

Spis treści

| | |
|----------------------------------|----|
| 1. Zwyczajne szczęście we dwoje | 3 |
| 2. Jak mnie kochasz | 10 |
| 3. Udręka zazdrości | 13 |
| 4. Tak blisko, że aż za... | 16 |
| 5. Na zawsze razem sobą znudzeni | 21 |
| 6. Rozmowy intymne | 25 |
| 7. Para na zakręcie | 30 |
| 8. Małżeństwo doskonale osobiste | 36 |
| 9. Z miłością jak z kotem | 39 |
| 10. Kłótnia na dobre | 44 |

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2020
Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski
ISBN 978-83-260-3698-9
Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
bok@forum-media.pl
tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888
Art. nr 8684

1. Zwyczajne szczęście we dwoje

To wielka tajemnica, może największa: jak to się stało, żeśmy się spotkali? Jak pokonałiśmy razem zakręty, przetrwali chwile zniechęcenia, nie dali się pokusom? I wciąż jesteśmy razem... W czym tkwi zagadka dobrej pary? Jak ominąć pułapki, które zastawia życie we dwoje? Jak znaleźć zwyczajne szczęście we dwoje?

Nie będę wiązać się z żadnym alkoholikiem, pracoholikiem, megalomanem, związkofobem, emocjonalnym niedorostkiem i zbrojeńcem – obiecuje sobie co roku Bridget Jones, bohaterka książki Dziennik Bridget Jones. I nadal marzy o Danielu Cleaverze, który jest uosobieniem wszystkich tych cech. Jak nie pakować się w takie związki wysokiego ryzyka? Jak znaleźć kogokolwiek, gdy tylko pustka czterech ścian i butelki wina przed lustrem? Czy ktoś jeszcze się pojawi? Gdzie go szukać? Czy muszę coś zrobić ze sobą, by się zjawił? A może już jest za późno, bo wszyscy fajni faceci są zajęci?

A gdy już się zjawi, jak przez lata podtrzymać przyciąganie – nawet jeśli nie tak żarliwe, jak w pierwszych miesiącach w akademiku, to przynajmniej przyzwoite? Jak nie wpłynąć na mieliznę nudy, wspólnego oglądania telewizji albo oddzielnego przeglądania zawartości smartfona, zasypiania samotnego, budzenia się z rozczarowaniem, że znowu nic się nie zdarzyło?

Mnóstwo ludzi zwraca się z podobnymi pytaniami do psychoterapeutów, z wiarą, że oni znają odpowiedź. Z nadzieją, że taka odpowiedź w ogóle istnieje. Wierzymy, że można zdobyć receptę na miłość, tak jak umiemy zdobywać inne rzeczy.

TAJEMNICA WSPÓŁŻYCIA PRZED ŚLUBEM

Poszukiwania klucza do udanych związków przypominają poszukiwania Świętego Graala. Skąd czerpać wiedzę na ten temat?

Nie dostarczą jej eksperymenty naukowe ani obserwacje statystycznych zależności w losach prawdziwych par (por. aplikacja „Statystyka pary”). Te ostatnie mogą być pozorne. Weźmy jeden ze znanych przykładów. Potoczne przekonanie głosi, że dobrze jest przed ślubem pomieszkać razem na próbę, by się lepiej poznać. A podjęcie współżycia pozwoli uniknąć późniejszych rozczarowań. Jak jest naprawdę? Badacze odkryli, że w parach, które przed ślubem mieszkały razem, ryzyko rozwodu jest niemal o połowę wyższe niż w tych, które z takiej możliwości nie skorzystały. Zauważyli też, że jeśli kobieta przed ślubem współżyje z mężczyzną, za którego później wychodzi, nie wpływa to na ryzyko rozwodu. Jeśli jednak ma więcej partnerów, rozwód staje się bardziej prawdopodobny. Konserwatyści te wyniki wprowadzają oczywiście w euforię i na ich podstawie gotowi są formułować zalecenia dla młodzieży: nie mieszkać razem, czekajcie z seksem do ślubu, a dłużej ze sobą pożyjecie. Zależność jest jednak pozorna i wynika z trzeciego czynnika, a są nim tradycyjne normy. Niektóre osoby nie mieszkają razem i nie współżyją bez ślubu ani się nie rozwodzą, bo tak im nakazują ich zasady. Ot i cała tajemnica. To jednak tylko statystyki. Przydatne w rozmowach toczonych dla zabicia czasu, niewiele jednak mówią o konkretnych parach. Skąd więc pochodzi wiedza, którą chcę się podzielić? Od klientów, którzy przychodzą i opowiadają o sobie. Nie ma innej wiedzy. Nie jest to zresztą wiedza o miłości,

ta bowiem żadnym sposobom nie podlega. Nie wiemy, co sprawia, że się zakochujemy w tej, a nie innej osobie... Nikt tego nie wie. Ja też nie wiem, jak przestać kochać tych, których kochać nie warto. Ani jak sprawić, by pokochali nas ci, których byśmy chcieli. Jedyna wiedza, jaką mam, dotyczy tego, jak ułożyć relację, w której da się żyć. Jak jej nie psuć.

