczynki, „dziejcie-pierniki”, dorośli mężczyźni jak mali chłopcy, potrzebujący matki zamiast dorosłej partnerki) — bo z dorosłością łączy brak akceptacji i odrzucenie. Podświadomie odsuwa się od dorosłości, bo wiąże z nią określony ból; na tym mechanizmie może skonstruować styl życia i pozostać np. wiecznym studentem, Piotrusiem Panem, który unika dorosłości, bo kojarzy z nią odpowiedzialność, której się boi itd. Również jeśli rodzice unikają seksualności, przekaz o niedorastaniu może się pojawić, gdy dziecko wchodzi w okres dojrzewania płciowego, bo wtedy włączy u nich lęk. I choć nie unikną zmian fizjologicznych w ciele, mogą sabotować przejawy dorosłości, takie jak makijaż, kontakty z płcią przeciwną itp.

Dziecko Cię opuści — i to jest dobre. Przyzwyczajaj się do tego, że Twoja mała księżniczka kiedyś nie będzie Twoja i może

zostać królową dopiero wtedy, gdy taką siebie w dorosłym życiu zbuduje. Nie traktuj swojego syna jak małego chłopczyka, którym kiedyś był — czas na bycie mężczyzną; jedyną osobą, która może to zablokować, jest jego kastrująca matka.

6. NIE BĄDŹ DZIECKIEM.

Druga strona powyższego mechanizmu: gdy rodzic wymaga od dziecka zachowań dorosłego mimo oczywistych przeszkód — dziecko nie jest w stanie zrobić niektórych rzeczy właśnie dlatego, że jest dzieckiem, i wymaganie od niego określonych zachowań nie jest możliwe. Do pewnego momentu rozwoju będzie ono np. egocentryczne — przekonane o tym, że wszyscy myślą dokładnie tak samo jak ono, z tej samej perspektywy. Jeśli zapyta siedzącego w drugim pokoju ojca, jak mu się podoba zamek, który zbudowało z klocków, a ojciec odpowie (mimo że jest w innym pokoju), że fajny, dziecko nie uzna tego za dziwne, bo jest w fazie: *wszyscy myślą to samo, czyli tak jak ja, a mnie się podoba mój zamek*. Jeśli rodzic na tym etapie wymaga czegoś niemożliwego, naturalny proces rozwoju (a więc taki, jaki jest i powinien być) zostaje zaburzony ze względu na warunkowe oczekiwania świata zewnętrznego.

Zadaj sobie pytania: Czy wymagam tyle, ile powinienem? Czy na tym etapie rozwoju dziecka takie zachowania są w porządku? Czy robię to dla niego, czy dla własnych, niespełnionych ambicji? I dopiero po udzieleniu odpowiedzi podejmuj działania.

7. NIE DASZ RADY TEGO ZROBIĆ.

Dorosły w porównaniu z dzieckiem zawsze wypada jako zdolniejszy, mądrzejszy, efektywniejszy. Oczywiście jest, że dziecko może wkręcić śrubkę krzywo, a rodzic w tym samym czasie wkręci kilka prawidłowo. Że maluch źle sklepi pierogi, a gotująca matka



zrobi to dużo lepiej. W obu przypadkach strony przestają wzrastać: ego dziecka uczy się zależności i braku samodzielności, ego dorosłego się nie rozwija, a jedynie powtarza to, co już zna. Efekty dla dziecka? Brak kompetencji i wyuczona bezradność, sabotowanie własnych wysiłków i przekonania takie jak: *nie jestem dobry; jestem słaby; nie umiem; nie nauczę się; jestem gorszy*.

Pozwól popełniać błędy. Przestań uciekać w perfekcjonizm, nie chodzi o bycie idealnym, a o szczęśliwe życie wypełnione nauką. Ciesz się z tego, że rośnie. Gdy moja córka Adriana uczyła się jeździć na rowerze, pamiętam, że byłem przygotowany psychicznie na jej pierwszy upadek. Gdy spadła, podniosłem ją z brudnej ulicy i płaczącą uspokajałem, mówiąc: „Jestem z ciebie dumny, zaliczyłaś swój pierwszy wypadek! Tatuś też tak się wywracał!”. Najważniejsze to wyciągać lekcje z takich wypadków — czego więc się nauczyłeś i co zrobisz lepiej następnym razem?

8. NIE CZUJ SIĘ DOBRZE ALBO CZUJ SIĘ ŚWIETNIE.

Ten przekaz idzie od rodzica, który buduje swoją wyjątkowość na byciu pesymistą albo optymistą bez brania pod uwagę sinusoidy życia, które jest przeplatanką wzlotów i upadków. Dziecko uczy się, że należy narzekać, krytykować, smucić się i gniewać, bo radość, spokój, zadowolenie są odrzucane. Albo w drugą stronę: nie należy się smucić, złościć, bać, tylko ciągle trzeba pokazywać po sobie zadowolenie i być superoptymistą. W obu przypadkach dochodzi do pewnego ograniczenia. Pesymistyczne ego będzie dążyło do smutku i uciekało od radości, optymistyczne — odwrotnie. Podział emocji na dobre i na złe nie dopuszcza pełnej akceptacji siebie jako człowieka — istoty czującej. Samo odczucie, bez historii na jego temat, jest jedynie odczuciem. Obserwując je, definiujesz je każdorazowo w zupełnie inny, nowy sposób.

Całe kultury są zbudowane na pesymistycznych (np. Polacy) i optymistycznych (np. Amerykanie) ego i czynią z określonej formy myślenia sposób odpowiedniego funkcjonowania. Przekonanie o odczuwaniu dobrego i unikaniu złego oczywiście prowadzi do unikania i dążenia — jedno i drugie wytrąca umysł z obecności i obserwacji. Przyszłość takiego ego będzie budowana na dwóch światach — przyjemnym i nieprzyjemnym, zaktywizuje drugą czakrę i będzie wspierało lęk, oparty na obawie przed utratą przyjemności, która jak każda emocja nie daje stałości, bo jest ulotnym i warunkowym przeżyciem. W efekcie może dojść do ucieczki w różnorakie uzależnienia.

9. NIE, BO NIE.

Słyszac to, dziecko nie ma szansy wyciągnąć racjonalnego wniosku, który byłby umiejętnością życiową. Dla przykładu: „Nie skacz się po łóżku, bo może się załamać, a wtedy dojdzie do wypadku i będzie cię boleć” — takie wnioskowanie tłumaczy dziecku, na bazie przyczyny i skutku, jak działają pewne prawa dotyczące życia, i zaprasza je do niego na bezpiecznych i odpowiednich warunkach. Gdy nie podaje się powodu, który wywołuje jakiś skutek, wtedy dziecko nie jest w stanie się nauczyć pewnej istotnej sekwencji, bo nie poznaje jej poszczególnych kroków. A nie poznaje z różnych względów — ego rodzica może uważać, że dziecko powinno słuchać starszych (co powoduje powstanie mechanizmów nierówności: posłuszeństwo albo jego przeciwny biegun, czyli bunt); powinno sądzić, że starsza osoba wie lepiej (co doprowadzi do zależności i bezradności); nie musi się tłumaczyć z komend, które wydaje (bo broni swojej siły, co oczywiście zakłada istnienie słabości i lęku). Przez taki przekaz dziecko uczy się lęku i buduje na nim mechanizmy: zależności, pozornej niezależności, lepszosci i gorszosci i wiele innych. W świecie warunkowego wnioskowania nie ma skutku bez przyczyny,



podobnie jak nie ma przyczyny bez skutku — komunikacja typu „nie, bo nie” zaburza ten porządek i u dziecka nie dopuszcza do nauki wnioskowania, a u dorosłego utrzymuje mechanizm władzy i poddaństwa (bo każdy władca jest poddanym władzy, której potrzebuje).

Zawsze podawaj powód, dlaczego nie. A dla dobra relacji dodaj minimum trzy alternatywy. Może być: „Nie jedz ciastka, bo od zawartego w nim cukru psują się zęby, ale za to możesz zjeść marchewkę, jabłko albo napić się wody”. Nie nadużywaj władzy, bo to zemści się na Tobie. Kiedyś będziesz stary i dostaniesz od dziecka dokładnie tyle, ile mu wcześniej dałeś.

10. NIE JESTEŚ WAŻNY ALBO JESTEŚ NAJWAŻNIEJSZY.

Ekstrema tego samego mechanizmu: dziecko postrzega, że rodzic nie ma dla niego czasu, nie poświęca mu uwagi i nie czyni wartością w swoim życiu albo że poza nim świata nie ma. Ta pierwsza sytuacja zwykle buduje ego depresyjne, czyli wyjątkowo negatywne, a to drugie — ego sukcesu, czyli wyjątkowo pozytywne. Pierwsze czuje się odrzucone i niechciane, drugie egocentrycznie ma się za pępek świata. Pierwsze w związkach boi się bycia zostawionym i sabotuje relację, drugie nie dostrzega potrzeb partnera i traktuje związek konsumpcyjnie, w kategoriach własnej korzyści. W procesie wychowania niewchodzenie w ten mechanizm to skupianie się na dziecku, co daje mu dar obecności i świadomości, bez utraty uwagi dla innych elementów rzeczywistości. Wtedy koncentrujesz się na dziecku, nie tracąc z oczu rzeczywistości, nie zapominając się, przez co jego ego nie będzie mogło uznać się za mniej lub bardziej wyjątkowe — nie stworzy nawet takiego separacyjnego konceptu, który potem, w dorosłości, jest typowym dążeniem od bycia nikim do bycia kimś na siłę. Znasz matki, które poza swoim dzieckiem świata

nie widzą i zaniedbują siebie i partnera? Kieruje nimi właśnie ten mechanizm: *jesteś najważniejsze*. To pyrrusowe zwycięstwo, kosztem innych osób.

Pokaż dziecku, że relacje są ważne. Praca też, podobnie jak samorealizacja. Dzięki temu będzie dążyło do balansu. Pamiętaj również, by mówić mu, jak ważne jest dla Ciebie, jak wiele Ci daje, by zwracać na nie uwagę i spędzać z nim codziennie dobry jakościowo czas.

11. NIE MYŚL I NIE MIEJ WŁASNEGO ZDANIA.

Ten mechanizm działa, gdy dziecko jest uczone powtarzania i korzystania z zewnętrznego źródła tego, jak powinno myśleć (a także czuć) — obrazują go przysłowia i powiedzenia typu: *jaki ojciec, taki syn; niedaleko pada jabłko od jabłoni; wykapany ojciec* itd. Może być oparty nie tylko na archetypie, ale także na uczeniu się, jakim jest modelowanie — czyli powtarzanie zachowań innych osób, będące koniecznym procesem rozwoju każdego dziecka. Niemyślenie i powtarzanie było typowe dla szkół z poprzedniej epoki, które promowały powtarzanie treści za nauczycielem zamiast kształcenia samodzielności intelektualnej. Uczenie myślenia, niezależności, samodzielności, wolności intelektualno-emocjonalnej wadzi tym, którzy chcą dominować i kontrolować. To zrozumiałe — świadomość wolności jest destrukcyjna dla systemu włączającego ludzi w określone tryby. Z czasem dziecko uczy się, że powtarzanie za innymi jest bezpieczne i akceptowane socjalnie, co jest taką samą strategią jak zbieranie się ryb w ławicę — anonimowość zapewnia bezpieczeństwo, choć drapieżnik właśnie grupę zaatakuję najpierw. Przekonania skrywają historie o lęku przed innością i samodzielnością, o sile grupowej i konformizmie, co powoduje uciekanie od własnych opinii, a często emocji, które jesteśmy w stanie uświadomić sobie tylko wtedy, gdy się w nas pojawiają.



Takie zautomatyzowane zachowania objawiają się np. w sytuacji, gdy mąż pytany przez żonę, czy ma ochotę pójść na spacer, nie sprawdza, co czuje, i reaguje mechanicznie. Przykładowo odpowiada od razu, że nie, bo nie lubi spacerów, nie wiedząc nawet, że jego odpowiedź nie ma nic wspólnego ze spacerem, ale wynika z lęku przed robieniem czegoś, co według jego ego nie przynosi pożytecznego rezultatu.

Pytaj dziecko, co uważa. Jeśli mówi, że nie wie, pytaj dalej. Niech nauczy się, że bez niego nie podejmuje się w Waszym domu ważnych decyzji życiowych. Że promowane są samodzielne wnioski. Że jest w porządku nie zgadzać się z innymi.

RÓWNOWAGA

Na koniec ćwiczenie dotyczące równowagi w relacji. Oto tabela, w której należy rozdzielić między matkę i ojca określone obowiązki rodzicielskie. Określcie, kto z Was w jakim stopniu, niewystarczająco albo aż nadto, poświęca czas dziecku, okazuje mu uczucia, motywuje do obowiązków itd. Wszędzie tam, gdzie nie ma równowagi, jest dysfunkcja. Za mało czasu — dziecko czuje się odrzucone; za dużo — Ty się wypalasz. Za mało uczuć — dziecko czuje się niekochane; za dużo — jest zagłaskiwane. Za mało motywacji do wykonywania zadań — Twoja spolegliwość zamienia się w brak asertywności, co prowadzi do lenistwa czy braku samodzielności dziecka; za dużo — stajesz się generałem w domu, który musztruje rodzinę. Jeśli po wypełnieniu tabeli odkryjecie, że ktoś z Was daje za dużo lub za mało w danym obszarze, podejmijcie działania naprawcze. Co zmienicie i jak to konkretnie zrobicie?



Za mało		Czynnik	Za dużo	
matka	ojciec		matka	ojciec
		czas		
		okazywanie uczuć		
		zadania i obowiązki		
		ocenianie/ <i>feedback</i>		
		pieniądze i przedmioty		
		odpowiedzialność		
		konsekwencja		
		samodzielność		
		nauka umiejętności		
		samopoczucie emocjonalne		
		ważność (jakość uwagi)		
Co zmienisz i jak to konkretnie zrobisz? (1)				
Co zmienisz i jak to konkretnie zrobisz? (2)				
Co zmienisz i jak to konkretnie zrobisz? (3)				

Konflikty



Ten rozdział jest potrzebny wszystkim — bez konfliktów bowiem nie ma prawdziwych związków. Praca nad związkiem bez konfliktów jest niemożliwa. Zrozumienie ich podstaw, różnic w nas, które je powodują, a następnie wskazanie narzędzi, by umieć sobie z nimi radzić, jest celem tego rozdziału. Zacznijmy od rodzajów konfliktów.

PIENIĄDZE

U podstaw konfliktów w relacjach par najczęściej leżą pieniądze. Dlaczego? Bo reprezentują określone wartości, często uniemożliwiające realizację innych kwestii w związku. Dajmy na to, że dwoje młodych, zakochanych ludzi ma zamiar zorganizować wesele. Ona chce, by było to olbrzymie wydarzenie, podczas którego kilkaset osób będzie celebrować jej szczęście. On uważa, że lepiej zrobić skromniejsze przyjęcie weselne, a za środki, które ona chce przeznaczyć na wesele, wybrać się w podróż dookoła świata. Tego konfliktu nie da się rozwiązać zero-jedynkowo, bo każde ewentualne rozstrzygnięcie przyniesie jednej stronie korzyść, a drugiej stratę. Na rzecz rozwiązania nie zadziała również cała gama argumentów, bo w ostatecznym rozrachunku nawet najbardziej konkretne uzasadnienia rozbijają się o system przekonań jednej ze stron konfliktu. A gdy w grę wchodzi przekonania lub system wiary, negocjacje intelektualne, oparte na argumentacji, spalą na panewce. W przypadku młodej pary organizującej wesele na jednej szali leżą wartości rodzinne, za którymi stoi potrzeba organizacji dużego przyjęcia, na drugiej zaś chęć poznawania i rozwoju. Zderzają się zatem dwie wartości: konserwatywna z niekonserwatywną. Dla niego jej wartość będzie oznaczała zachowawczość i brak chęci rozwoju, dla niej jego wartość to odrzucenie jej wartości, niestałość, niestabilność itd. Nie dość, że mamy konflikt wartości, to jeszcze nakłada się tu



zupełnie sprzeczna percepcja wartości stojących za pragnieniami drugiej strony. Dla niej wielka impreza weselna może być ucieleśnieniem snu o księżniczce spotykającej księcia, a więc najważniejszym wydarzeniem w życiu. Dla niego wielkie przyjęcie weselne może być oznaką małomiasteczkowej mentalności. Oboje będą postrzegali siebie nawzajem w tym konflikcie w innych kategoriach. Ważne, by zaznaczyć, że, owszem, na podstawowym poziomie konflikt dotyczy pieniędzy (według każdej strony powinno się je przeznaczyć na coś innego), jednak na poziomie głębszym jest to czysty konflikt wartości.

Oczywiście tego typu konfliktów w związkach jest więcej, niż z pozoru mogłoby się wydawać, i co ważniejsze, przydarzają się częściej, niż podejrzewamy. To konflikty, w których np. na jednej szali kładziony jest rodzinny wyjazd na wakacje, a na drugiej biznes głowy rodziny, który w czasie przeznaczonym na wypoczynek mógłby zarobić więcej, niż warte są wakacje. Zatem mamy tu wartości rodzinne przeciwstawione sukcesowi, czy też rozwojowi zawodowemu. Altruizm, socjocentryzm zostaje skonfrontowany z egocentryzmem. Konflikty wartości prędzej czy później prowadzą do sytuacji, w której nie da się znaleźć takiego rozwiązania, żeby w jego efekcie któraś ze stron nie była stratna. To oznacza impas — oczywiście o ile para nie wie, jak sobie z konfliktem poradzić — bo nawet najbardziej karkołomne próby godzenia wartości zawsze będą kończyły się niepowodzeniem. Nie da się przecież spędzić szczęśliwych i pogodnych wakacji spajających rodzinę czy związek, kiedy jest się myślami w pracy, a większość czasu na plaży zajmuje rozmowa przez telefon i odpisywanie na e-maile odbierane w palmtopie. Takie rozwiązania po prostu nie działają, a często przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego.

Jak działa mechanizm wartości? Przyjrzyjmy się pewnemu przykładowi: wyobraźmy sobie małżeństwo z kilkunastoletnią córką, będącą oczkiem w głowie tatusia. Załóżmy też, że jest to

małżeństwo, w którym ojciec nie wie, że wychowuje nie swoje dziecko. Matka utrzymuje to w tajemnicy, co więcej — jest świadoma, że jeśli ją wyjawia, mąż odejdzie, tym samym córka straci ojca, a rodzina będzie rozbita. To klasyczny przypadek konfliktu wartości, w którym na szali zostaje położona prawda i szczerłość (bo jedną z możliwości jest wyjawienie tajemnicy mężowi). To poważny problem, ponieważ bez szczerłości nie jesteśmy w stanie budować długoterminowych relacji. Co więcej, bez szczerłości nie jest możliwe wejście na odpowiednio głęboki poziom relacji — ten z kolei jest potrzebny, by móc nawzajem dzielić się tymi informacjami o sobie, które są zazwyczaj na płytszych poziomach, niewidoczne lub ukryte. Można oczywiście (i często tak się dzieje) tworzyć kolejne związki, w których nie przekracza się odpowiednio głębokiego poziomu relacji, ale nie będą to związki ani trwałe, ani też gwarantujące odpowiedniego poziomu wspólnego szczęścia. W takich związkach nie podejmuje się żadnych kroków niezbędnych do tego, by zaprosić partnera na głębszy poziom relacji, bo z jakichś powodów uznajemy, że nie chcemy się z nim dzielić intymną głębią. Ten mechanizm działa oczywiście w obydwie strony i to w jego efekcie w związkach zbudowanych na płytkiej relacji każdy krok partnerki lub partnera inicjujący przejście na głębszy poziom będzie jednocześnie powodował wycofywanie się drugiej osoby, która „głębszego poziomu” nie chce udostępniać. Każde zaś wycofanie się prowadzi do niszczenia związku i próby znalezienia nowego partnera, który będzie akceptował wyznaczony poziom bez potrzeby wchodzenia głębiej. W takim systemie budowania relacji wielu ludzi spędza kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat życia, podejmując próby konstruowania związku z kilkunastoma lub kilkudziesięcioma partnerami. To oczywiście ma daleko idące konsekwencje: nie rozwijają swojej inteligencji relacji, bo przez cały czas, niezależnie od liczby związków i partnerów, pozostają na tym samym poziomie relacji.



Innymi słowy — w rzeczywistości spędzają życie (mimo wielokrotnych zmian partnerów) wciąż z tą samą osobą, bo ich relacje są oparte na tym samym poziomie. Siłą rzeczy więc realizują je z pomocą partnerów, którzy również pozostają na tym samym poziomie. Jedynym kierunkiem, w którym podążanie gwarantuje rozwój inteligencji relacji, nie jest wspinanie się po krzywej pod nazwą *ma być lepiej*, ale schodzenie w dół, po krzywej pod nazwą *budowanie coraz głębszej relacji*. To rewolucyjne podejście, bo stoi w sprzeczności do, zdawałoby się, normalnych potrzeb. Chcemy przecież, żeby w życiu było lepiej. Chcemy więcej pieniędzy, chcemy mieć lepsze ciało, bardziej atrakcyjnego partnera. Jednak w przypadku relacji — wyższy poziom, czyli to, co moglibyśmy nazwać lepszą relacją, oznacza jej większą głębię. Oczywiście pod warunkiem że trafisz w swoim życiu na osobę, która Twoim zdaniem jest odpowiednia do takiej inwestycji z Twojej strony. Jak już wspomniałem, warunkiem schodzenia w relacji na coraz głębsze poziomy są prawda i szczerść. Na drugiej szali, czyli po przeciwnej stronie prawdy i szczerści, w przywołanym, przykładowym przypadku zostaje położone szczęście rodziny, tutaj rozumiane np. jako dobro dziecka. W tego typu konflikcie wartości nie ma czarno-białego rozwiązania. Każda decyzja, przed której podjęciem stoi żona, jest trudna, bo każda będzie miała negatywny skutek. Powiedzenie mężowi, że nie jest ojcem dziecka, spowoduje rozpad rodziny; pozostawienie sytuacji taką, jaka jest, i dalsze ukrywanie prawdy spowoduje, że ten związek nie przejdzie na głębszy poziom relacji. Konflikt zaś opiera się na jednoczesnym pragnieniu urzeczywistnienia sprzecznych wobec siebie wartości. Z jednej strony żona chce budować związek na głębszych relacjach, z drugiej — chce również, by on w ogóle przetrwał. Jedno z drugim wydaje się nie do pogodzenia. A zarówno jedno, jak i drugie stanowi dla niej dużą wartość. Obydwie rzeczy są dla niej ważne. Pojawia się podstawowy dylemat negocjacyjny — jak zrobić, aby wilk był syty i owca

cała. Zwróć uwagę, że na razie rozważamy konflikt jedynie z perspektywy żony. Być może dla niej byłoby prościej nie mówić mężowi o tym, że nie jest ojcem jej dziecka. Jednak jeśli spojrzymy na to z perspektywy męża, może się okazać, że dla niego ważniejsze, a zatem bardziej wartościowe, byłoby poznanie prawdy. Z drugiej strony rozwiązanie konfliktu nie jest możliwe za pomocą prostego i logicznego matematycznego modelu, w którym można uznać, że coś jest dobre, a coś złe. Każda relacja bowiem ma mnóstwo aspektów, których nie da się w prosty sposób przyrównać do jakiegoś jednego, nadrzędnego wzorca. Naruszenie jednego segmentu związku może spowodować szereg destrukcyjnych konsekwencji, których nie da się uniknąć.

Drugim częstym powodem konfliktów w związku, u których podłoża leżą pieniądze, jest odrzucenie. Wyobraźmy sobie następującą sytuację. On kupuje sobie drogi samochód, nie informując o tym swojej partnerki. Ona ma pretensje, że bez uzgodnienia z nią podjął tak istotną, z punktu widzenia ich finansów, decyzję. Z jej perspektywy sytuacja, w której partner podejmuje tak znaczącą decyzję finansową bez konsultacji z nią, jest jednoznacznie wskazówką, że nie jest dla niego ważna. Że jej zdanie się nie liczy, że ona nie stanowi dla niego partnerki, z którą łączyłaby go odpowiednio głęboka więź. Innymi słowy: po prostu czuje się odrzucona. Choć on może przywołać tysiące uzasadnień, od *przecież ty się nie interesujesz samochodami aż po przecież nas na to stać*, żaden, nawet najbardziej wymyślny argument nie zmieni jej przekonania o odrzuceniu. Jeżeli podejmuje się decyzje, które są życiowo istotne, nie biorąc pod uwagę zdania partnera, on nie czuje się ważny i — jako odrzucony — będzie skłonny do sabotowania związku. Wyobraź sobie taką sytuację. On przychodzi do domu z pomysłem na biznes, którego uruchomienie wymaga zainwestowania wszystkich rodzinnych oszczędności. Ona protestuje, lękając się tego, co się stanie, kiedy biznes nie wypali — z czego będą wówczas żyli. On zaś



przekonuje ją do tego biznesu wszelkimi dostępnymi środkami, uciekając się do argumentów w stylu: „Co, nie wierzysz we mnie?“, „Nie ufasz mi?“ itp. Jej postawa w tym konflikcie jest powodowana lękiem o przyszłość, a ten stanowi kolejny z najczęstszych powodów małżeńskich konfliktów z pieniędzmi w tle. Większość ludzi kojarzy przecież posiadanie pieniędzy z bezpieczeństwem nie tylko w teraźniejszości, ale przede wszystkim w przyszłości. Dlatego lęk o ich ewentualną utratę jest faktycznie lękiem o bezpieczną przyszłość.

Jakie wnioski można z tego wyciągnąć? Należy rozmawiać o pieniądzach. Pamiętać, że reprezentują one sprawczość, efektywność, ich wysokość przekłada się na poczucie własnej wartości. Bez nich trudno — lub to całkiem niemożliwe — zaspokajać kolejne potrzeby. Ustalcie więc budżet i to, jak będziecie podchodzić do pieniędzy. Czy będziecie mieć wspólne konto, czy osobne konta, czy też zdecydujecie się na obie opcje? To, co wybierzeć, zależy przede wszystkim od Was i tego, co chcecie osiągnąć.

BRAK SEKSU

Czynnikami generującym sytuacje konfliktowe w związkach jest brak seksu. To częsta przyczyna zdrady małżeńskiej — kobieta może zdradzić mężczyznę dlatego, że nie uprawia z nią seksu; mężczyzna, bo nie zwraca się na niego uwagi (nie jest obiektem podziwu). Jeśli para pozostająca w związku nie sypia ze sobą regularnie, prędzej czy później dochodzi do konfliktu. To może się zdarzyć np. po urodzeniu dziecka. Dziecko wymaga uwagi; nieświadome programy nakazują kobiecie wchodzącej w rolę matki wyłączyć seksualność — sytuacje, które wcześniej inicjowały kontakt seksualny, stają się coraz rzadsze. Dodatkowym błędem jest obecność dziecka w sypialni rodziców, aż

w końcu wyprowadza się z niej ojciec. Pojawia się odrzucenie, bo mąż zaczyna się czuć mniej ważny od dziecka — żona przedstawia się na rolę matki. Ta rola jest dla niej ważniejsza, staje się dominująca. Jak pisałem w jednej z moich książek, *Success & Change*, kobiety z dominującą rolą matki w stosunku do swoich partnerów są dla nich aseksualne.

I tutaj pojawia się kolejny powód konfliktu, czyli brak równowagi w ramach *Ego Management System*. Może to większa inwestycja w rolę ojca niż w rolę kochanka? Może rola prezesa dominuje nad rolą męża, rola biznesmena — nad rolą partnera? Aktywność na polu zawodowym na tyle absorbuje energię mężczyzny, że nie starcza jej na pełnienie roli kochanka. Zatem mamy mężczyznę, który po powrocie do domu zasypia przed telewizorem, oglądając program sportowy.

Kolejny modelowy konflikt pojawia się w sytuacji, kiedy jedno z partnerów, np. znakomicie zarabiająca kobieta, świetnie radząca sobie w biznesie, osiąga tak silną pozycję w oczach drugiej osoby, że pojawia się u niej dysonans związany z tym, czy będzie w stanie zaspokoić oczekiwania partnera. Albo kiedy mężczyzna nie inicjuje seksu w obawie przed tym, czy będzie w stanie zaspokoić oczekiwania takiej partnerki. I tu pojawia się schemat odrzucenia, ponieważ mężczyzna nie czuje się wystarczająco pewny, silny i prędzej czy później zaczyna sabotować związek.

Seks w małżeństwie po jakimś czasie staje się nudny. Przyzwyczajenie, dziecko, absorbująca praca są częstymi powodami łóżkowej klęski, ale przede wszystkim chodzi o pasywność obojga partnerów. Tak jak pozostawiony sobie biznes zbankrutuje, tak samo niepodsycana seksualność w małżeństwie gaśnie. Brak stałej pracy nad rozwojem *ars amandi* zniechęca partnerów i popycha ich w stronę zdrady, co skutkuje destrukcją relacji. Nowy partner zawsze jest obiektem fascynacji, jako coś nowego, i dopóki mózg nie przyzwyczai się do powtarzalnych warunków, dopóty kochanek będzie pociągający — a potem znów się



znudzi. Nie ma innego wyjścia niż wzięcie odpowiedzialności za swoją seksualność i inwestycję w tę część życia, tak jak w każdą inną.

BRAK RÓWNOWAGI MIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM RODZINNYM

Częstym i w zasadzie fundamentalnym powodem konfliktów jest brak równowagi między pracą a życiem rodzinnym, czyli zaburzenie *work-life balance*. Pracodawcy na świecie już się zorientowali, że właśnie to zjawisko prowadzi do ogromnych strat finansowych ich firm. Pracownik, który traci motywację, zaczyna pracować poniżej swoich możliwości, a także częściej choruje. Dzieje się tak dlatego, że brak równowagi pomiędzy pracą a życiem rodzinnym, prędzej czy później, odbija się na kondycji psychicznej. Istnieje bezpośrednia korelacja między zadowoleniem z pracy i z małżeństwa — i nie da się rozdzielić ich wzajemnego wpływu na siebie. Brak równowagi w tym obszarze prowadzi do stresu, wypalenia zawodowego i pogorszenia zdrowia psychicznego. To m.in. powody, dla których mechanizmami *work-life balance* zaczęliśmy się interesować również w Polsce. O tym, jak istotne jest to dla rynku pracy, świadczy finansowanie szkoleń z tego zakresu przez fundusze unijne. I to bardzo dobrze, tym bardziej że polskie społeczeństwo — wciąż na dorobku — to ludzie pracujący o wiele więcej, niż przewidują normy. Chodzi głównie o pokolenie, które uciekało w pracoholizm, by wydostać się z biedy, i wartościuje siebie poprzez pryzmat sukcesów zawodowych. Ten schemat często przekłada się na konflikty, których zarzewiem bywa taka sytuacja: żona prosi męża, by spędzał więcej czasu z dzieckiem, na co słyszy: „A kto wówczas będzie zarabiał na utrzymanie rodziny?”. Brak rów-

nowagi między życiem zawodowym a osobistym generuje konflikty i powoduje, że ludzie zaczynają czuć się odrzuceni, bo posiłkują się modelem: *jestem mniej ważna niż jego praca; jestem mniej ważny niż jej praca*.

