

PAWEŁ DROŹDZIAK, RENATA MAZUROWSKA

# Blisko, nie za blisko

*Terapeutyczne rozmowy o związkach*



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec  
Redakcja: Lucyna Olszewska  
Projekt okładki: ULABUKA

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie?blisko>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-5189-4

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Blisko, nie za blisko. Terapeutyczne rozmowy o związkach .....	5
Wprowadzenie .....	7
Rozdział 1. Blisko, nie za blisko? .....	9
Rozdział 2. Matka i córka – przyjaciółki czy rywalki? .....	19
Rozdział 3. Ojciec i córka .....	31
Rozdział 4. Mój pierwszy, moja jedyna .....	49
Rozdział 5. Negocjacje w związku .....	67
Rozdział 6. Zawsze ta druga .....	95
Rozdział 7. Zamienię cię na lepszy model .....	115
Rozdział 8. Samotne rodzicielstwo .....	141
Rozdział 9. Zdrada musi mieć twarz .....	157
Rozdział 10. Drugie związki plastrem na poprzednie? .....	181
Rozdział 11. Zły chłopiec. Nie potrafię się z nim rozstać, a powinienam .....	203
Rozdział 12. Bez ciebie umrę .....	217
Rozdział 13. Żeby się chciało chcieć .....	225
Rozdział 14. Kiedy na terapię? .....	235



## Rozdział 11.

# Zły chłopiec. Nie potrafię się z nim rozstać, a powinnam

czyli

o tym, że potrzeba akceptacji bywa silniejsza niż rozum

**„Zły chłopiec”, zna pan takich? To oni owijają sobie kobiety wokół palca. Dlaczego bardziej nas, kobiety, pociąga ktoś, na kogo trzeba czekać, o kogo trzeba zabiegać, dla kogo się zmieniamy, by stać się tą jedyną?**

W zasadzie już pani na to pytanie odpowiedziała — by stać się dla niego lepszą, niż byłaby każda inna. To w uproszczeniu. Sięgając głębiej — ta postawa wynika z ważnej wiary u dzieci. Warto dobrze ją pojąć. Do pewnego momentu dzieci żywią w stosunku do rodziców przekonanie: „Moi rodzice są dobrzy”. W praktyce działa to jak słynne prawo nr 1 o szefie, który ma zawsze rację. Jeśli nie ma racji, patrz punkt pierwszy. Z wiarą dziecka w rodziców jest podobnie: „Moi rodzice są dobrzy”, a jeśli są dla mnie niedobrzy, patrz pierwsze zdanie.

## **Ale jak pogodzić przekonanie, że są dobrzy, z faktami wskazującymi niezłocie, że są jednak niedobrzy?**

Logika formalna tego nie potrafi, ale dziecko umie — dochodzi do wniosku, że samo było nie dość dobre dla nich. Niewystarczająco się starało. Prosty przykład: rodzic opuszcza dziecko, wyprowadza się. Umawia się z nim i zapewnia je, że przyjdzie w weekend. Ale nie przychodzi. Ani nawet nie uprzedza, że nie przyjdzie. To są fakty, w praktyce nie takie znów rzadkie. Ale oprócz faktów jest też wiara dziecka, z którą ono się rodzi: „Rodzic jest dobry”. Ta wiara jest dla niego jak fakt. Zatem mamy dwa fakty — pierwszy: rodzic nie przyszedł, choć obiecał (czyli był niedobry), i drugi: rodzic jest dobry.

Rozwiązanie jest oczywiste: „Rodzic nie przyszedł, ponieważ to ja byłem nie dość dobry, by do mnie przyjść. Coś ze mną jest nie tak. Pewnie muszę się bardziej postarać”. I dziecko się stara. Być takie, jakie sobie wyobraża, że rodzic by chciał.

A naprawdę — i w tym tkwi największa tragedia dziecka — ono nigdy do końca nie uwierzy, że rodzic nie jest dobry. Zawsze będzie szukać winy w sobie. Jeśli bardziej się postara, ta zła osoba zmieni się w tą lepszą. Tylko trzeba trochę pozabiegać.

