

DLA TYCH, KTÓRZY LUBIĄ SIĘ KOCHAĆ

# MY

czyli jak być razem



TADEUSZ NIWIŃSKI

ZŁOTE  
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji ["MY - czyli jak być razem"](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Tadeusz Niwiński, rok 2010

Autor: Tadeusz Niwiński

Tytuł: MY - czyli jak być razem

Data: 29.06.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## **Część I: Osobista**

<b><u>1. O czym jest ta książka</u></b> .....	<b>17</b>
<b><u>2. Autentyczność</u></b> .....	<b>21</b>
<b><u>3. Bolesny poród</u></b> .....	<b>24</b>

## **Część 2: Racjonalna**

<b><u>1. Na czym polega dobry związek</u></b> .....	<b>27</b>
<u>Zależy czyj związek</u> .....	27
<u>Mój związek</u> .....	27
<u>W moim małżeństwie absolutnie wszystko zależy ode mnie</u> .....	28
<u>Jak ja mogę to zmienić?</u> .....	28
<u>Definicja dobrego związku</u> .....	29
<u>Dobre — znaczy: jak je doskonalić</u> .....	30
<b><u>2. Kim jesteśmy</u></b> .....	<b>31</b>
<u>Myślę, więc jestem</u> .....	31
<u>Oprogramowanie wrodzone i nabyte</u> .....	32
<u>Trochę o duszy</u> .....	32
<u>Recepta religijna</u> .....	33
<u>Moje życie w moich rękach</u> .....	34
<u>Nikt nie mówił, że będzie łatwo</u> .....	35
<b><u>3. Trochę o Bogu</u></b> .....	<b>37</b>
<u>Gdyby się okazało</u> .....	37
<u>Do roboty, a nie dyskutować mi tutaj!</u> .....	38
<u>Intymna i osobista sprawa</u> .....	41
<u>Motywacja do życia</u> .....	42
<u>Definiowanie Boga</u> .....	43
<u>Jedyna Prawdziwa Religia</u> .....	43
<u>Kodeks JPR</u> .....	46
<b><u>4. Trochę o genach</u></b> .....	<b>48</b>
<u>Smutna rzeczywistość</u> .....	48
<u>Szkoda gdać</u> .....	49
<u>Wredne geny</u> .....	52
<u>Niedźwiedzia krótkowzroczność</u> .....	53
<u>Potrzeba wyobraźni</u> .....	54
<u>Na dłuższą metę</u> .....	55
<u>Zrozumienie</u> .....	55
<u>Dygresja o ciepłych krajach</u> .....	56
<u>Oszukiwanie a religie</u> .....	57
<u>Bardzo proste zasady</u> .....	58
<u>Nowa jakość — myślenie</u> .....	59

<u>Negatywne skutki myślenia</u> .....	60
<u>Pozytywne wyłączenie myślenia</u> .....	61
<u>Wojna z genami</u> .....	62
<b>5. <u>Recepta na idealny związek</u></b> .....	<b>64</b>
<u>Tylko dwa etapy</u> .....	64
<u>Pierwszy krok</u> .....	65
<u>To wymaga pracy</u> .....	66
<u>Mój pierwszy etap</u> .....	73
<u>Poważna decyzja</u> .....	74
<u>Drugi etap</u> .....	75
<u>Nie ma odwrotu</u> .....	76
<u>Komunikacja z partnerem</u> .....	76
<u>Ważne pytanie</u> .....	77
<u>Tematy tabu</u> .....	77
<b>6. <u>Coś więcej niż rozum</u></b> .....	<b>79</b>
<u>Proszę o cierpliwość</u> .....	79
<u>Baśka pracuje</u> .....	80
<u>Intuicja</u> .....	81
<u>Orzeł czy reszka</u> .....	81
<u>Jak podejmujemy decyzje</u> .....	82
<u>Najwyższa władza</u> .....	83
<u>Ja jest tylko jedno</u> .....	84
<b>7. <u>Wolna wola</u></b> .....	<b>86</b>
<u>Czy Bóg gra w kości?</u> .....	86
<u>Ja decyduję</u> .....	87
<b>8. <u>Odpowiedzialność</u></b> .....	<b>88</b>
<u>Dziwne słowo</u> .....	88
<u>Patrzcie w przyszłość</u> .....	89
<u>Manipulacja odpowiedzialnością</u> .....	91
<u>Sto procent</u> .....	91
<b>9. <u>Akceptacja</u></b> .....	<b>93</b>
<u>Czy można uciec od faktów?</u> .....	93
<u>Akceptacja świata</u> .....	94
<u>Granice samoakceptacji</u> .....	94
<u>Akceptacja nie jest ocenianiem</u> .....	95
<u>Trampolina samoakceptacji</u> .....	96
<b>10. <u>Słowa i czyny</u></b> .....	<b>97</b>
<u>Słowa</u> .....	97
<u>Komunikacja w związku</u> .....	98
<u>Hipokryzja</u> .....	99
<u>Wyrafinowany oszust</u> .....	100