Co więcej, dominujące zaangażowanie w pracę jest jednoznaczne z pojawiającym się brakiem stymulacji w związku, w wyniku czego otwiera się kolejna przestrzeń do generowania konfliktów. Często ludzie w takich związkach konstatują ze zdziwieniem, że coś się psuje, i jednocześnie nie odnotowują tego, że to pogorszenie relacji jest efektem braku stymulacji. To tak jakby mówili: „Jak to możliwe, że coś się zaczęło psuć, przecież nic takiego nie zrobiłem”. Szkopuł w tym, że siłą destrukcyjną relacji staje się właśnie nicnierobienie, czyli brak stymulacji. Co ciekawe — o ile Polacy zdają sobie sprawę z tego, że należy np. planować swój rozwój osobisty, pracę nad własnym ciałem i jego dobrą kondycją, o tyle w ogóle nie są świadomi, że budowanie relacji również wymaga planowania. Budowanie relacji nie jest i nie może być działaniem reaktywnym, czyli aktywować się jedynie wtedy, gdy coś się dzieje, gdy trzeba gasić pożar. To praca również wtedy, a właściwie przede wszystkim wtedy, kiedy nie dzieje się nic złego. To działanie systematyczne, w którym przez cały czas należy pamiętać o profilaktyce. To mniej więcej tak jak z uprawianiem sportu — jeśli robisz to regularnie, znacznie obniżasz zagrożenie chorobami serca. Regularna aktywność profilaktyczna obniża prawdopodobieństwo wystąpienia jakiegokolwiek siły destrukcyjnej, w tym wszelkich konfliktów. Aktywna stymulacja rozwoju relacji jest podstawowym komponentem jej trwałości i doskonałości. Tymczasem większość par działa *ad hoc* — idą do lekarza, psychoterapeuty czy coacha dopiero wtedy, gdy mają problem. Kłopot w tym, że wówczas jest już za późno, bo działania należało podejmować, zanim wystąpił problem.



INGERENCJA OSÓB TRZECICH

Oto kolejne zarzewie konfliktu — sytuacja, w której jedno z małżonków słyszy zapowiedź drugiego: „Idę do coacha porozmawiać o nas” albo: „Jadę do mamy, bo muszę się zastanowić nad przyszłością naszego związku”. Tymczasem związek dwojga ludzi to zamknięte środowisko. Własne podwórko, własna, wspólna intymność. Samo pojawienie się osoby trzeciej, która ingeruje w tę prywatność, może stać się powodem konfliktu. Nawet jeśli podejmowane są próby racjonalizacji tego czynnika w stylu: „Ale to przyniesie zmianę na lepsze”, postawienie związku w obliczu zmiany powoduje lęk. Bo coś, co jest znane — nawet jeśli nie funkcjonuje prawidłowo lub boli — jest lepsze od nieznanego. Daje poczucie bezpieczeństwa właśnie przez to, że jest znane. Tymczasem boimy się nieznanego, bo nie wiemy, co trzeba będzie zrobić, jak się zachować, jakie decyzje podjąć. Stąd za każdym razem, kiedy w relacji, w związku pojawia się osoba trzecia, rodzi się też opór. Najczęstszą sytuacją zapalną jest ingerencja matki którejś ze stron (nawiasem mówiąc, nie bez powodu powstaje tyle dowcipów o teściowych — i jest to zjawisko międzynarodowe), terapeutów i coachów, do których pary zwracają się po pomoc, oraz przyjaciółek i przyjaciół. Za każdym razem, kiedy żona informuje męża o rozmowie na temat ich związku z najbliższą przyjaciółką, która udzielała rad, rodzi się w nim opór, często przeradzający się w bunt i agresję. Trudno się dziwić, jeśli od tego momentu owa przyjaciółka będzie przez męża sabotowana przy każdej nadarzającej się okazji. Osoba trzecia jest odbierana jako zagrożenie stałości związku. Oczywiście ingerencja osób trzecich czasem jest przydatna i wskazana, ale o tym musi decydować para.

BRAK RÓWNOWAGI MIĘDZY JA, TY, MY

Powodem konfliktów bywa zaburzenie równowagi pomiędzy *ja*, *ty* i *my*. To podstawowy schemat, na bazie którego budowane są relacje. Każda z jego składowych odpowiada za określone potrzeby: *ja* za własne, *ty* za potrzeby partnera, zaś *my* za potrzeby rozumiane wspólnie, jako potrzeby tej relacji. Brak równowagi w modelu *ja – ty – my* objawia się np. tym, że jedna strona myśli wyłącznie o drugiej. Wówczas pojawia się nadopiekuńczość i zaczyna dominować w związku. Jeśli ta nierównowaga wynika z przechylenia w stronę *ja*, skutkuje to postawą i zachowaniami narcystycznymi. Z kolei koncentracja jedynie na *ja* i *ty* z pominięciem elementu *my* prowadzi do osłabienia relacji; np. dzieje się tak, gdy każda ze stron jest maksymalnie skoncentrowana na sobie, a związek jest podtrzymywany przez sporadyczne spotkania. Przestaje być związkiem, zaczyna być układem, w którym łatwiej jest robić coś razem: wspólnie wynajmować mieszkanie, opłacać czynsz, wyjechać na wakacje. Ale nie ma w tym prawdziwej relacji, jest jedynie korzystny układ. Owszem, może on być długotrwały i sprawnie działać, jednak z natury jest pozbawiony tej energii, która jest niezbędna w prawdziwych relacjach i konstytuuje szczęśliwy związek. *My*, czyli związek, musi być równie ważne jak pozostałe elementy tego systemu, albo nawet wobec nich nadrzędne. Przykładem niech będzie związek Angeliny Jolie i Brada Pitta, nazywany przez media Brangelina. Od kiedy są razem, dokonali ogromnego postępu we własnym rozwoju — ona używa swojej sławy, by pomagać dzieciom i kobietom, jego aktorstwo stało się dużo dojrzsze. Powiedzielibyśmy kolokwialnie, że małżeństwo im służy; pod spodem kryje się zrozumienie, że ich relacja zaczęła rozwijać każde z nich z osobna. Tak właśnie działa nadrzędność związku — staje się on wsparciem w trudnych chwilach i łączy dwa potencjały, przez co jest inteligentniejszy niż podmioty go tworzące. To tak jakby inwe-



stować w firmę, przez co pośrednio wpływa się na pracowników — danie podwyżki jednemu zatrudnionemu nie ucieszy pozostałych, ale lepsze wyposażenie biura już tak.

DZIECI

Wśród powodów konfliktów w związku są kwestie związane z wychowaniem dzieci. Pojawiają się, jeśli para nie ustaliła wspólnej strategii wychowawczej. Nie został wypracowany „projekt dziecko” (lub „projekt rodzic”), czyli nie dokonano żadnych ustaleń dotyczących tego, jak dziecko ma wzrastać w rodzinie, jak ma być edukowane i wychowywane. Nie podjęto podstawowych decyzji co do tego, kim ma się stawać i jak pomagać mu w odkrywaniu własnej ścieżki w życiu. To też nieodróżnianie tych obszarów aktywności dziecka, które służą jego rozwojowi, od tych służących wyłącznie zabawie. Oprócz spraw dotyczących wychowania dzieci także kwestia poświęcania im uwagi bywa przyczyną konfliktu — z powodu braku równowagi w relacji. Chodzi o sytuacje, gdy dziecku poświęca się za mało uwagi (bo rodzic jest skoncentrowany na karierze zawodowej czy zaspokajaniu własnych potrzeb) lub zbyt wiele, kiedy nadmierne zaangażowanie koncentracja na dziecku powoduje u partnera poczucie odrzucenia.

BŁAHOSTKI

Błahostki mają to do siebie, że urastają często do rangi problemu. Nieumyty talerz, zostawione na krześle spodnie, niewyłączona pralka powodują, że nakładają się frustracje, a partnerzy zaczynają się nawzajem irytować. Dzieje się tak, ponieważ pod spodem tych błahostek znajduje się wiele małych rzeczy, które nie zostały odpowiednio zaadresowane. Nie zostały ustalone, nie przypisano im odpowiedniej logistyki. Kiedy występują pojedyn-



czo, jesteś w stanie je tolerować, ale kiedy pojawiają się kaskadowo i nabierają dramatycznych rozmiarów, tracisz cierpliwość. To mniej więcej tak jak z komarami. Ugryzienie jednego jest do zniesienia, mimo że jest nieprzyjemne. Kiedy jednak atakuje Cię chmara komarów, uciekasz w popłochu. Właśnie tak małe rzeczy z biegiem czasu angażują coraz większą negatywną energię, stają się powodem czepiania się i irytacji. Często też pod błahostką kryją się jakieś głębsze rany, które wciąż można łatwo rozjątrzyć. Wówczas należy zadać sobie pytanie: co naprawdę irytuje mnie w tym zachowaniu i co ono dla mnie oznacza? Możesz dojść, jak po nitce do kłębka, do tego, że zostawianie skarpetek na środku pokoju jest dla niej wyrazem braku szacunku dla jej pracy. Albo do tego, że według niego kupowanie ciągle nowych zabawek dla dziecka, choć ono i tak z nich nie korzysta, jest marnotrawstwem pieniędzy, które on zarabia, spędzając nadgodziny w biurze. Znajdź prawdziwe znaczenie określonego zachowania, a odkryjesz, co naprawdę Cię boli.

CZAS WOLNY

Wyobraź sobie sytuację, w której zaangażowana jedynie w pracę zawodową para nagle, mimo rzadkich kontaktów ze sobą, decyduje się na — jak się potem okaże — samobójczy krok i wyjeżdża na urlop. Nadmiar spędzanego razem czasu wolnego staje się dużym wyzwaniem. Dwadzieścia cztery godziny wystarczą, by wszelkie nieuświadomiane sobie wcześniej lub też niewidoczne rzeczy zaczęły się ujawniać. Spychany pod dywan kurz wychodzi przy wspólnych śniadaniach, w samochodzie itd. Kiedyś pracowałem z taką parą, mieszaną, widującą się od czasu do czasu. Ona, Polka, mieszkała w kraju, on, Australijczyk, pracował w różnych miejscach i raz w tygodniu ją odwiedzał. Byli szczęśliwi, dopóki nie intensyfikowali czasu spędzanego ze sobą — kilka



dni za dużo wystarczyło, by kończyła się radość z seksu i randek, a zaspokojona tęsknota ustępowała miejsca kłótniom wynikającym z braku wiedzy z zakresu komunikacji w związku. Co się dzieje? Nie umięją się cieszyć, będąc razem po przekroczeniu pewnego progu. Każda para tak ma, ale następuje to w różnym czasie: niektórzy zmęczą się sobą dopiero po kilku miesiącach ciągłego (w dosłownym tego słowa znaczeniu, gdy spędzają ze sobą całą dobę) bycia razem, inni potrzebują chwilowej przerwy po kilku dniach; w przypadku przykładowej pary granica pokazywała się po kilkunastu godzinach. W takim wypadku można albo pilnować, by nadal spotykać się rzadko (związek się nie rozwinie z braku dodatkowej stymulacji), albo otwierać się na nieuświadomione rany, na które trzeba w relacji zrobić miejsce. To praca z cieniem.

Bycie razem jest i sztuką, i rzemiosłem — fachem, jak każdy inny. Jeśli nie umiesz jeździć na rowerze, to gdy na niego wsiądziesz, po prostu się przewrócisz. Tak samo jest ze związkiem, choć konsekwencją będzie prawdopodobnie rozstanie.

ĆWICZENIE:

LISTA POTENCJALNYCH KONFLIKTÓW

Poniższe ćwiczenie pozwala odkryć to, co może stanowić dla Ciebie uśpione zagrożenie — tykającą bombę, która prędzej czy później wybuchnie w Twoim związku. Jest skonstruowane na bazie prostej tabeli. W pierwszej kolumnie znajdują się zapalniki, czyli bodźce, których potencjalne wystąpienie powoduje powstanie konfliktu. W drugiej wpisz, jakie zachowania wywołują one w Twoim partnerze. Ostatnia kolumna służy do wpisania interpretacji tego zachowania w systemie *to wtedy myślę, że*. Wybuch bomby, o której wspomniałem wcześniej, jest bowiem konsekwencją działania sekwencji: zapalnik, zachowanie i inter-

pretacja. Listę zapalników przygotowałem na podstawie moich doświadczeń w pracy coachingowej z parami. Zostały zorganizowane na podstawie dwóch skal. „Irytuje mnie” jest rozumiane jako słabsze działanie, „denerwuje mnie” jako silniejsze niż „irytuje”, „złości mnie” jako jeszcze silniejsze, a „do szewskiej pasji doprowadza mnie, gdy” jest najmocniejsze i zwykle kończy się pójściem na noże. Analogicznie została skonstruowana kolejna sekwencja: „nie podoba mi się, gdy”, „nudzi mnie, gdy” reprezentujące sytuację utraty zainteresowania dla partnera, „ręce mi opadają, gdy” oznaczające brak nadziei, że partner może się zmienić. Dalsze zapalniki to: „nie chce mi się z tobą gadać, gdy” oraz „nie kocham cię, gdy”. Ten ostatni to propozycja związana z pewnym ciekawym modelem. Otóż przyjęło się, że partnerzy w związku powinni się kochać zawsze i bezwarunkowo. A przecież zdarzają się w nim momenty, gdy jedno nie kocha drugiego. Przykładowo w trakcie kłótni — wówczas odpowiedź na pytanie „czy mnie kochasz?” może powodować kolejny konflikt wartości, w którym na jednej szali kładziemy powiedzenie prawdy („Nie, w tej chwili wcale cię nie kocham”), a na drugiej obawę przed zranieniem partnera. W tym ćwiczeniu, o czym się przekonasz po jego wykonaniu, m.in. wychwycenie właśnie tych momentów jest kluczowe. Kolejny zapalnik to „chcę, byś cierpiał, gdy”, reprezentujący mechanizm, który uruchamia w nas wewnętrznego mściciela. A ten pojawia się w sytuacjach, w których celowo robimy coś, aby drugiej stronie było źle. By zrobić jej na złość. Celowo sięgamy po jakiś zapalnik, bo wiemy, że spowoduje jeszcze większą irytację po przeciwnej stronie. To np. znany wielu parom tekst: „Zachowujesz się jak twoja matka” albo „Wiem, po kim taki jesteś”, albo „Zadzwoń jak zawsze do swojej koleżanki”. W tej fazie ćwiczenia chodzi o to, by ustalić, kiedy, w jakich sytuacjach, wchodzisz w rolę kata i celowo odpalasz bombę. Następnym zapalnikiem jest „mam ochotę cię zostawić, gdy” — chodzi o odnalezienie tych sytu-



acji w Twoim związku, w których pojawia się myślenie o jego zakończeniu. Kolejny to „nie chcę z tobą iść do łóżka, gdy”, odpowiedzialny za te momenty, kiedy w Twoich oczach znika atrakcyjność seksualna partnera. Innymi słowy, które zachowania Twojego partnera powodują, że nie masz ochoty na seks albo też że seks jest w danym momencie nieatrakcyjny. Kolejne dwa to odpowiednio: „boję się, gdy” i „obawiam się, że”. Dzieli je pewna różnica. Pierwszy można zobrazować komunikatem „Boję się, bo długo cię nie ma” — dotyczy autentycznego doświadczania strachu związanego z tym, że coś złego mogło się stać. Drugi dotyczy własnych, wewnętrznych lęków, które nie są związane z zagrożeniem z zewnątrz, np. „Obawiam się, że kiedyś mnie zostawisz”. Kolejne zapalniki, „mam wątpliwości, gdy”, „nie lubię, gdy” i „odwracam głowę, gdy”, należą do kategorii bodźców rodzących niechęć. Przy czym ostatni z tej trójki to zarówno sytuacja, gdy odwracasz głowę z niechęcią w reakcji na jakieś zachowania partnera, jak i sytuacja, kiedy nie chcesz czegoś widzieć (zgodnie z mechanizmami obronnymi dziecka typu *jeśli tego nie widzę, to znaczy, że to nie istnieje*). Zdarza się czasem w małżeństwie, że żona wie, że jej mąż od czasu do czasu ją zdradza i sypia z innymi kobietami, ale ona woli o tym nie wiedzieć. Sama przed sobą udaje, że to nie jest prawda, nie chce dopuścić do siebie takiej myśli. Kolejny zapalnik to już precyzyjne odwzorowanie sytuacji, w której udajemy, że czegoś nie ma. „Wolę nie myśleć, że” reprezentuje niedopuszczanie do siebie określonych informacji — nazywamy to świadomą ignorancją albo negacją. Kolejny zapalnik, „odrzuca mnie od siebie, gdy”, to reprezentacja sytuacji, w której zachowania partnera powodują, że się od niego oddalasz. Coś, co wpływa destrukcyjnie na Waszą bliskość. Kolejny, „tracę wiarę w ciebie, gdy”, odpowiada za te zachowania, które podważają Twoją wiarę w drugą osobę, a „nie jesteś kimś, kto mi daje” — za zaspokojenie określonych potrzeb. Oto przykłady: „Nie jesteś kimś, kto daje mi poczucie

bezpieczeństwa” albo „Nie jesteś kimś, kto daje mi możliwość rozwoju”. Zapalnik „przez ciebie nie mogę” dotyczy sytuacji, w której pojawia się zarzut: „Gdyby nie ty, to mógłbym więcej, lepiej itd.”. To jeden z najgroźniejszych zapalników, bo oprócz pretensji skrywa żal i poczucie utraty czegoś istotnego. I ostatni — równie silny: „gdybym z tobą nie był, to bym mógł”. To również bardzo niebezpieczny zapalnik, pod którym znajduje się schemat *niszczysz mój potencjał*, godzący bezpośrednio w poczucie własnej wartości. Co więcej, oznacza on, że jedna strona stanowi hamulec dla drugiej.

W tym ćwiczeniu kluczowy jest sposób myślenia, dlatego spróbujmy go prześledzić na przykładzie pierwszego zapalnika na liście, czyli „irytuje mnie, gdy”. Przypominam, że ćwiczenie nie musi koniecznie dotyczyć relacji w związku z dorosłym partnerem. Można za jego pomocą odkrywać ukryte zapalniki również w relacjach z dzieckiem, przełożonym, podwładnym czy jakichkolwiek innych. W sekwencji zapalnik – zachowanie – interpretacja, w przypadku czynnika „irytuje mnie, gdy”, sposób myślenia może być następujący: „Irytuje mnie, gdy się spóźniasz”. Jeśli spróbujesz zinterpretować to zachowanie, wypełniając miejsce w ostatniej kolumnie tabeli, jedną z możliwości będzie: „Bo wtedy myślę, że mnie lekceważysz”. Teraz dopiero, po tej interpretacji, możesz dostrzec, co jest prawdziwą przyczyną sytuacji konfliktowych. Dla jednej strony (tej, która w tym przykładzie się spóźniła) będzie to prosta konstrukcja: „Spóźniłem się, przecież nic takiego się nie stało”, ale dla drugiej ten sam fakt jest dużo poważniejszym problemem: „Nie, ty mnie zlekceważyłeś, bo umawialiśmy się inaczej i nie dotrzymałeś słowa”. To też pokazuje różnicę w reakcjach na cudze zachowania oraz reakcjach na interpretację tego zachowania. O ile zachowanie nie powoduje bólu jako takiego, o tyle interpretacja tego samego zachowania już tak. Użyjmy do pokazania tego mechanizmu kolejnego zapalnika: „Denerwuje mnie, gdy mówisz



mi, co mam robić, bo wtedy myślę, że uważasz, że sam nie potrafię”. Konflikt wisi na włosku, bo po jednej stronie relacji została udzielona rada co do zachowania drugiej strony, a u niej spowodowało to ból związany nie tyle z samą radą, ile z jej interpretacją. Druga strona usłyszała nie tylko to, co ma robić, ale też ukryty za tym komunikat: „Ty sobie nie poradzisz” lub „Jesteś ćwokiem”. To zresztą jeden z najczęstszych błędów popełnianych przez mężczyzn w stosunku do kobiet. Otóż mężczyźni, postawieni wobec damskiej potrzeby wyplakania się, w swoim stanie emocjonalnym automatycznie wchodzą w rolę doradców. Zwykle jednak nie zdają sobie sprawy, że tam, gdzie jest ten, który radzi, oraz ten, któremu rada jest udzielana, pojawia się różnica poziomów. Doradca zawsze ustawia się wyżej od osoby, której udziela rad. W tej sytuacji kobieta, zamiast przytulenia czy możliwości wygadania się, otrzymuje radę, przez co nie dostaje od mężczyzny tego, czego od niego oczekuje i co jest jej naprawdę w danej chwili potrzebne. Żeby uniknąć tego typu sytuacji w relacjach, potrzebna jest umiejętność oddzielania zachowania od myśli. Co faktycznie jest tej osobie potrzebne? Jaka intencja stoi za jej zachowaniem? Dlaczego mówi to, co mówi, i jakiej reakcji się po mnie spodziewa? Czasem, zamiast reagować na własną interpretację, o wiele skuteczniej będzie zapytać: „Jak ci mogę pomóc?”. Dostrzeż różnice pomiędzy zachowaniem drugiej strony a własną interpretacją. Brak tej umiejętności lub, jak można by powiedzieć, nieumiejętność oddzielania zachowania od intencji powoduje, że odbierasz wszystko osobiście, a wtedy Twoje życie zamienia się w koszmar iluzji permanentnego ataku. Musisz pamiętać, że każda relacja działa na poziomie widocznym oraz na tym, co znajduje się pod spodem i co w tak oczywisty sposób widoczne nie jest. Tam właśnie, na dnie, leżą myśli, interpretacje i intencje. Umiejętność ich dostrzeżenia jest absolutnie kluczowa w budowaniu relacji, bo to one generują zachowania, które tworzą materialny świat.



Zapalnik	Zachowanie	...to wtedy myślę, że...	Interpretacja
Irytuje mnie, gdy			
Denerwuje mnie, gdy			
Złości mnie, gdy			
Do szewskiej pasji doprowadza mnie, gdy			
Nie podoba mi się, gdy			
Nudzi mnie, gdy			
Ręce mi opadają, gdy			
Nie chce mi się z tobą gadać, gdy			
Nie kocham cię, gdy			
Chcę, byś cierpiał, gdy			
Mam ochotę cię zostawić, gdy			
Nie chcę z tobą iść do łóżka, gdy			
Boję się, gdy			
Obawiam się, że			
Mam wątpliwości, gdy			
Nie lubię, gdy			
Odwracam głowę, gdy			
Wolę nie myśleć, że			
Odrzuca mnie od siebie, gdy			
Tracę wiarę w ciebie, gdy			
Nie jesteś kimś, kto mi daje			
Przez ciebie nie mogę			
Gdybym z tobą nie był, to bym mógł			



Kiedy wykonasz to ćwiczenie i sumiennie wypełnisz drugą i czwartą kolumnę tabeli, poprzyglądaj się przez chwilę odpowiedziom, które wpisałeś. Zwróć uwagę, że gros tych interpretacji można by scharakteryzować za pomocą kilku podobnych lub tych samych kategorii. To tak jakby w interpretacjach pojawiał się wciąż podobny wzorzec. Dzieje się tak dlatego, że mamy tendencję do kategoryzowania ludzkich zachowań za pomocą powtarzających się nieświadomych wzorców. Tworzymy modele, w których większość zachowań naszych partnerów generalizujemy, wkładając je w zaledwie kilka podstawowych kategorii interpretacyjnych. Jedną z takich generalnych kategorii jest interpretacja „Bo mnie nie kochasz”. Innymi słowy, za pomocą właśnie takiej interpretacji będziemy skłonni do analizowania tych zachowań partnera, które z jakichś powodów bardziej lub mniej nam nie odpowiadają. Tworzymy zatem takie kryteria oceny czyjegoś postępowania, w które drugiej osobie jest stosunkowo łatwo wpaść — cokolwiek by zrobiła; to i tak od niej nie zależy. Jeśli np. w dzieciństwie ona jako córka czekała godzinami na spóźniającego się ojca, to spóźniający się mąż wywoła u niej ten sam lęk przed odrzuceniem, jaki odczuwała kilkadziesiąt lat wcześniej. Niezmieniony program działa nadal i dopóki nie zostanie zmieniony, Bogu ducha winny mąż oberwie za coś, za co odpowiadać nie może. Już sama świadomość, jak działają te mechanizmy, jest dla Ciebie zbawienna. Zaczynasz dostrzegać, skąd biorą się Twoje reakcje, co stoi za Twoimi generalizacjami i w jaki sposób tworzysz, czasem absurdalne, kategorie interpretacyjne. Nagle odkrywasz np. schemat *jeśli będziesz cierpieć jak ja, to zrozumiesz mój los*, w którego efekcie uznajemy, że zadanie komuś bólu ma go czegoś nauczyć. To kompletnie absurdalne myślenie, które w nieświadomiony sposób rządzi naszym zachowaniem i oczywiście bywa przyczyną często nierozwiązywalnych konfliktów. Mszczenie się, wyrównywanie rachunków zawsze jest związane z przybieraniem roli ofiary, bo przecież



wynika właśnie ze zranienia powodującego chęć zemsty. To stary model, znany Ci przecież doskonale jako zasada *oko za oko*. Tak dużo dobrego mogłoby się stać, gdyby został zastąpiony modelem przebaczenia.

Po zakończeniu tego ćwiczenia zwróć uwagę na powtarzające się wzorce w interpretacjach. Podkreśl trzy z nich, te, które są najbardziej ze sobą powiązane i występują najczęściej. Najprawdopodobniej odkryjesz w nich silny związek z poczuciem własnej wartości. Jakąś dziurę, wyparcie, którego dokonujesz w ocenie rzeczywistości. To również pozwoli Ci na zrozumienie jednej z najbardziej fundamentalnych spraw w konfliktach, mianowicie dostrzeżenie, kto w istocie je powoduje. Weź głęboki oddech — chodzi bowiem o Ciebie. Często sami powodujemy konflikty, dokonując nieświadomych i zniekształconych interpretacji określonych zachowań. Jeśli odkryjesz to, czego Ci brakuje (jakąś dziurę po swojej stronie), zobaczysz, jak często spodziewasz się, że ten Twój brak zostanie uzupełniony przez partnera. To oczywisty załamek konfliktu, ponieważ jedyną osobą, która jest w stanie zaspokoić Twoją potrzebę czy też uzupełnić to, czego Ci brakuje, jesteś Ty. Jeśli projektujesz to na innych i oczekujesz od kogoś pomocy w tym zakresie, skazujesz się na piekło rozczarowania albo zależność. Będziesz bowiem rozżalony tym, że nie otrzymujesz tego, czego się spodziewałeś. A nie otrzymujesz i nigdy nie otrzymasz tego od nikogo, bo jedyną osobą, która może ten brak uzupełnić, jesteś Ty. I nie ma znaczenia, co w Twoim przypadku będzie tym „brakiem”. Czy to potrzeba akceptacji, poczucie niskiej wartości, czy cokolwiek innego. Porzuć nadzieję, że ktoś Cię zbawi. Pełnię musisz dać sobie sam. Dopóki tego nie zrozumiesz, będziesz oczekiwać od innych określonych zachowań. Jak wiele Twoich koleżanek wciąż uważa, że potrzebuje do szczęścia mężczyzny lub dziecka? Ile z nich ma pretensje do partnera, gdy ma zły humor, sądząc, że ma to cokolwiek z nim wspólnego? Ile się uzależnia od komplementów uwodzicieli,



którzy pieczą ich braki w akceptacji siebie słodkimi słówkami, niemającymi żadnej wartości prócz tego, że przynoszą chwilową ulgę? A mężczyźni puszający się jak pawie, gdy przechodzi obok atrakcyjna samica? Sądzący, że gdyby tylko bardziej starała się w łóżku, byłoby ciekawiej, niewidzący tego, jak pasywni i leniwi się w nim stali? Oczekiwanie zbawienia ze strony partnera jest patologią dzisiejszych czasów, która nie pozwala być odpowiedzialnym za siebie i budować związku opartego na wolności.

Znalezienie kilku fundamentalnych kategorii interpretacyjnych w powyższej tabeli pozwoli Ci dostrzec to, co się w Tobie znajduje — wszystkie oczekiwania, braki, potrzeby. To odkrycie umożliwi Ci podjęcie pracy nad samym sobą. Oczywiście, konflikty powstają nie tylko z Twojej przyczyny — zachowania drugiej strony powodują je w takim samym stopniu. Jednak pracując nad sobą, jesteś w stanie zlokalizować i usunąć te zapalniki, które sam generujesz. A co za tym idzie, będziesz mógł zredukować liczbę zarzewi konfliktów we własnych relacjach do minimalnego poziomu. Tym bardziej że — co odkryjesz, analizując powtarzające się wzorce interpretacyjne — przyczyną większości konfliktów są te same wzorce. Tych kilka z nich, które przez swoją powtarzalność są dla Ciebie fundamentalne, jest odpowiedzialnych za zdecydowaną większość konfliktów. Ta wiedza pozwala Ci zaś na podjęcie pracy jedynie w kilku wybranych obszarach, by wyeliminować większość sytuacji zapalnych. Z pozoru wygląda to tak, że kłótnie i konflikty za każdym razem dotyczą innych rzeczy. W rzeczywistości wciąż kłócimy się o to samo — o szacunek, o miłość, o autorytet. Oczywiście ubieramy to w różne koncepcje i schematy, ale pod spodem leżą zawsze te same wartości i zaledwie kilka z nich stanowi powód do większości konfliktów. Odkrywszy tę zasadę, możesz i powinieneś zastosować zasadę Pareto i odpowiedzieć sobie na pytanie, w jakich obszarach zmiany możesz uzyskać największy efekt, najbardziej wartościowy zysk przy jednoczesnym najmniejszym

wydatku energetycznym. Innymi słowy... gdzie musisz włożyć najmniej pracy, żeby zyskać najwięcej. Jeśli uświadomisz sobie, że są obszary, których zmiana może spowodować uniknięcie np. osiemdziesięciu procent konfliktów, to resztę możesz sobie darować, bo przy takiej zmianie budowana przez Ciebie relacja zyskuje nową, nieprawdopodobnie wyższą jakość i jest nie do poznania w stosunku do tego, czym była wcześniej. Zresztą ten mechanizm nie dotyczy wyłącznie radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi w relacjach. W ogóle jest niezwykle pomocny przy rozwiązywaniu wszelkich problemów, które Cię dotyczą. Jeśli poprzez podobne ćwiczenie odkryjesz ich silnik, czyli tę część, która napędza Twoje problemy, powtarzalny wzorzec odpowiedzialny za większość problemów, to praca nad tym właśnie wzorcem spowoduje kompletną, jakościową zmianę Twojego życia. Odtąd, ilekroć pomyślisz, że masz mnóstwo problemów, zanalizuj wzorce zarówno własnych zachowań, jak i interpretacji zachowań innych, a wkrótce uda Ci się zawęzić obszar generatorów Twoich problemów do dwóch, trzech podstawowych kategorii. Kiedy je „przepracujesz”, okaże się, że większość kłopotów zniknie. W takim systemie i przy takim założeniu praca nad sobą — niezależnie od tego, czy starasz się pozbyć życiowych problemów, czy uzdrowić swoje relacje — okazuje się znacznie prostsza.