Relacja między rodzicem i dzieckiem nie musi być rozczarowująca, by ten mechanizm działał. W zdrowych układach istnieje specyficzna szczelność: im dziecko jest dla rodzica lepsze, tym przez rodzica będzie lepiej traktowane.

Ostatnio modny stał się pomysł, by stosować tylko pozytywne wzmocnienie. Czyli: jeśli dziecko zachowa się w pożądanym przez rodziców sposób, dostanie nagrodę, a jeśli jest niegrzeczne, nagroda się nie pojawi. Więc będzie jeszcze szczelniej: rodzic jest tylko dobry lub lepszy. Zły rodzic jest w ogóle niemożliwy do wyobrażenia.

Tak się często dzieje, gdy rodzic jest jeden i dziecko jest jedno, wychowywane na przykład przez samotną mamę albo w rodzinie, w której jedno z rodziców nie uczestniczy realnie w tym, co się dzieje. Wtedy relacja dziecko – rodzic staje się relacją symbiozy.

Sposobem na to, by dostać coś dobrego od drugiej strony, jest wówczas być dla tej drugiej strony jak najlepszym.

**I często ten wzór symbiozy kobiety powielają później w relacji z życiowymi partnerami. To dlatego staramy się bardziej i bardziej, pomimo że mężczyzna odwrotnie proporcjonalnie — coraz mniej?**

W dorosłym życiu efekty tej strategii będą dramatyczne. Zamiast oczekiwanej „dobrej mamy” pojawią się wampiry wysysające energię, wykorzystywacze, pijawki i okrutnicy. Niewiele tu pomoże, że intelektualnie będziemy wiedzieć, że to okrutnicy i pijawki, a kontakt z nimi nam szkodzi. Nic się przez to nie zmieni. Bo w głębi duszy, nieświadomie, wierzymy, że jeśli tylko bardziej się postaramy, zły obiekt z pewnością zamieni się w dobry.

**Nie wierzymy, że zasługujemy na partnera, który będzie nas szanował i okazywał bliskość? A może wierzymy, że mamy taką moc, by tego złego zmienić? W końcu zrozumie...**

Paradoksalnie: im wyraźniej uświadamiamy sobie, że to zły człowiek, tym gorzej — dla naszej dziecięcej części jest to tylko głośniejszy sygnał: „No, dalejże, bierz się do roboty! Patrz, jaki zły on dla ciebie jest”. Czyli: „Patrz, jak bardzo się nie starasz być dla niego jak najlepsza!”. Bo rodzic jest dobry, nawet gdy jest zły, i podobnie „zły chłopiec” — też jest w gruncie rzeczy dobry (tak chce wierzyć jego ofiara) i ona potrafi go zmienić. Wierzy, że ma taką moc. Jeśli

będzie jeszcze lepsza, w końcu ta druga strona odpowie tym samym. Co jest oczywiście katastrofalnie nieprawdziwe. W realnych związkach nie otrzymujemy dobrego za dobre. Czasem tak, ale nie jest to żadna reguła.

### **Czy wynika to z naszej niskiej samooceny, czy potrzeba akceptacji jest silniejsza niż rozum?**

Podam pani przykład z życia.

Mój znajomy podjął się prowadzenia spraw public relations firmy odzieżowej tworzącej indywidualne projekty na zamówienie. Ubięrały się tam aktorki, prezenterki, czyli kobiety, które mają raczej wysoką samoocenę i codziennie są przez wiele osób przekonywane o tym, że ich wartość, atrakcyjność stoi wysoko. Po kilku tygodniach powiedział mi, że ma dość tej pracy. Nie widzi perspektyw dla firmy. Jego zdaniem główna projektantka robi wszystko, by sobie i firmie zaszkodzić. Nie zwraca uwagi na jego ostrzeżenia, że jej zachowanie w stosunku do klientek musi prędzej czy później doprowadzić do katastrofy. Co też ona takiego robiła? Otóż przymierzającej sukienkę kobiecie, powszechnie podziwianej za wygląd i dowartościowywanej codziennie, potrafiła powiedzieć, że do tej kreacji musi schudnąć tu i tam. Innej, że ma do tego czy tamtego stroju za mały albo zbyt obwisły biust. I tak dalej. Mój kolega był zdruzgotany. „Jak ja mam robić im PR?! — pytał, wznosząc ręce ku niebu — kiedy ona tak postępuje? Codziennie jej tłumaczę, że tak nie można. Ona kiwa głową, zgadza się, po czym za godzinę znów robi to samo! Przecież cała moja praca idzie w ten sposób na marne. Idiotka wie, że się takich rzeczy kobietom nie mówi. I żeby chociaż to była prawda, ale ona się zwyczajnie czepia. Każda normalna osoba po takiej uwadze trzaśnie drzwiami i więcej nie wróci!”