<a href="#">Roztrzępany niedorajda</a> .....	101
<a href="#">Ukrywanie czynów</a> .....	101
<a href="#">Oszukiwanie dla korzyści</a> .....	101
<a href="#">Nie cudzołóż</a> .....	102
<a href="#">Udawanie</a> .....	102
<a href="#">Taniec hipokrytów</a> .....	104
<a href="#">Złoty róg</a> .....	105
<a href="#">Mam wyjątkowe prawa</a> .....	106
<a href="#">Co robić?</a> .....	106
<b>11. Zasady porozumiewania się</b> .....	<b>108</b>
<a href="#">Paradoks wolności</a> .....	108
<a href="#">Wszystko jest umowne</a> .....	109
<a href="#">Ce—Ce—Ce, a jak nie...</a> .....	110
<a href="#">Mówienie o sobie</a> .....	110
<a href="#">Wiem, czego chcę</a> .....	111
<a href="#">Prośba o zgodę</a> .....	112
<a href="#">Ultimatum</a> .....	113
<a href="#">Czuję, Chcę, Czy — tak, A — jak</a> .....	114
<a href="#">Świeca dymna</a> .....	115
<a href="#">Konflikt</a> .....	116
<a href="#">Prawa konfliktu</a> .....	117
<a href="#">Rozwiązywanie konfliktów</a> .....	118
<b>12. Sztuka manipulacji</b> .....	<b>120</b>
<a href="#">Co to jest manipulacja?</a> .....	120
<a href="#">Barwy ochronne</a> .....	120
<a href="#">Krakanie</a> .....	121
<a href="#">Manipulacja nieświadoma</a> .....	122
<a href="#">Wywieranie wpływu</a> .....	122
<a href="#">Zachęcanie i zniechęcanie</a> .....	123
<a href="#">Zachęcanie do współpracy</a> .....	124
<a href="#">Współzawodnictwo</a> .....	125
<a href="#">Zniechęcanie i niszczenie</a> .....	126
<a href="#">Szkoła manipulacji stosowanej</a> .....	127
<a href="#">Czy pozwolimy się zakręcić?</a> .....	128
<b>13. Miłość i przyjaźń</b> .....	<b>129</b>
<a href="#">Miłość</a> .....	129
<a href="#">Nieskrępowana szczerłość</a> .....	130
<a href="#">Przyjaźń</a> .....	132
<a href="#">Instytucja małżeństwa</a> .....	132
<a href="#">Prawo własności</a> .....	133
<a href="#">Przyjaźń na odległość</a> .....	134
<a href="#">Przyjaźń wysublimowana</a> .....	135