To ćwiczenie ma jeszcze jeden cel — otóż kiedy zrozumiesz, jak działa sekwencja złożona z zapalnika zachowania i interpretacji, i odkryjesz powtarzające się w niej wzorce, będziesz mógł szczerze informować swojego partnera lub swoją partnerkę o występowaniu sytuacji zapalnych. W ten sposób dasz drugiej stronie szansę na zmianę zachowań, które wywołują w Tobie określone interpretacje. Dla przykładu: swego czasu wraz z moją żoną stresowaliśmy się przed wyjazdem w dłuższą podróż. Wchodziliśmy w tzw. *reisefieber* i zawsze wyjeżdżaliśmy z domu w nerwach, kłócąc się, zamiast się cieszyć. Gdy to zauważyliśmy,



rano, w przeddzień wyjazdu, przypominaliśmy sobie o możliwości potencjalnego konfliktu i w ten sposób go minimalizowaliśmy. Tak właśnie umożliwia się również drugiej stronie relacji uświadomienie sobie, jakim źródłem konfliktów może być jej zachowanie. Jeśli mówisz partnerowi: „To konkretne twoje zachowanie doprowadza do powstania u mnie takiej konkretnej interpretacji”, dajesz mu szansę, aby wyjaśnił Ci rzeczywistą intencję swojego zachowania oraz by to zachowanie mógł w razie potrzeby zmienić.

W tym miejscu warto skupić się nad Twoimi potencjalnymi odkryciami, które poczyniłeś, analizując tabelę. Załóżmy więc, że odkryłeś, że w znacznym procencie przyczyną konfliktu jest to, że partner lub partnerka nie podziela Twojej chęci rozwoju. Innymi słowy, sekwencja jest mniej więcej taka: „Gdy ty się nie rozwijasz, dla mnie jest to podłoże konfliktu”. Przyjrzyjmy się tej obawie. Gdzieś pod spodem rodzi się pytanie: czy w moim oczekiwaniu, aby partner również się rozwijał, nie znajduje się obawa, czy mój partner jest w stanie nadążyć za mną w tym, co nazywam rozwojem? Problem w tym, że Twój rozwój jest bezpośrednio związany z Twoimi pasjami, które niekoniecznie muszą być dzielane przez partnera. Ty zaś możesz oczekiwać jego rozwoju, który dla Ciebie będzie oznaczał nie tylko rozwój w tych samych obszarach co Ty, ale też patrzenie na zasadność tych obszarów poprzez Twój własny pryzmat. I oczywiście konflikt gotowy, bo dzielenie tych samych pasji, połączone z postrzeganiem ich wagi przez taki sam pryzmat, jest niezwykle rzadkim zjawiskiem w związkach. Co w takim wypadku możesz zrobić? Otóż możesz zwolnić drugą stronę relacji z obowiązku dzielenia Twoich rozwojowych pasji. Może to, by ktoś się rozwijał na równi z Tobą i w tych samych obszarach, nie ma dla Ciebie takiego znaczenia? Możesz zatem popatrzeć na potrzebę własnego rozwoju jak na potrzebę negocjowalną — negocjujesz, że Twój partner może się rozwijać swoim własnym tempem.

Niekoniecznie musi podzielać Twoją pasję. Ty możesz fascynować się zbieraniem motyli i nie musisz wściekać się za każdym razem, kiedy na twarzy Twojego partnera nie zobaczysz odpowiednio dużego zainteresowania gablotkami z owadami przebitymi szpilkami. A wściekasz się, bo być może, podobnie jak wielu innych, uczyniłeś z własnego hobby religię. Dzieje się tak dlatego, że wychodzimy z założenia, że jedna pasja jest lepsza od drugiej. Każdy pasjonat jest przecież fanatykiem własnej dziedziny. Myślimy wtedy, że jedynym kierunkiem rozwoju jest osiągnięcie konkretnego celu, i zapominamy, że równie dobrym źródłem rozwoju jest samo przeżywanie czegoś. Małe dzieci właśnie w ten sposób się rozwijają — moglibyśmy powiedzieć, że się nie rozwijają celowo. One przeżywają, a przeżywając, zdobywają informacje. Można zatem przyjąć, że wielu ludzi nie uznaje swojego rozwoju za cel sam w sobie, ale mimo to się rozwija, przeżywając lekcję zwaną życiem. Zatem oczekiwanie od partnera, by czytał dokładnie te same książki co Ty i się nimi zachwycał, może spalić na panewce. Bo Twój partner mógł dokonać wyboru — wybrał przeżywanie, a rozwoju rozumianego w Twoich kategoriach po prostu nie chce. A to stanowi zasadniczą różnicę. Nie wartościując ani przeżywania, ani rozwoju, zauważ jedynie, że istotne jest dostrzeżenie tego, że możesz również zwolnić drugą stronę relacji z obowiązku zaspokajania Twoich określonych potrzeb. Możesz dojść do wniosku, że to wcale nie jest Ci potrzebne. Oczekując od drugiej strony błyskawicznego rozwoju, możesz zbudować niszczącą Cię siłę. Warto zatem jeszcze raz wrócić do wypełnionej wcześniej tabeli, ale tym razem po to, by spróbować odnaleźć w niej rzeczy, których oczekujesz od innych, a za które w rzeczywistości powinieneś być odpowiedzialny sam.

Weźmy inny przykład. Załóżmy, że z Twoich interpretacji wynika, że oczekujesz od swojego partnera ciągłego potwierdzania, że bardzo Cię kocha. Po co Ci to? Może na dnie tego modelu



oczekujesz od partnera potwierdzenia Twojego własnego poczucia wartości? Sam sobie nie dostarczasz miłości w odpowiedniej mierze, więc oczekujesz, że tę potrzebę zaspokoi za Ciebie partner. I teraz rozważ, co łatwiej Ci będzie uczynić: dokonać takiej zmiany, abyś sam zaczął bardziej kochać siebie, czy namówić do tego partnera, co i tak zakończy się niepowodzeniem? Przecież nie uwierzysz mu, skoro nie wierzysz sobie. Nikt nie może kochać Ciebie, jeśli Ty nie kochasz siebie, bo ego odrzuci okazywanie miłości jako niezgodne ze swoją rzeczywistością. Skąd się w ogóle bierze w nas to, że oczekujemy miłości? Ma to związek z czymś, co nazywa się wzorcem miłości (*love pattern*). Powstaje on w pierwszych czterech, pięciu latach życia — wówczas uczymy się tego, czym zasługujemy na miłość, lub — mówiąc bardziej dosadnie — na czym dla nas polega miłość. Uczymy się, że miłość polega na tym, żeby być najlepszym. „Tato, dostałem czwórkę” — na co słyszymy odpowiedź ojca: „A czemu nie piątkę?”. Uczymy się, że zasługujemy na tym większe uczucie, im lepszy wynik w czymś osiągamy. Dalej: uczymy się, że miłość polega na tym, żeby być słabym — ponieważ pojawia się ze strony otoczenia właśnie wtedy, gdy tacy jesteśmy. „Mamo, jestem chory” — po takim komunikacie matka, która nie zwracała na dziecko uwagi, nagle się aktywizuje (co wcale nie oznacza, że wcześniej nie była dzieckiem zainteresowana, ale ono tego nie rozumie na tym etapie rozwoju). Pojawiają się czułość, opieka, miłość. Uczymy się wtedy, że nasza słabość oznacza otrzymanie dawki miłości w formie uwagi. Następny przykład wzorca: miłość polega na zgadzaniu się z innymi. Jeśli buntowaliśmy się przeciwko zastanej rzeczywistości, to swoim buntem złościłiśmy rodziców i w tych chwilach ich poziom miłości do nas odczuwaliśmy jako niższy. A zatem nauczyliśmy się, że miłość należy się za posłuszeństwo. Stąd już prosta droga do późniejszego życiowego wzorca: *otrzymam akceptację, jeśli będę się zgadzał z innymi*. W jego efekcie ludzie posiadający własne

zdanie często go nie wypowiadają w obawie przed odrzuceniem. Kolejny wzorzec — dokładnie odwrotny do poprzednich — powstał w sytuacji, w której interesowano się nami tylko w przypadku, gdy się sprzeciwialiśmy. Stąd niektórzy ludzie zaprogramowali swoje istnienie tak, by zawsze, ilekroć to tylko możliwe, mieć inne zdanie. Nieważne, czy słuszne, ważne jedynie, że inne. Oczywiście, *love pattern* może być różny u pary (albo w całym systemie rodzinnym), jednak wspólne dla wszystkich jest to, że to wzorzec nieuświadomiony. Nie zdajemy sobie z niego sprawy — pochodzi bowiem z wczesnej obserwacji rodziców i naszej z nimi relacji. Rodzice zaś posługują się stałym, wybranym dla siebie wzorcem miłości, w ramach którego nas karzą lub nagradzają — czasem za te same rzeczy. Jednak w efekcie inkorporowania tego wzorca przeżywamy w określony sposób większość naszego życia. Co więcej, w późniejszym życiu sami zaczynamy projektować na partnera właśnie te potrzeby, które zostały nam zaszczipione we wzorcu miłości. Tymczasem można ściągnąć odpowiedzialność za ich zaspokojenie ze swojego partnera i obarczyć nią wyłącznie siebie.

Lęk przed odrzuceniem to kolejny wzorzec kategoryzacji, który może się pojawić po analizie wykonanego ćwiczenia — wiele działań w relacjach opiera się właśnie na nim. Jeden z partnerów zbudował sobie konstrukt w głowie i uważa, że nie jest osobą, która zasługuje na miłość. Dlaczego? Może jako dziecko został porzucony, może odczuwał brak zainteresowania, a może przyczyna jest inna — dziś nie ma to najmniejszego znaczenia, bo przeszłości zmienić nie można. Dopóki nie zaakceptuje on samego siebie, za każdym razem będzie oczekiwać od drugiej strony akceptacji i dostrzegać jej brak w różnych przejawach aktywności swojego partnera. Wówczas dochodzi do absurdu — mężczyzna kupuje kobiecie kwiaty, a ta jest przekonana, że uczynił to, żeby ją oszukiwać, że ją kocha, bo sama w to nie wierzy. Kiedy zaś innym razem nie kupi jej kwiatów, usłyszy: „Aha —



nie kupięś mi kwiatów, bo mnie nie kochasz”. To sytuacja, z której nie ma wyjścia, bo osoba oczekująca „zbawienia” w istocie nie dostaje go nigdy, a nie dostaje dlatego, że oczekuje od drugiej strony akceptacji, podczas gdy sama siebie nie akceptuje. Wychodzenie z tych mechanizmów jest osiągalne i możliwe — w tym przypadku należy znaleźć powody, dla których akceptuje się i kocha samego siebie, i zacząć nimi żyć. Dodatkowo ujrzyć własne projekcje i przestać odrzucać siebie. W powyższym przykładzie kobieta, odmawiając sobie komplementu mężczyzny, przecież sama, samobójczo, się odrzuca. Następnym razem może wziąć kwiaty, uśmiechnąć się, a potem zapytać siebie, co takiego ma w sobie, co zainspirowało go do zrobienia jej takiego prezentu. I zacznie traktować siebie jako podmiot godny miłości, uzdrawiając rany z przeszłości.

Częstą przyczyną konfliktów może być również dewaluowanie autorytetu drugiej osoby. Małżeństwo poszło razem na przyjęcie, żona opowiada o jakiejś kwestii, a mąż ma przeciwne zdanie i głośno je wypowiada. „Dlaczego podkopywałeś mój autorytet na przyjęciu?”, kobieta pyta go potem na osobności. „Nie podkopywałem twojego autorytetu, miałem inne niż ty zdanie”, odpowiada on. „Jak to nie, nawet teraz to robisz, bo przecież się ze mną nie zgadzasz!”, podsumowuje żona — i zamyka się pętla samospełniającej się przepowiedni. Im jej pewność siebie jest niższa, tym większa jest nadinterpretacja jego zachowań. W innym wypadku chętnie by go wysłuchała, odniosła się do jego słów i podeszła do tego zupełnie na spokojnie. Zwróć też uwagę, jak te kategoryzacyjne wzorce, namierzone przez Ciebie w ćwiczeniu, czynią Cię... podatnym na manipulację. Odsłaniają Twoje słabości, a zatem pokazują obszary, w których najłatwiej da się na Ciebie wpływać. Osoba, która odkryje, że Twoją słabością jest potrzeba potwierdzania własnego autorytetu, zaspokajając tę potrzebę, będzie zdolna wcisnąć Ci każdy towar czy tekst.



Dając Ci to, czego potrzebujesz — w tym wypadku potwierdzając Twój autorytet, na co jesteś łasy — uspi Twoją czujność. Ta świadomość zaś powinna dodatkowo zmotywować Cię do pracy nad sobą właśnie tam, gdzie odkryłeś w sobie powtarzające się wzorce interpretacyjne. Praca nad tym oznacza jednocześnie wzięcie odpowiedzialności za swój związek i budowanie relacji. A odpowiedzialny staniesz się wtedy, kiedy nie będziesz oczekiwać zmiany jedynie od swojego partnera, ale najpierw zmienisz sam siebie.

Jak widzisz, to ćwiczenie jest ważnym elementem Twojej związkowej edukacji. Wracaj do niego za każdym razem, gdy zajdzie taka potrzeba.

Mechanizmy obronne w związkach



Temu zagadnieniu można by poświęcić osobną książkę — oto kompilacja wszystkich najważniejszych poznanych i zdefiniowanych mechanizmów obronnych, czyli strategii ego. Każda osobowość jako żywy organizm dąży do przetrwania, więc gdy rzeczywistość nie potwierdza jej istnienia, zaczyna się bronić. Wyobraź sobie, że posiadasz przekonanie, że związki są złe. Widzisz szczęśliwą parę na ulicy i od razu odczuwasz dysonans poznawczy — przecież ta para nie potwierdza Twoich przekonań! Albo więc je zmieniasz i się nie bronisz, albo tak definiujesz dla siebie i pod siebie tę sytuację, by Twój model świata pozostał taki, jaki był. Na pewno się rozwiódą — mówisz do siebie i pewny swego idziesz dalej. Co zrobiłeś? Obroniłeś się określoną techniką, jedną z wymienionych w tym rozdziale (przeramowaniem). Po co? Nie miałeś innego wyjścia — każde przekonanie musi się samo potwierdzać, więc ktoś, kto uważa, że związki są złe, musi tak zmanipulować siebie, by jego model świata się utrzymał.

Poznanie wszystkich poniższych mechanizmów obronnych jest wyzwaniem czasowym i duchowym. Czasowym, bo jest tego sporo i nauczanie się ich zabierze Ci miesiące. Duchowym, bo czeka Cię obserwacja tych zachowań — wszak jesteś podmiotem ich działania. Uświadomienie sobie tego, jak oszukujesz siebie samego i innych, i zbudowanie adekwatnych nowych reakcji na te zachowania będzie znaczącym ćwiczeniem mięśnia obecności, czyli wzmacnianiem Twojego nieoceniającego obserwatora.

Właśnie w związkach mechanizmów obronnych jest najwięcej. Poniżej przedstawiam listę kilkudziesięciu stosowanych w relacjach — ważne, by zwrócić uwagę zarówno na te sytuacje, gdy sam je stosujesz, jak i te, kiedy stosuje je Twój partner lub Twoja partnerka. Dopóki nie przepracujesz i nie dostrzeżesz ich u siebie, dopóty nie będziesz zdolny do rozpoznania, kiedy stosuje je druga strona w związku. Zasada jest więc prosta — widzisz u innych manipulację dopiero wtedy, gdy dostrzegasz ją u siebie. Jeśli je zauważasz, tworzysz szansę na to, by dokonać w tym



zachowaniu zmiany. Jeżeli negujesz istnienie tych mechanizmów, szansa na dokonanie zmiany zostaje utracona, bo nie można zmienić niczego, co nie jest uświadomione. Każdy z nas używa tych mechanizmów na co dzień, najczęściej nieświadomie. Po przeczytaniu tego rozdziału o wiele łatwiej Ci będzie je dostrzec i zmienić.

1. Wyparcie — usunięcie tych informacji na temat swój lub innych, które nie potwierdzają utrzymywanej opinii.

Ileokroć oceniasz kogoś w jakiś sposób, tyleokroć dokonujesz wyparcia tego, że taki nie jest. Jeśli mówisz „Ona jest piękna”, pod spodem leży wyparcie jej brzydoty; jeśli bowiem uznajesz ją za piękną, to jednocześnie przyznajesz, że nie jest brzydka. I dzieje się tak za każdym razem, kiedy dokonujesz oceny, niezależnie od tego, czy jest pozytywna, czy negatywna. Załóżmy, że nazywasz partnerkę piękną — przecież nie ma takiej możliwości, by ktoś przez cały czas był absolutnie piękny albo błyskotliwie inteligentny czy też ujmująco uroczy. Rzeczywistość jest inna: jesteśmy jednocześnie i tacy, i tacy. Mędrzec, który palnie głupstwo, już mędrce nie jest, a staje się głupcem. Idealni ludzie istnieją tylko w baśniach. Natomiast jeśli żyjesz w baśni, to każda niezgodność tego, co w danej chwili widzisz, z baśniowym wyobrażeniem, które sobie na temat kogoś tworzysz, powoduje dysonans, rodzaj psychicznego napięcia, które będziesz musiał rozładować. Masz wówczas dwie możliwości: w pierwszej musisz to, co w nim „niepiękne”, zacząć postrzegać jako piękne, w drugiej musisz zmienić partnera, by zaczął pasować do stworzonej przez Ciebie bajki. Jeśli zatem ubóstwiana przez Ciebie piękność pokaże Ci się o poranku bez makijażu i z podkrążonymi oczyma, to albo będziesz musiał pokochać również te podkrążone oczy, aby zaczęły pasować do bajki (czego ludzie zazwyczaj nie robią), albo zaczniesz wymuszać na piękności, by więcej nie pokazywała Ci się w takim stanie. By zawsze



była piękna, po to byś mógł cieszyć się bajką (co ludzie często robią i co oczywiście nie buduje związku, tylko iluzję). Wówczas właśnie zaczyna się swego rodzaju gra, czyli permanentne naginanie rzeczywistości, żeby pasowała do Twojej wizji. To jest męczące i długoterminowo nieosiągalne. Mężczyzna zmienia ciągle kobiety, bo koniecznie chce utrzymać przekonanie, że mogą być piękne — i rozstaje się z każdą, która zaczyna się starzeć. W efekcie nie jest w stanie się rozwinąć, bo w każdej spotyka dokładnie tego samego siebie. Dopóki nie zaakceptuje istnienia brzydoty, dopóty będzie gonił królika, którego nigdy nie złapie.

Wyparciu podlegają zarówno pozytywne, jak i negatywne cechy partnera. Często wypieramy atrakcyjność, mądrość, szczerść i wiele innych cech. Mechanizm zawsze jest taki sam — jeśli wpuszczasz do swojej wizji tylko jedno ekstremum („On jest zawsze mądry”, „Ona jest zawsze atrakcyjna”, „On jest zawsze głupi”, „Ona jest zawsze brzydka”), prowokujesz pod nie zachowania. Przykładowo kobieta wypiera inteligencję partnera. Nawet gdy ten powie coś mądrego, ona i tak interpretuje to zachowanie jako przypadkowe. Wpuść obydwa elementy („On jest mądry, ale czasem zdarza mu się postąpić głupio”), a nie będziesz doświadczać wyparcia. Oczywiście możesz wypierać również cechy własne, bo ten mechanizm działa w obydwie strony. Zastanów się i przemyśl, jakich wyparc dokonujesz w życiu pod kątem emocjonalnym, seksualnym zarówno u siebie, jak i u partnera. Wypełnij nimi poniższą tabelę, równoważąc ekstrema autentycznymi kontrprzykładami. Jeśli jako cechę pozytywną wpiszesz życzliwość, znajdź trzy konkretne sytuacje, gdy partner nie był życzliwy. Jeśli jako cechę negatywną wpiszesz sarkazm, znajdź trzy konkretne sytuacje, w których był sympatyczny i ciepły. Takich cech u siebie i u partnera na pewno znajdziesz minimum kilkanaście.



Cechy pozytywne	Kontrprzykłady	Cechy negatywne	Kontrprzykłady
	1		1
	2		2
	3		3

2. Racjonalizacja — intelektualne wytłumaczenie sobie czegoś przeciwnego do tego, co się czuje — tzw. dorabianie filozofii.

Wyobraź sobie taki konstrukt myślowy powstający w głowie kobiety: „Może go jednak Kocham. Przecież jest mądry, bogaty i przystojny. Kiedyś go przecież kochałam”. To przykład racjonalizacji, czyli procesu, w którym nie nazywamy po imieniu tego, co w rzeczywistości czujemy, a w zastępstwie dorabiamy do tego filozofię, która usprawiedliwi obraz, jaki chcemy utrzymać. Ten mechanizm widać również w przypadku zakupów, gdy ludzie kupują coś kierowani emocjami, a potem racjonalizują sobie ten zakup, przekonując siebie, że były to dobrze wydane pieniądze. Inaczej mieliby wyrzuty sumienia. To też sytuacje, w których nie chcemy się zmierzyć z tym, co naprawdę czujemy, więc tłumaczymy sobie, że czujemy coś zupełnie innego. Racjonalizacja jest skazana na porażkę — nie możesz zaprzeczyć swoim uczuciom, bo są potężniejsze od logiki, nienegocjowalne i są same w sobie faktami. Myślami można manipulować, ale to, co czujemy, jest rzeczywistością. A więc — w których obszarach w kontekście Twojego związku na siłę się do czegoś przekonujesz? Partner krzyczy, Ty czujesz się z tym źle, ale tłumaczysz sobie, że może jesteś po prostu nadwrażliwa? Partnerka jest nudna w łóżku i przestała się starać, Ty zacząłeś się tym fru-

strować, ale tłumaczysz sobie, że to przejściowe? Nazwij swoje uczucia po imieniu i podejmij adekwatne do nich działania.

3. Projekcja — przenoszenie własnych osądów i emocji na innych. Może być atrybutywna (nadaje te same cechy) albo komplementarna (nadaje cechy przeciwne).

Istnieje proporcja pomiędzy energiami w każdym związku. Przykładowo im jedna strona czuje się słabsza, tym bardziej — proporcjonalnie — druga strona będzie jej się wydawała dominująca. Na tej samej zasadzie ludzie, którzy odczuwają lęk, uważają potencjalnego agresora za bardziej agresywnego, niż jest w rzeczywistości. Podobnie jak ludzie niscy uważają wyższych od siebie za wyższych, niż są w rzeczywistości. Ten mechanizm nazywa się projekcją komplementarną z racji tego, że uzupełnia jakiś rodzaj braku po jednej stronie. Wyobraź sobie kogoś, kto w skali od jednego do dziesięciu (gdzie dziesięć stanowi maksimum) ocenia swoją pewność siebie na siedem, podczas gdy faktycznie, w obiektywnej skali wynosi ona dziewięć. Oznacza to, że ujmuje sobie na tej skali dwa punkty. I jeśli teraz ten ktoś spotka osobę, której poczucie własnej wartości oceni wyżej niż swoje, powiedzmy — na osiem, to w mechanizmie projekcji przeniesie owe dwa brakujące punkty właśnie na tę osobę. Innymi słowy: przypisze jej dokładnie tyle, ile wynosi deficyt poczucia wartości po własnej stronie. Druga strona stanie się w jego wyobrażeniu bardziej pewna siebie, niż jest w rzeczywistości. Zasada jest prosta: dajesz komuś dokładnie tyle, ile sobie zabierasz. Działa to oczywiście w drugą stronę: *ile sobie dodasz, tyle komuś zabierzesz; im bardziej uważam się za głupiego, tym bardziej ciebie uważam za mądrego; im bardziej ty uważasz się za mądrego, tym bardziej ja staję się w twoich osądach głupszy*. Podobnie jest, szczególnie w naszej kulturze, z krytyką. Mamy przecież na okrągło do czynienia ze schematem: *im bardziej kogoś skrytykuję, tym lepszy stanę się we*



własnych oczach. Ileż razy spotkałeś się z takim przekazem: gdy mówię komuś, że coś zrobi źle, jednocześnie wysyłam przekaz, że ja sam zrobiłbym to lepiej; im bardziej ktoś jest przeze mnie zdevaluowany, tym bardziej ja czuję się wielki? Jeśli uważasz, że Twój partner jest cudownie kochający i czuły, może sama nazbyt negatywnie widzisz siebie jako „zimną sukę”, a w rzeczywistości spotykacie się gdzieś bliżej środka.

Projekcja atrybutywna powoduje u nas przekonanie, że ludzie posługują się tymi samymi motywatorami co my, robiąc te same rzeczy. W rzeczywistości może być zupełnie inaczej. Jeśli widzisz na ulicy człowieka w takiej samej jak Twoja drogiej koszuli, myślisz sobie: „O, on też dba o elegancję”. W rzeczywistości zaś ta koszula jest prezentem od jego żony. Nienawidzi tego ubrania, ale nosi je, by nie sprawić jej przykrości. Ty jednak do tego, co widzisz, przykładasz własną miarę i uznajesz, że ktoś, robiąc dokładnie to samo co Ty, kieruje się taką samą motywacją. Co więcej: często podejrzewamy osoby robiące te same rzeczy o to, że czynią tak tylko dlatego, że my tak czynimy. Jeśli zatem sam kombinujesz i zobaczysz takie zachowanie u innej osoby, będziesz przekonany, że ona też kombinuje w taki sam sposób. Zobacz, jak to może działać, na prostym przykładzie. Ulicą idzie para. Mężczyzna ukradkiem, z pożądaniem zerka na inne kobiety. Nagle dostrzega, że jego partnerka też spogląda na jakiegoś faceta. Natychmiast w jego głowie pojawia się „jedynie słuszne” wyjaśnienie: „Ona na niego leci”. Tymczasem jej spojrzenie mogło być zupełnie niewinne i oznaczać: „Właśnie taki sweter kupię mojemu facetowi”. Projekcja atrybutywna odpowiada tutaj za mechanizm *sam to robię, więc ty to robisz z tych samych pobudek co ja*. W tym przykładzie mężczyzna oskarża kobietę o działania, które sam wykonuje, czyli projektuje na nią swoje negatywne zachowania. W innej konfiguracji kobieta oskarżająca mężczyznę o spoglądanie na inne kobiety w kontekście seksualnym może odsłaniać mechanizm projekcji atrybutywnej,



zgodnie z którym sama ma erotyczne myśli. Kiedy jednak ten mechanizm zostanie w parze przepracowany, okaże się, że mogą patrzeć na atrakcyjne kobiety i przystojnych mężczyzn zupełnie bez lęku o to, co druga strona sobie o tym pomyśli. Po prostu uporali się w związku z mechanizmem obronnym pod nazwą *projekcja*. Tak więc co ujmujesz sobie i czego za dużo dajesz partnerowi? O co podejrzewasz partnera, choć sam to robisz?

4. Kształtowanie formacji reaktywnych — zachowywanie się dokładnie odwrotnie do tego, co się naprawdę czuje.

Być może byłeś kiedyś świadkiem sytuacji, w której ktoś introwertyczny próbował ukryć tę cechę i pokazać, że wcale taki nie jest, więc zagadywał wszystkich dookoła, prezentując nadmierną otwartość. Albo też sytuacji, w której niedawny nałogowy palacz papierosów, tuż po rozstaniu z nałogiem, wszystkich dookoła zbawia i przekonuje, że oni również powinni rzucić palenie. Albo że ktoś wychwala pod niebiosa wierność, podczas gdy wszyscy wiedzą, że do wzorca wierności dużo mu brakuje. Kształtowanie formacji reaktywnych zachodzi w sytuacji, w której ktoś, by ukryć swoją cechę, nadmiernie eksponuje jej przeciwieństwo. Demonstruje cechę odwrotną, by nikt nie zobaczył, jaki jest naprawdę. Ktoś np. uważa siebie za głupka, więc aby inni tego nie zobaczyli, mówi w taki sposób, by naśladować osoby mądre, i przekonuje wszystkich wokół, jakie wspaniałe książki systematycznie czyta. Pewnie stąd wzięło się powiedzenie, że jeśli facet chwali się rozmiarem swojego samochodu, to pewnie gdzie indziej czegoś mu brakuje. Sprawdź, kiedy w związku odgrywasz rolę przeciwną do tego, co naprawdę czujesz. Czy jako ojciec demonstrujesz, że bawisz się z córką, tak by cały świat podziwiał, bo czujesz, że za mało czasu jej poświęcasz? A jako żona ubierasz się prowokująco, by ukryć pruderię i niesmak związany z seksualnością?



5. **Przemieszczenie** — wybór alternatywnego zachowania pozornie likwidującego problem.

Znasz pewnie osoby, które przytyły po rzuceniu palenia. To właśnie częsty efekt przemieszczenia. Ktoś palił papierosy, które pomagały mu radzić sobie ze stresem. W końcu rzucił palenie, ale problem ze stresem pozostał, więc zaczął sięgać po przekąski, podjadać, w efekcie czego tyje. Przemieszczenie to mechanizm, który jest stosowany przez ludzi, kiedy nie potrafią rozwiązać problemu polegającego na uciekaniu od emocji. I w miejsce rozwiązania problemu pojawia się właśnie przemieszczenie tego problemu z jednego kontekstu do drugiego. To sytuacja typu *zamienił stryjek siekierkę na kijek*, czyli ktoś, rzucając palenie, nie rozwiązał problemu, który je powodował, a zastąpił tę czynność jedzeniem. Nałóg pozostał, ale przybrał inną formę. Innym rodzajem przemieszczenia jest sublimacja — Martin Luther King otaczającą go nienawiść zamieniał w taki sposób, by zaczęła pracować na rzecz pokoju. Znamiennym przykładem sublimacji jest amerykański raper Eminem, który właściwie w każdym utworze opisuje własne cierpienie. Inaczej mówiąc — sprzedaje je w piosenkach, czyli przepracowując cierpienie, dokonuje samooczyszczenia, swoistego *katharsis*. Sublimacja bowiem jest przykładem tego, w jaki sposób wykorzystać negatywną energię do wyższych celów. To sytuacja, w której ktoś doznaje w życiu krzywdy, ale zamiast oddawać się zemście, uczy innych, jak tej krzywdy uniknąć. To zamiana negatywnej energii na pozytywną. Można przecież wyjść z więzienia po to, by stać się jeszcze lepszym złodziejem, ale można też przekazać innym wiedzę, jakich błędów w życiu nie popełniać. Gdzie w swoim związku dokonujesz przemieszczenia? We wcześniejszej relacji zdradzałeś, więc teraz tylko oglądasz nałogowo filmy pornograficzne? Wcześniej plotkowałeś i robiłaś dramaty, przez co on Cię rzucił, więc teraz oglądasz godzinami seriale, których bohaterki robią dokładnie to samo?

6. **Stłumienie** — niepozwalanie sobie na odczuwanie określonych emocji.