W pierwszej chwili pokiwałem głową ze zrozumieniem. Ale po kilku minutach zacząłem się zastanawiać. W końcu zasugerowałem kole-dze, by odpuścił próby wpływania na tę okropną projektantkę i poob-serwował rozwój wypadków przez miesiąc lub dwa. Wkrótce okazało się, że krytykowane klientki jednak wracały. Co więcej, rezygnowały z usług konkurentów, którzy przekonywali je, że świetnie wyglądają. Szły właśnie do tego studia, gdzie słyszały te okropne uwagi. Zadziałał tu prosty mechanizm. Samoocena, początkowo przecież bardzo wysoka, została tu nieco zanegowana. Wprowadzony został element niepokoju. „Wszyscy mówią mi, że świetnie wyglądam, a ta jedna kobieta twierdzi, że jestem za gruba”. To denerwujące, ale o tym nie można łatwo zapomnieć. Skoro ona jedna odważyła się na takie uwagi, może widzi coś, czego nie widzą pozostali? To paradoks, ale w oczach tych skrytykowanych kobiet wartość cze-pialskiej projektantki automatycznie rosła. Nagle to ona, a nie cała reszta chwalców, miała klucz do ich samooceny. Dlatego czuły przy-mus, by mimo złości odwiedzać ją raz za razem w nadziei, że zwróci im to, co zabrała. Stuprocentową wiarę w siebie. Co, oczywiście, nigdy nie następowało. Za każdym razem było: „W zasadzie dobrze, ale...”. Klientki wychodziły wściekłe, ale wracały.

### **To tak, jak z odrzucającym rodzicem, do którego dziecko coraz bardziej łgnie.**

Podobny mechanizm działa w złych związkach. Partner, który nas krytykuje, jest automatycznie odbierany jako ten, którego opinia ma większą wartość. Pochwała, na którą trudniej zasłużyć, jest cenniejsza. Pochwała, która wydaje się na wyciągnięcie ręki, ale której w ogóle otrzymać się nie da, ma wartość nieskończoną. Nadzieja otrzymania w końcu takiej pochwały może więc trzymać nas przy krytykancie nieskończenie długo.

Koszt jest, rzecz jasna, olbrzymi. Bo samoocena systematycznie spada, a zależność wzrasta. Im bardziej się starasz, tym mocniej upewniasz drugą stronę, że dobrze robi, nie dając ci tego, czego oczekujesz. Tym staranniej więc przestrzega zasady niedawania. A ty tym mocniej wiążesz się z tą osobą. Co ważne — jeżeli wysoko się cenisz, a ta osoba cię odrzuca, automatycznie możesz zacząć wysoko cenić ją. „Skoro może odrzucać kogoś tak ciekawego jak ja, to znaczy, że jego (jej) wartość jest olbrzymia”. Warto uzyskać pochwałę od kogoś tak niezwykłego. I już wchodzisz na pozycję osoby „starającej się”.

### **Ile razy trzeba być odepchniętą, by wreszcie zrozumieć, że nic się nie zmienia? Dlaczego nie odchodzimy, choć wiemy, że powinniśmy?**

Żeby się tak zawiesić, trzeba mieć przez moment wrażenie, że otrzymanie pochwały jest możliwe. Gdyby taki „zły chłopiec” albo „zła dziewczyna” (w drugą stronę też to działa) po prostu zaczął od ataku i do niego się ograniczył, znajomość w ogóle by się nie zaczęła albo ten ktoś zwyczajnie zostałby wrogiem.