<b>14. Seks</b>	<b>137</b>
Samolubne geny	137
Najlepszy środek antykoncepcyjny	138
Czy ja tego chcę?	139
Seks w pierwszym etapie	140
Zarabiać	142
Sprawdzać	142
Trzy zasady postępowania	143
<b>15. Dzieci</b>	<b>144</b>
Zdalne sterowanie	144
Uczenie zasad	145
Całkowita swoboda i współdziałanie	145
Nic się nikomu nie należy	146
Wspólne decyzje	147
Pieniądze i centymetry	147
Nikt nie musi pracować	148
Jesteś wolny i odpowiedzialny	149
Pomysły na zarabianie pieniędzy	150
Dobre zasady i przykład	151
<b>16. Jak skutecznie być razem</b>	<b>152</b>
Nasze programy	152
Kryzys intymności	154
Beczka z prochem	155
Prace przygotowawcze	156
Zawsze się można dogadać	156
Wieczorny rytuał	157
Klarowność oczekiwań	158
Nie bądź cierpiętnikiem ani zbawcą	159
Doceniaj partnera	160
Mój związek, mój klient	160
<b>17. Seks bez miłości</b>	<b>162</b>
Seks dla sportu	162
Seks polepsza humor	163
Jeśli on jest zajęty?	164
A jak mu się nie spodobam?	165
Co będzie, jak odejdzie?	165
Co wtedy, gdy miłość wygaśnie?	166
Co, jak on ucieknie?	167
A gdy on kocha żonę?	168
Wiadomo, że nic nie wiadomo	168
Szacunek dla siebie	169

<b>18. Jak się pieścić</b>	<b>170</b>
Otwartość z partnerem	170
Świadome pieszczoty	171
Nowe czasy	172
Seks jest radością	173
Nagość	174
Miłość w pojedynkę	174
Gry i zabawy seksualne	175
Czerwone światło	176
Twoja sprawa, co Cię podnieca	177
<b>19. Inne miłości</b>	<b>179</b>
Więcej niż jedna	179
Miłość we troje	180
Sławni artyści	180
Niebezpieczne związki	181
Rekordziści	182
Wielozęństwo	182
Zupełnie inne miłości	183
<b>20. My w internecie</b>	<b>184</b>
Nowe znaczenie my	184
Uzależnienie	185
Filmy i książki	186
Poczta elektroniczna	187
Własne strony	188
Zakupy i banki	189
Wyszukiwanie informacji	190
Grupy dyskusyjne	190
Łączcie się	191
Rewolucja	192
Przełamywanie poczucia niemocy	193
Co to jest wiedza?	194
Katalizator rozwoju uczciwości	195
Jeszcze o przyjaźni i miłości	196
Jeszcze o pieniądzach	197
Bóg w internecie	198
Do zobaczenia	199

## **Część 3: Emocjonalna**

<b>1. Duch Bagien</b>	<b>203</b>
W potrzasku	203
Jest źle	204

<a href="#">Twój przyjaciel bezsilność</a> .....	205
<a href="#">Wewnętrzne sterowanie</a> .....	206
<a href="#">Umrzeć, aby się urodzić</a> .....	207
<a href="#">Pełna filiżanka</a> .....	209
<a href="#">Mój Duch Bagien</a> .....	210
<b>2. Drzewo Życia</b> .....	<b>214</b>
<a href="#">Wyprawa w nieznane</a> .....	214
<a href="#">Warto wcześniej zacząć</a> .....	215
<a href="#">Dobre ja</a> .....	216
<a href="#">Misja</a> .....	217
<a href="#">Marzenia i cele</a> .....	219
<a href="#">Stanocele</a> .....	220
<a href="#">Nie ukrywaj swojej wielkości</a> .....	221
<a href="#">Młode piersi</a> .....	222
<a href="#">Moje Drzewo Życia</a> .....	223
<a href="#">Czy uważasz się za człowieka sukcesu?</a> .....	223
<b>3. Śmiertelny uścisk</b> .....	<b>228</b>
<a href="#">Życie jest walką</a> .....	228
<a href="#">Trzej bogowie</a> .....	228
<a href="#">Instancja nadrzędna</a> .....	229
<a href="#">Walka na umyśle</a> .....	230
<a href="#">Ja chcę, a Ty mi nie pozwalasz</a> .....	231
<a href="#">Lew i antylopa</a> .....	231
<a href="#">W rodzinie Dulskich</a> .....	234
<a href="#">Zasady gry</a> .....	234
<a href="#">Asertywność</a> .....	235
<a href="#">Jak rozwijać pewność siebie</a> .....	236
<a href="#">Jak prosić</a> .....	237
<a href="#">Jak przyjmować krytykę</a> .....	238
<a href="#">Proś o szczegóły</a> .....	239
<a href="#">Sterowanie emocjami</a> .....	240
<a href="#">Zgadź się</a> .....	242
<a href="#">Strategia obrażania się</a> .....	243
<a href="#">Użycie siły</a> .....	244
<a href="#">Szkoła konfliktów</a> .....	245
<a href="#">Mój konflikt</a> .....	246
<b>4. Wewnętrzne dziecko</b> .....	<b>249</b>
<a href="#">Sznurowanie butów</a> .....	249
<a href="#">Fotografia</a> .....	251
<a href="#">Być albo nie być</a> .....	252
<a href="#">Bądź sobą</a> .....	253
<a href="#">Kim jesteśmy</a> .....	254