To wszystkie te sytuacje, w których nie dopuszczasz do głosu własnych emocji. Jesteś zły i tłumisz to w sobie. Albo jesteś smutny, bezsilny lub zagniewany. Praca w tym ćwiczeniu polega na udzieleniu sobie odpowiedzi na pytanie: w jaki sposób zorganizować w swoim życiu bezpieczne warunki, żeby daną emocję przeżyć? Zamiast tłumić gniew w sobie, możesz przecież wybrać się na spacer do lasu i ten gniew wykrzyzczyć. Zredukujesz w ten sposób napięcie, pozwolisz emocji na ujście, co spowoduje emocjonalne oczyszczenie. Wówczas gniew ujdzie z Ciebie w bezpieczny sposób, nie wyrządzając nikomu krzywdy. Możesz równie skutecznie spalić go na siłowni lub biegając w parku. Tak zaprzęgniesz negatywną emocję do roboty, ale najpierw musisz się nauczyć nie tłumić jej w sobie. Na odczuwanie jakich emocji nie pozwalasz sobie w związku? Co zamiatasz pod dywan? Czego w Twojej rodzinie rzekomo się nie czuje, bo nie wolno? Tłumicie seksualność przy dzieciach (np. nigdy się przy nich nie przytulacie), ucząc je nieświadomie, że małżeństwo nie powinno się z nią afiszować? A może nie wolno się kłócić, bo stłumiono gniew i choć wszyscy w środku się gotują, nikt nic nie powie? Zrób listę pięciu takich emocji, których u Was nie wolno czuć. I wprowadź je w życie swojej rodziny w adekwatny sposób.

7. **Zmiana tematu** — celowe unikanie określonej, nieprzyjemnej emocji czy sytuacji.

To mechanizm obronny uruchamiający się, kiedy z jakichś powodów coś w rozmowie przestaje pasować jednemu z rozmówców i skłania go do zmiany tematu. Ten go zmienia, ponieważ wie, że dalsza rozmowa będzie dla niego niewygodna, przykra albo trudna do zniesienia. Tak bardzo nie pasuje mu to, co za chwilę zostanie powiedziane, że chwytą najmniejszą okazję,



by zwolnić się z konieczności kontynuowania rozmowy. Żeby wyrugować ten mechanizm ze związku, czasem wystarczy uprzejme, pozbawione negatywnych emocji zwrócenie partnerowi uwagi, że go stosuje, i rozmowa o tym, co może się za tym kryć. Jeśli zrobisz to odpowiednio przyjaźnie i bez czynienia zarzutów, może to pozytywnie zmienić Wasze relacje, uda się bowiem odkryć coś, co rzeczywiście kryje się za zmianą tematu, a co do tej pory pozostawało nieuświadomione. Co więcej, jak już pisałem wcześniej, wystarczy sama świadomość stosowania mechanizmów obronnych, by przestały działać. Możecie też na początku ustalić temat rozmowy i się go trzymać.

8. **Identyfikacja** — życie życiem innej osoby.

Wielu ludzi przeżywa życie życiem innej osoby. Matka przeżywa życie, żyjąc wyłącznie życiem córki, fan telewizyjnych seriali przeżywa życie, żyjąc wyłącznie życiem celebryty itd. Albo np. kobieta, która ciągle myśli o swoim mężu i całe życie podporządkowała nie temu, co się jej przydarza, ale wyłącznie temu, co dotyczy jej męża. W zasadzie chodzi o każdą sytuację w związku, w której jedno z partnerów żyje za bardzo życiem drugiego. Często zdarza się to w przypadku choroby — identyfikujemy się z cierpiącą osobą i przeżywamy jej chorobę równie silnie jak ona. Problem pojawia się wówczas, kiedy siła tego przeżywania prowadzi do stanu, w którym zamiast jednego chorego mamy dwóch. Standardem jest, że rodzic chorego dziecka cierpi tak samo (jeśli nie bardziej — mentalnie) jak ono. Ostatecznie masz tylko jedno życie do przeżycia — własne. Dlatego pytaj siebie, co czujesz, czego potrzebujesz, czego chcesz. I tym samym uwalniaj się od życia innych, bo — tu wróćmy do przykładu chorego dziecka — jeśli będziesz takim rodzicem, ono nigdy się nie usamodzielni, ponieważ będziesz je ograniczać.

9. **Fantazjowanie** — budowanie w wyobraźni atrakcyjniejszej wersji rzeczywistości.

Fantazja jest zawsze perfekcyjna. Wystarczy, że dostrzeżesz w sobie jakiś brak, niedoskonałość, by ulepszona wersja Ciebie zaczęła kierować Twoją wyobraźnią. Wszystko, co powiesz na swój temat, spowoduje (zgodnie z prawami dualizmu) wyparcie cechy przeciwnej. Jeśli mówisz „jestem mądry”, wypierasz osąd „jestem głupi” — i odwrotnie. Jeśli mówisz „nie jestem wyjątkowy”, dokonujesz wyparcia tego, że możesz być wyjątkowy. W ten sposób też tworzysz sytuację, w której Twój potencjał nie jest wykorzystywany — np. potencjał atrakcyjności, skoro oceniłeś, że taki nie jesteś. Wówczas, w sytuacji niezrealizowanego potencjału, włącza się ego, które musi go jakoś urzeczywistnić. I tak powstają fantazje. W nich jesteś superatrakcyjny, a dzieje się tak dlatego, że w rzeczywistości uważasz siebie za osobę nieatrakcyjną. Ten mechanizm jest bardzo niebezpieczny — bo wraz z fantazją pozytywną („jestem atrakcyjny”) powstaje jej negatywny cień — czyli niejako umacnia się w Tobie przekonanie o swojej nieatrakcyjności. Im mocniej w wirtualnym świecie fantazji postrzeżesz siebie jako osobę superatrakcyjną, tym bardziej będziesz zawiedziony brakiem atrakcyjności w rzeczywistości. A stąd już krótka droga do przekonania, że również inni uznają Cię za osobę nieatrakcyjną. To działa też w drugą stronę: jeśli tworzysz fantazję „jestem nieatrakcyjny, brzydki”, pojawiają się myśli, że inni mogą w Tobie widzieć kogoś superatrakcyjnego i nie odrywać od Ciebie wzroku. Znasz pewnie i takie osoby, prawda? Przekonane o własnej wyjątkowości i okazujące to, ale tylko na zewnątrz — bo gdy są same ze sobą w domu, nagle stają się ultrakrytyczne. To zjawisko widać doskonale, gdy się przyjrzeć graczom w gry komputerowe, w których konstruują oni swoje awatary. Wówczas zahukana i nieśmiała kura domowa wybiera dla siebie postać wojowniczej, umięśnionej



księżniczki, która toporem odrąbuje głowy swoim przeciwnikom i siecze nim na lewo i prawo, a religijny mężczyzna staje się uwodzicielem, który nie przepuści żadnej kobiecie. Zresztą ten mechanizm *second life* nie jest nowy i nie został wymyślony przez twórców gier komputerowych. Istniał od zawsze — w naszych głowach. Tworzymy tam własne awatary, które są kompensacją tego, czego rzekomo brakuje nam w realnym świecie. Zaś awatary z naszej głowy współdziałają z nami samymi i są bezcenną wskazówką do zrozumienia nas samych. Innymi słowy, jeśli stworzyłeś fantazję, w której kochasz się z dwiema kobietami mówiącymi Ci, jaki jesteś naj, naj, naj, jest to jednocześnie wskazówka, czego Ci brakuje w życiu. Czego w sobie nie podziwiasz? Co fantazje mówią Tobie, czego sam sobie nie mówisz? Uważaj, bo płacisz za to cenę — Twój klon (wyobrażenie siebie z dwiema kochankami) staje się dla Ciebie bardziej atrakcyjny, niż jesteś w rzeczywistości, a to pierwszy krok do nadmiernej masturbacji. Jeśli w swojej wyobraźni kochasz się odważniej niż w rzeczywistości, jest to odwzorowaniem tego, że czegoś Ci w życiu brakuje. Mówisz: „O, fantazjuję o czymś, a to oznacza, że prawdopodobnie brak mi tego w realnym świecie”, dzięki czemu możesz dostrzec, czy jest to rzeczywisty, utrudniający życie brak, czy np. brak zaprojektowany jedynie przez Twoje ego. Sprawdź wewnątrz swojej głowy w kontekście fantazjowania w następujący sposób.

Po pierwsze, pomyśl, o jakim sobie fantazjujesz. Superbohaterka? Filantrop? A może beznadziejny kochanek, któremu nigdy nie wychodzi? Po drugie, zastanów się, jaka jest różnica między Tobą z obrazu — klonem — a Tobą w rzeczywistości. Może wyobrażasz sobie siebie jako superbohaterkę, bo w życiu pracujesz w nudnym miejscu i nie masz poczucia spełnienia? Może widzisz siebie jako beznadziejnego kochanka, bo nie zaakceptowałeś dumy z tego, że jesteś w łóżku prawdziwym *casanovą*?

W trzecim kroku odzyskaj od klona to, co Twoje. W rzeczywistości stań się superbohaterką i przyznaj do tego, że naprawdę masz dobrze opanowane *ars amandi*. Zrób tak, by Twoja rzeczywistość była najlepszą z możliwych, zrealizowaną fantazją.

10. **Kompensacja** — usuwanie braków w jednym kontekście poprzez nadmierną aktywność w innym.

To mechanizm, który mógłby być znakomicie wykorzystany marketingowo. Weźmy prosty przykład. Którzy mężowie kupują najwięcej kwiatów swoim żonom? Pewnie ci, którzy mają największe poczucie winy związane z ich częstą nieobecnością w domu. Wystarczy, że sprytny sprzedawca dostrzeże ten mechanizm i oprócz kwiatów zaoferuje mężczyźnie zakup odpowiednich prezentów dla żony. Wykorzystując poczucie winy tego człowieka, może na nim robić dobry interes. Większość takich mężczyzn — wracających do domu z myślą „Ona będzie znowu wściekła o to, że się spóźniłem” — będzie gotowa zrobić nadprogramowe zakupy, żeby jakoś osłodzić (skompensować) żonie tę sytuację. A to otwiera niewiarygodne biznesowe możliwości zbudowane właśnie na poczuciu winy — umówmy się jednak, że to biznes powstały po „ciemnej stronie mocy”. Autentyczna pomoc dla zapracowanych mężów to *work-life balance*. Ten przykład pokazuje wyraźnie mechanizm związany z kompensacją: tam gdzie jesteś nadaktywny, powstaje swego rodzaju nadmiar, który prędzej czy później musi zostać skompensowany gdzie indziej. Można to przyrównać do zasady naczyń połączonych — jeśli wlejesz do jakiegoś naczynia wodę, to jej stan wyrówna się z drugiej strony. Kompensacji zaś, jako jednego z mechanizmów obronnych, nie powinieneś traktować jako czegoś negatywnego, ale raczej jako sygnał, co się dzieje w Twoim życiu, bo samo jej pojawienie się świadczy o tym, że gdzieś nie ma równowagi. A równowaga oznacza życie najlepszej jakości. Życie zbalansowane to życie szczęśliwe.



Kompensację możesz dostrzec w swoim życiu we wszystkich niemal dziedzinach: odchudzasz się, powstrzymując się od jedzenia łakoci, po czym nadchodzi tzw. dzień oszustwa i kompensujesz sobie ten post, wchłaniając nadmierną ilość słodczy; oszczędzasz pieniądze przez jakiś czas, aż w końcu coś Cię od środka kusi, żeby zaszaleć, więc idziesz na zakupy i kupujesz mało Ci potrzebne rzeczy; jesteś dla kogoś przez jakiś czas zbyt szorstki i nagle orientujesz się, że nie było to do końca sprawiedliwe, więc błyskawicznie czujesz potrzebę bycia dla tego kogoś ujmująco miłym. Czasem widać to również w biznesie — jako zjawisko interwałowego zarządzania. Menedżer, szef, prezes, zamiast organicznie i konsekwentnie prowadzić swoją firmę do wzrostu, przez jakiś czas niczym się nie interesuje, by nagle i niespodziewanie, w jeden dzień postawić wszystkich na nogi, bo przypomniało mu się, że zajmuje się biznesem z niewystarczającą atencją.

11. Regresja wieku — wejście w osobowość dziecka, by uniknąć negatywnych konsekwencji lub osiągnąć określony cel.

To narzędzie często wykorzystywane przez kobiety do manipulowania mężczyznami. Przyjęcie postawy *ty jesteś taki wielki, ja jestem malutka, więc ty się mną zaopiekujesz* po to, by sprowokować mężczyznę do podjęcia określonych działań. Ten mechanizm opiera się na założeniu: *jeśli przyjmę rolę dziewczynki, łatwiej mi będzie nim manipulować, bo on przy mnie przyjmie rolę tatusia*. Albo w drugą stronę: dorosły mężczyzna przyjmuje rolę chłopczyka, by uniknąć negatywnych konsekwencji, np. odpowiedzialności. W zachowaniach przejawia się to zmianą głosu na wyższy, stawianiem stóp do wewnątrz i przyjmowaniem postawy dziecka. Takie osoby demonstrowują niewinność, zgadzają się na wiele, spuszcza głowę po sobie. Charakterystycznie układają ręce — trzymając się za nie z przodu lub z tyłu ciała. Czasem robimy to bezwiednie. Mózg uczy się takich

zachowań i kojarzy je z osiągniętymi wynikami. Innymi słowy, uczy się tego, co działa, co przynosi efekt, chociażby we wpływa- niu na innych czy manipulowaniu nimi. Wówczas trudno jest rozmawiać o poważnych rzeczach lub też prowadzić trudne roz- mowy, bo mózg ma tendencję do automatycznego uciekania w dziecko. A jeszcze gorzej, gdy tego typu zachowania pojawiają się w łóżku. Kobieta nie zdaje sobie sprawy z tego, że „uciekanie w dziecko” jest dla zdrowego mężczyzny po prostu aseksualne, zabawa z małą dziewczynką po jakimś czasie robi się nudna. Zresztą podobnie dzieje się wtedy, kiedy kobieta w stosunku do mężczyzny wchodzi w rolę matki. Wówczas również staje się dla niego aseksualna, w tym przypadku mentalnie go kastrując i nie dając szansy na dominowanie i wykazanie się męskością.

Kolejną cechą regresji wieku jest to, że jeśli w nią wchodzisz, Twój mózg koduje przekonanie, że jesteś dużo młodszy niż w rzeczywistości. Co z kolei sprawia, że zaczyna korzystać z bardzo ograniczonych zasobów — zasobów dziecka. Tworzysz sztuczny model: *jeśli będę niewinny, to będę akceptowany i kochany* lub *mój mężczyzna będzie mnie kochał tak samo jak mój tatuś*. Rzeczywistość okazuje się okrutna, w najlepszym wypadku po prostu nie potwierdza tego modelu: przyjmując rolę dziecka, nie unika się odpowiedzialności, a mężczyzna kocha jak mężczyzna, nie jak tatuś. Dojrzałego mężczyznę kobieta może zdobyć własną atrakcyjnością, a nie stając się dzieckiem. Poza tym pięćdziesięciolatek czy pięćdziesięciolatka wygląda żenu- jąco, gdy przyjmuje postawę dziecka i odtwarza jego zacho- wania. Nie dość tego: są potem zdziwieni, że partner, zamiast wspierać, ograniczył swoją aktywność do kontroli. Nic w tym dziwnego, przecież dzieci się kontroluje! W taki właśnie spo- sób nieświadomie konstruujemy partnera, który daje rady, po- ucza i zawsze wie lepiej. A to z kolei prowadzi prosto do znie- nawidzenia go, choć sami go takim stworzyliśmy.



Rozwiązanie jest proste — przestań udawać dziecko. Nie jesteś nim.

12. **Przeramowanie** — zmiana ramy na taką, w której treść jest „prawdziwa”.

Ma różne formy:

- Generalizacja jest wtedy, gdy zwracasz uwagę partnerowi, że się z Tobą kłóci, a on mówi: „Wszystkie pary tak mają”. „I co z tego?”, zapytaj. „Mnie nie interesują wszystkie, ale nasza”.
- Przeniesienie odpowiedzialności pojawi się wtedy, gdy mówisz jej, że się czepia, a ona Ci udowadnia, że to Twoja wina.
- Uogólnienie ma miejsce, gdy z konkretnego przypadku negatywnego zachowania robi się tak abstrakcyjny frazes, że staje się on prawdziwy. On krzyczy na dziecko i tłumaczy to tym, że jakoś trzeba je wychowywać.
- Uszczegółowienie działa w drugą stronę — jest jakaś zasada w związku, którą partner odrzuca, tłumacząc to na przykładzie tak dokładnie skonstruowanym, że traci się z oczu sens rozmowy. „Warto być punktualnym, ale był taki korek w mieście, na Pradze w Warszawie, że blokował przez czterdzieści trzy minuty...”
- Metafora — mówisz o konkretach, partner zaczyna korzystać z jakichś metafor. Ty do niego: „Mów nieco ciszej”, a on na to: „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie”.
- Redefinicja — zmiana definicji zachowania na pasujące sobie; np. kara cielesna to w rzeczywistości nagroda w przebraniu i wartościowa lekcja.
- Zmiana hierarchii wartości pokazuje zachowanie w dobrym świetle — „Krzyczę, ale to dlatego, że Kocham”.

- Eufemizm nie pozwala nazywać rzeczy po imieniu, polega na stosowaniu delikatniejszej formy. Mąż chce w łóżku „zerznąć” żonę, ale używa słów takich jak „mizianie”, przez co nie może zaspokoić swojej potrzeby, na którą być może partnerka jest otwarta.

Przykłady można by mnożyć, bo przerwianie jest złożonym mechanizmem obronnym. Więcej dowiesz się o nim, studiując dziedzinę zwaną neurolingwistyką.

13. **Izolacja** — oddzielenie myśli od emocji.

To również częsty schemat: ludzie inaczej komunikują myśli, a inaczej emocje. Jeśli komunikują myśli, to często używają konstrukcji: „moim zdaniem”, „wydaje mi się, że”, „mam wrażenie, że”. Tymczasem kiedy komunikują emocje, to, co rzeczywiście w danej chwili czują, ich komunikaty stają się wyraźne i nienegocjowalne. Tu już nie ma zawahania, nie ma pytania, czy coś się dzieje: „czuję się tak”, „jestem teraz w takim stanie” (np. wściekły, szczęśliwy itp.). Nie mówią wówczas: „wydaje mi się, że odczuwam”. Mówią: „odczuwam i jestem pewien tego, co czuję”. W przypadku mechanizmu obronnego, którym jest izolacja, zamiast opisywać myślami uczucia, oddzielają je od siebie. Przykładowo ktoś ma przekonanie, że jest asertywny, więc nie pozwala sobie na odczuwanie lęku. Ten lęk nadal jest, ale nieuświadomiony, czyli pozostaje poza kontrolą.

Izolacja jest obecnie bardzo powszechna. Generalnie ludzie myślą, a nie czują — i komunikują się ze sobą z poziomu myślenia, a nie odczuwania emocji. Nie komunikują się z poziomu *flow*, nie są obecni tu i teraz, bo poruszają się jedynie w przestrzeni myśli, przekonań, osądów. By wyjść z izolacji, spędzaj czas na obserwacji swoich uczuć i pytaj siebie systematycznie: Jak się czuję? Na co mam ochotę? I tak dalej.



14. **Magiczne myślenie** — stosowanie strategii dziecka do radzenia sobie z dorosłymi problemami.

Znasz sytuację, gdy ludzie zamykają oczy i myślą, że ich wówczas nie widać? Albo gdy po powiedzeniu czegoś, co się wysnęło, przykrywają dłonią usta, jakby chcieli wymazać to, co zostało przed chwilą powiedziane? Czy też gdy przybierają postawę zamkniętą, by nie czuć emocji? To magiczne myślenie dziecka, stosowane nieudolnie przez dorosłych do zarządzania swoim życiem — przekonania typu: *jeśli będę miły, to będę kochany; jeśli cały czas będę coś robił i wciąż to powtarzał, w końcu zadziała; mogę dostać wszystko to, co chcę, bo jestem pępkiem świata*. Ilu znasz dorosłych, którzy nadal tak myślą?

Kolejnym przykładem tego mechanizmu obronnego jest przekonanie: *wszystko, co mówią inni, jest prawdziwe*. Istotą tego schematu jest wiara w każdą bajkę — a zatem wszystko, co mówią rodzice, jest prawdziwe albo wszystko, co mówią w telewizji, takie jest. Tu nie istnieje wieloznaczność — wszystko jest prawdą. Zmęczona matka wraca z pracy, siada na kanapie i wzdycha ciężko: „Ta praca mnie kiedyś zabije”. Dziecko, które słucha tych narzekania, potem, jako dorosły człowiek, nie potrafi znaleźć pracy albo w żadnej zagrzać miejsca. A dzieje się tak dlatego, że zaprogramowało siebie przekonaniem swojej matki. Na pierwszy rzut oka posługiwanie się takim schematem w dorosłym życiu wydaje się nierzeczywiste i niedorzeczne, ale nie z perspektywy funkcjonowania mózgu. To dla niego program, który realizuje. Innym elementem magicznego myślenia dziecka jest wiara w to, że sytuacja się odmieni niezależnie od podejmowanego działania, np. *nic nie muszę robić, bo pojawi się w końcu coś, co wszystko zmieni*. To też silne uzależnienie od czynnika zewnętrznego — podobnie jak w świecie dziecka, gdzie nic nie zależy od niego, bo o wszystkim decydują dorośli. Dopóki zaś wszystko jest przez nich dostarczane, dziecko żyje w błogim przeświadczeniu, że to, co dostaje, pochodzi z zewnątrz, a zatem



nie jest efektem jego własnych starań. Sprawdź, w których obszarach myślisz jak dziecko, i zaktualizuj strategię pytaniem: co zrobi dojrzały dorosły w takiej sytuacji?

15. **Zaprzeczanie** — celowe negowanie niepożądanego rzeczywistości.

Zdarzyło Ci się spotkać ludzi, którzy utrzymują, że coś nie istnieje, mimo że jest dokładnie odwrotnie? Często wypierają rzeczy niewygodne lub takie, które z jakichś powodów nie pasują do ich modelu świata czy akceptowanej rzeczywistości. Stoi ona bowiem w takiej sprzeczności z tym, co zaprojektowali w swoich głowach, że dostrzeżenie rzeczywistości musiałoby oznaczać rewizję silnych przekonań. Zaprzeczanie jest silnym sygnałem, że istnieje określona niespójność pomiędzy modelem stworzonego świata a światem rzeczywistym. W takiej sytuacji pojawia się dysonans, a jedyną możliwą strategią pozbycia się związanego z nim napięcia jest zmiana jednego z niepasujących elementów. Skoro zaś ci ludzie nie chcą zmieniać swoich przekonań, jedynym wyjściem jest zaprzeczenie, że istnieje to, co istnieje. „Krzyczysz na mnie!”, komentuje żona. „Ja? Nigdy w życiu”. Albo: „Piłaś!”. „Nie!”. I tak dalej.

16. **Selektywna uwaga** — skupienie się na jednym fragmencie rzeczywistości; fiksacja.

To dokonanie wyboru jednego szczegółu z całego zakresu rzeczywistości, by powiedzieć, że cała rzeczywistość to ten właśnie szczegół. Dla przykładu: „Ty na mnie ciągle krzyczysz!”, „Ty mnie tylko obrażasz”, „Ty cały czas się mnie czepiasz”. Jeśli ktoś dostrzega tylko jedną wybraną przez siebie rzecz, mamy do czynienia z fiksacją. Selektywną uwagę możemy przyrównać do sytuacji, w której mamy kłapki na oczach. Jeśli przyjrzesz się uważnie temu mechanizmowi, odkryjesz, jak często sam się nim posługujesz. A dzieje się tak zawsze, ilekroć zwracamy się



do partnera słowami: „Ty nigdy nie robisz tego, co ci mówię”, „Ty nigdy nie chcesz mnie słuchać”.

17. **Konformizm** — zgadzanie się z poglądami innych w celu uzyskania aprobaty.

To wszystkie te sytuacje, w których zgadzasz się z czymś, z czym faktycznie wcale nie chcesz się zgodzić. Począwszy od spraw mało istotnych i błahych, jak wspólne wyjście do kina, mimo że nie masz na to ochoty, po sprawy istotne, gdy mówisz: „No dobrze, zrobię to, tylko przestań mnie szantażować”. Konformizm to również robienie czegoś wbrew sobie, by przypodobać się innym, lub mówienie tego, co ktoś chce usłyszeć, mimo że to, co mówisz, nie do końca jest zgodne z prawdą. Oczywiście, wszyscy musimy zachowywać się od czasu do czasu konformistycznie, inaczej nie dałoby się współistnieć kulturowo z resztą społeczeństwa. Przecież para, która nie nauczy się w pozytywnym tego słowa znaczeniu kłamać, jak rzeczywistość wygląda ich partner, raczej nie będzie w stanie utrzymać swojego związku. Bo komplementy — również te odrobinę naginające rzeczywistość — służą budowaniu więzi. Tak więc czy w związku robisz coś wbrew sobie? Na co się zgadzasz, choć nie masz na to ochoty?

18. **Bunt** — celowe niezgadzanie się z poglądami innych w celu udowodnienia własnej rzeczywistości.

Bunt jest jednym z trzech najbardziej popularnych mechanizmów obronnych — zajmuje to miejsce wraz z atakiem (agresją) i konformizmem (który nazywam „pieskiem” i który oznacza: *jeśli będę dla ciebie taki, jakim chcesz, bym był, to ty mnie zaakceptujesz*). Weźmy prosty przykład dziecka, które się uczy, że zdobywa zainteresowanie otoczenia jedynie wtedy, gdy się z tym otoczeniem nie zgadza. Buduje wówczas w głowie konstrukt: „Jeśli ojciec powie A, to ja muszę powiedzieć B”. I nie



dlatego, że myśli B, ale żeby to było przeciwieństwo A. Buntownik zaś nigdy nie jest sobą. Jest bowiem różnica pomiędzy powiedzeniem „Chcę być sobą” a powiedzeniem „Nie chcę być taki jak moja matka”. W tym drugim przypadku buntownik staje się przeciwieństwem swojej matki, ale to wcale nie oznacza, że jest sobą. Buntownik zatem wchodzi w relacje, ale robi to w sposób destrukcyjny, a to z kolei oznacza, że nie da się zbudować z nim relacji. A nie da się, bo cokolwiek by się zrobiło, on zawsze postąpi odwrotnie, jego zachowanie będzie przeciwieństwem naszego. Zdarzyło Ci się pewnie spotkać na swojej drodze osoby, które celowo się z Tobą nie zgadzały, tylko po to, by zrobić Ci na złość. To właśnie działanie tego mechanizmu. Kiedy robisz to Ty? W jakich konkretnie sytuacjach w Twoim związku?

19. Idealizacja — tworzenie obiektu „naj” opartego na przeciwieństwach własnych braków i jego projekcja na inną osobę.

Wyobraź sobie parę, w której jedna strona idealizuje partnera z poprzedniego związku. Ten obecny partner nigdy nie jest wystarczająco dobry, bo nie sięga ideału z przeszłości. Albo rozważ sytuację, w której ktoś nie może sobie znaleźć partnera, bo wszystkie potencjalne kandydatki lub potencjalni kandydaci nie wytrzymują porównania z wyidealizowanym poprzednim partnerem: „Nie mogę sobie nikogo znaleźć, bo nikt nie jest taki jak Robert” albo „Żadna z dotychczas spotkanych przeze mnie dziewczyn nie jest nawet w połowie tak doskonała, jak była Anka”. Kiedy pojawia się mechanizm idealizacji, to z nią nikt nie ma najmniejszych szans. Nikt nie spełni tak wysoko stawianych oczekiwań — i oczywiście nie ma znaczenia, że idealizacja nie ma się nijak do rzeczywistości, bo ideał funkcjonuje tylko w głowie. Jego rzeczywisty, żywy odpowiednik jest oczywiście daleki od doskonałości. W skrajnych przypadkach wszystkie zachowania partnera i wykonywane przez niego czynności będą



porównywane z tym, jak wyobrażamy je sobie w wykonaniu ideału. I, co oczywiste, ideał w żadnym razie nie jest osiągalny: zwykła jajecznica nie smakuje tak dobrze, jak by mogła, tylko dlatego, że „Robert robił to inaczej”. Wówczas powstaje konstrukt: *jesteś niewystarczająco dobrym człowiekiem; niewystarczająco dobry w porównaniu z...*, prowadzący do niezadowolenia ze związku lub chęci zmiany partnera na pasującego do ideału. Ale to zabija relację, bo nie można kochać wytworu wyobraźni, a jedynie partnera takiego, jakim on sam chce być.

20. **Krytyka** — dewaluowanie innych w celu zniwelowania negatywnej opinii na własny temat.

To sytuacja, w której ktoś krytykuje nie po to, by dać konstruktywny *feedback*, ale wyłącznie po to, by samemu poczuć się lepiej. A to mechanizm budowania siebie kosztem innych. Jeden z najpopularniejszych w polskiej kulturze, w której krytyka kogoś daje iluzję, że skoro ktoś inny jest zły, ja sam jestem dobry. Nie, nie jesteś dobry. Jesteś hejterem. Zamień krytykę na *feedback* i pomóż Polakom wydostać się z wzajemnej, bratobójczej wojny.

21. **Rozszczepienie** — podział rzeczywistości na dwie przeciwstawne części.

To mechanizm polegający na podziale świata na czarny i biały, bez dostrzeżenia odcieni szarości. To myślenie bipolarne: istnieje tylko coś oraz przeciwieństwo tego czegoś. Przykładowo: „Istnieją tylko ci, którzy wierzą w Boga, i ci, którzy w niego nie wierzą”. Temu konstruktowi sprzyjają ekstremalne poglądy typu „Na świecie są tylko samochody marki Audi i cała reszta”, „Dla mnie liczy się tylko sprzęt Apple”, „Istnieją tylko przedsiębiorcy i etatowcy”. To myślenie jedynie w skrajnych kategoriach.

Rozszczepienie to mechanizm obronny, który dość poważnie utrudnia podejmowanie skutecznych działań, ponieważ jest



niejako zawieszony na dwóch ekstremach, na „tak” lub „nie”, a zatem nie dostrzega rozwiązań pośrednich, które np. wymagają kompromisu. Modele: *albo się kocha, albo nienawidzi; albo się zarabia dużo, albo wcale; można się albo śmiać, albo płakać* nie ujmują możliwości znajdujących się pośrodku. Im zaś więcej opcji, im więcej możliwości osiągnięcia tego samego, tym bardziej jesteś efektywny. Wyobraź sobie, że dysponujesz pięcioma różnymi technikami wychodzenia z kłótni — zobacz, jakie to otwiera możliwości. Albo pięcioma różnymi sposobami na pokonanie fobii, na prowadzenie szkoleń, na kreacje aktor-skie, na pokonanie nawyków itd. — wielość możliwości powoduje, że zaczynasz sobie ze wszystkim radzić i jesteś w stanie dużo szybciej osiągnąć życiowy sukces. Rozszczepienie zamyka możliwości jedynie do dwóch skrajnych. Znajdź obszary, gdzie w związku jesteś zero-jedynkowy, i zapytaj siebie, jakie inne opcje istnieją między dwoma ekstremami. Znajdź minimum pięć.

22. Dysocjacja — prowokowanie zaburzeń fizycznych, by odwrócić uwagę od niechcianych myśli.

To np. sytuacje, w których tak bardzo czegoś nie chcesz zrobić, że — dajmy na to — zaczyna Cię boleć głowa albo masz przyspieszony oddech lub zachodzą inne reakcje fizyczne ciała. Tak bardzo od czegoś uciekasz, że powoduje to fizyczne reakcje w ciele. To sytuacja, w której ktoś, czując się skrzywdzony przez drugą osobę, zaczyna szlochać i tak zatracą się w tym szlochaniu, że jako skutek uboczny szlochu pojawia się panika. Może w którymś obszarze robisz za dużo dramatu, aż do tego stopnia, że po jakimś czasie przeżywasz to bardziej niż serialowa bohaterka? Może tak bardzo chorujesz, że nie wstając przez trzy dni z łóżka, faktycznie czujesz się gorzej?