Emocjonalne związanie zaczyna się wtedy, kiedy ktoś wstępnie okazuje zainteresowanie, pokazuje, że dobrze nas postrzega, i później nagle to zainteresowanie z niejasnych powodów odbiera. Wtedy pierwszym odruchem jest właśnie szukanie przyczyny w sobie. „Co złego zrobiłam, że zraziłam taką ciekawą osobę? Czego mi brak? Bo przecież jeśli zainteresowanie było, ale się nagle skończyło, to znaczy, że ta osoba pewnie zauważyła we mnie jakiś brak...”. Kiedy tak pomyślimy, już jesteśmy w pułapce.

Właśnie znalazłaś się na początku drogi, której końcem jest nocowanie na wycieraczce w nadziei, że „on” jednak raczy otworzyć drzwi. Może raczy. Byłby jednak kompletnym idiotą, gdyby w tej

sytuacji potraktował cię tak, jak na to zasługujesz. Gdyby cię wpuścił i potraktował życzliwie, z czasem zaczęłabyś trzeźwieć. W końcu dostrzegłabyś, jaki to beznadziejny gość, i zadałabyś sobie pytanie: „Co, u diabła, jeszcze robię w tym mieszkaniu?”. Dopóki upewnia cię w przekonaniu, że na jego zainteresowanie musisz zasłużyć, cały czas masz wątpliwości co do siebie. I w ten prosty sposób nie masz żadnych co do niego.

Ten mechanizm dotyczy przedstawicieli obojga płci. Wiele naprawdę beznadziejnych osób trzyma przy sobie świetnych partnerów jedynie za pomocą regularnego kwestionowania ich samooceny. Przez co ci ludzie czynią z nich swoich najważniejszych sędziów.

### **Zwłaszcza gdy ten „zły chłopiec” jest od czasu do czasu naprawdę uroczy.**

Jeśli ktoś raz jest dobry, a raz zły — staje się to bardzo przyciągające. Zmiany nastrojów wywołują uczucie kontrastu. Kiedy wchodzimy do ciepłego pomieszczenia z zimnego dworu, wydaje nam się, że jest tam bardzo, bardzo ciepło. Tak działa kontrast. W emocjach działa podobnie. Jeśli ktoś jest okropny, a za chwilę cieplejszy, zaczynamy mieć wrażenie, że nie jest cieplejszy, tylko niezwykle tkliwy. Wtedy zaczynamy tę tkliwość cenić. I kiedy ona znika — a znika na sto procent — nie umiemy zrozumieć, co się stało.

Co więcej, nie umiemy znaleźć przyczyny takich zmian w drugiej osobie — bo nie sposób doszukać się żadnej logicznej przyczyny — szukamy jej w sobie. Zaczynasz się zastanawiać: „Co takiego zrobiłam, że go zdenerwowałam? Co takiego się stało, że nie dałam rady utrzymać tego wspaniałego nastroju do końca wieczoru? Już było tak świetnie, więc dlaczego znów się nie udało?”. Bardzo trudno wtedy uznać, że nie udało się, ponieważ z definicji nie mogło. Osoba poddana takiej huśtawce ma wrażenie, że musi istnieć jakiś

klucz. Jakiś sposób, który wystarczyłoby poznać — i już mogłoby być dobrze cały czas. „Być może ktoś inny, mądrzejszy ode mnie potrafiłby ten klucz odnaleźć?”.

Taka myśl jest kolejnym stopniem pułapki. I związek polega na ustawicznym szukaniu tego klucza i kolejnych druzgocących porażkach. Bo tego klucza nie ma.

Każde „dobrze” musi zostać odebrane, bo na tym polega ten związek. Oto cały klucz. Ale ofiara tego nie wie. Nie potrafi w to uwierzyć. Czasem nawet przez całe życie.

### **A kiedy jest dobrze, „zły chłopiec” nie chce wracać do „trudnych tematów”, bo po psuć miłą atmosferę.**

W momentach, kiedy jest dobrze, taka osoba nie widzi powodu, by wracać do tych sytuacji, kiedy zachowywała się okropnie. Ponieważ sama nie ma już kontaktu z tym, co wtedy czuła. I oczekuje, że partnerka się dostroi. „Dlaczego nagle robisz problemy, skoro jest miło? Po co wywlekasz wczorajsze bzdury, kiedy robię, co się da, by cię zadowolić? Szukasz awantury? Chcesz mnie sprowokować? Z tobą nie może być dobrze. Sama to robisz. Sama szukasz dziury w całym”. I mamy powrót do tej złej fazy.