<u>Sens samoakceptacji</u> .....	256
<u>Wewnętrzne dziecko</u> .....	257
<u>Spontaniczność</u> .....	258
<u>Wewnętrzna spójność</u> .....	259
<u>Kochanie siebie</u> .....	259
<u>Pokochaj swoje uczucia</u> .....	261
<u>Pokochaj siebie</u> .....	262
<u>Moje wewnętrzne dziecko</u> .....	262
<b>5. Kapłanka udziela ślubu</b> .....	<b>266</b>
<u>Świętość małżeństwa</u> .....	266
<u>Szczęśliwy zbieg okoliczności</u> .....	267
<u>Mała niespodzianka</u> .....	268
<u>Nieodwracalność ślubu</u> .....	269
<u>Czy spać z sobą przed ślubem?</u> .....	269
<u>Wysublimowany intelekt</u> .....	270
<u>Skąd się biorą dzieci</u> .....	270
<u>Degustacja próbek</u> .....	271
<u>Oddaję ci całe moje życie</u> .....	272
<u>Słowo do moich najmłodszych Czytelników</u> .....	274
<u>Jak budować</u> .....	274
<u>Pełna otwartość</u> .....	275
<u>Odwet za otwartość?</u> .....	276
<u>Pomoc partnera</u> .....	277
<u>Zwyczaj otwartości rozwija wyobraźnię</u> .....	278
<u>Brutalna szczerość</u> .....	279
<u>Prawość i uczciwość</u> .....	280
<u>Helikopter bez śmigła</u> .....	281
<u>Spojrzenie na siebie oczyma partnera</u> .....	281
<u>Monotonia</u> .....	282
<u>Ostrzeżenie dla młodzieży</u> .....	284
<u>Męski pas cnoty</u> .....	285
<u>Moja żona jest najlepsza</u> .....	285
<u>Co Cię podnieca?</u> .....	286
<u>Gdzie moja wolność?</u> .....	287
<u>Szybkowar małżeński</u> .....	288
<u>Dwa rodzaje rozwodów</u> .....	289
<u>Rozwód duchowy</u> .....	290
<u>Jednak różnimy się bardzo</u> .....	290
<u>Mój idealny związek</u> .....	291
<b>6. Mistrzowie</b> .....	<b>296</b>
<u>Autorytety</u> .....	296
<u>Co wynosimy ze szkoły?</u> .....	297