23. **Agresja** — stosowanie siły w celu uniknięcia lęku.

Według psychologów agresja to jeden z mechanizmów obronnych demonstrujący jakąś słabość. Wszelkiego typu przejawy agresji, czy to werbalnej, czy pozawerbalnej: wyzywanie, argumenty *ad personam*, poniżanie kogoś, zawsze pokazują jakieś obawy po stronie agresora. Jeśli jesteś agresywny w stosunku do kogoś, bo ten ktoś Cię zdenerwował, weź głęboki oddech — faktycznie sam się zdenerwowałeś, a uświadomienie sobie tego jest pierwszym krokiem, by odzyskać odpowiedzialność. W porządku jest się bać i do tego przyznać. Wówczas dopiero możesz nad tym pracować. Agresja jest słabością.

24. **Inkorporacja** — przyjęcie poglądów i zachowań innych osób jako własnych.

To sytuacja, w której posiłkujesz się przekonaniem zasłyszonymi u innych, mimo że w Twoim przypadku nie zostały one ucieleśnione. Powstaje wówczas rozdźwięk pomiędzy tym, kim jesteś w rzeczywistości, a tym, za kogo chcesz być uważany. Mechanizm ten jest widoczny np. wtedy, kiedy człowiek kopiuje (klonuje) przeżycia innej osoby i zaczyna się z nimi utożsamiać, choć sam ich nie doświadczył. To tak, jakbyś się starał być kompetentny kompetencją kogoś innego. Tymczasem prawdziwie kompetentny możesz być wyłącznie wtedy, kiedy jesteś sobą. Rzecz w tym, żeby, owszem, wziąć czyjąś kompetencję, ale tak ją wykorzystać, by wyciągany z niej wniosek był adekwatny dla Ciebie. W przeciwnym razie bierzesz za dobrą monetę czyjeś słowo (np. trenera czy mentora) nieświadom tego, że ono ma znaczenie jedynie dla tego, kto Ci je dał. W Twoim przypadku może być kompletnie bezużyteczne. Dopiero kiedy sam to przeżyjesz, kiedy sam doświadczysz tego czegoś w życiu, stanie się to wartościowe dla Ciebie. Sztuka więc nie w tym, żeby za pomocą szkolenia czy coachingu stawać się kimś innym, ale w tym, aby pozostać sobą, jednak efektywniejszym. To zjawi-

ska jest bardziej charakterystyczne na pewnych etapach rozwoju. Osobowości, które dopiero się kształtują — od wieku nastoletniego do, powiedzmy, dwudziestu paru lat — szukają wzorców osobowości. Młody człowiek jest zdany na to, by przyjmować czyjś model świata, jednak na skutek naturalnego procesu, na kolejnych etapach rozwoju, ten pobrany wcześniej model przestaje mu pasować. Czy wyznajesz opinię swojego męża, choć nie wiesz nawet dlaczego? Powtarzasz za swoim ojcem, bo on jest uznanym autorytetem, ale sam nie masz swojego zdania? Uwolnij się od opinii innych i miej własne.

25. **Hipochondryzacja** — wyolbrzymianie rzeczywistości w celu uniknięcia lęku.

Hipochondryków w potocznym rozumieniu kojarzymy głównie z chorobami, a dokładniej mówiąc, z kimś, komu wydaje się, że cierpi na każdą chorobę, o jakiej tylko usłyszy. Tymczasem hipochondryzacja ma szersze znaczenie, to po prostu wyolbrzymianie problemu. Znane z przysłowia czynienie z igły wideł. Jeśli słyszysz, że ktoś przy Tobie mówi np.: „O Jezu, tam to dopiero spotka mnie kłęska, tam będzie trauma!”, oznacza to, że osoba ta „wkręca w siebie” dużo więcej lęku, niż w istocie przeżyje. Do sytuacji o rozmiarze kilku centymetrów przypisuje emocje adekwatne do kilometra. Uważaj na wszelkie wyrażenia typu: „masakra”, „rzeźnia”, „hardkor” — Twojemu mózgowi kojarzą się one z oryginalnymi, dużo cięższymi emocjonalnie sytuacjami i zrobisz sobie psikusa, nazywając nieudaną randkę masakrą. Po jakimś czasie takiego nieprecyzyjnego programowania możesz bać się iść na randkę, bo czeka Cię właśnie masakra. Używaj słów zgodnie z ich przeznaczeniem, szczególnie w kontekście precyzyjnej wymiany informacji między Wami.



26. **Zniekształcanie** — nadawanie rzeczywistości znaczeń opartych nie na niej, ale na własnym modelu świata.

To prosty mechanizm polegający na równie prostym równaniu, które zakłada, że A równa się B. W rzeczywistości A równa się zawsze A. Jeśli ktoś przynosi Ci kwiaty, automatycznie zakładasz, że Cię kocha. Otóż nie, on mógł przynieść kwiaty ze stu różnych innych powodów. W tym przykładzie pewne jest jedynie to, że jeśli ktoś Ci przynosi kwiaty, oznacza to wyłącznie, że... ktoś Ci przynosi kwiaty. Cała reszta to konstrukt budowany przez Twój umysł. Wyobraź sobie, że czyjś chłopak przespał się z inną kobietą. Zniekształcenia poniosą umysł w cztery różne strony. Pierwszy kierunek nazywa się *ja*. Oznacza, że mógł to uczynić, bo „*ja* byłam nie taka”, „*ja* okazałam się niewystarczająca”, „*ja* nie spełniłam oczekiwań” itp. To rozumowanie, w którego efekcie zaniżysz poczucie własnej wartości. Drugi kierunek nazywa się *on* i oznacza obwinianie: „*on* nie dorósł do miłości”, „*on* nie dojrzał do budowania odpowiedzialnego, długoterminowego, prawdziwego związku”. Kolejny kierunek, po ataku na *niego*, jest atakiem na przeszłość: „Zmarnowałam tyle lat z tym facetem” (nawiasem mówiąc, to kuriozalny zwrot — jeśli ktoś mówi, że z kimś zmarnował ileś lat, jednocześnie przyznaje, że z tym kimś był nie dla samego związku, ale po coś innego. Ten związek był rodzajem manipulacji, bo służył do osiągnięcia jedynie egocentrycznego celu lub korzyści). I wreszcie czwarty kierunek — atak na przyszłość: „Teraz już nikogo nie znajdę”. Ten horror rozgrywa się tylko w wyobraźni, jednak wiele kobiet i mężczyzn w przypadku zdrady buduje historię wokół tego faktu, nie zdając sobie sprawy, że w ten sposób sami dodatkowo się krzywdzą — zdrada sama w sobie jest już bolesnym doświadczeniem.

27. **Identyfikacja projekcyjna** — doprowadzenie do sytuacji, w której druga strona zachowuje się tak jak projektujący, a następnie rozwiązanie jej rzekomego problemu.

Wyobraź sobie kogoś, kto ma do siebie pretensje o to, że się denerwuje. Podchodzi do partnera i zaczyna go nieświadomie irytować i denerwować. Kiedy emocje się nasilą, poucza partnera, jak ma rozwiązać „swój” problem. Rozwiązuje go i oddycha z ulgą: „No, zrobione!”. To nic innego, jak używanie partnera do tego, aby rozwiązać własny problem, z takim zastrzeżeniem, by nie przyznawać się do tego przed samym sobą — czyli rozwiązanie własnego problemu z wykorzystaniem partnera, ale bez potrzeby mówienia o sobie. To zarzucanie komuś czegoś, co jest Twoje własne, i próba rozwikłania problemu u kogoś zamiast przerozrobienia sprawy u siebie. Przykładem może być grubas próbujący odchudzać innych, palacz pouczający wszystkich dookoła, że palenie jest złe, lub też osoba przekonująca kogoś bliskiego, że słodycze mu szkodzą, choć sama je po kryjomu podjada.

28. **Porównania w służbie ego** — zmniejszenie lub zwiększenie swoich błędów czy sukcesów poprzez odwołanie się do określonych elementów rzeczywistości.

Mechanizm ten jest też nazywany atrybucją w służbie ego. Działa w następująco: *to, co dobre, to ja, to, co złe, to nie ja*. To przypisywanie sobie zasług związanych z czymś, co nie zależy od nas. Działa oczywiście w dwie strony — za pomocą tego mechanizmu również próbujemy pomniejszyć własny błąd: „Wprawdzie spóźniłem się z wysłaniem tej paczki na czas, ale wszyscy wiemy, jak działa poczta, i na samą myśl, że muszę tam pójść, jakoś ciężko mi było się do tego zebrać!”. W tym schemacie odpychamy na zewnątrz siebie (zwalniamy się z odpowiedzialności za) wszystko, co negatywne, i jednocześnie wszystko, co pozytywne, wchłaniamy (przyjmujemy jako swój sukces). To niebezpieczny



mechanizm, bo jeśli ktoś przypisuje sobie zbyt wielki, nieadekwatny do rzeczywistości sukces, jedynie pompuje swoje ego przy jednoczesnym braku rozwoju prawdziwych umiejętności. Następuje dysproporcja pomiędzy tym, co o sobie komunikuje, a tym, co rzeczywiście sobą reprezentuje. Z drugiej strony: nie bierze pełnej odpowiedzialności za swoje błędy (*to, co złe, to nie moja wina*), przez co nie daje sobie odpowiedniej informacji zwrotnej, a to z kolei powoduje, że nie uczy się na błędach. Spójrz, jak często ta sytuacja przejawia się w, wydawałoby się, niewinnym stwierdzeniu: „Przywieźliśmy ładną pogodę ze sobą” albo „To nie nasza wina, że się spóźniliśmy, bo przecież na tej trasie wiecznie są korki”. Czy przypisujesz sobie nienależne Ci sukcesy albo odsuwasz od siebie porażki, które powinieneś wziąć na siebie?

29. Przemieszczenie odpowiedzialności — przesunięcie winy na kogoś innego; rozproszenie.

Gdyby nie formuła „ja tylko wykonywałem rozkazy”, historia ludzkości wyglądałaby pewnie inaczej. A to przecież klasyczny przykład przesunięcia winy na kogoś innego. Rozproszenie zaś to odsunięcie odpowiedzialności od siebie przy założeniu, że dane zachowanie jest normą, nawet jeśli jest ona patologiczna, np. „Kochanie, wiem, że często się kłócimy, ale przecież wszyscy się kłócą” albo „Nie płacz, przecież każdy kiedyś musi dostać klapsa”. Jednym z najczęstszych przemieszczeń odpowiedzialności, którego dokonujemy powszechnie, nie zauważając tego mechanizmu, jest powiedzenie: „On mnie zdenerwował”. Przecież to Ty jesteś zdenerwowany, sam się zdenerwowałeś, nawet jeśli uczyniłeś to z czyjegoś powodu. Zrób listę pięciu konkretnych sytuacji, w których obwiniasz swojego partnera lub innych członków rodziny.



30. **Dehumanizacja** — odebranie ludziom cech ludzkich.

Nazwanie kogoś przedmiotem lub zwierzęciem powoduje, że wtedy łatwiej go zabić, oszukać, coś mu zrobić. „Ale z niej suka” albo „To terrorysta” zamiast „To Ahmed, ojciec ośmiorga dzieci” — każda taka etykieta dehumanizuje ludzi. Nie dość, że tworzy stereotypy, to jeszcze obniża poczucie odpowiedzialności za niesprawiedliwość uczynioną tak etykietowanym osobom. Za każdym razem, kiedy wypowiadasz słowa: „To nie człowiek, to zwierzę”, posługujesz się tym schematem. Ten mechanizm jest wykorzystywany od stuleci do motywowania żołnierzy. Mówi im się, że idą zabijać zabójców, terrorystów, kundli itp. Żołnierzu, który by usłyszał, że ma zabić ojca dzieciom, może w ostatnim momencie zadrzeć ręką. Jeśli mężczyzna nazywa kobietę suką, stawia się w perspektywie psa itp. Komunikując w ten sposób, tworzysz własną historię na swój temat. Ludzie są ludźmi i niech nimi pozostaną.

31. **Przekładanie rzeczy na później** — zaniechanie działania z jakiegoś powodu i przesunięcie jego realizacji w przyszłość.

Prokrastynacja pozwala uniknąć lęku, porażki, a najczęściej odpowiedzialności. Boisz się skonfrontować z czymś, co jest dla Ciebie niemiłe, więc odkładasz to na później, uciekasz od tego. Czyż nie dzieje się tak często, kiedy czeka Cię trudna rozmowa w związku?

Pracując z mechanizmami obronnymi, wybierz trzy przykłady tych swoich zachowań w związku, w których stosujesz opisane wyżej manipulacje. Następnie przy każdym zachowaniu, w drugiej kolumnie tabeli, zaznacz, jaki konkretny obraz *ja* poprzez stosowanie tych mechanizmów próbujesz ochronić — np. „Nie chcę się przyznać przed sobą, że za dużo pracuję, więc kompensuję to kupowaniem żonie licznych prezentów”. Potem napisz, w jaki konkretnie sposób to czynisz (do tego służy kolumna



„Fakty”) — np. „Właśnie poprzez kupowanie prezentów”. Kolejne zadanie to sprecyzowanie, co możesz zrobić, by zmienić to zachowanie, i skojarzenie danego mechanizmu obronnego z nową, lepszą reakcją (np. „Zabiorę żonę na weekend tylko we dwoje i będę mniej pracował w domu”). Twój mózg zapamięta ostatnie działanie i będzie to dla niego wskazówka na przyszłość, jaką reakcję w określonej sytuacji ma uruchamiać. Zamieszczona powyżej lista zawiera wiele mechanizmów — najprawdopodobniej jednak zwykle używasz zaledwie kilku z nich. I o to właśnie chodzi — by odkryć, które z nich są w Twoim związku kluczowe. Jeśli bowiem skoncentrujesz na nich uwagę i nauczysz się im nie poddawać, to już kilka kluczowych wystarczy, by w budowanej przez siebie relacji osiągnąć zupełnie nową jakość. Nabycie wiedzy, jak działa każdy z tych trzydziestu jeden mechanizmów obronnych, pozwoli Ci też błyskawicznie rozpoznawać je, kiedy są stosowane przez Twojego partnera czy Twoją partnerkę. A to spowoduje, że będziesz precyzyjnie wiedzieć, jak na nie reagować, by ich siła była gaszona w zarodku z pożytkiem dla Waszego związku.

Przykłady życiowe	Chroniony obraz <i>ja</i>	Fakty	Nowe działania
1			
2			
3			

Podstawowe błędy
w przekonaniach Polaków
o związkach



Polak, zresztą jak każda inna nacja, to model poznawczy — język, zestaw przekonań i zachowań, które są charakterystyczne dla tego jednego społeczeństwa. Podobnie jest z modelem Meksykanina, Belga, Greka itd. Każda nacja popełnia pewne błędy poznawcze i, mając określone przekonania, żyje nimi przez pokolenia, a potem przekazuje je młodszym generacjom. Przez to młodzi wchodzą w dorosłe życie z zestawem dysfunkcyjnych strategii, które utrudniają im radzenie sobie z określonymi fragmentami rzeczywistości. Ponieważ to polska wersja tej książki, przedstawiam błędne przekonania Polaków. Jeśli je sobie uświadomisz, przestaniesz nimi żyć.

W Polsce dominuje katolicko-romantyczny model związku. Cechuje się on kilkoma założeniami, które nie są oparte na faktach i mogą powodować określone konsekwencje.

Po pierwsze, rozwód wciąż jest kojarzony z życiową porażką, a osoba po dwóch albo trzech rozwodach jest uważana za kogoś, kto ma problemy ze sobą. Nie ma zrozumienia, że rozwód też jest rozwiązaniem, czasami najlepszym, i że nie ma w nim niczego złego, wręcz przeciwnie. Każdy, kto nie przyjmie tej prawdy, będzie niepotrzebnie się ograniczał — i pozostanie w związku, który istnieje tylko powierzchwniowo.

Po drugie, powszechne są wiara w *żyli razem długo i szczęśliwie* i przekonanie, że prawdziwe związki trwają, *póki śmierć ich nie rozłączy*. To nieprawda. Prawdziwe związki mogą trwać i kilka dni, po których para uznaje, że nie chce ani kontynuować, ani transformować np. wakacyjnego uniesienia. Mogą skończyć się rozwodem albo rozstaniem. Prawdziwe związki to również te, które są oparte na braku świadomości i wypełnione lękami — innymi słowy, wszystkie związki są prawdziwe. Jeśli byłby jakiś cel ludzkiego życia, na pewno nie jest nim wiązać się, ale wychodzić ponad ego — a do tego konieczna jest eksploracja cienia. Jeśli się boisz, że może Ci nie wyjść małżeństwo, i dlatego sądzisz, że nie warto w nie wchodzić, przemyśl to raz jeszcze. Może lepiej



byłoby pokonać lęk i — jeśli to dla Was dobre — pobrać się, pozostawiając przestrzeń na myśl, że rozstanie jest OK. Żyli razem tyle, ile razem żyli, czasem szczęśliwie, a czasem nie, ale zawsze świadomie.

Po trzecie, romantyzm nakazuje czekać na drugą połówkę i bratnią duszę. Istnieje więc koncept księcia z bajki, z którym — patrz wyżej — będę żyć w spełnieniu i wszystko będzie dobrze. Nie, to tak nie działa. Gdy poznasz kogoś i się zakochasz, to dopiero początek całego ciągu zdarzeń, który — jeśli im podobał — powiedzie do tego, że będziecie razem. Nie ma żadnego zewnętrznego ratunku przed własnymi brakami i nikt nie da Ci siebie takiego, jakiego szukasz. Gdy piszę o związkach — a piszę dużo — większość pochlebnych komentarzy dotyczących mojej wiedzy i przekazywanych przez kobiety opiera się na pytaniu: gdzie ja znajdę takiego męża? Dostaję nawet propozycje matrymonialne! Te komplementy wynikają z braku pewnej świadomości, z tego, że część kobiet naprawdę wierzy, że księżę z bajki istnieje. Jest gdzieś, w jakimś magicznym miejscu, i należy go znaleźć, a wtedy będą żyły z nim długo i szczęśliwie. Na tych bajkach, czy to z księżniczkami Disneya, które uwielbia moja czteroletnia córka, czy to opowiadanych przez matki („Bądź dobrą kobietą, a kiedyś zjawi się odpowiedni mężczyzna”, „Kiedyś spotkasz kogoś właściwego” albo „Kiedyś ktoś się pojawi i zapomnisz o bożym świecie”), wychowały się miliony kobiet. Te bajki, podobnie jak panujący w nich patriachat, opierają się na dwóch nieprawdziwych założeniach:

1. Gdzieś jest mężczyzna idealny, muszę tylko go spotkać.
2. Moje szczęście zależy od mężczyzny.

Nie ma mężczyzny idealnego, a szczęście człowieka nie zależy od czegoś poza nim samym. Ani ja, ani moja żona nie chcemy ideału, ale każde z nas pracuje od wielu lat na to, by nasz związek



działał coraz lepiej. Po prostu: tak jak prowadzi się firmę przez lata, tak my prowadzimy rodzinę. Większość ludzi nic nie robi dla swoich związków, więc te nie działają, jak chcieliby, żeby działały. To tak jakby jeść co dzień kilogram cukru i dziwić się, że się źle wygląda.

Nie ma księcia z bajki, trzeba go sobie stworzyć, wypracować. *By rozpocząć ten proces, musisz zacząć stawać się dojrzałą kobietą, bo dojrzałych mężczyzn nie interesują niedojrzałe kobiety (i vice versa: dojrzałych kobiet nie interesują niedojrzali mężczyźni).* Historia kiedyś kogoś magicznego spotkam jest naiwna i skutkuje pasywnością. Lepsze jest: *zrobisz z niego króla*, co zmusi Cię do uczynienia z siebie królowej. Staniesz się proaktywna i w pełni odpowiedzialna za losy swoje i swojego związku. W przeciwnym razie na pytanie, gdzie są tacy mężczyźni, nie znajdziesz innej odpowiedzi niż: wszędzie tam, gdzie są takie kobiety. Chcesz króla? Bądź królową.

Idźmy dalej: katolicki model jest oparty na patriarchacie — mentalność i organizacja społeczności są zdominowane rolą mężczyzn. Według jego zasad kobieta jest gorsza od mężczyzny i sprowadzona do roli obiektu seksualnego (kochanki), osoby zajmującej się domem (gospodyni) i rodziną (matki i żony). Kobiece cechy to: delikatność, emocjonalność, seksualność, powierzchowność, słabość, ignorancja, nieudolność i pasywność. Mężczyzna natomiast odgrywa rolę wojownika — silnego dostarczyciela dóbr, dbającego o rodzinę lidera. Ma być pewny siebie, silny, kontrolujący, efektywny, inteligentny, rywalizujący i uparty. Kiedyś, w sytuacji ciągłego zagrożenia (dzikie zwierzęta, wojny itd.) i dominacji religii, patriarchat był zrozumiałym ustrojem społecznym. Dziś nie pasuje ani do wyzwań gospodarczych, ani do poziomu świadomości ludzi, którzy zrozumieli, że cechy kobiece i męskie spotykają się w jednym ciele niezależnie od płci. Badania pokazują, że najskuteczniejsze firmy są prowadzone przez



szeffostwo męsko-kobiece, że większość decyzji zakupowych podejmują kobiety, w USA zarobki mężczyzn i kobiet zrównują się itd. To, że patriarchyt zrobił wiele złego kobietom, jest oczywiste. Ale skrzywdził też mężczyzn. Żyją o około dziesięć lat krócej. Nie kontrolują swoich emocji. Agresję postrzegają jako przejaw męskości, choć jest ona traktowana w psychologii jako mechanizm obronny przed lękiem. Wstydzą się swoich słabości, nie umieją bawić się ze swoimi dziećmi, a gdy przejawiają lęk przed czymś, atakują siebie za bycie „cipami”. Zostali sprowadzeni do roli maszyn generujących wyniki, niemających społecznego prawa mówić, co czują. Kobiety w tym systemie nie wiedzą, że są w związkach (lub wejdą w takie), w których zęknione żyją pod kapciem, bez własnego zdania lub stają się seksualnymi zabawkami, bo uwodzenie jest dla nich jedyną formą wywierania wpływu. Wielu ludzi w Polsce nie zna modeli innych niż patriarchyt. Takich, w których cechy męskie i kobiece się przenikają i uzupełniają. Takich, w których role życiowe bazują na indywidualnych kompetencjach, a nie płci ciała. Takich, w których samorealizacja nie zależy od odgórných modeli społecznych, ale od własnych pragnień.

Wrażliwość i empatia są zasobami, a nie „pedalstwem” ani byciem „kurą domową”. Tak myślący mężczyzna to ofiara patriarchytu nakazującego mu bycie agresywnym macho i wypieranie swojej wrażliwości. To prowadzi do określonych konsekwencji w życiu tego mężczyzny:

- Gdy jego synek będzie płakał, nazwie go „cipą”, zamiast przytulić.
- Będzie bardziej skłonny do zachowań agresywnych w stosunku do innych.
- Jego partnerka albo będzie żyła w lęku przed nim, albo pozostanie w stanie permanentnego niezaspokojenia potrzeby miłości, co zamknie drogę do szczęścia.



Nie ma się pretensji do psa, że szczeka, do kota, że miauczy, do macho, że jest agresywny — są albo produktami biologii, albo nieświadomymi tworcami kultury, z której przekonani jeszcze się nie uwolnili. Agresja jest mechanizmem obronnym przed lękiem. A czego ci mężczyźni mieliby się bać? Tego, że nie mają na coś wpływu? Tego, że zagraża im wyłączenie zmywarki? Tego, że ktoś ich będzie kontrolował? Zrobienie czegoś dla kogoś nie umniejsza niczego, jeśli robi się to z miłości, altruizmu, chęci pomocy. To wrażliwość — i nie ma nic wspólnego ze złężnionym pieskiem, kierującym się przekonaniem *jeśli się nie podliznę, zostaną odrzucony*. Z drugiej strony drzemie właśnie macho — agresywny, wyzywający, bojący się bycia pod pantoflem. Więc warczy i gryzie, bo się boi. To wciąż ucieczka od czegoś. Ten, który nie jest zagrożony, nie musi nikogo w obronie atakować.

Patriarchat tak dał się we znaki kobietom, że walcząc przeciw niemu, zatraciły się i sięgnęły po drugie ekstremum. Usłyszały od sfrustrowanych matek historie o niezależności. Teraz boją się zrobić mężczyźnie kanapkę czy uprasować koszulę, sądząc, że poprzez bycie zimną i noszenie spodni obronią się przed nieuniknionym. A czym jest to nieuniknione? Tym, że jeśli odważysz się zakochać, będziesz chciała robić mu kanapki i prasować koszule. I wtedy zrozumiesz, że prawdziwą niezależnością jest akceptacja zależności. Nie ma prawdziwej relacji z drugim człowiekiem, w której dwoje egoistów jedynie wymienia się usługami. Wcześniej czy później ktoś komuś składa spodnie w kant. I jeśli ma stabilne poczucie własnej wartości, nigdy nie poczuje się zagrożony.

I wreszcie: romantyzm zakłada, że miłość i związki dzieją się same. Uczucie podobno przychodzi, kiedy chce, odchodzi, gdy trzeba, nie wiadomo, skąd się bierze i na jakich zasadach. To pokłosie epoki romantycznej, uciekającej w duchowość bez oparcia w rzeczywistości, kiedy trzeba było tłumaczyć trudną sytuację geopolityczną za pomocą magii. Ale dziś w Polsce jest OK.



Nie trzeba liczyć na to, że miłość nas znajdzie, można znaleźć partnera zgodnie z własnymi potrzebami i zbudować z nim związek. Kobieta może podejść do mężczyzny i powiedzieć, że się jej podoba, bez narażania się na ostracyzm społeczny, traktując jego dogorywające przejawy jako archaizm. W kłótni można zarządzać sobą i się z niej uczyć, a nie mówić: ona taka jest. Można zrezygnować ze psychologii i obwiniania partnera, a w zamian uczyć się komunikacji i przez jej pryzmat rozmawiać i żyć. Miłość się robi. Ona nigdzie nie odchodzi, to my przestajemy ją kanalizować. Tę miłość robi się różnie, bo odbiorcy są różni — dzieci, partner, rodzice, współpracownicy, świat — ale się ją robi. Weź na siebie odpowiedzialność, którą odebrał Ci model kulturowy. Związek jest jak firma — albo pracujesz i dzięki temu może działać, albo ją zostawiasz samej sobie i wypadasz z rynku. Przekonanie, że *jeśli po prostu się kocha, to wszystko będzie dobrze*, jest prawdziwe wtedy, gdy ludzie mają wiedzę, jak kochać. Umieją naprawić popsute meble, wymienić koło w samochodzie, zadbać o pożywienie, zdobyć stanowisko, ale nie wiedzą, jak robić miłość — przynajmniej w Polsce nie ma takiej świadomej wiedzy psychologicznej. Że dziecka się nie bije, nawet nie daje mu się klapsa. Że się do niego nie mówi, zaprzeczając. Żyjemy jedną nogą w komunikacyjnym średniowieczu i trzeba z niego wyjść, by wziąć odpowiedzialność za swój związek. On nie dzieje się sam, Ty go tworzysz — albo nie.

Pytania i odpowiedzi



Książka ma wartość dopiero wtedy, gdy czytelnik może się z nią zidentyfikować i samodzielnie korzystać z zawartych w niej informacji. Dlatego — by jeszcze bardziej ją zindywidualizować, dopasować do potrzeb czytających — postanowiłem zapytać na swoich profilach w mediach społecznościowych, jakie tematy mógłbym jeszcze podjąć. Zebrałem te sugestie w formie pytań i odpowiadam na nie w niniejszym rozdziale.

Jak nauczyć bycia w związku kobietę,
która jeszcze nigdy w nim nie była?

To, że nie była, nie oznacza, że nie ma gotowych modeli — obserwowała przecież swoich rodziców. I ją, i Ciebie czeka więc stworzenie *Ego Management System* i wymyślenie dla siebie — samodzielnie — ról w związku, co zostało opisane w tej książce.

Jak rozmawiać z dziećmi o seksie?

Najważniejsze — rozmawiać! Dobierać poziom wypowiedzi adekwatnie do wieku i możliwości poznawczych dziecka. Mówić precyzyjnie, po ludzku, nienaukowo, zrozumiale dla dziecka. Najlepiej, by robili to zarówno ojciec, jak i matka.

Kiedy walczyć, a kiedy odpuścić?

Jak zacząć nowe, aby nie powtórzyć starego?

Trochę od próbujących od nowa. Jak pożegnać stare?

By pożegnać w swojej głowie partnera z przeszłości, należy znaleźć kilka argumentów za tym, że nie warto z nim kontynuować relacji. W innym przypadku mielibyśmy jego wyidealizowany obraz, a więc nieoparty na faktach. Sposobem na to, by nie powtórzyć starego, jest stworzenie nowego i wyciągnięcie wniosków



z przeszłości. Zapytaj siebie: Czego się nauczyłem? Co zrozumiałem dzięki tamtemu związkowi? Co zrobię lepiej w następnym związku?

Jak sobie radzić z chorobą partnera?

Pilnować równowagi między własnymi potrzebami a poświęcaniem się dla niego i nie stawać po stronie żadnego ekstremum. Upewnić się, że partner również ma rozbudowany system osobowości, tak by nie zależał tylko od opiekującej się nim osoby. Po raz kolejny — *Ego Management System*.

Mąż i żona w jednej firmie — jakie są plusy i minusy?

Plusy to pełne zaufanie, wspólne cele, możliwość bycia blisko przez dłuższy czas.

Minusy to mieszanie się ról życiowych (mąż nie może być np. szefem w domu), życie problemami zawodowymi w domu i brak związanej z tym równowagi między życiem prywatnym a zawodowym; w przypadku rozwodu możliwe jest rozstanie również w pracy.

Jak poradzić sobie z różnicami światopoglądowymi w wychowaniu, gdy pojawia się dziecko?

Jak kierować wychowaniem dziecka, jeśli jedna osoba jest wierząca, a druga jest ateistą?

Wypracować wspólną wizję i strategię wychowawczą, która będzie na poziomie *my*, a nie *ja* albo *ty*. I trzymać się jej. Kluczem jest wyjście z egocentryzmu, czyli skupienia się tylko na sobie, i wejście na poziom: *musimy się porozumieć tak, byśmy we dwoje byli zadowoleni, bo chodzi nie o nas, ale o dobro naszego dziecka*.



Jak żyć w rodzinie łączonej, kiedy partnerzy mają dzieci z innych związków? Niestety, teraz jest coraz więcej takich rodzin.

Zmienić przekonanie, że to coś złego. Te dzieci zasługują w życiu na dobrego kompana, którym stanie się nowy partner. Jego celem nie jest bycie rodzicem, ale przyjacielem, starszym bratem (siostrą), mentorem. Stwórzcie adekwatną osobowość, która będzie pasowała do sytuacji — dla dziecka i dla partnera. Zorganizujcie także logistykę — ile czasu, na jakich warunkach, w jaki konkretnie sposób jedna osoba może prowadzić dwie rodziny, by systemy działały adekwatnie.