Ofiara tej huśtawki zaczyna wierzyć, że faktycznie sama coś zepsuła. Bo nie potrafi sobie wyobrazić, że można tak całkowicie podwójnie widzieć rzeczywistość. A można. Dobrze jest to pokazane w filmie *Podziemny krąg*. Mamy tu dwóch bohaterów mieszkających razem. Jeden z nich poznaje dziewczynę, zaczyna z nią związek. Drugi, zastając ją rano w kuchni, pyta: „Co tu, u diabła, robisz?” i wyrzuca ją za drzwi. Tamten odszukuje ją i przeprosza. Tak to trwa tygodniami. Dziewczyna jest skołowana, ale coraz bardziej przywiązana. Dopiero pod koniec filmu orientujemy się, że jeden i drugi bohater to ten sam mężczyzna. Który z nich jest prawdziwy? Ża-

den. Naturalnie ten film to metafora. Nie mówimy o rozdwojeniu jaźni, tylko o emocjonalnej podwójności. O zmienności. Budzisz się jakby przy innej osobie niż ta, przy której zasypiasz. Bardzo uzależniające.

Podobny mechanizm zachodzi chyba także w związkach przemocowych, gdy partner jest uzależniony na przykład od alkoholu.

Najgorsza pułapka, w jaką można wpaść, to uwierzyć, że potrafi się zmienić okropną osobę w kogoś dobrego — mocą swojego poświęcenia i swojej miłości. Znoszenie bólu, to słynne „niesienie swojego krzyża”, jest traktowane w takich przypadkach jako zdolność do ponoszenia ofiar. A ta z kolei jest widziana jako przejaw wyjątkowości i moralnej wyższości. „Potrafię wzniesć się ponad egoizm, ponad ból, ponad własną złość. Potrafię wszystko wybaczyć i pomieścić najgorsze okropności, traktując partnera jak duże dziecko, któremu trzeba wybaczyć, bo nie wie, co czyni”.

To trochę, jak stać się kimś w rodzaju jego matki. Nawet kiedy dziecko w brzuchu kopie matkę, wciąż pozostaje jej dzieckiem. Ofiara okropnego traktowania też może żywić złudzenie, że w gruncie rzeczy w jakimś sensie pozostaje opiekunką swojego okropnego partnera. Wprawdzie partner traktuje taką osobę strasznie, wprawdzie ta osoba cierpi, ale gdzieś w głębi duszy ma przekonanie, że moralnie stoi wyżej. Jest uczciwsza od tego partnera.

Dlatego w tym „alternatywnym świecie” swojej wyobraźni, skrytym gdzieś głęboko, ta osoba obdarza sama siebie szacunkiem. To jej moralne zwycięstwo w nagrodę za znoszenie bólu. Ktoś taki może na przykład mówić o sobie, że nie jest agresywny, i może czerpać z tego satysfakcję. „Ja nie jestem agresywną osobą, ale partner jest, dlatego jestem kimś lepszym. Cierpię z powodu złego traktowania, ale czuję się kimś lepszym, bo potrafię wytrzymać to złe traktowanie i wciąż odpowiadać tylko dobrem. To czyni mnie kimś wyjątkowym”.

Jeśli ktoś ma w sobie taki mechanizm, to dopóki nie przyzna sam przed sobą, że także jest osobą agresywną — i nie polubi tej części siebie, nie wyjdzie z niszczącej relacji. Aby z niej wyjść, aby przestać potrzebować agresywnej osoby na zewnątrz, trzeba odnaleźć agresywną część w sobie.