<a href="#">Lekcja fizyki lekcją życia</a> .....	298
<a href="#">Otwartość</a> .....	299
<a href="#">Mentalność biedaka</a> .....	299
<a href="#">Olśnienie</a> .....	300
<a href="#">Zaczynanie od zera</a> .....	301
<a href="#">Wzorce</a> .....	302
<a href="#">Egoizm</a> .....	303
<a href="#">Brian Tracy</a> .....	304
<a href="#">Nathaniel Branden</a> .....	305
<a href="#">Siedem nawyków skutecznego działania</a> .....	306
<a href="#">Szczęście</a> .....	306
<a href="#">Moi mistrzowie</a> .....	306
<b>7. Światło świadomości</b> .....	<b>309</b>
<a href="#">Oświelenie drogi</a> .....	309
<a href="#">Zadziwiająca możliwości umysłu</a> .....	310
<a href="#">Różowe okulary</a> .....	311
<a href="#">Test rzeczywistości</a> .....	312
<a href="#">Otwartość i bycie sobą</a> .....	312
<a href="#">Zwierciadło partnera</a> .....	313
<a href="#">Rola doradców</a> .....	314
<a href="#">Czy nie wystarczy, że chcę?</a> .....	316
<a href="#">Chcę, ale nie chcę</a> .....	316
<a href="#">Wolę nie myśleć</a> .....	317
<a href="#">Filtr cierpienia</a> .....	319
<a href="#">Zasady moralne</a> .....	320
<a href="#">Sztuka świadomego życia</a> .....	320
<a href="#">Historia Ani i zimnego kotleta</a> .....	320
<a href="#">Świadomość miłości</a> .....	322
<a href="#">Moje światło świadomości</a> .....	322
<b>8. Ból</b> .....	<b>325</b>
<a href="#">Ból jako nauczyciel</a> .....	325
<a href="#">Dobrowolność cierpienia</a> .....	326
<a href="#">Zadawanie bólu</a> .....	327
<a href="#">Ból jest sygnałem</a> .....	327
<a href="#">Znieczulenie</a> .....	328
<a href="#">Szukanie przyczyny bólu</a> .....	329
<a href="#">Rozwiązania, a nie problemy</a> .....	330
<a href="#">Rola systemu wartości</a> .....	331
<a href="#">Odruch wymiotny</a> .....	332
<a href="#">Kto mi zmieni pieluszkę?</a> .....	336
<a href="#">Jak odróżnić mądrość od paplaniny?</a> .....	336
<a href="#">Ból zamieniany w cierpienie</a> .....	338

<a href="#">Lekarstwo na ból</a> .....	338
<a href="#">Psychologiczna przemoc większości</a> .....	339
<a href="#">Myślenie sercem</a> .....	340
<a href="#">Walka na rozumu</a> .....	341
<a href="#">Logiczna szlachetność</a> .....	343
<a href="#">Po co się będziemy umawiać...</a> .....	344
<a href="#">Nowa era bezwstydного myślenia</a> .....	345
<a href="#">Dziecięce „dlaczego”</a> .....	346
<a href="#">Emocje</a> .....	347
<a href="#">Uwierzyć w swój umysł</a> .....	348
<a href="#">Mój ból</a> .....	349
<b>9. Rwący potok</b> .....	<b>352</b>
<a href="#">Oszukać śmierć</a> .....	352
<a href="#">Po co żyjemy?</a> .....	353
<a href="#">Klarowność celu w związkach i w życiu</a> .....	353
<a href="#">Walczyć o swoje szczęście</a> .....	354
<a href="#">Szukanie partnera</a> .....	355
<a href="#">Potrzeba przynależności</a> .....	356
<a href="#">Po prostu być</a> .....	357
<a href="#">Prywatna opoka</a> .....	358
<a href="#">Siły zewnętrzne</a> .....	359
<a href="#">Pokonywanie siebie</a> .....	360
<a href="#">Kto za Tobą stoi?</a> .....	362
<a href="#">Ćwiczenie wierności</a> .....	362
<a href="#">Kiedy zaczyna się życie?</a> .....	363
<a href="#">Wizja</a> .....	364
<a href="#">Najpierw poczucie własnej wartości</a> .....	365
<a href="#">My, Ziemianie</a> .....	366
<a href="#">Zaczynaj od swojej misji</a> .....	367
<a href="#">Współzależność</a> .....	367
<a href="#">Trochę szaleństwa</a> .....	368
<a href="#">Wyprawy w inny świat</a> .....	369
<a href="#">Mój rwący potok</a> .....	369
<b>10. Czarny Byk</b> .....	<b>372</b>
<a href="#">Czarny Byk atakuje</a> .....	372
<a href="#">Co wiemy o depresji</a> .....	373
<a href="#">Dotarcie do sedna problemu</a> .....	374
<a href="#">Dwa rodzaje bezsilności</a> .....	375
<a href="#">Dobre traktowanie się a wysoka samoocena</a> .....	377
<a href="#">Otwartość i zrozumienie</a> .....	379
<a href="#">Co jest do zrobienia?</a> .....	381
<a href="#">Śmierć</a> .....	382