Jak przekonać partnera, żeby nie brać ślubu?

Czy związek bez deklaracji na papierze i przed światem ma szansę trwać?

Oczywiście, że ma. Małżeństwo ma wiele wymiarów: duchowy, emocjonalny, społeczny, prawny i inne — i warto zerknąć do swoich prawdziwych motywacji zarówno wtedy, gdy się chce brać ślub, jak i wtedy, gdy się go brać nie chce. Przekonywanie partnera nie jest tu potrzebne, chodzi o klarowne zaprezentowanie mu swoich poglądów i wyjaśnienie, z czego się biorą. W innym razie prawdopodobnie poczuje się odrzucony, bo projektuje własne motywacje na Ciebie. Tymczasem Twoje powody są inne i on ich nie zna.



Uświadamiasz sobie, że twoje szczęście w życiu zależy tylko od ciebie, a nie od czynników zewnętrznych, np. miłości drugiej osoby (bo wtedy stajesz się zależny od kogoś, by być szczęśliwym) — jak to wyjaśnić drugiej połowce? Ona czuje się niepotrzebna (odrzucona), gdy o tym słyszy.

To kwestia odpowiedniego podania tej wiedzy, bo każdy podświadomie dąży do wolności. Wy tłumacz różnice między: *kocham cię, bo cię potrzebuję* a *potrzebuję cię, bo cię kocham*. To pierwsze jest interesowne, a to drugie wynika z chęci bycia ze sobą, z głębszych pobudek i świadomości, że można żyć razem i można też osobno, bo najważniejsze jest bycie spełnionym i szczęśliwym — to dopiero pozwala na robienie czegoś wspólnie.

Uważaj jednocześnie na drugie ekstremum — niezależność jest iluzją, bo zawsze zależymy od otaczającego nas świata, w tym od tego, co robi partner. To nasza relacja z tą zależnością daje lub odbiera poczucie szczęścia.

Jak radzić sobie z brakiem akceptacji otoczenia, zwłaszcza rodziny, będąc w związku nieformalnym, gdy wszyscy oczekują ślubu i dziecka po ślubie?

Oddziel swoje poglądy od poglądów rodziny i zakomunikuj jej członkom własne potrzeby i plany. Asertywnie i życzliwie poproś o ich respektowanie. Zachowaj własną przestrzeń, kończ lub zmieniaj temat, gdyby druga strona nie nauczyła się przyjmować Twoich decyzji, zdecyduj, ile czasu optymalnie i zdrowo należy spędzać z rodziną.

Czy da się wychowywać dzieci, nie patrząc na tradycje i obyczaje? Żeby kiedyś nie robiły czegoś wbrew sobie, bo tak wypada?

Nie da się, ale można wprowadzić zwyczaje wzajemnie się uzupełniające i budujące. Żyjemy w kulturze, ona siłą rzeczy nadaje człowiekowi określoną tożsamość i większość ludzi nie potrafi poza nią myśleć, tak więc, chcąc nie chcąc, poznajemy określone jej przejawy. To jest wzbogacające doświadczenie, zadbaj jednak, by dziecko nie identyfikowało się z jedną kulturą i od początku procesu wychowawczego pomagaj mu budować jego indywidualizm.

Jak sobie radzić z presją rodziny w chwili rozstania?

Odsunąć rodzinę od podejmowania decyzji i ingerowania w Wasze prywatne sprawy. Rozstanie jest jednym z bardziej intymnych procesów i powinno być w pełni pod Waszą kontrolą.

Jak żyć z egoistycznym wampirem energetycznym?

Jeśli nie masz naprawdę zniekształconych przekonań, nie robisz projekcji własnych przekonań na partnera, to nie rozumiem sensu pozostawania w takim związku. Jestem zdecydowanie daleki od dawania rad, czy go kontynuować, czy też nie, ale kwestionuję zasadność bycia z kimś, kto jest egoistycznym wampirem energetycznym. Proponuję — by odkryć własne ograniczenia i lęki — zadać sobie pytanie: z jakich prawdziwych pobudek jestem z tą osobą?



Jak poradzić sobie ze zdradą partnera, jak żyć i nie zwariować?

Kontrolować podróże umysłu na czterech płaszczyznach: przeszłości, przyszłości, ja i partner.

Pomyśl o swoich zachowaniach w przeszłości i zastanów się nad tym, czy coś — a jeśli tak, to co — zostało zaniedbane. Czy dbałaś o siebie? Byłaś niezależna i pociągająca? Wkladałaś energię w Waszą relację, czy też potraktowałaś pewne jej aspekty po macoszemu? Celem tej analizy nie jest szukanie winnego, ale odkrycie własnej odpowiedzialności. Zadaj sobie pytania: Co czuję? Jakie mam przekonania i myśli na swój temat (np. jestem głupia, nieatrakcyjna itd.)? Spisz je wszystkie, a potem zakwestionuj, używając dobrej metody zmiany przekonań (jak RTZ lub inne opisane w moich poprzednich książkach, np. *Success and Change*), by się nauczyć, a nie atakować.

Potem przejdź do przekonań dotyczących partnera — co sądzisz o nim? Co wiesz na temat tej zdrady w odniesieniu do Twojego zdania o partnerze? Może okaże się, że jest jeszcze na etapie pompowania swojego ego liczbą kobiet. Może czuł się odrzucony. Znowu spisz te myśli i oddziel te, które są oparte na faktach, od tych, które są tylko Twoimi historiami. Zapytaj go także, co się wydarzyło — niech opowie o tym z jego perspektywy: dlaczego to zrobił, co nim naprawdę kierowało, co według niego stało się w związku, że się do tego posunął, w jaki sposób jest to związane z nim, a w jaki z Tobą. Przesunięcie winy na kogokolwiek nie zadziała i jest niedojrzałe — coś musiało nim powodować; warto znaleźć powody po obu stronach. Większość mężczyzn zdradza, bo czuje brak zainteresowania ze strony partnerki, choć niekoniecznie po zdradzie — chcąc ratować związek — się do tego przyzna, kając się przed partnerką. Tobie chodzi o znalezienie prawdziwych przyczyn i uzyskanie całości obrazu.



Następnie wyciągnij wnioski z przeszłości i zastanów się, jakie rzeczy były między Wami dobre i działały — by nie przekreślać pozytywnych chwil, które są faktem. Potem pomyśl, jakie były powody zdrady i kiedy pojawiły się braki w związku (związane z Tobą, partnerem, Wami obojgiem). Idź w kierunku przyszłości i zastanów się, czy chcesz kontynuować związek, a jeśli tak, to na jakich zasadach. Zdrady się nie da zapomnieć, ale można wyciągnąć z niej lekcję i wzmocnić związek. Nikt Ci nie obieca, że partner nie zdradzi po raz kolejny, bo coś takiego uzależniłoby Cię od działania drugiej strony. Ty zdecyduj, czego chcesz, a gdy to ustalisz, zamknij rozdział i nie wracaj do niego. Niewybaczona zdrada może się wtedy stać manipulacyjnym mechanizmem oskarżania, co jest destrukcyjne.

Ustalcie wspólną wersję przeszłości i przyszłości i zdecydujcie, co chcecie dalej zrobić.

Jak radzić sobie z własną zazdrością?

Zazdrość to mechanizm obronny pochodzący od lęku. Boisz się utracić partnera, bo to oznaczałoby dla Ciebie utratę czegoś, czym definiujesz siebie w związku z nim. Jeśli np. uważasz, że dzięki niemu jesteś atrakcyjna, to on, odchodząc, zabrałby Ci to przekonanie na Twój temat. By pozbyć się tej zależności (a co za tym idzie, zazdrości), przejdź następujący proces:

1. Zadaj sobie pytanie: co stracę, jeśli partner odejdzie z inną? Jeśli odpowiedź będzie brzmiała: partnera, to doprecyzuj, np. miłość, poczucie atrakcyjności, ochotę do życia itd. Wypisz wszystkie odpowiedzi.
2. Znajdź do każdego punktu trzy konkretne sposoby, w jakie możesz dawać sobie to, co partner Ci dawał. Jak więc Ty możesz sama siebie kochać? Dbać o atrakcyjność niezależnie od niego? I tak dalej.



3. Zadaj kolejne pytanie: jeśli odejdziesz, to co pomyślę na swój temat? Przykładowo: że jestem gorsza od innej. Wypisz wszystkie odpowiedzi.
4. Znajdź po trzy kontrprzykłady negujące powyższe punkty, np. „Nie jest prawdą, że jestem gorsza, tylko że on chce być z kimś innym i to jego sprawa; on ma inne potrzeby niż ja; realizuje się, jak chce”.

Po wykonaniu tego procesu, jeśli znalazłaś wszystkie odpowiedzi, pozbędziesz się zazdrości.

Trudne tematy, jak choroba w rodzinie

— jak przygotować dziecko i innych do tego,

że ojca lub matki może zabraknąć... Idąc tym tropem:

nagła śmierć w rodzinie (ginie rodzic lub dziecko) i co dalej?

Rozmawiajcie o śmierci jako części życia. Wytłumacz, że każdego czeka śmierć ciała. Pokazuj to na przykładach ludzi, zwierząt, psującego się jedzenia. Od samego początku ucz dziecko samodzielności i utwierdzaj w przekonaniu, że świetnie sobie samo poradzi.

W przypadku nagłej śmierci członka rodziny wypiszcie wszystko, co dziecko dostawało od nieżyjącego rodzica (miłość, uwagę, jazdę na rowerku), i znajdźcie inne formy realizacji tych działań.

Jak budować zaufanie?

Dotrzymywać danych zobowiązań i zbudować związek na wielu poziomach więzi — co zostało opisane w jednym z rozdziałów tej książki.



Jak szkolić dziecko z technik miękkich, samemu będąc wychowanym i wyszkolonym w innym systemie? Jak zapewnić dziecku dobry start, jeśli samemu ma się minimalną wiedzę i zero praktyki? Powiedzmy, że rodzic jest już jakoś poustawiany i nie ma motywacji do zmiany postępowania, ale chce zapewnić dziecku lepszy start w szybko zmieniającym się świecie.

Albo samemu się zainteresować, dając spójny przykład, albo wynająć specjalistę, który się tym zajmie. Jeśli rodzic jest leniwy, będzie dawał negatywny przykład dziecku.

Jak poradzić sobie z barierą językową w rodzinie? Sytuacja: samotna matka znajduje partnera, który nie mówi w języku ojczystym dzieci. Jak budować relacje w takiej rodzinie?

Warto wykorzystać niebywałą szansę nauczania partnera swojego języka i nauczania się jego języka.

Jak poczucie własnej wartości przekłada się na budowanie związków partnerskich?

Kolosalnie — partner to Twoje lustro, więc zobaczysz w nim wszelkie swoje braki, nad którymi możesz pracować. To również kwestia doboru — w zależności od tego, co sądzisz na temat siebie, wybierzesz określonego partnera.



Jak postępować z rodzicami, którzy nie do końca zdają sobie sprawę, że ich jedyne dziecko niedługo wyfrunie z gniazda i założy własną rodzinę?

Uświadomić ich, przez co zaktualizują swój obraz dziecka z małego na dorosłe.

Co można zrobić, jeśli rodzice lub dziadkowie są w takim wieku, że nie chcą zmieniać swoich przyzwyczajeń, prowadzących do kłótni?

Nauczyć się komunikować z nimi takimi, jakimi są, i nie podejmować na siłę prób zmiany.

Jak uniknąć przekazywania dzieciom niewłaściwych przekonań, np. pokorne cieleń dwie matki ssie, gdyby kózka nie skakała... Tym samym jakie mądrości dziecku przekazywać?

Pytanie powinno brzmieć: jakie przekonania dziecku dawać, a nie jakich unikać. Wychowuj je na podstawie stworzonego planu i mądrości życiowej, ucząc kultury bez identyfikacji z nią.

Jak pokonać trudności w staraniu się o dziecko (emocje, seksualność, decyzje, badania itp.)?

Nie przeć na siłę i znaleźć kilkanaście powodów, dlaczego świetnie się macie i jesteście szczęśliwi, także bez dziecka.

Uprawiajcie seks regularnie, także w dni niepłodne (a nie tylko w dni płodne, bo wtedy mężczyzna poczuje się uprzedmiotowiony — jako dostarczyciel nasienia).



Nie patrzcie na potrzebne czynności w kategoriach trudności, ale rzeczy do zrobienia.

Jak postępować w związku, gdy druga osoba żywi do nas stare urazy, mimo że dawno została przeproszona? Albo co zrobić, żeby nam ponownie zaufała, żeby zobaczyła, że zmieniliśmy się na lepsze?

Pokazać, że jest się innym w różnych kontekstach, np. jeśli partner był agresywny, niech pokaże, że kontroluje swoje emocje wśród znajomych, rodziny i w pracy. Mózg zbuduje wówczas nowe przekonanie.

Reaguj od razu — z nową wersją siebie — gdy druga strona wraca do starych nawyków. Przykładowo jeśli mówi: „A pamiętasz, jaki byłeś wtedy?”, natychmiast odpowiedz: „Zobacz, jaki jestem teraz”. Chodzi o szybką akcję – reakcję, tak by oduczyć partnera starych wzorców myślenia.

Co zrobić, gdy na świat przychodzi nieplanowane dziecko? Jak odnaleźć się w roli rodzica, gdy tej roli nie chciało się w ogóle przyjmować?

Stwórz tę rolę w taki sposób, by zaspokajała Twoje potrzeby. Dziecko nie musi być planowane, by cieszyć się jego obecnością i mieć wielką frajdę z bycia rodzicem — bo to jest frajda, pod warunkiem że się stworzy tę rolę. Dbaj o równowagę między osobowościami, by zamiast poczucia straty odnieść nowe korzyści, i pomyśl, co dzięki obecności dziecka zyskujesz.



Jaka relacja powinna być między mężczyzną, z którym się jest, a jego przyjaciółką?

Taka, jaką uznasz, że chcesz mieć, i jaka mieści się w Waszych granicach. To Ty tworzysz te definicje, a nie psychologia.

Dlaczego w rodzinie wszyscy żyją osobno?

Ponieważ nie stworzono pola relacji, czyli wspólnego *my*. Jest *ja*, jest *ty*, nie ma *my*. Należy stworzyć system rodzinny, czyli:

1. Określić role każdego z członków rodziny i indywidualnie je zbudować, używając *Ego Management System*.
2. Stworzyć kodeks rodzinny — określić w dziesięciu punktach, jakie są zasady panujące w domu, np. w tym domu można mówić o wszystkim i nie jest się za to ocenianym; w tym domu każdy może zaspokajać swoje potrzeby itd.
3. Zbudować wielopoziomą więź związkową, czyli Wasze relacje na różnych płaszczyznach — od logistyki po duchowość.

Jak radzić sobie z różnicami kulturowymi?

Po pierwsze, naucz partnera swoich interpretacji tych zachowań, by wiedział, co oznaczają dla Ciebie. Po drugie, poproś o to samo partnera. Po trzecie, stwórzcie wspólne komunikaty, które znaczą to samo dla obojga. Będziecie mieli słownik tłumaczący zachowania jednej strony dla drugiej, np. mówienie bezpośrednio (model rosyjski) nie oznacza obrażania kogoś (model angielski), ale komunikację opartą na odczuciach.



Jak wychować dziecko rodziców z różnych krajów, by było świadome obu kultur, czuło się u siebie w obu krajach?

Podzielić się kulturowo i językowo — w moim domu Iliana mówi do dziecka po hiszpańsku, a ja po polsku. Pokazujemy wady i zalety obu kultur. Przebywamy w wielu różnych, bo zdajemy sobie sprawę, że jedna kultura jest wielkim ograniczeniem potencjału dziecka.

Jak prowadzić relacje z osobami starszymi, kiedy są bardzo blisko nas, są częścią życia codziennego?

Uczyć je być częścią systemu rodzinnego (*Ego Management System*).

Czy i kiedy podjąć ryzyko przeprowadzki i zrezygnowania ze swojego dotychczasowego życia zawodowego dla drugiej osoby?

Warto to zrobić, gdy się uzna, że się naprawdę chce i jest się na to gotowym. Gdy zapewni się sobie nowe sposoby zaspokajania potrzeb. Rezygnacja z dotychczasowego życia ma oznaczać zmianę, a nie utratę czegoś.

Ćwiczenia



ĆWICZENIA NA RADZENIE SOBIE Z KONFLIKTAMI

Ćwiczenia na wychodzenie z konfliktów prowadzą do wykształcenia umiejętności komunikacji w trudnych chwilach w związku. Są skuteczne, życiowe, potrzebne. Gdy się pokłócicie, skorzystajcie z nich przy pierwszej możliwej okazji, a w ramach prewencji rozmawiajcie tak ze sobą przynajmniej raz na dwa tygodnie. Spokojnie, tylko we dwoje pytajcie, czy wszystko jest w porządku, co słyhać, co się dzieje, czy są jakieś problemy. Każdy konflikt jest zasobem w przebraniu, wzmocni Was, pod warunkiem że będziecie umieli przez niego mądrze przejść. Te ćwiczenia w tym pomogą.

UCIELEŚNIANIE KONFLIKTÓW

To doskonałe ćwiczenie na wyjście z konfliktów. Po pierwsze, pomaga zrozumieć partnera, co prowadzi do lepszej jakości wspólnego życia. Po drugie, rozwija Ciebie, pozwalając Ci wprowadzić w siebie jakiś niedostępny do tej pory fragment prawdy na temat siebie jako istoty ludzkiej. Po trzecie, wspiera siłę samej relacji, pokazując, jak wartościowym lustrem jest Twój partner, widzący w Tobie to, czego sam nie możesz zobaczyć.

Zaczynamy od zarzutu dotyczącego braku miłości — partner czy partnerka czyni Ci zarzut: „Ty mnie nie kochasz!”. Wyobraź sobie, że tym razem, inaczej niż zwykle, nie reagujesz zaprzeczaniem i przekonywaniem, że nie jest tak jak on czy ona myśli. To tylko zaostrzy konflikt, bo nie potwierdzasz rzeczywistości drugiej strony. Czy to, co ona mówi, jest prawdą, czy nie, to kwestia interpretacji, o którą tutaj się rozchodzi. Zostaw więc swoje zdanie z boku i tym razem zareaguj w ten sposób: „Tak, masz rację, są chwilę, gdy cię nie Kocham!”, w myśl zasady,



że jednym z pierwszych kroków do pokonania konfliktu jest potwierdzenie jego istnienia i uznanie, że jest prawdziwy, bo przecież na jakimś poziomie interpretacji naprawdę jest. Dodatkowo znajdź trzy dowody, że tak się dzieje — trzy konkretne, autentyczne przykłady zachowań, w których nie okazywałeś miłości i nie kochałeś (np. gdy krzyczałeś, gdy się kłóciliście, gdy zapomniałeś o ważnym wydarzeniu). Potwierdzisz istnienie konfliktu, jednak na swoich zasadach. Innymi słowy, powiedz: „Tak, potwierdzam, że istnieje konflikt. Pozwól, że zobaczę go swoimi oczami, poprzez pryzmat moich filtrów”. A co robi druga strona? Musi znaleźć trzy uzasadnienia tego, że również ją kochasz. Nie zmienia wcześniejszego zarzutu („Ty mnie nie kochasz”), dodaje za to drugi, przeciwny. W ten sposób równoważy swoje poglądy i poprzez znalezienie konkretnych zachowań jest w stanie z jednej strony dać *feedback* (poinformować Cię o tym, co czuje), z drugiej — zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa i gwarancję miłości w związku (przekonując się, że w tym związku otrzymuje od Ciebie miłość). Działa to w każdym typie związku. Jeśli np. ktoś, z kim łączy Cię relacja — dajmy na to, zawodowa — irytuje Cię i stawiasz mu zarzut „On jest zawistny”, to pierwszą rzeczą, którą powinieneś zrobić, jest znalezienie trzech dowodów na to, że ta osoba nie jest zawistna. A to jak najbardziej da się zrobić — zawsze znajdziesz jakieś przykłady zachowań i wypowiedzi, których można by użyć w charakterze takich właśnie dowodów. Oczywiście, z jednej strony ich siła tkwi w tym, że muszą być autentyczne, z drugiej — powinny to być Twoje dowody, czyli musisz się z nimi zgadzać, muszą być przekonujące dla Ciebie. Sam siebie przekonujesz, i to jest gwarancja nie tyle zmiany zdania, ile uzupełnienia go — bo prawdą jest, że każdy kij ma dwa końce. Rolą tych dowodów jest również zaprzeczenie generalizacji. Dzięki nim otrzymujesz argumenty, za pomocą których przestajesz postrzegać daną osobę jednostronnie. Są bowiem w jej

zachowaniu rzeczy potwierdzające Twój zarzut, ale są też takie, które mu przeczą. Sytuacja przestaje być zero-jedynkowa, czarno-biała. Sam zarzut zaczyna dotyczyć przejściowych zachowań, a nie tego, że ktoś jest taki przez cały czas. Kolejnym krokiem jest znalezienie trzech kolejnych i autentycznych dowodów na to, że... sam jesteś zawistny. Czyli bierzesz na siebie odpowiedzialność. Czy je znajdziesz? Tak, bo każdy z nas potrafi być zawistny w określonych sytuacjach. Wcale nie jest powiedziane, że łatwo Ci się będzie przed sobą do tego przyznać, ale fakt pozostaje faktem — również ileś razy zachowałeś się zawistnie. Rzecz jasna znajdź takie przykłady, które będą przekonujące dla Ciebie. Zwróć uwagę, co się wówczas dzieje: po pierwsze, słabnie zarzut stawiany wcześniej innej osobie, po drugie, w ten sposób unikasz zgeneralizowanego etykietowania i tworzenia półprawdziwego obrazu tej osoby. Poradziłeś sobie z zarzutami wobec obrazu, ponieważ przeniósłeś je z poziomu ego na poziom empatii. Wykonując powyższe ćwiczenie, dokonałeś automatycznego rozróżnienia pomiędzy jednym poziomem a drugim. Tak jak Ty postawiłeś zarzut obrazowi kogoś, tak odkryłeś, że podobny zarzut może być postawiony również obrazowi Ciebie. Co więcej, model ten pokazuje jedną, podstawową zasadę: to, co się dzieje na planie empatycznym, jest zmienne, a to, co się dzieje na planie intelektualnym, jest stałe — tworzy etykietę: *on jest taki*. Na planie empatycznym żadna etykieta nie jest trwała, bo widzisz już, że Twój partner raz zachowuje się tak, innym razem inaczej. Raz jest zawistny, raz nie kocha, raz nie szanuje, by innym razem być współpracującym, kochającym, szanującym człowiekiem. Właśnie otrzymałeś narzędzie, za pomocą którego możesz radzić sobie z bardzo poważnym zapalnikiem konfliktów, jakim są atakująco formułowane zarzuty. Wystrzeżesz się w ten sposób generalizowania i tworzenia na temat ludzi stałych opinii, które zawsze wpływają destrukcyjnie



na relacje międzyludzkie — sprawiają, że zamiast żyć z realną osobą, żyjemy jedynie z jej zniekształconym obrazem. Każda ekstremalna (jednowymiarowa) opinia jest krzywdząca, jakkolwiek by brzmiała. A to wszystko ma poważne konsekwencje, bo jeśli dana osoba nagle przestaje pasować do obrazu, który stworzyliśmy, to zaczynamy... podejmować działania zmierzające do jej zmiany na taką, żeby pasowała do tej wizji. To program umysłowy wykonywany przez mózg — on realizuje nasze przekonania. To wyobrażenie będzie, na zawołanie, dorabiać filozofię do wszystkiego, by tylko jego *status quo* został utrzymany. Jeśli np. Twoje wyobrażenie mówi o kimś, że jest chamski, a ten ktoś okazuje się akurat uprzejmy, ego racjonalizuje: „On na pewno coś kombinuje”. Żeby pozbyć się tego schematu zachowania, trzeba wziąć odpowiedzialność na siebie poprzez uznanie, że to, co uważasz na temat innych osób, dotyczy również Ciebie. Ten mechanizm nazywa się ucieleśnianiem konfliktów. W tym ćwiczeniu wykorzystujemy zasadę dualizmu. Zgodnie z nią, jeśli oceniasz kogoś w jakiś sposób, automatycznie stajesz się podmiotem własnej oceny. Jeśli mówisz o kimś: „On jest głupi”, automatycznie określasz siebie jako kogoś mądrzejszego od niego. To, co sądzisz o innych, stawia Cię na drugim biegunie tego samego osądu. Nazywając kogoś nieudacznikiem, właśnie uznajesz siebie za człowieka lepszego. Nazywając kogoś frajerem, siebie określasz jako niefrajera. Teraz zobacz, jak ten sam mechanizm działa w ucieleśnieniu konfliktów: jeśli oceniasz, że Twój partner „strzela fochy”, automatycznie w tej samej ocenie stajesz się kimś, kto tego nie robi. W ten sposób dewaluujesz obraz kogoś, jednocześnie idealizując siebie. To sytuacja, która zawsze rodzi konflikt — zarzucasz komuś coś, a postawienie tego zarzutu powoduje, że sam siebie oceniasz zupełnie odwrotnie. Mamy tutaj do czynienia z dwoma oszustwami: pierwsze polega na tym, że oceniając, generalizujemy — obdarzamy kogoś pewnymi cechami na stałe (*on zawsze to robi, on*

jest taki); drugie polega na tym, że odpowiedzialność za zarzut zrzucamy wyłącznie na czynnik zewnętrzny. Po przeprowadzeniu tego ćwiczenia odkryjesz, że stawianie komuś zarzutów nie oznacza chęci, by ten ktoś się zmienił. Oznacza jedynie wybuch Twojej frustracji i, owszem, chęć — ale dokuczenia komuś, właśnie za tę frustrację. Mechanizm ukryty pod zarzutem jest zaś następujący: *boli mnie w tobie ta cecha, której nie akceptuję w sobie*. Problem w tym, że dopóki nie zaakceptujesz tej cechy w samym sobie, będziesz ją wynajdywał w drugiej osobie, sądząc, że jeśli ona się zmieni, to doprowadzi do zmiany tej cechy w Tobie. Płynie stąd istotny wniosek: nigdy nie pozbędziemy się pretensji do kata, jeśli nie zrozumiemy, że sami nim również jesteśmy. Uświadomiwszy to sobie, pojmiemy, że osoba, którą o to wcześniej posądzaliśmy, wcale nie jest katem, tylko obronnie reaguje na jakąś ranę. To opiera się na kilku następujących po sobie procesach: najpierw czujesz się zraniony, więc wchodzisz w rolę ofiary; potem wybaczasz, więc przestajesz być ofiarą; wreszcie rozumiesz, że to, co poczytywałeś za krzywdę, nigdy nią nie było — to była jedynie lekcja. Tak przebiega uwalnianie się z roli ofiary.

Celem tego ćwiczenia jest odzyskanie odpowiedzialności za własne zachowanie, zbudowanie platformy porozumienia i otrzymanie *feedbacku*. Sama procedura jest następująca. Przygotuj kartkę papieru i wypisz na niej wszystkie zarzuty, jakie stawiasz swojemu partnerowi. Zastanów się nad nimi przez chwilę i sprawdź, czy na pewno to wszystkie zarzuty. Tutaj niezbędna będzie szczerłość w stosunku do samego siebie. Staraj się pisać o swoich uczuciach. Nie chodzi o to, by pisać w sposób miły, ale przede wszystkim by było to prawdziwe, więc jeśli prawdziwie dla Ciebie jest przeklinanie, to przeklinaj. Pisz to, co rzeczywiście czujesz. W sposób przejrzysty i prosty, a nie zawoalowany. I pamiętaj, nie pisz: „Jesteś głupi”, użyj konstrukcji: „Złoszczę



się, gdy...”. Jeśli napiszesz „Bo ty jesteś taki”, odbierzesz drugiej stronie szansę na to, by mogła coś z tym zrobić. Jeżeli zamiast tego napiszesz „Jestem wściekły w chwili, gdy robisz...”, otworzysz szansę na dokonanie zmiany. Nie pisz więc o swoim partnerze, ale o jego zachowaniach (zgodnie zresztą z wcześniejszymi wskazówkami z hackingu rozmowy). Zamiast powiedzieć: „Jesteś taki chamski”, powiedz: „Boli mnie, gdy na mnie krzyczysz”. Zachowanie bowiem można zmienić. Z tożsamością jest trudniej.

Kiedy już spiszesz wszystkie zarzuty, usiądźcie naprzeciw siebie i ustalcie ramy: „To ma mnie, tobie i nam pomóc. Jest wyrazem chęci rozwiązania konfliktu i dbania o to, by było nam razem lepiej”. Oczywiście, w powyższym zdaniu nie chodzi o to, byście wspólnie wypowiedzieli sztuczną formułę. Rzecz w tym, byście — zanim usiądziecie do wspólnego odczytania zawartości kartki — uświadomili sobie, po co wykonujecie to ćwiczenie. Po co w ogóle zamierzacie to zrobić. Ono ma Wam pomóc poradzić sobie z zarzutami i zmniejszyć liczbę konfliktów w Waszym związku. To ma być Wasze wspólne przeżycie, wspólne, szczere i głębokie doświadczenie. Następnie zacznij odczytywać listę zarzutów — po jednym na raz. W trakcie czytania zarzutów patrzcie sobie w oczy — utrzymywanie wówczas kontaktu wzrokowego (technicznie chodzi o to, by przeczytać zarzut, a później wypowiedzieć go na głos, patrząc partnerowi w oczy, z jednoczesnym wytrzymaniem jego spojrzenia) jest kluczowe, ponieważ pozwala na skonfrontowanie się z własnym problemem i nieuciekanie od dbania o swoje potrzeby. To istotne z jeszcze jednego powodu — otóż zazwyczaj zarzutów, które jesteśmy gotowi komuś postawić we własnych głowach, jest o wiele więcej niż zdołamy wypowiedzieć twarzą w twarz. To mniej więc tak jak z regułą hejtingu: supermen w necie, frajer w świecie. Wypowiadając zarzuty i patrząc partnerowi w oczy, konfrontujesz się z ich realnością. A żeby to zrobić, musisz dokonać

selekcji zarzutów i oddzielić te wirtualne (istniejące jedynie w Twojej głowie) od rzeczywistych, czyli właśnie tych, które wypowiedasz, patrząc partnerowi w oczy. Kiedy zaś widzisz na kartce zarzut i zaczynasz sobie uświadamiać, że istnieje on tylko w wirtualnym świecie, w Twojej głowie, takie odkrycie powoduje, że usuwasz zarzut z listy. Pozostaw na niej tylko te prawdziwe, rzeczywiste. Pamiętaj też, żeby w trakcie tego ćwiczenia nie przerywać sobie nawzajem. Pozwólcie sobie wypowiedzieć się do końca, co oznacza słuchanie bez oceniania i skupianie się na własnym oddechu. Pilnujcie tego, by nie popaść w stare zachowania wynikające z natychmiastowej potrzeby obrony. Wszystko będzie OK!