**Znam kobiety, które podczas rozstania usłyszały od partnera: „Byłaś dla mnie za dobra”. Co to za gra? Jakby powiedział: „Ty jesteś taka wspaniała, znajdź sobie kogoś lepszego, bo ja nie zasługuję na ciebie”.**

Przede wszystkim nie przywiązywałbym zbyt wielkiej wagi do tego, co ludzie mówią podczas rozstania. Większość tego, co się wtedy mówi, jest sformułowana, by nie czuć się winnym. Nie czuć się porzuconym, nie odczuć lęku, tęsknoty i innych stanów, które się wtedy przeżywa. Więc nie ma zbytnej wartości jako źródło wiedzy. To, co ludzie wówczas mówią, jest raczej ich sposobem radzenia sobie z sytuacją niż opisem faktów.

Ale to chyba jest pytanie o to, czy w ogóle możliwa jest sytuacja, że jest się dla partnera „za dobrą” czy „za dobrym”. I czy to może szkodzić.

**No właśnie. Wychodzą nawet książki sugerujące, że mężczyźni wolą zołzy!**

Otóż często można spotkać osoby, które mówią, że zostały porzucone, mimo że były dla partnera kumplem. Osobą, która wszystko rozumie i z którą wszystko można załatwić. Kimś pomiędzy wymarzoną siostrą lub bratem a idealnym kolegą.

Pamiętam, jak wiele lat temu pewna znajoma opowiadała mi, że dla swojego partnera była tak dobra, że latała z nim nawet na parolotniach. Dzielili to wspólne zainteresowanie i w ogóle wszelkie

zainteresowania. Ona nie pasjonowała się tym tak jak on, ale z początku latała, bo on latał, a stopniowo wciągnęła się na tyle, że był to kolejny element, który mocno ich łączył. Nie było rzeczy, której on jej nie mógł powiedzieć, wszystko by zrozumiała. Zostawił ją dla kobiety, która zaczęła swe rządy od skasowania mu paralotniarstwa. I on się zgodził! Złościł się, cierpiał, ale przestał latać. Ta poprzednia kobieta zupełnie nie mogła zrozumieć, o co chodzi.

W skrócie: albo się jest koleżanką, albo kobietą. Można być trochę koleżanką i trochę kobietą, ale ta przestrzeń jest ograniczona. Im więcej koleżanki, tym mniej miejsca na kobietę. I na odwrót.

Najprościej wyjaśniając: jeśli niczego nie wymagasz, bycie z tobą nie stanowi żadnej trudności. A więc także nie ma wartości większej niż rzeczywistość.

Co do mężczyzn, którzy kochają żony. Książki o nich sprzedawały się w wielu egzemplarzach. Dlaczego? Bo miliony pań szukają sposobu na to, by być kimś ważnym dla mężczyzny. Nieustannie, dzień po dniu, pytają, jaki jest na niego sposób. Jeśli ktoś im mówi: „Lataj z nim na paralotni” — polecają. Jeśli mówią: „Zostań żoną, bo mężczyźni kochają żony”, będą gotowe zostać żołzami. Byle zadziałało. Prawdziwa żoźła nie czyta tych książek, bo po co? Jak nie chce kochać — jego strata.

### **Jeśli on cię nie docenia, docień się sama?**

W tytule tej rozmowy jest: nie potrafię, a powinnam. Czyli mamy tu dwie części. Racjonalną — wiadomo, że nic z tego nie będzie, wszystkie próby nieuchronnie prowadzą do porażek. I emocjonalną — zaspokojenie potrzeby kontaktu z partnerem bez względu na wszystko.

Niektóre osoby wierzą, że za podpowiedziami tej emocjonalnej części może kryć się jakaś mądrość. Coś, czego rozum nie pojmuje, ale za czym stoi wyższa kosmiczna konieczność, której należy się podporządkować. Takie osoby wierzą, że instynktowna reakcja ciała nie może ich przecież oszukiwać. Chcą się rozstać, ale czekają na pewien moment, który nigdy nie nadejdzie. Na moment wewnętrznej zgodności. Taką chwilę, kiedy nie będą czuć wątpliwości. Nie będą czuć pragnienia spotkania się z tym kimś „mimo wszystko”. Takiej chwili nie będzie.