LEPSZE NIŻ KINO

Wiem, co w mówieniu o miłości nawet świętego wyprowadziłoby z równowagi. Na przykład rozliczanie: Kocham cię, dlaczego ty mnie nie kochasz?

Weźmy dwa zdania. Pierwsze: *Chodźmy do kina*. Drugie: *Nawet nie pomyślałeś, żeby mnie zabrać do kina. Czemu mnie nie zabierzesz?*

Pozornie w obu przypadkach chodzi o to samo – ktoś chce iść do kina. W rzeczywistości tylko pierwsze zdanie stwarza ku temu warunki. Drugie uniemożliwia to, łączy się bowiem z zarzutem: dlaczego mnie nie zabierasz? Reakcją będzie zapewne tłumaczenie się i uzasadnianie, że ogólnie rzecz biorąc jestem niewinny. Jak najlepiej tego dowieść? Przerzucając odpowiedzialność na drugą stronę: nie zabieram, bo ty nigdy nie chcesz pójść... nie jesteś zadowolona... nie odpłacasz czymś równie dobrym. Czyli w gruncie rzeczy to twoja wina. I tak z pytania „czemu nie pomyślałeś, by mnie zabrać do kina”, po chwili mamy kłótnię. Czy zatem wystarczy powiedzieć: „zabierz mnie”, zamiast „czemu mnie nie zabierasz”, a wszystko będzie dobrze? Nie tak prosto. Pojawia się bowiem pytanie: dlaczego ona tak się wypowiada? Zapewne dlatego, że mówi nie o swym pragnieniu, o gotowości, lecz o braku, niespełnieniu, frustracji, żalach, rozgoryczeniu i niemożności. O tym, ile ją ta relacja kosztuje. I to mówienie daje jej więcej mocnych przeżyć niż film. Oto jesteś tym, który mnie ciągle zawodzi. Nie zabierasz, a mógłbyś. Nie pomyślisz, a powinieneś pomyśleć. Nie zajmiesz się, a przecież na to czekam. Jesteś więc chodzącym symbolem niewypełnialnego braku we mnie. O tym ona mówi i śmiem twierdzić, że to jest dla niej lepsze niż kino. Są ludzie, dla których miłość i ból są dwiema stronami tej samej monety. Im więcej zaangażowania, tym więcej żalu, a mówienie o nim jest dla nich naturalnym sposobem istnienia w intymnej relacji. Nie jest łatwo zamienić to na pozytyw. Mówiąc „zabierz mnie do kina”, komunikujemy, czego chcemy, wierząc, że to się spełni. Natomiast „dlaczego mnie nie zabierasz” wyraża poczucie niemożności spełnienia czegokolwiek. A co wtedy, gdy on faktycznie nigdy jej do tego kina nie zabiera? Można to pominąć raz, drugi, ciągle samej inicjując wyjście. Mówić „zabierz mnie”, gdy naprawdę to ja cię zabieram, i łudzić się, że jednak jest się gdzieś zabieraną, nie dostrzegać, że sama organizuję sobie czas przy biernej obecności obojętnego na wszystko partnera. Równie dobrze mogę przecież iść sama. Po co mi facet, który nic nie inicjuje? – pyta sporo zrozpaczonych kobiet. Tak naprawdę nie chodzi przecież o kino, lecz o to, by on chciał czegoś. By czuć, że mu na czymś zależy. A sprawia wrażenie, jakby wszystko było mu obojętne. No i co mam robić – pyta kobieta – gdy nawet nie mogę ujawnić swej frustracji?

CIĄGLE BRAĆ TO NA SIEBIE?

Mnóstwo osób latami żyje w milczącej, narastającej furii. Zainicjowałby coś... oświadczył się, zaproponował wyjazd, wspólne mieszkanie, przejawiał chęć, by związek się rozwijał w jakąkolwiek stronę. A on nic. Milczy. Jest i tyle. Czy jeśli zamiast kolejny raz mówić „chcę iść do kina”, powiem „czemu u diabła po dziesięciu latach nie wpadłeś na to, by mi kupić pierścionek zaręczynowy”, to znaczy, że jestem histeryczką? Oczywiście nie.