Mój Czarny Byk.....	383
<b>11. Jedno życie.....</b>	<b>386</b>

## **Część 4: Fantastyczna**

<b>1. Taniec trzydziestu kroków.....</b>	<b>395</b>
Obudź się.....	395
Postanów być szczęśliwy.....	396
Uwierz, że potrafisz.....	397
Rozwijaj się.....	398
Zdefiniuj swój system wartości.....	398
Rozlicz się ze swoim dzieciństwem.....	399
Rozlicz się z rodzicami.....	399
Poznaj, co w Tobie siedzi.....	400
Zaakceptuj swoje niedoskonałości.....	400
Zaczynaj od małych zmian.....	401
Działaj.....	402
Bądź odpowiedzialny. Nie szukaj winnych.....	403
Dbaj o to, co mówisz.....	404
Bądź optymistą.....	404
Dbaj o zaplecze.....	405
Uważaj się za człowieka sukcesu.....	406
Znaj swoje talenty i rozwijaj je.....	407
Realizuj swoje marzenia.....	408
Noś listę swoich celów przy sobie.....	409
Daj to, czego masz w nadmiarze.....	410
Dostrzegaj królewską krew.....	411
Bądź naprawdę przekonany.....	412
Bądź uczciwy.....	412
Zakochaj się w życiu.....	413
Pomagaj najpierw sobie.....	413
Szanuj swoje potrzeby.....	414
Bądź zdecydowany.....	415
Wiedz, czego chcesz i ile to kosztuje.....	415
Mądrze zaczynaj każdy dzień.....	416
Kochaj.....	416
Kochaj życie.....	417
<b>2. Sens życia.....</b>	<b>418</b>
Tworzenie sensu.....	418
Modlitwa o oświecenie.....	419
Umowy.....	420
Znowu o seksie.....	420
Zmiana jest możliwa.....	421

<a href="#">Popieraj</a> .....	422
<a href="#">Życie z sensem</a> .....	422
<b><a href="#">3. Quo vadis?</a></b> .....	<b>424</b>
<a href="#">Witaj w specjalnej grupie ludzi</a> .....	424
<a href="#">Poznawaj siebie</a> .....	425
<a href="#">Twoje święto</a> .....	426
<a href="#">Pisz do mnie</a> .....	426

## 5. Recepta na idealny związek

*Nie obawiam się jutra, bo widziałem wczoraj i kocham  
dzisiaj.*

**William Allen White**

### Tylko dwa etapy

Jak być w idealnym związku? Recepta jest bardzo prosta i składa się tylko z dwóch kroków:

- Znaleźć idealnego partnera.
- Z tym partnerem budować swój związek.

„Ha, ha, ha — slysze. — Jakby to bylo takie proste, to wszyscy by byli szczesliwi...”. Nikt nie mowi, ze te dwa kroki sa proste! Niemniej sa tylko dwa. Na dodatek wyraźnie oddzielone od siebie w czasie — i to tez jest jedna z tajemnic: zeby ich nie pomieszac. Najpierw trzeba poszukac, a potem pielagnowac. Szukanie zaczynamy wczesnie, juz od dziecka. Instynktownie przygladamy sie ruznym ludziom, z ktorými mamy do czynienia, i wyobrazamy sobie, czego oczekujemy od związku. Tych marzeń nie nalezy ignorowac. Jedna z dobrych rad dla rodziców, jezeli chodzi o wychowanie dzieci, jest nauczanie ich, aby wizu-

alizowały sobie, czego chcą w życiu — zarówno w sferze zawodowej, jak i rodzinno-intymno-prywatnej. Jeśli nie myślimy o tym i nie potrafimy wyobrazić sobie, z kim chcemy spędzić życie, to jest mała szansa, że takiego kogoś znajdziemy. Tak więc pierwszy krok to wiedzieć, czego i kogo się chce, i jaki jest sens zawarcia związku.