Jeśli zrywamy niszczący związek, zawsze czujemy wewnętrzny konflikt i rozdarcie. Nie czujemy spokoju. Pojawi się pragnienie kontynuacji. Logika nakazuje jedno, a pragnienie będzie nakazywać drugie. Żadna racjonalna analiza tego pragnienia nie uciszy. Ono będzie istniało. Czy w tym pragnieniu jest jakaś mądrość?

### **A te wszystkie rady, które każą kierować się sercem, uczuciem?**

Jest w tym taka sama mądrość, jaka stoi za chęcią zapalenia papierosa, kiedy się odzwyczajamy od palenia. Albo za chęcią hazardzisty, by jeszcze raz zagrać. Czy za chęcią dzieci, by jeść wyłącznie cukier.

To działa na prostej zasadzie — ośrodek przyjemności nie ma zbyt pojemnej pamięci. Jeśli ktoś jest uzależniony od gry na automatach, jego ośrodek przyjemności pamięta tylko tyle, że przyjemnie było, kiedy grał. Nie pamięta tego, że później był bez pieniędzy. Bo za to odpowiada już inny ośrodek, który się z tamtym nie łączy. Dlatego jego emocjonalna część nie widzi związku między jednym a drugim. Pamięta przyjemność. Inna część pamięta brak pieniędzy. Cały człowiek pamięta jedno i drugie, ale przeżywa równie intensywnie to, co mu podpowiadają obie części. „Nie miałem pieniędzy. Ale to było takie przyjemne...”.



Podobnie jest w złym związku. Coś bywało przyjemne, ale kończyło się masakrą. Kończyło się masakrą, ale było przyjemne. Pamięć przyjemnych chwil będzie tworzyła pragnienie zupełnie od tego niezależnie. I będziemy to pragnienie czuli. Niezależnie od tego, jak długo będziemy dyskutować o porażce, jak wiele minusów podkreślać — ta część, która pamięta przyjemne momenty, będzie mówiła swoje. Dlatego trzeba jej po prostu odmówić. Wykasować telefon i nie zadzwonić, mimo że chcesz. Będziesz chcieć. Nawet bardzo. Odmówić sobie, mimo że się to chcenie odczuwa. To chcenie będzie wygasać stopniowo. Mniej więcej tak, jak z chęcią zapalenia papierosa.

**Można tak zrobić, gdy się kocha bardziej samego siebie niż partnera, ale dla wielu osób miłość to wyjście poza siebie, a nawet rezygnacja z siebie, poświęcanie się.**

Wielu okropnych partnerów to ludzie, którzy mają naprawdę poważne emocjonalne problemy. Ich ofiary — osoby, które są z nimi, widzą to. Czasem ktoś, kto ma okropnego partnera, czuje się zdeptyany. Wierzy jednak, że jest dla niego kimś w rodzaju ostatniej szansy. Jediną osobą, która może zrozumieć i zaakceptować tego straszego człowieka, z którym żadni znajomi nie chcą mieć już do czynienia. „Co on (ona) zrobi beze mnie? Przecież pod tą maską okrutną, pod tymi zdradami, wybuchami złości, oszustwami i zawodami, pod tą emocjonalną huśtawką, odrzucaniem i przyjmowaniem na przemian, pod kontrolowaniem i nieprzewidywalnością kryje się cierpiąca samotna jednostka. Tylko ja widzę tę miękką część. Jak mogę to wierzgające dziecko skrzywdzić opuszczeniem z tego powodu, który widać tylko na pierwszy rzut oka? Wszak ja widzę głębiej... Widzę tę bezradność w nim (w niej), której inni nawet się nie domyślają. I odpowiadam za to!”

Ktoś cierpiący od lat w takim związku powiedział mi kiedyś: „Jesteśmy odpowiedzialni za to, co oswoimy”. To cytata z *Małego Księcia*. Księcia, który oswoił liska.

Powiedzieć mogę jedno, ale odpowiem w dwóch językach. Najpierw językiem psychoanalizy. Otóż jeśli ktoś mówi takie rzeczy, to nie jest to nic innego, jak wprojektowanie w partnera swoich własnych regresywnych potrzeb. To nie partner ma miękką część domagającą się opieki bez względu na wszystko, tylko ty ją masz.