A swoją drogą, dlaczego on przez dziesięć lat tego pierścionka nie kupił? Jestem dość dobra, by ze mną być, ale nie dość dobra, by to podkreślić jakąś konkretną propozycją? Czeka na lepszą okazję? O co tu chodzi? Robię coś nie tak?

ŻYWA PUŁAPKA

Dlaczego on nie robi tego, na co najbardziej czekasz? Być może właśnie dlatego, że tego chcesz.

Zrobić dokładnie to, czego ktoś oczekuje, pójść za jego lub jej pragnieniem. Dla niektórych ludzi to naturalne. Robią innym niespodzianki, próbując odgadnąć ich marzenia. Dopytują się, czy obiad im smakował. Ubierają się specjalnie dla kogoś, czytają te same co on lub ona książki, by móc razem o nich rozmawiać, starają się być spełnieniem czyichś marzeń. Inni jednak mają w tym względzie tendencję odwrotną. Są w pewnym sensie skąpcami. Mogą dać komuś coś tylko pod warunkiem, że tego zbyt silnie nie pragnie. Cudze oczekiwania wywołują ich opór. Robią wtedy na przekór, by nie czuć się od kogoś zależni. Trzeba pamiętać, że inna osoba ma swoją własną podmiotowość, nigdy nie będzie naszym przedłużeniem niczym własna ręka. To oczywiste, ale niektórzy mają nieodpartą chęć ciągłego podkreślania tego, jakby sami nie byli tego do końca pewni. Nie będę twoją kończyną. Nie będę taki, jak chcesz, tylko dlatego, że tego chcesz. Jestem odrębny i jak tylko się zorientuję, że czegoś ode mnie bardzo chcesz, natychmiast stawię opór.

Przeszłe doświadczenie bycia bezradnym, zależnym, użytym może rodzić taką obronną postawę, by nie dać partnerowi/partnerce tego, czego najbardziej pragnie. Dać trochę, ale jak tylko zdradzi, że tego chce, zaraz zabrać. Są tysiące sposobów, by taką grę toczyć w związku. W wersji skrajnej taki ktoś funkcjonuje niczym żywa pułapka. Wzbudza czyjeś pragnienie, stwarzając jednocześnie wrażenie, że nie wie o tym, rozbudza je tylko po to, by w pewnej chwili dać wyraz swemu zaskoczeniu, oburzeniu: My mielibyśmy...? Ja miałbym z tobą...? Nie, no chyba nie mówisz poważnie. Nie widzi, że wpędza w ten sposób partnerkę w poczucie nieadekwatności. W swoim poczuciu wydobywa się spod czyjejś wyimaginowanej władzy, po prostu chroni swą niezależność.

Z kimś takim da się żyć, tylko nic od niego nie chcąc. Żyć życiem bez życia. Będzie miał inicjatywę, gdy my żadnej nie przejawimy. Ujawnienie naszego pragnienia sprawia, że natychmiast się chowa, pokazuje „nie jestem dla ciebie, jestem dla siebie”.

POJEMNIK NA POCZUCIE BEZWARTOŚCIOWOŚCI

Niektórzy ludzie żyją w wewnętrznym świecie pełnym wielkich wymagań. Sporo oczekują od siebie i sądzą, że inni też wiele oczekują od nich. W ich przekonaniu nie wystarczy po prostu być. Trzeba istnieć w sposób jakoś wyjątkowy. Mieć wyjątkowe osiągnięcia, wyjątkowo atrakcyjny wygląd albo z innych przyczyn niezwykle korzystną pozycję. Być kimś niezwykłym. W historii życia takich osób często przewija się wątek traktowania ich przez opiekunów, a później przez ważne osoby z ich otoczenia nie jak ludzi, lecz fabryczne produkty, które ocenia się pod kątem jakości. W efekcie czują, że ważne są te ich cechy, którymi ktoś – najpierw rodzic, potem partner – może się pochwalić. Liczy się strój, wygląd, osiągnięcia – wszystko to, co może robić na innych wrażenie. Nie oczekują w zasadzie miłości, raczej szacunku, podziwu i uwagi. Gdy zaś ktoś kwestionuje ich właściwości lub gdy je tracą, czują się pozbawieni podstaw swego istnienia. I często reagują wściekłością.