Następnie partner, który usłyszał zarzuty, powinien znaleźć trzy powody (z własnego życia) potwierdzające każdy z nich. Nawet jeśli usłyszany zarzut wydaje mu się totalną nieprawdą. Zawsze, za każdym razem, należy takie trzy dowody znaleźć. Odrzucenie zarzutu drugiej strony oznacza brak empatii i blokadę możliwości rozwiązania problemu. Zgodzenie się z zarzutem oznacza dla drugiej strony, że jest rozumiana. Zasada jest prosta — nie będziesz w stanie nikogo zrozumieć, dopóki nie wejdziesz w jego buty, dopóki nie spojrzysz na świat (a w tym wypadku na konflikt) jego oczyma. Musisz wejść w świat swojego partnera, nawet jeśli dla Ciebie to świat całkowicie iluzoryczny. Zatem po każdym usłyszonym zarzucie, zamiast uruchamiać mechanizm samoobrony, znajdź trzy dowody, które potwierdzają zarzut. Jeśli tego nie zrobisz, spowodujesz, że *status quo* pozostanie bez zmiany. Nic się nie zmieni. W takiej sytuacji niczego się nie nauczysz, a Wasza relacja się nie rozwinie. Te trzy dowody zaczerpnięte ze swojego zachowania, które mają potwierdzić zarzut partnera i które masz przy nim wypowiedzieć na głos, muszą być autentyczne. Muszą to być konkretne, namacalne przykłady. Takie, które dla drugiej strony będą stanowiły konkretny punkt odniesienia. To bardzo ważne: jeśli tak



się stanie, a Twój partner, wysłuchawszy trzech dowodów, sięgnie pamięcią do nich i rzeczywiście je zobaczy, stanie się rzecz najważniejsza w tym procesie — otóż w partnerze zmieni się generalizacja Twoich zachowań i spuści on z tonu, bo poczuje, że jest rozumiany. Ważne, by wiedzieć, że chodzi o zgadzanie się nie z samymi przykładami negatywnych zachowań, ale z treścią zarzutu. Przykładowo, jeśli zarzutem jest brak szacunku i partner jako swój dowód rozpamiętuje zaniechanie odwiedzin u jego rodziny, Ty możesz uważać to za asertywność i wyraz bycia sobą. Dlatego znajdź własne przykłady, gdy nie szanowałaś partnera — może krzyknęłaś na niego? Może zdarzyło Ci się przejść obojętnie, gdy był nagi? Przekonaj więc do zarzutu samą siebie. W kolejnym kroku partner, który przeczytał zarzut (postawił go), znajduje trzy przykłady, dlaczego ten zarzut nie jest prawdziwy. Dokonuje w ten sposób zaprzeczenia własnym osądom; np. kiedy stawiasz komuś zarzut, że się Tobą nie opiekuje, znajdź w swoim życiu trzy przykłady zaprzeczające temu zarzutowi, czyli przypomnij sobie sytuacje dowodzące, że Twój partner się Tobą opiekował. Podsumujmy dotychczasowy przebieg ćwiczenia: powinno ono następować w takiej sekwencji — partner A stawia zarzut, po czym partner B wskazuje trzy przykłady ze swojego zachowania, które potwierdzają postawiony zarzut, następnie partner A znajduje po swojej stronie trzy przykłady przeczące postawionemu zarzutowi.

W ten sposób, zachowując powyższą sekwencję, przejdźcie przez całą listę zarzutów wobec każdej ze stron. Jeśli jest ich wiele, rozłóżcie je na kilka rozmów. Kiedy lista zostanie wyczerpana i przejdziecie przez całe ćwiczenie, przytulcie się do siebie i podziękujcie sobie za to, co dla siebie zrobiliście. Na koniec podzielcie się koniecznie Waszymi odczuciami. Opowiedzcie sobie nawzajem, co czuliście i w jaki sposób przejście wspólnie przez ten proces wzbogaciło Wasze życie. Jak wpłynęło na Wasze rela-

cje i jakie wnioski z tego procesu możecie dla siebie wyciągnąć? Często po tym ćwiczeniu ludzie wyciągają wiele wspólnych wniosków, np. że zorientowali się, że denerwują ich dokładnie te same rzeczy. Albo też taki — jakże cenny — że o swojej relacji potrafią ze sobą rozmawiać bez negatywnych emocji. Co więcej, to ćwiczenie umożliwia prawdziwe i pozbawione emocji wyrzucenie z siebie tego, co nas uwiera i tym samym zatruwa nam życie. Zaczynamy również dostrzegać, jak wiele problemów ma miejsce jedynie w naszych głowach i że nie ma takiego cierpienia, jakie mógłby nam zadać świat, w porównaniu z tym, które jesteście sobie w stanie zadać sami we własnej wyobraźni. Nikt nie jest tak okrutny wobec nas, jak my w stosunku do samych siebie. To ćwiczenie pozwala także odkryć dobrodziejstwo następującej zasady: nigdy nie czekaj z rozwiązaniem konfliktu, zajmij się tym, kiedy tylko on powstanie, w najbliższym dogodnym terminie.

Kolejnym bezcennym wnioskiem może być uświadomienie sobie, że możesz się stać taki jak Twój partner, a on taki jak Ty — naprawdę się zrozumieć. Każde z Was może wczuć się w sytuację drugiej strony i spojrzeć na związek oczami partnera. Wówczas dopiero pojawi się możliwość zrozumienia tego, w jaki sposób partner widzi tę relację i jak z jego perspektywy wyglądają zachowania prowadzące do konfliktów.

Już jedna rozmowa tego typu, czyli wykonanie raz powyższego ćwiczenia, może mieć niezwykle uzdrawiający efekt. Jeśli zaś zdecydujesz się, by to ćwiczenie przeprowadzać z Twoim partnerem regularnie — dajmy na to, raz w tygodniu — efekt będzie nie do przecenienia. Po pewnym czasie, po kilku miesiącach takich rozmów, Wasze relacje będą tak ustawione, że każdy zarzut będzie mógł być natychmiast sformułowany, przepracowany i nie będzie odbierany osobiście. Oduczycie się duszenia negatywnych emocji w sobie i przestaniecie czuć się atakowani



w sytuacji, gdy ktoś zwraca Wam uwagę. Tak działa zbawienna moc *feedbacku*, a bez niego po prostu nie da się rozwijać.

ŚWIĘTA ROZMOWA

Istnieją w związku pewne zasady, które sprawdzają się absolutnie. Jedną z nich jest pełna otwartość. W każdej sytuacji. A szczególnie w takiej, w której jedna ze stron związku przeżywa coś ważnego i naprawdę intymnego. Pełna otwartość daje w związku bezcenny skutek — możecie się zaakceptować w pełni, na niezwykłym poziomie, który gwarantuje, że już nigdy niczego nie będziecie musieli udawać. Bo pełna otwartość sprawi, że nie będzie różnicy pomiędzy Tobą rzeczywistym a tym, którego skonstruowałaś w swojej głowie. Dzięki temu druga strona związku ma szansę odkryć, z kim naprawdę jest. Poznaje nie tylko Twoje marzenia, ale też całą intymną sferę pożądań, pasji, wstydu, winy i namiętności. Dowiaduje się, że to, co przeżyłeś i czym się dzielisz, jest dla Ciebie ważne, intymne, głębokie. Co więcej, kiedy Ty otwierasz się przed drugą osobą, jednocześnie stwarzasz możliwość, by ona mogła otworzyć się przed Tobą. Kiedy decydujesz się na takie otwarcie, zawsze podejmujesz ryzyko związane z tym, czy to, co powiesz, zostanie zaakceptowane, czy nie. Czy drugiej osobie się to spodoba? Te obawy są świetnym egzaminem, czy dobrze jest Wam być ze sobą — ze wszystkimi plusami i minusami. Gdyby moja partnerka nie akceptowała moich problemów, nie chciałbym z nią być. Dlatego pełna otwartość i uczciwość to jedyna droga do zbudowania głębokiej i prawdziwej relacji. Już samo powiedzenie komuś o swoim głębokim przeżyciu lub doświadczeniu jest ważniejsze od tego, czy to się spodoba drugiej stronie, czy też nie. Proponuję Ci teraz kolejne ćwiczenie. Nazywa się świętą rozmową. Jego celem jest nauczenie Cię, jak prawidłowo słuchać — bez oceniania — w celu wychodzenia z konfliktów. Święta rozmowa

jest wymianą przeżyć. Jej celem nie musi być rozwiązanie konfliktu. Czasem wystarczy wypowiedzenie czegoś, podzielenie się tym, co się czuje, przeżywa, czego się doświadcza. Już samo to ma zbawczą moc. Przykładowo: jeśli usłyszysz w wypowiedzi partnera jakiś lęk dotyczący, powiedzmy, utraty związku, nie musisz koniecznie czegoś z tym zrobić. Wystarczy, że to usłyszałeś. Jeśli chcesz w efekcie tego, co usłyszałeś, podjąć jakieś działania, to jednocześnie zakładasz istnienie jakiegoś stanu, który w tej relacji ma zostać osiągnięty. Tymczasem możesz przyjąć postawę *nie chcę ci pomagać i jednocześnie nie chcę ci nie pomagać*. To stan zero. Stan, w którym nie włączasz swojej aktywności, bo akceptujesz to, co jest. Istota zaś nie tyle w tym, by coś robić, ile w tym, by coś usłyszeć. Wówczas to, co ma zostać zrobione, zostanie osiągnięte przez umysł kolektywny. Przez to, co w związku czy innej relacji określamy słowem *my*. Wtedy nie działa *ty*, nie działa *ja*. Działa *my*. Sama ekspresja w świętej rozmowie powoduje, że Ty i Twój partner słyszycie o sobie nawzajem rzeczy, o których wcześniej nie wiedzieliście. W efekcie nie dążycie do żadnego rozwiązania, którego celem byłoby osiągnięcie jakiegoś rezultatu. A nie może być rozwiązania z prostego powodu: kiedy słyszy się to, co zostało wydobyte z głębi partnera, nie wiadomo jeszcze, jaki będzie rezultat — rozwiązanie nie jest znane. Skoro zaś nie jest znane, nie da się podjąć działań, które miałyby do niego prowadzić. Na tym etapie nie wiesz, co jest dobre, a co jest złe. Nie wie tego również Twój partner. Dowie się tego dopiero *my*, czyli Wasz wspólny, kolektywny umysł, ale po jakimś czasie. Bo to właśnie on, czyli *my*, będzie prowadzić tę relację w taki sposób, by zmierzała w określonym kierunku. Na tym etapie kierunek tego ruchu jeszcze nie jest znany. Zwróć uwagę, że w tej koncepcji nie występuje opcja *dam ci radę*, bo tutaj nie ma czego doradzać. Liczy się jedynie to, co powstanie w Was, kiedy usłyszycie nawzajem Waszą historię. Co więcej, samo wyrażenie emocji, uwolnienie jej na



zewnątrz powoduje, że przestaje ona na Ciebie wpływać. Nie jest już w Tobie, nie dusisz jej w środku. Pozwoliłeś jej wyjść na zewnątrz i tym samym uwolniłeś się od niej. I do tego też służy święta rozmowa — sprawienia, aby skrywana emocja ujrzała światło dzienne. Byś mógł się nią w prawdziwy i głęboki sposób podzielić z osobą, z którą jesteś w związku. Wtedy relacja schodzi z osobnych planów, przestaje operować wyłącznie w Tobie lub w Twoim partnerze. Zaczyna się działanie w obszarze *my*. To też trochę tak, jakby powrócić do dzieciństwa i obudzić w sobie na powrót emocjonalne dziecko. Dzieci błyskawicznie dzielą się emocjami. Dopiero w późniejszym okresie rozwoju człowiek uczy się zatrzymywać emocje w sobie. Dzieci nie mają z tym problemu. Potrafią błyskawicznie zmieniać zdanie i pozbywać się emocji. Paradoksalnie — wypuszczając emocję na zewnątrz, nie stajesz się bezbranny. To właśnie dodaje Ci siły, bo nie skrywasz już niczego. Nie dusisz w sobie żadnej tajemnicy. A jeśli nie masz w sobie niczego ukrytego, nie pozostaje nic, co mogłoby mieć nad Tobą władzę, co mogłoby Cię kontrolować, szantażować czy tłamsić. Stajesz się czysty i wolny. Wyrażenie skrywanej emocji powoduje, że przestaje być ona niebezpieczna. Takiego oczyszczenia przez wyrażenie emocji możesz dokonać z coachem, z partnerem w związku i z każdą inną osobą, z którą pozostajesz w relacji. Możesz to wyrazić również przed lustrem. Rzecz w tym, by to, co skrywasz w środku, przestało tam być. Emocje mają się w Tobie pojawiać i z Ciebie wychodzić. W naturalny sposób. Mają płynąć przez Ciebie, a nie pozostawać w Tobie. Jeśli pozostają, to zaczynają budować przekonania, a to z kolei ulubiony pokarm dla ego, które uczyni wszystko, aby już ich z siebie nie wypuścić. Kiedy zaś wypowiadasz to, co siedzi w Tobie, oczyszczasz siebie i budujesz otwartość w relacjach. A ta stanowi ich najważniejszy fundament. Wraz z rozwojem świętych rozmów, w miarę ich regularnego praktykowania, będziesz coraz bardziej empatyczny i godny zaufania. Kiedy

bowiem sam dokonujesz ekspresji, nie przychodzi Ci do głowy, żeby oceniać innych, gdy również to robią. Ponadto zaobserwujesz, że inni wobec Ciebie także dokonują ekspresji, bo czują się przy Tobie bezpiecznie. Poczucie bezpieczeństwa to kolejny fundament właściwych relacji. Szczerłość, otwartość, uczciwość w relacjach mają oczyszczającą energię — dzięki nim ludzie zmieniają się właśnie w efekcie świętych rozmów.

W ćwiczeniu o nazwie święta rozmowa będzie Ci potrzebny artefakt. To dowolny przedmiot — może nim być np. długopis, któremu Ty i Twój partner przypiszeć chwilowo szczególne właściwości. Jego działanie polega na tym, że kiedy pozostaje w jednych rękach, daje możliwość bezpiecznego, pełnego wypowiedzenia się i jednocześnie zamyka usta drugiej osoby. Ten, kto trzyma artefakt, mówi i czyni to tak długo, jak potrzebuje. W tym czasie druga osoba słucha, nie oceniając tego, co słyszy. Jej kolej na wypowiedź przyjdzie dopiero wówczas, kiedy zostanie jej przekazany artefakt. Przedmiot ten ma być symbolem swobodnej, bo nieprzerywanej niczym, wypowiedzi i prawa do niej tak długo, jak to jest potrzebne temu, kto się wypowiada. Wkrótce odkryjesz, jak artefakt działa, w jak prosty sposób pomaga rozmawiać i słuchać. Pomaga również się otwierać, bo daje bezpieczeństwo wysłuchania do końca. Rolą zaś tego, kto nie trzyma artefaktu, jest nieocenne słuchanie. Słuchając, nie staraj się niczego naprawiać, nie dawaj rad ani nie rozwiązuj konfliktu. Po prostu w skupieniu wysłuchaj tego, co partner ma Ci do powiedzenia. Nie zaprzeczaj ani się nie zgadzaj. Skoncentruj swoją uwagę i po prostu bądź obecny.

Kiedy trzymasz artefakt i kiedy to Ty mówisz, nie bój się sięgać po tematy, które do tej pory były dla Ciebie tabu. Takie, o których należy porozmawiać, a o których nigdy nie rozmawiałeś i których nigdy nie nazywałeś. Bez ich poruszenia, bez wyrzucenia ich z siebie nie da się zbudować relacji. Pamiętaj też, że nie chodzi tu o to, by zapamiętać z wypowiedzi partnera abso-



lutnie wszystko. Zwracaj raczej uwagę na to, co w jego wypowiedzi jest najważniejsze. Odnajduj kluczowe punkty, dostrzeż to, co jest istotą jego wypowiedzi. Kiedy zaś mówisz, nie oczekuj, że druga osoba Cię zrozumie. Nie takie jest jej zadanie. To Ty, przez głośną wypowiedź, masz zrozumieć siebie. To Ty masz usłyszeć we własnej wypowiedzi to, czego przez lata nie słyszałeś. Nie chodzi tu o to, co inni mają do powiedzenia na Twój temat i jak zostaniesz odebrany czy oceniony. Chodzi o to, by usłyszeć własne, szczerze słowa. Nie dajesz sobie szansy na poznanie samego siebie, dopóki nie wyrzucisz z siebie tego, co czujesz. Nie dowiesz się, kim naprawdę jesteś. Odkrycie tego, co czujesz, nie pod postacią realizacji kulturowego wzorca, ale własnej, indywidualnej kreacji, jest jedyną i niezbędną formą podejmowania własnych decyzji. Dopiero wówczas decyzje, które podejmujesz, są Twoimi własnymi decyzjami. Własne odczucia to jeden z tych elementów, które są niezaprzeczalnie zindywidualizowane. Na intelekt można mieć wpływ, na uczucia — nie. Myśli można zmieniać, ale temu, co czujesz, nie da się zaprzeczyć. Albo kogoś kochasz, albo nie. Albo coś odczuwasz, albo nie. Dlatego tak ważne jest, żeby w świętej rozmowie wypuścić ze swojego wnętrza to, co do tej pory było skrywane — prawdziwe uczucia, prawdziwe emocje. Niezależnie, czy są pozytywne, czy negatywne, to nie ma znaczenia. Znaczenie ma jedynie to, aby je otwarcie wyrazić.

Usiądźcie zatem naprzeciwko siebie. Połóżcie przed sobą Wasz artefakt. Możecie rozmawiać z inicjatywy jednej osoby albo obu stron. Możecie też nie narzucać sobie żadnego tematu, niech to będzie naturalne. Niech samo się pojawi. Ten, kto poczuje, że ma ochotę coś powiedzieć, bierze artefakt do ręki i mówi. To, że w jego rękach pojawił się artefakt, powinno mobilizować drugą osobę do skupienia uwagi i do aktywnego wysłuchania tego, co za chwilę zostanie wypowiedziane. Osoba słuchająca nie musi ani kiwać głową, ani potakiwać, ani zaprzeczać. Nie musi

przyjmować otwartej ani zamkniętej postawy. Jedyne, co musi robić, to być obecna. Tu i teraz. Tak długo, póki pierwsza osoba trzyma artefakt. Kiedy skończy mówić i go odłoży, znowu w to samo miejsce, wówczas osoba, która do tej pory słuchała, ma możliwość wzięcia artefaktu do ręki i wypowiedzi. To może być cokolwiek — to, co się w Tobie obudziło w trakcie słuchania drugiej osoby, co było dla Ciebie najistotniejsze w tym, co przed chwilą usłyszałeś, co Cię poruszyło. Jednocześnie niech ta osoba, która słucha, nie ocenia, czy Ty ją dobrze rozumiałeś. W świętej rozmowie nie ma znaczenia, czy ktoś kogoś dobrze rozumiał. Istotą jest odkrycie, w jaki sposób druga osoba nas rozumie. Jak to, co robimy, mówimy, wpływa na drugą osobę — a nie sprawdzenie, czy wywiera taki skutek, jaki naszym zdaniem powinno. Jeśli druga osoba opowiada Ci swoją historię, to, co się w Tobie budzi po jej usłyszeniu, przecież nie musi być z nią logicznie powiązane. Może się w Tobie obudzić coś zupełnie nieprzewidzianego. Możesz odkryć w sobie, że ta historia poruszyła coś, czego się wcześniej nie spodziewałeś. W tej rozmowie chodzi o przeżywanie i dzielenie się przeżywaniem, a nie o rozumienie. Chodzi o to, co czujecie, co się między Wami stworzyło. Oczywiście możecie wymyślić sobie jakiś temat rozmowy, jeśli zrazu nie przyjdzie Wam do głowy nic, od czego można by zacząć, ale taki zabieg ma za zadanie jedynie oszukanie ego i danie mu wentylu bezpieczeństwa na wypadek, gdyby lękało się otwartej rozmowy o sobie. Jednak to ćwiczenie — a przeprowadzałem je wielokrotnie na szkoleniach — zawsze ujawnia prostą zasadę: prędzej czy później pojawiają się wypowiedzi, których sami się nie spodziewacie. Prędzej czy później zaczynacie wyrzucać z siebie emocje, przeżycia i doświadczenia z dużo głębszego poziomu, niż mogłoby się wydawać. Po tym ćwiczeniu odkryjesz również, że warto rozmawiać jedynie o tych obszarach, w których pojawiają się jakieś emocje. Obce historie, które nas nie dotyczą, nie poruszają emocji, w efekcie czego nie chcemy się nimi zaj-



mować. Zobaczysz też, że problemy, które zostały wypowiedziane na głos, przestają być tak kłopotliwe. Wprawdzie istnieją dalej, ale już na planie świata zewnętrznego, a tam są rozwiązywalne. Dopóty, dopóki pozostają problemami jedynie w Twojej głowie, są nierozwiązywalne. Na zewnątrz stają się czymś, z czym można coś zrobić. Stają się przyczynkiem do podjęcia jakiejś aktywności, ale już pozbawionym historii, którą były w Twojej głowie. To mniej więcej tak jak z porannym wstawaniem. Jeśli ten problem istnieje tylko w świecie zewnętrznym, przestaje być problemem. Po prostu budzisz się i wstajesz. Jeśli zaś egzystuje wewnątrz, jako Twoja historia wstawania, pojawiają się przypisane jej modele: *jeszcze pięć minut, a może jeszcze bym nie wstawał, nie chce mi się wstawać*. Pozbawienie problemu historii, czyli przesunięcie go z własnej głowy do świata rzeczywistego, czyli z wnętrza na zewnątrz, odbiera mu historię. Wstawanie jest wyłącznie wstawaniem, więc budzisz się rano i wstajesz. Ot tak, po prostu. Ten sam mechanizm działa w problemach w relacjach. Dopóki pozostają niewypowiedziane, dopóki egzystują w Twojej głowie, będą stanowiły problem. Uzewnętrznienie ich poprzez szczere wyartykułowanie w świętej rozmowie odbiera im cechę problemu. W świecie zewnętrznym stają się jedynie sprawami do rozwiązania. Oczywiście, jak mówiłem wcześniej, po ich wypowiedzeniu nie trzeba się od razu brać do ich rozwiązywania, bo wtedy pojawi się w Was skłonność do szukania rozwiązań w faktorze *ja* albo *ty*. Innymi słowy, będziecie chcieli włączyć mechanizm *ja coś na to poradzę* albo *ty coś na to poradzisz*. Jediną zaś drogą jest, by rozwiązanie znalazło się w faktorze *my*. A ten faktor działa bez przynaglenia i we właściwym dla siebie czasie. Stąd w rozmowie nie ma potrzeby znajdowania rozwiązań. Jest jedynie potrzeba dzielenia się przeżyciem, wyrażenia tego, co czujecie, i usłyszenia tego w głośnej wypowiedzi, zarówno przez tego, który słucha, jak i tego, który mówi.

W świętej rozmowie podejmujesz ryzyko utracenia gruntu pod nogami. Kiedy bowiem opowiadasz o swoich głębokich odczuciach, odsłaniasz się. To ryzyko związane z zaufaniem — jesteś od teraz nagi, ufny i jakby powierzony drugiej osobie. Ta utrata gruntu pod nogami jest tożsama z przesłaniem Dantego Alighieri: „Ci, którzy tutaj wchodzicie, porzućcie wszelką nadzieję”. Jest jak wejście do piekła, ale z pewnością, że demony nie zrobią Ci już krzywdy, bo je wreszcie zobaczysz. To da Ci dystans i siłę. Ten proces został nazwany świętą rozmową. Jest święta, ponieważ uświęca Cię w niej Twoja własna otwartość i wrażliwość. I co istotne, to często cechy stojące w sprzeczności z kulturowym wzorcem, w którym wszyscy wzrastaliśmy i zgodnie z którym nauczyliśmy się, że w życiu trzeba być twardym jak głąz.

Paradoksalnie to zupełnie odwrotny mechanizm. Tym większą odporność i siłę zdobędziesz, z im większą wrażliwością i otwartością wyrazisz swoje uczucia. Kiedy zaś — zgodnie z kulturowym wzorcem — jesteś twardy i nie poddajesz się uczuciom, to... stajesz się obiektem łatwej manipulacji. A stajesz się taki, bo nie masz doświadczenia w radzeniu sobie z uczuciami. Kiedy zaś jesteś na nie otwarty i gotowy do ich ekspresji, zyskujesz świadomość, że np. pojawiło się uczucie miłości, i możesz podjąć świadomą decyzję, co z tym uczuciem zrobić. Kiedy np. pojawia się podniecenie seksualne, a Ty masz doświadczenie w radzeniu sobie z takimi emocjami, to mimo reakcji fizycznej możesz kontrolować swoje emocje i świadomie zdecydować, co z tym zrobić — czy uwolnić w danym momencie popęd seksualny, czy też nad nim zapanować. Bo mając doświadczenie z radzeniem sobie z własnymi emocjami, Ty stajesz się osobą decydującą. To Ty masz nad nimi władzę, a nie one nad Tobą. Różnica polega na tym, by być świadomym tego, że pojawia się w Tobie agresja, a jednocześnie być zdolnym do tego, by nie działać pod jej wpływem. Istnieje bowiem separacja — w kontekście uważności — pomiędzy zajściem emocjonalnego



przeżycia a wynikającym z niego działaniem. Innymi słowy, czas pomiędzy emocjonalnym bodźcem a reakcją na ten bodziec można wydłużyć. Jeśli zaś pomiędzy tymi dwoma elementami nie pojawi się przerwa, dystans w czasie, to zostanie uformowany nawyk. Pojawi się automatyczna reakcja na bodziec. Tymczasem wykształcenie w sobie umiejętności budowania dystansu pomiędzy bodźcem a reakcją powoduje, że im dłuższy będzie ten dystans, tym większa będzie szansa na zmianę decyzji co do rodzaju reakcji. Doskonale widać to w sytuacjach konfliktowych: pojawia się bodziec, w jego efekcie następuje automatyczna emocjonalna reakcja i konflikt gotowy. W drugim scenariuszu pojawia się bodziec, po nim następuje dystans — wtedy dajesz sobie czas na rozważenie, jaka reakcja jest w tej sytuacji najwłaściwsza, i dzięki temu podejmujesz decyzję, w efekcie której reagujesz na bodziec w taki sposób, że nie powoduje to konfliktu. A im dłuższy dystans, tym z jednej strony więcej czasu na decyzję, z drugiej — emocje wywołane przez bodziec coraz szybciej słabną. Tę właśnie umiejętność rozwijasz, praktykując świętą rozmowę — podczas niej ćwiczysz następujący model: *czy potrafisz obserwować emocje bez identyfikowania się z nimi*. Z biegiem czasu zaś dostrzeżesz, że separacja pomiędzy bodźcem a reakcją na niego zaczyna się wydłużać. Będziesz mieć coraz więcej czasu, a zatem podejmować coraz lepsze decyzje, co z kolei zaowocuje lepszą relacją w związku. Ta umiejętność otwiera zupełnie nowe możliwości. Jeśli bowiem jesteś w stanie zaobserwować emocje bez identyfikacji z nimi i wydłużyć czas separacji, to możesz zupełnie świadomie zacząć wykorzystywać pojawiające się w Tobie emocje. Możesz zacząć nimi zarządzać z korzyścią dla samego siebie. Jeśli, dajmy na to, emocją, której pojawienie się dostrzegłeś, jest lęk, a Ty wykształciłeś w sobie dystans pomiędzy bodźcem (lękiem) a ewentualną reakcją (ucieczką), możesz podjąć decyzję, jak ten lęk wykorzystać. Innymi słowy, jak go zaprząć do pracy dla Ciebie. Dzięki

praktykowaniu świętej rozmowy ta umiejętność prędzej czy później się u Ciebie pojawi. W psychologii ten proces nazywa się sublimacją; polega na wykorzystaniu negatywnej energii do tego, żeby realizować siebie pozytywnie w jakimś innym kontekście.

Na podstawie moich doświadczeń i obserwacji par, z którymi pracuję, mogę z dużą dozą precyzji powiedzieć, że minimalny okres pracy, pozwalający na nabycie takich umiejętności, wynosi rok. Potrzeba dwunastu miesięcy, żeby nauczyć się żyć w zgodzie ze sobą, nie bać się tego, co się czuje, i pozwalać sobie na to. Jeśli zaś postanowisz nie konfrontować się z emocjami, doprowadzisz do sytuacji, w której ego nauczy się określonych nawyków i Twoje działanie stanie się automatyczne. Z każdym pojawieniem się emocjonalnego bodźca zareagujesz dokładnie tak samo szybko i tak samo źle.

Święta rozmowa ma jeszcze jeden aspekt: doprowadza do sytuacji, w której nagle dowiadujesz się o sobie czegoś, czego wcześniej nie wiedziałeś. Dowiadujesz się nie tylko tego, co czujesz, ale też tego, co ci jest potrzebne i kim jesteś. Dowiadujesz się o ważnym elemencie człowieczeństwa w sobie samym. A to jedna z najważniejszych rzeczy. Przecież tak wielu ludzi żyje w świecie, który stworzyli z potrzeby akceptacji. Są takimi, jakimi — w ich mniemaniu — chcą ich widzieć inni, i w zamian za akceptację zatracają samych siebie. W takiej sytuacji nie da się stworzyć świadomego związku. Różnica pomiędzy związkiem świadomym a nieświadomym (uwaga na duże uproszczenie) polega na podejmowaniu przemyślanych decyzji o tym, jakimi wyznacznikami się kierujemy. Jednym z najważniejszych wyznaczników jest to, że ludzie pozostający ze sobą w związku są wobec siebie otwarci i potrafią wyciągać na zewnątrz to, co do tej pory było skrywane w ich wnętrzu. Oczywiście decyzja, czy to robić, czy nie, jest ryzykowna — narzędziem, które to ułatwia, jest święta rozmowa, jedna z najlepszych metod, by nauczyć się rozmawiać na tematy tabu. Tych w związkach może



być naprawdę wiele. Potrzeby seksualne partnerów, które nie są adresowane. Śmierć bliskiej osoby. Zdrada emocjonalna, psychiczna lub fizyczna, która również nie została zaadresowana. Brak niezaspokojonych potrzeb. Oczekiwania, które stawiamy partnerowi, a o których nie mówimy — i jednocześnie mamy do niego pretensje o to, że ich nie spełnia. Żeby sobie z tym radzić, należy stworzyć z praktyki świętej rozmowy część życia; podejmować ją nie tylko wtedy, gdy występuje jakiś problem do przepracowania. Należy uczynić z niej regularną praktykę i pozwolić, żeby wszystkie problemy, każde tabu i każde wyparcie zostały w ten sposób przepracowane. Nie reaguj na lęk w sytuacji, kiedy się pojawi. Bądź aktywny i przygotowany przez cały czas — jeśli będziesz aktywny, lęk nie będzie się pojawiał, bo sama aktywność spowoduje, że nie będziesz miał czasu się bać. To ten sam mechanizm, w którym nie martwisz się o to, że jesteś gruby, kiedy systematycznie ćwiczysz, bo wiesz wówczas, że schudniesz. Kiedy systematycznie medytujesz, niepokojące ciągi dystrykcyjnych myśli przestają się pojawiać, bo przyzwyczajasz umysł do egzystencji na innym poziomie. I nie ma w tym żadnej magii: kiedy przestajesz systematycznie ćwiczyć, nadwaga wraca; kiedy przestajesz medytować, ciągi czarnych myśli coraz częściej Cię atakują. Proces życia zakłada określone konsekwencje; w zależności od tego, co robisz, otrzymujesz konkretne owoce tych działań. Jeśli budujesz relację w związku, opierając ją na coraz większej otwartości, to liczba konfliktów i kłótni automatycznie spada. Dzieje się tak dlatego, że macie do siebie z partnerem coraz mniej pretensji. Przestajesz wówczas manipulować partnerem, żeby się pozbyć własnych lęków. Zaczynasz mieć na nie metodę. Po prostu wyciągasz je na zewnątrz, zamiast dusić w sobie. W procesie uzewnętrzniania słyszysz je wyraźnie i dajesz sobie możliwość odpowiedzi na pytanie, czy rzeczywiście się ich boisz. Orientujesz się, że bardziej boisz się czegoś po-

wiedzieć przed świętą rozmową niż w jej trakcie. Kiedy bowiem uwalniasz ze swojego wnętrza emocję, ta przestaje na Ciebie wpływać. Lęk, który przeżyłeś, przestaje być lękiem. Boimy się tylko tych rzeczy, których nie przeżyliśmy. Boimy się tego, czego jeszcze nie ma i co istnieje wyłącznie w naszych głowach.