A teraz to samo językiem potocznym. Jeśli skończyłeś (skończyłaś) już lat osiemnaście, jest zdecydowanie za późno na cytowanie *Małego Księcia*. Człowiek to nie piesek, lisek ani kotek. To człowiek. Dorosły. I odpowiada za siebie. A jeśli wolisz myśleć, że to piesek, przygarnij go, karm, czesz i hoduj jak psa.

Ale nie oczekuj, że będzie partnerem.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- A central image showing four hands holding puzzle pieces. The top-left hand has red nail polish and holds a tan piece. The top-right hand has light pink nail polish and holds a tan piece. The bottom-left hand holds a tan piece. The bottom-right hand holds a red piece. The pieces are arranged in a 2x2 grid, with the red piece at the bottom right.
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Układanie relacji z ludźmi to jedno z największych wyzwań, jakie stawia przed nami codzienność. Subtelna sieć wzajemnych zobowiązań, emocji, naturalnych sympatii lub antypatii wpływa na nasze funkcjonowanie, odbija się na nastroju i w dużym stopniu decyduje o jakości życia. Jednak najważniejsze z naszych relacji dotyczą zaledwie kilku osób: partnerów życiowych, rodziców, dzieci. To one potrafią nas uszczęśliwić bądź unieszczęśliwić — i vice versa. Aby świadomie zbudować z nimi trwałe związki, satysfakcjonujące obie strony, czasem trzeba spojrzeć z dystansu i spróbować zdiagnozować przyczyny pojawiających się problemów.

Jak stworzyć dobrą i trwałą relację? Jak uniknąć wciąż powtarzanych błędów? Jak zmieniać — albo wręcz zrywać — niszczącą relację i nie narazić się przy tym na niepotrzebne huśtawki emocjonalne? Kiedy potrzebna jest terapia? Na te wszystkie pytania odpowiada Paweł Drożdżiak, doświadczony psycholog i psychoterapeuta, w rozmowie z Renatą Mazurowską, dziennikarką specjalizującą się w tematyce psychologicznej. Jeśli chcesz przyjrzeć się swoim własnym relacjom i spróbować je ulepszyć, musisz przeczytać tę książkę!

- Blisko, nie za blisko?
- Matka i córka — przyjaciółki czy rywalki?
- Ojciec i córka
- Mój pierwszy, moja jedyna
- Negocjacje w związku
- Zawsze ta druga
- Zamienię cię na lepszy model
- Samotne rodzicielstwo
- Zdrada musi mieć twarz
- Drugie związki plastrem na poprzednie?
- Żły chłopiec („Nie potrafię się z nim rozstać, a powinien”)
- Bez ciebie umrę
- Żeby się chciało chcieć
- Kiedy na terapię?

*Każdą relację można ulepszyć!*



**Paweł Drożdżiak** — psycholog, psychoterapeuta, mediator rodzinny. Pracuje z osobami mającymi trudności w kontrolowaniu zachowań impulsywnych. Prowadzi psychoterapię osób uwikłanych w związek, w których występuje element uzależnienia emocjonalnego. Jest współautorem książki *Zawsze bezpieczna* — psychologiczne aspekty samoobrony kobiet i autorem serii artykułów psychologicznych pisanych dla portalu Republika Kobiet. Od 2001 roku prowadzi forum eksperckie poświęcone przemocy w rodzinie na portalu „Gazety Wyborczej”. Występuje jako ekspert w programach radiowych i telewizyjnych.



**Renata Mazurowska** — dziennikarka, redaktorka zajmująca się edukacją, psychologią i zdrowiem (publikująca m.in. w magazynie „Sens”, „Charakterach”, „Rzeczpospolitej”, „Cogito”, „Elle”, oraz na portalach: Psychologia.net.pl, RepublikaKobiet). Laureatka Nagrody Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich (2002). Jest założycielką i autorką [www.wpelnidnia.pl](http://www.wpelnidnia.pl), strony kobiet pięknych, mądrych i dojrzałych, a także trenerką prowadzącą szkolenia w zakresie rozwoju umiejętności osobistych i społecznych.

Patroni medialni:

**sens**

*Psychologia.net.pl*  
portal psychologiczny

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 9 6 9 7



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-5189-4



9 788324 651894