Można w tym momencie zastanowić się nad pytaniem: „Po co ludzie się pobierają, po co zakładają rodziny?”. Otóż tworzymy je głównie po to, żeby mieć dzieci — chociaż często tak nie myślimy, nie zdając sobie sprawy z biologicznego „zaprogramowania” na reprodukcję; uważamy być może, że chcemy się pobrać „tak po prostu”. Bardziej rozumowe podejście może objawiać się w chęci bycia z kimś na starość, na kim będzie się można oprzeć. Nasze okrutne geny tak nas zbudowały, że — z pewnością na początku trwania związku — „popierają” nasze szczęście, bo im pomyślniejszy i zgodniejszy związek, tym większa szansa przetrwania naszego potomstwa. Tu akurat nie istnieje konflikt między tym, co czujemy, że nam sprawia przyjemność (czyli interesem naszych genów), a tym, co służy nam i co jest także społecznie uznane za słuszne.

## **Pierwszy krok**

Ten pierwszy krok — dążenie do założenia związku — jest więc dość naturalny, przyjemny, często bardzo spontaniczny. Nie-

mniej powinien być czyniony z dużą rozważą. Żeby osiągnąć sukces w szukaniu partnera czy partnerki i nie ulegać nastrojom chwili oraz emocjom, na które w tym okresie jesteśmy bardzo podatni, trzeba wiedzieć, czego się chce.

Pierwsza część mojej recepty na idealny związek – znaleźć idealnego partnera – brzmi dość prosto i naturalnie, ale jest właściwie bardzo ważnym etapem, który wymaga dużo pracy. Wielu młodych ludzi ignoruje go, nie zdając sobie sprawy, że ich decyzje w tym czasie mają olbrzymi wpływ na całe życie.

Normalne w tym okresie wstępne niepowodzenia i rozczarowania oraz przekonanie, że znalezienie dobrego partnera zawdzięczamy raczej łutowi szczęścia niż systematycznemu wysiłkowi, połączone z atmosferą spontaniczności, mogą łatwo zmylić czujność i obniżyć poprzeczkę wymagań. Jest to zgubne na dłuższą metę, bo będzie mściło się w drugim etapie.

W grupie dyskusyjnej sens w sieci spotkałem się z takim przekonaniem młodej internautki:

„Na pewno ta osoba, z którą się w przyszłości związę (na przykład poprzez małżeństwo), będzie dla mnie najważniejsza – ale to musiałby być ktoś, kto spełniałby moje wszystkie oczekiwania i potrzeby emocjonalne, żebym mogła się tak jednostronnie zakochać... Jednym słowem ideał (a ja nie wierzę w istnienie ideału... :-)”



Oczekiwanie na ideał w połączeniu z deklarowaniem (niby żartobliwie) braku wiary w możliwość spotkania takiego człowieka dobrze ilustruje to, o czym tutaj mówię: bardzo niebezpieczne ograniczenie pierwszego etapu do pierwszego lepszego kandydata, który się nawinie. Jest to również nieświadome programowanie się na porażkę, bo przekonanie, że się nie spotka ideału, może się stać samospełniającą się przepowiednią. Dlatego etap poszukiwania trzeba zacząć od uwierzenia, że znalezienie tego idealnego partnera jest możliwe oraz że na to zasługujemy (poczucie zasługiwania wiąże się z poczuciem własnej wartości).

## **To wymaga pracy**

Szukanie partnera czy partnerki trzeba zacząć od zdania sobie sprawy z tego, czego się chce. Tutaj nigdy nie za dużo ćwiczeń, polegających głównie na pisaniu, nie raz i nie dwa, ale wiele razy, listy swoich wymagań. Na kartce spisujemy cechy naszego idealnego partnera, które systematycznie porządkujemy i sortujemy według ważności. Może się to wydawać przesadą, może nawet powodować odruchowy sprzeciw wobec takiej miłosnej biurokracji, ale nie ma lepszej metody niż wypisanie swoich celów. Nie bójmy się więc napisać, czego oczekujemy od swojego partnera czy partnerki. Jakie są to cechy? Jakie przekonania i system wartości chcemy, aby nasz partner reprezentował? Czego oczekujemy od swojego związku? Czego w nim

szukamy? Co chcemy osiągnąć? Na te wszystkie pytania powinniśmy sobie starannie odpowiedzieć.

Nie należy żałować czasu na pisanie, przepisywanie i ciągle aktualizowanie takiej listy. Z chwilą kiedy już to wiemy, mamy dość wyraźny obraz swojego przyszłego partnera i następna część tego kroku jest stosunkowo prosta. Prędzej czy później osoba spełniająca te warunki pojawi się w naszym życiu, a wtedy po prostu wiemy, że to ona.