Święta rozmowa to, moim zdaniem, jedno z najważniejszych narzędzi w budowaniu relacji — i to nie tylko w związku z partnerem. Z równym powodzeniem możesz to narzędzie zastosować w budowaniu relacji z dzieckiem czy z pracownikami. Oczywiście, trudno Ci będzie zrobić to ze stuosobową załogą swojej firmy, ale z kilkoma najważniejszymi menedżerami znacznie prościej. Można sobie łatwo wyobrazić, jak wzrastają możliwości firmy, w której nikt do nikogo o nic nie ma pretensji — a przecież taki właśnie jest efekt regularnego praktykowania świętej rozmowy. Ludzie wyciągają z siebie różne sprawy, zaczynają je przeżywać, zamiast dusić w sobie, i pojawia się nowa jakość. Tworzy się zupełnie inny klimat wspólnej pracy. Regularne praktykowanie świętej rozmowy nie spowoduje, że w firmie przestaną pojawiać się problemy — tam akurat pojawiają się stale — sprawi jednak, że wszyscy nauczą się, jak sobie z nimi radzić.

ZASOBNE LUSTRO

Oto kolejne skuteczne ćwiczenie pomagające w wychodzeniu z konfliktów. Do jego przeprowadzenia potrzebna Ci będzie bliska i wykwalifikowana osoba spoza relacji, najlepiej profesjonalny coach. Jeśli nie masz takiej możliwości, znajdź emocjonalnie dojrzałego przyjaciela — takiego, który potrafi słuchać, nie przerywa, jest obiektywny i życzy Wam obojgu dobrze.

Ćwiczenie to jest symulacją rozmowy z Twoim partnerem, z tym że w jego rolę wcielasz się Ty. Przypominasz sobie jakąś kłótnię czy sytuację konfliktową i w pełni identyfikujesz się na poziomie słów i zachowań ze swoim partnerem — mówisz jak



on, gestykulujesz w ten sposób itd. Na początku możesz czuć się nieswojo, ale po chwili wejdiesz w pełni w rolę. Przedstaw wszystkie zarzuty, pretensje, jakie — jako Twój partner — masz do siebie. Tobą w tym ćwiczeniu jest Twój przyjaciel lub coach. Ponieważ nie jest zaangażowany emocjonalnie, odpowiada Ci spokojnie, bezstronnie, wysłuchuje do końca, nie przerywając. Jego zadaniem jest przyjąć Twój przekaz bez emocjonalnego reagowania. W jakim celu? Byś zobaczył inny, skuteczniejszy model reagowania na zachowania swojego partnera. Model, w którym możesz z uśmiechem odpowiadać, nieocennie słuchać, być otwarty i zaciekawiony, empatyczny i współczujący, nie odbierać rzeczy osobiście. Dzięki takiemu zasobnemu lustru w postaci przyjaciela lub coacha nauczysz się innych zachowań w sytuacjach konfliktowych, co pozwoli Ci inaczej reagować. Po prostu: musisz zobaczyć inną, zasobniejszą wersję siebie w tej samej sytuacji.

Gdy to zrobisz i się wygadasz, opowiedz przyjacielowi lub coachowi, co czułeś, czego doświadczyłeś podczas tego procesu. Czego się nauczyłeś? Co odczuwałeś? Jakie masz wnioski?

Kolejnym etapem jest wejście przez przyjaciela lub coacha w rolę Twojego partnera (wcześniej byłeś nim Ty). Niech mówi do Ciebie tak samo, jak Ty mówiłeś wcześniej. Ty jesteś nowym sobą — na podstawie tego, co widziałeś wcześniej u przyjaciela lub coacha, odgrywającego rolę Ciebie, masz znacznie więcej zasobów i reagujesz inaczej. Niech trwa to tyle, ile powinno — przyjacielowi jako Twojemu partnerowi skończą się pomysły, gdy zobaczy, że nic z Tobą nie wskóra. Jeśli w jakiś sposób wyprowdzi Cię z równowagi, wróćcie do poprzedniego etapu — znowu poćwicz bycie wrednym partnerem, rozmawiając z przyjacielem w roli Ciebie. Do skutku.

Na samym końcu nie powinieneś w żaden sposób reagować negatywnie. Słuchasz, odpowiadasz spokojnie, umiesz rozwiązać



konflikt. Na tym etapie ćwiczenie się kończy, a Wy porozmawiajcie o wyciągniętych wnioskach i wyniesionej z ćwiczenia lekcji.

LISTA ZACHOWAŃ BUDUJĄCYCH

Poniższe ćwiczenie przedstawia to, co dla związku (czy też każdej innej relacji) jest dobre, co powoduje, że budowana relacja jest świadoma, trwała i efektywna. Ćwiczenie to jest skonstruowane na podobnej zasadzie jak poznana przez Ciebie wcześniej lista potencjalnych konfliktów. Tu również występuje sekwencja: bodziec – zachowanie – interpretacja. Przykładowo: „Lubię, gdy do mnie dzwonisz, bo wtedy myślę, że o mnie myślisz”. W tym zdaniu sekwencja jest zbudowana z bodźca: „lubię, gdy”, zachowania: „dzwonisz do mnie” oraz interpretacji: „bo wtedy myślę, że o mnie myślisz”. Albo inna sekwencja: „Fajnie jest, gdy się do mnie uśmiechasz, bo wtedy myślę, że mnie kochasz”. I następna: „Uwielbiam, gdy się śmiejesz, bo wtedy myślę, że jesteś szczęśliwa”. Pamiętaj, że nie chodzi o to, aby udzielać dobrych odpowiedzi czy też takich, które będą dobrze wyglądały na papierze. Namawiam Cię do wyjścia poza schemat *dobra odpowiedź – zła odpowiedź*. Nie w tym rzecz. Chodzi o to, by dostrzec sposób, w jaki możesz w związku budować (i już budujesz) pozytywną energię. Fascynujące dla Ciebie będą szczere i prawdziwe odpowiedzi. Warunkiem skutecznego wykonania ćwiczenia „Lista zachowań budujących” jest udzielenie takiej odpowiedzi, która najdokładniej reprezentuje to, co w danej sytuacji czujesz. To ćwiczenie to nic innego, jak przepis na funkcjonowanie w związku. Wystarczy skonfrontować swoje odpowiedzi z partnerem, by zobaczyć, w których obszarach postrzegasz źródło szczęścia w związku. Co więcej, kiedy przeanalizujesz swoje odpowiedzi, zorientujesz się, że głównie chodzi Ci o to, by druga osoba była szczęśliwa. Być może — wbrew temu, co Ci się wydawało do tej pory, że zadaniem Twojego partnera jest uszczęśli-



wiać Ciebie — odkryjesz, że jest dokładnie odwrotnie: to Ty chcesz uszczęśliwiać jego. Jeśli Twój partner jest szczęśliwy, spełniony, Ty również taki się stajesz. Jeśli dajesz szczęście partnerowi, sam z tego czerpiesz i stajesz się szczęśliwy. Dajesz komuś miłość, to znaczy, że ją masz. Co więcej, zostaniesz nią obdarowany. Ten mechanizm działa dokładnie tak samo w przypadku, gdy kierujesz pod adresem partnera krytykę. Miłość i szczęście to potężne energie i trzeba mieć odpowiednio wykształconą osobowość, by sobie z nimi radzić. W przeciwnym razie spalimy się, a te uczucia nas zjedzą. Duża energia, a taką jest miłość, może się mieścić jedynie w odpowiednio dużej osobowości, która będzie ją w stanie kanalizować. Jeśli czujesz tę energię i potrafisz ją kanalizować, otrzyma ją od Ciebie każdy, kto się znajdzie w jej zasięgu. Kiedy kochasz, to kochasz, a co jest obiektem tej miłości, przestaje mieć znaczenie. Kiedy jesteś szczęśliwy i biegiesz po trawie, a nagle spada deszcz, to przecież Twoje szczęście nie maleje.

Wypełnij zatem ze swoim partnerem poniższą tabelę — „Listy zachowań budujących”. Po czym podkreślcie trzy rzeczy, które najczęściej pojawiają się w Waszych odpowiedziach. Dzięki temu odkryjecie to, co w Waszym związku daje wam sześćdziesiąt, może siedemdziesiąt procent szczęścia. Innymi słowy, odkryjecie Wasz własny przepis na szczęście. Odkryjecie, jakie zachowania w związku zapewniają Wam to szczęście, a zatem jak się w nim zachowywać, by być szczęśliwymi. (Badania pokazują, że jeśli ktoś jest szczęśliwy w związku, w ogóle nie myśli o tym, by mieć innego partnera. I nie jest to zależne od płci. Pod warunkiem oczywiście, że czuje się w tym związku spełniony). Wypełniona tabela pokaże Wam, jakie potrzeby powinny zostać zaspokojone w Waszym związku. Wzajemne zaspokojenie potrzeb w związku pozwala zaś na budowanie silnej, świadomej rodziny. Oczywiście jest to proces długotrwały — do celu wiedzie droga właśnie poprzez wzajemne zaspokajanie potrzeb.



Konkluzją z tego ćwiczenia może być dostrzeżenie, że praca nad szczęściem w związku... powinna być wykonywana na okrągło. Żeby związek funkcjonował, każdego dnia należy podnosić stopień wzajemnego zaspokojenia potrzeb. Można oczywiście w sytuacji trudnej udać się do coacha i poprosić, aby pomógł Wam naprawić to, co zostało zepsute. Jednak rozumny coach zorientuje się, że jego pomoc przyniesie jedynie krótkotrwały skutek. Praca nad związkiem musi bowiem trwać — nieprzerwanie, wykonywana przez oboje partnerów. Schemat jest podobny do funkcjonującego w biznesie — im mniej pracy włoży się w swój biznes, tym niższe będą zyski. A w związku — jeśli chcesz być w nim „milionerem”, musisz na to pracować. Niekoniecznie po dziesięć godzin dziennie — jeśli poświęcisz temu jedynie godzinę, to efekt, który po jakimś czasie osiągniesz, zaskoczy Cię całkowicie. Warunkiem jest oczywiście obopólna aktywność, otwartość i szczerłość. To ćwiczenie pokazuje też, jak ważne są szczerłość i otwartość. Bez nich nie da się budować związku, w którym zaspokajane są potrzeby obu stron, bo nie mają one wiedzy, jakie to potrzeby. Lista zachowań budujących — przeprowadzonych otwarcie i szczerze przez obie strony związku — otwiera możliwość zaspokojenia tych potrzeb. W przeciwnym razie po latach partnerzy będą mieć do siebie nawzajem pretensje o to, że jedynie zaspokajali potrzeby drugiej strony, a ich własne nigdy nie były zaspokajane. Przyczyna? Te potrzeby nie zostały nigdy zwerbalizowane, przez co partner nie dostał szansy, by się dowiedzieć, czego dotyczą i poprzez jakie własne zachowania może je zaspokajać.



Motywator	Zachowanie	...bo wtedy myślę, że...	Interpretacja
Lubię, gdy			
Fajnie jest, gdy			
Uwielbiam pasjami, gdy			
Szaleję za tobą, gdy			
Podobasz mi się, gdy			
Fascynuje mnie, gdy			
Motywujesz mnie, gdy			
Mam ochotę z tobą rozmawiać, gdy			
Kocham cię, gdy			
Chcę cię uszczęśliwić, gdy			
Chcę z tobą być, gdy			
Chcę z tobą iść do łóżka, gdy			
Podnieca mnie, gdy			
Ufam ci, gdy			
Chcę się do ciebie przytulić, gdy			
Chcę cię przytulić, gdy			
Podziwiam cię, gdy			
Interesuje mnie, gdy			
Ciągnie mnie do ciebie, gdy			
Inspirujesz mnie, gdy			
Oddają ci się, gdy			
Dzięki tobie mogę			
Gdybym z tobą nie był, to nie mógłbym			
Czuję się przy tobie bezpiecznie, gdy			



INNE ĆWICZENIA

ODNAJDYWANIE CIENIA RODZINNEGO

Cel: Rozpoznać i przerwać ograniczenia rodzinne.

Proces:

1. Siadacie razem z partnerem i każdy z osobna opowiada o swojej rodzinie (zapamiętanej z okresu dzieciństwa): zarówno o tym, co w niej było (np. miłości), jak i o tym, czego w niej nie było (np. agresji).
2. Osoba słuchająca robi notatki na podstawie tego, co mówi opowiadający. Zapisuje poszczególne fragmenty, które z jakiegoś względu zwracają jej uwagę.
3. Zwraca uwagę na to, co się powtarza jako wzorzec. Pokazuje to opowiadającemu.
4. Pomaga na podstawie wzorca dojść opowiadającemu do wniosku, co jest cieniem w rodzinie — co zostało wyparte, o czym się nie mówiło, czego w niej nie było, czego nie była świadoma lub czego unikała.
5. Opowiadający po znalezieniu wyparcia szuka przykładów tych obszarów swojego życia, w których wyparcie go ogranicza.
6. Zamieniacie się rolami.
7. Gdy skończycie, porozmawiajcie o tym, czego się dowiedzieliście i co odkryliście.



POZNAJCIE SIĘ

Cel: Nauczyć się otwierać i budować relację opartą na prawdziwości i wzajemnej szczerości.

Proces:

1. Wchodzicie w role rodzica i dziecka.
2. Osoba, która jest dzieckiem, mówi do swojego partnera (rodzica):

Mamo (tato) — chcę ci opowiedzieć o tym, kim jestem.

I przechodzi do opowieści. Rodzic nie mówi, nie przerywa, nie daje rad, nie komentuje, tylko słucha uważnie i jest obecny.

3. Zamieniacie się rolami.
4. Gdy skończycie, porozmawiajcie o tym, czego się dowiedzieliście i co odkryliście.

ODPEŁOWIANIE

Cel: Uwolnić się od mechanizmów rodzinnych i zacząć samodzielnie definiować swoje życie.

Proces:

1. Siadacie naprzeciwko siebie.
2. Jedno z Was zaczyna, zadając pytanie:

Kiedy jesteś swoją mamą?

Druga strona poprzez zachowania i modulację głosu wchodzi w osobowość swojej matki, odgrywając scenę z własnego życia.

3. Zamieniacie się rolami i powtarzacie proces.
4. Kolejna runda zaczyna się od pytania:

Kiedy jesteś swoim tatą?

Druga strona poprzez zachowania i modulację głosu wchodzi w osobowość swojego ojca, odgrywając scenę z własnego życia.

5. Zamieniacie się rolami.
6. Powtarzacie ten cykl trzykrotnie (czyli każdy trzy razy będzie matką i trzy razy ojcem).
7. Gdy skończycie, porozmawiajcie o tym, czego się dowiedzieliście i co odkryliście.

ROZPOZNAJ PRZYCZYNY

Cel: Nauczyć się rozpoznawać prawdziwe przyczyny rozstań poprzez analizę powodów.

Proces:

1. Pomyśl o prawdziwych powodach rozstań w poniższych sytuacjach:

Moja żona jest brudaską, nie mogę już tego znieść.

Ja jestem z Marsa, a ona z Wenus.

Sypiał z innym facetem!

Nie miałam papierów, by zostać dłużej w kraju, więc przyspieszyliśmy decyzję o małżeństwie. Dziś czekamy na sprawę w sądzie.

Gdy odeszły dzieci, ja także.

Znalazłem SMS-y i maile, w których flirtowała z innym facetem.

Moja żona utyla.

Mój mąż nazwał mnie grubaską.

Wyzywa mnie od najgorszych.

Myślałem, że małżeństwo to ślub. Dopiero po ślubie zrozumiałam, że małżeństwo to jednak małżeństwo.

Nie łączyło nas nic poza kredytem.

ZMIANA NAWYKÓW CZŁONKÓW RODZINY

Cel: Nauczyć się zmieniać dysfunkcyjne zachowania w rodzinie na bardziej adekwatne.

Proces:

1. Pomyśl o konkretnych nawykach członków rodziny. Opisz je w tabeli, w kolumnie „Zachowanie bazowe”. Przykładowo: krzyk ojca, gdy się zdenerwuje; trzaskanie drzwiami przez starsze dziecko itp.
2. Znajdź przyczynę tego zachowania — kiedy ono się zaczęło? W jakiej sytuacji? Co było powodem lub kto był powodem? Czy pochodzi z procesu modelowania od kogoś z rodziny?
3. Przejdź przez analizę wszystkich kontekstów życiowych, w których występuje. Jaki jest wspólny mianownik? Może to któraś pora dnia, słowo będące bodźcem, pogoda itd.? Co uruchamia to zachowanie?
4. Każde zachowanie zaspokaja jakąś niewidzialną potrzebę, czyli realizuje intencję za nią stojącą. Jaka jest ta intencja? Czy córka się nie odzywa, by zwrócić na siebie uwagę? Czy syn pali, by być zaakceptowany przez ojca? Jaka pozytywna intencja kryje się za danym zachowaniem?
5. Czas na zmianę — w jakie trzy inne sposoby spełnisz tę intencję? Jeśli córka chce zwrócić na siebie uwagę milczeniem, pomyśl, jakimi trzema innymi metodami może osiągnąć cel: mówiąc do Ciebie; Ty możesz ją systematycznie pytać; możecie raz w tygodniu rozmawiać ze sobą o ustalonej porze. Ważne, by pozostawić tę intencję, a zmienić jedynie wynikające z niej zachowania na bardziej adekwatne.
6. Wprowadź te zachowania w życie i obserwuj różnice przez najbliższe dwa tygodnie.

Epilog



MĘŻEM BYĆ

Mężem być to schodzić z piętra na dół, by wyłączyć zmywarke do naczyń. To po to, by żona wiedziała, że jej wygoda jest dla mnie ważniejsza niż moja własna.

Mężem być to przynosić pieniądze do domu i chwalić się osiągnięciami. To po to, by wiedziała, że zwyciężam właśnie dla niej.

Mężem być to wraz z nią śmiać się z kolejnych zmarszczek, siwiejących włosów i wałeczka na brzuchu. To po to, by wiedziała, że chcę być z nią, a nie z księżniczką z reklamy telewizyjnej.

Mężem być to mieć własne zdanie. To po to, by spełniać zobowiązanie bycia partnerem.

Mężem być to mieć swój czas, swoje pasje i swoich kolegów. To po to, by być dla niej wyzwaniem. Niezależność jest pociągająca.

Mężem być to patrzeć na nią momentami w prosty, samczy sposób. To po to, by wiedziała, że jest dla mnie atrakcyjna.

Mężem być to wychodzić z inicjatywą zakończenia kłótni, mimo że tym razem ona zawiniła. To po to, by wiedziała, że jakość bycia razem jest istotniejsza niż własna racja.

Mężem być to wracać do domu o umówionej porze. To po to, by czuła się bezpiecznie.

Mężem być to chodzić z nią na randki raz w tygodniu i wyglądać jak milion dolarów — i domagać się tego samego od niej. To po to, by wiedziała, że motywuje mnie do dbania o siebie i *vice versa*.

Mężem być to starać się w łóżku. To po to, by przekonanie o byciu mistrzem świata w *ars amandi* choć w jednym procencie było prawdziwe.



Mężem być to stymulować ją do bycia szczęśliwą — ze mną lub beze mnie. To po to, by wiedziała, że chcę z nią być tylko wtedy, gdy ona chce być ze sobą.

Mężem być to słuchać jej i mówić o własnych potrzebach. To po to, by zamiast zabawy w telepatię dojrzałe się komunikować.

Mężem być to bronić jej, gdy ktoś ją krytykuje. To po to, by wiedziała, że może na mnie polegać.

Mężem być to odmawiać innym kobietom. To po to, by stworzyć niepowtarzalną intymność, która jest tylko nasza i do której nikt inny nie ma prawa.

Mężem być to ją przytulać także w chwili, gdy mnie nie znosi. To po to, by pamiętała, że zawsze może na mnie liczyć.

Mężem być to oglądać razem ulubione seriale. To po to, by nie dostać po głowie 😊.

Mężem być to chwalić się nią wszem wobec. To po to, by wiedziała, jak dumnym mnie czyni.

Mężem być to mieć w salonie i w sypialni przedstawiający nas obraz. To po to, byśmy pamiętali, jak bardzo się kochamy.

Mężem być to pokazywać jej świat, który się już zna. To po to, by dodawać jej życiu wartości.

Mężem być to wierzyć — mimo pokusy pójścia na łatwiznę, a czasem chęci przerwania związku czy zdroworozsądkowych argumentów za odejściem — że możemy być razem do końca. To po to, by dzięki tej wierze przetrzymać najtrudniejsze sztormy.

OJCEM BYĆ

Ojcem być to odkładać pracę, gdy córka o coś prosi. Bo musi wiedzieć, że jest najważniejsza.

Ojcem być to nauczyć ją pływać i jeździć na rowerze. To po to, by miała fundamentalne umiejętności życiowe, które są symbolami więzi z ojcem.

Ojcem być to całować ją bez opamiętania kilkadziesiąt razy w ciągu dnia. To po to, by żyła w poczuciu miłości, dzięki czemu będzie mogła kochać innych.

Ojcem być to tańczyć z nią na golasa w mieszkaniu. To po to, by nigdy nie wstydziła się swojego ciała.

Ojcem być to pokazywać jej miejsca, w których się kiedyś było. To dlatego, że musi poznać świat.

Ojcem być to wyznaczyć jej granice. To po to, by czuła się bezpiecznie.

Ojcem być to być gotowym do oddania jej swojego życia w każdym momencie. To po to, by wiedziała, że idee są potężniejsze od lęku przed śmiercią.

Ojcem być to zabierać ją wszędzie ze sobą. To po to, by poznała każdy aspekt życia.

Ojcem być to czytać jej książki. To po to, by mówiła dobrze po polsku.

Ojcem być to nie móc doczekać się powrotu z pracy do domu tylko po to, by ją zobaczyć. Dzięki temu będzie wiedziała, że jest komuś potrzebna.

Ojcem być to stać się takim wzorcem męskości, by potrafiła potem wybrać dla siebie dobrego mężczyznę. To po to, by oszczędzić jej cierpienia przez własną ignorancję.

Ojcem być to we właściwym momencie przestać za nią decydować i pozwolić na popełnianie własnych błędów. Dopiero to nauczy ją niezależności.

Ojcem być to patrzeć na każdą kobietę poza żoną i matką jak na swoją córkę. I dawać jej taką samą miłość, szacunek, uznanie, choć w inny sposób niż własnemu dziecku. To po to, by być spójnym przykładem.

Ojcem być to traktować należycie jej matkę. Dopiero wówczas nauczy się odpowiednich modeli komunikacji w związku.



Ojcem być to pozostawać bezstronnym w jej sporach z matką, brać stronę prawdy, a nie czyjegoś ego. To po to, by wiedziała, że poza opiniami istnieje świat obiektywnej sprawiedliwości.

Ojcem być to ulegać jej zachciankom. To po to, by wiedziała, że zasady są dla ludzi, a nie ludzie dla zasad.

Ojcem być to wziąć na barki ideał i ciągle się potykać, wiedząc, że idzie się jedyną słuszną drogą, choć nigdy nie osiągnie się tego idealistycznego celu. To po, by wiedziała, że należy mierzyć jak najwyżej.

Ojcem być to zarabiać dla niej pieniądze. To po to, by w świecie materialnym dostarczyć jej tego, co jest potrzebne do jej rozwoju.

Ojcem być to pokazywać ją z dumą całemu światu. To po to, by nauczyła się być inspiracją dla innych. Mam nadzieję, że jest teraz dla Was.

Jutro rano powiedz swojemu dziecku, jak bardzo je kochasz. I w najbliższy weekend spędź z nim wartościowo czas.

ŻONĄ BYĆ

Żoną być to oddać mężowi ulubione jedzenie meksykańskie — quesadillę, którą się sobie zrobiło, bo on akurat ma na nią ochotę. To po to, by był szczęśliwy.

Żoną być to czekać na jego późniejszy niż zwykle powrót z pracy, choć chce mi się już spać. To po to, by wiedział, że ktoś na niego czeka w domu.

Żoną być to pytać go codziennie, jak mu minął dzień. To po to, by dzielił się ze mną swoimi sukcesami i porażkami i zawsze czuł wsparcie.

Żoną być to motywować go, by miał czas tylko dla siebie. To po to, by miał poczucie równowagi.

Żoną być to wprowadzać lepsze nawyki w zakresie sportu i żywienia. To po to, by dbać o zdrowie rodziny.

Żoną być to wkładać dla niego nawet najbardziej niewygodne szpilki i robić estradowy makijaż, gdy idę z nim na randkę. To po to, by czuł się dumnym samcem.

Żoną być to odgrywać rolę damy na salonach, kucharki w kuchni i kochanki w sypialni. To po to, by miał wszystko w jednej kobiecie.

Żoną być to iść razem na zakupy, by poznawać na nowo jego gust. To po to, by wciąż się go uczyć.

Żoną być to starać się być najlepszą matką dla córki. To po to, by inspirować go do bycia najlepszym ojcem.

Żoną być to być jego największą fanką. To po to, by czuł się podziwiany i doceniany.

Żoną być to podróżować z nim na drugi koniec świata. To po to, by towarzyszyć mu w najważniejszych chwilach jego życia.

Żoną być to nauczyć się jeździć na nartach, mimo że Meksykanie unikają mrozu, jak tylko mogą. To po to, by wraz z nim dzielić jego pasję.

Żoną być to przyjmować *feedback* i zmieniać zachowania, nawet mimo buntu własnego ego. To po to, by była między nami otwarta komunikacja.

Żoną być to oczekiwać od męża szacunku, empatii, wsparcia, zrozumienia. To po to, by wiedział o moich potrzebach i tym samym mógł je zaspokajać.

Żoną być to wyrażać to, co się czuje i myśli. To po to, by zamiast nieporozumień była jasność.

Żoną być to przestrzegać rytuałów — takich jak święta rozmowa, wymiana obrączek co rok, chodzenie razem spać, codzienna rozmowa tylko o nas, odwiedziny miejsca w Meksyku, gdzie się poznaliśmy. To po to, by celebrować naszą niepowtarzalność.



Żoną być to dawać sobie prawo do płaczu, gorszego dnia, złości. To po to, by miał żonę kompletną, z jasną i ciemną stroną mocy.

Żoną być to rozwijać się zawodowo. To po to, by realizować własne pragnienia i dać mu człowieka spełnionego.

Żoną być to cieszyć się z ciszy, gdy jesteśmy obok siebie. To po to, by celebrować samo bycie razem.

Żoną być to mieć do niego pełne zaufanie. To po to, by pokazać, że może oczekiwać tego samego ode mnie.

Żoną być to pomagać mężowi być bardziej wrażliwym, kochającym, pokornym i ludzkim. To po to, by wypełniał swoją misję zmiany świata i pomagania ludziom.

DZIECKIEM BYĆ

Dzieckiem być to kochać swoich rodziców niezależnie od tego, czy są grubi czy chudzi, mądrzy czy głupi, chorzy czy zdrowi. To dlatego, że jeszcze się nie nauczyło od dorosłych, że nie istnieje świat idealny.

Dzieckiem być to wymagać każdego dnia, by na stole znalazł się ulubiony rosołek — nagle zmienić zdanie, powiedzieć, że jednak się go nie lubi, i wymagać pomidorowej z makaronem w kształcie buziek. Ponieważ oczywiście jest, że można mieć wszystko, na co ma się ochotę.

Dzieckiem być to opowiadać o znalezionym w trawie martwym żuku z takim przejęciem, jak rodzice rozprawiają o wyborach prezydenckich. To dlatego, że nikt jeszcze nie powiedział, że są rzeczy ważne i ważniejsze. Tak więc wszystko jest ważne.

Dzieckiem być to budzić się w nocy pięć razy i krzyczeć „Mama!” aż do skutku. To dlatego, że nikt jeszcze nie nauczył, że czegoś nie można, ani nie powiedział, że kiedyś trzeba się poddać.

Dzieckiem być to bawić się, uczyć i pracować jednocześnie. To dlatego, że nie weszło się jeszcze w patologię świata dorosłych, w którym te rzeczy są oddzielone i zdarza się np. mieć nudną pracę.

Dzieckiem być to cierpieć, gdy rodzice się kłócą. To dlatego, że kultura nie dała jeszcze obojętności, a więc pozostaje naturalnie odczuwać wszystko, co dzieje się dookoła. Nie można być szczęśliwym, gdy inni wokół są smutni.

Dzieckiem być to błyskawicznie uczyć się języków obcych. Jeśli jedno z rodziców mówi po polsku, drugie po hiszpańsku, a w przedszkolu jest wykładowy angielski, to można znać aż trzy języki, mając cztery lata. To dlatego, że nie usłyszało się jeszcze, że istnieją magiczne talenty czy wrodzone predyspozycje, którymi dorośli tłumaczą swoje braki i pasywność w działaniu.

Dzieckiem być to wierzyć we wszystko, co się słyszy i widzi. To dlatego, że tej czystej duszy do głowy by nie przyszło, że ktośkolwiek może być zły lub kłamać.

Dzieckiem być to śmiać się z tego, co śmieszny, i płakać wtedy, gdy jest przykro, złościć się, gdy się czuje frustrację, i cieszyć się, gdy pojawia się radość. To dlatego, że nie jest się jeszcze w świecie dorosłych, w którym uczucia nazywa się czasem inaczej, niż naprawdę je przeżywa, tłumacząc to sobie, że nie wypada.

Dzieckiem być to mieć wielkie marzenia i być absolutnie przekonanym, że wszystko można osiągnąć. To dlatego, że nie żyje się w negatywnych ograniczeniach ze świata dorosłych.

Dzieckiem być to przestawać jeść, gdy się już najadło, i pić dokładnie tyle, ile potrzeba. To dlatego, że słucha się perfekcyjnie mądrego ciała, a nie cudownych diet i naukowych teorii, które co pół roku się zmieniają.

Dzieckiem być to być pięknym, mądrym, wyjątkowym, wspinałym i ważnym. To dlatego, że nie żyje się jeszcze w wartościującym świecie dorosłych, który warunkuje powyższe ulepszeniami komputerowo twarzami modelek, tytułami akademickimi



czy bagażem osiągnięć. Można być pięknym, mądrym, wyjątkowym, wspaniałym i ważnym tylko dlatego, że się jest.

Właśnie. Po prostu się jest.

Życzę Wam świadomych relacji. I lepszego świata niż ten, w którym przyszło nam żyć. Stwórzmy ten lepszy — taki, w jakim chcemy, by wychowywały się nasze dzieci.