Doskonałym przykładem tego, jak działa takie pisanie, jest historia mojej córki, Tiny, która poznała Johna, swojego przyszłego męża, przez internet. O wiele wcześniej stworzyła listę swoich oczekiwań. Niedawno przysłała mi tę listę z pozwoleniem wykorzystania jej tutaj (w nawiasach kwadratowych umieszczone są jej dzisiejsze komentarze):

### **Mój idealny partner:**

- Nie pali.
- Nie pije za wiele.
- Wysoki: (175 cm) lub wyższy [John ma (182 cm)].
- Ma poczucie humoru.
- Entuzjastyczny / kocha sport (w tym narty, rower, wędrówki piesze, pływanie, badminton itd.).
- Aktywny / energiczny / nie leń.
- Inteligentny.

- Troskliwy i myślący.
- Ambitny (wie, czego chce).
- Zdecydowany (pracuje nad osiągnięciem tego, czego pragnie).
- Bezpośredni (nie manipuluje).
- Uczciwy i godny zaufania.
- Otwarty na próbowanie nowych rzeczy.
- Radosny i spontaniczny.
- Rozumiejący (współczujący) i wrażliwy.
- Utalentowany (ma różne hobby i faktycznie jest w czymś dobry).
- Niezależny (finansowo) i stabilny (emocjonalnie).
- Lubi dzieci (dobrze, jeśli umie z nimi postępować; bardzo dobrze, jeśli chce mieć dwoje własnych).
- Potrafi słuchać.
- Zorganizowany i czysty (dba o siebie i swoje życie).
- Brunet, przystojny, dobrze wyglądający.
- Lubi podróżować.
- Zna język obcy lub chce się nauczyć. [Polski Johna jest coraz lepszy, chociaż po hiszpańsku i japońsku ciągle mówi lepiej, ale pracuję nad tym!].
- Lubi muzykę i potrafi powiedzieć, czego słucha.

- Potrafi gotować dla siebie, prać, zmywać, odkurzać i sprzątać.
- Ma przyjaciół.
- Ma dobre układy z rodzicami / rodziną.
- Kocha siebie!

Zadziwiające, że prawie wszystkie te cechy zostały spełnione przez Johna w 100%! No i jak tu nie wierzyć w takie listy? Kiedy napisałem o tym do grupy sens, odezwało się kilka osób ze swoimi listami wymagań, które pozwolę sobie tu przytoczyć. Jak na razie nie mam danych, czy zadziałały, bo pisane były niedawno, ale uważam, że są bardzo ciekawe i mogą być inspiracją dla Ciebie. Pierwszą listę napisał mężczyzna, a dwie następne – kobiety.

### **Idealna partnerka:**

- Niższa ode mnie.
- Szczupła.
- Ładna.
- Z ładnym biustem.
- Miła i sympatyczna.
- Czuła i delikatna.
- Ma delikatny głos.
- Atrakcyjna i zadbana.
- Seksowna.

- Lubi nosić erotyczną bieliznę.
- Bardzo lubi seks (hetero).
- Bardzo lubi seks francuski i oralny.
- Otwarta na doświadczenia w tej sferze.
- Bardzo lubi często się kochać.
- Zależy jej na jednym konkretnym partnerze.
- Bardzo lubi się przytulać (poza seksem) — dąży do tego.
- Emanuje ciepłem kobiecym.
- Rozmowna.
- Otwarta.
- Potrafi doradzić i wysłuchać.
- Szczera.
- Nie jest krzykliwa i nie panikuje.
- Nie jest pamiętliwa, nie roztrząsa dawnych waśni.
- Mądra i inteligentna.
- Ma swoje zdanie.
- Nie jest podatna na wpływy, ale jest otwarta na nowości i ewentualną zmianę zdania.
- Pozytywnie nastawiona do życia.
- Uśmiechnięta.
- Dowcipna.
- Lubi rozmawiać i żartować o seksie.

- Interesuje się rozwojem duchowym (niekoniecznie od razu).
- 2/3 domatorka, 1/3 podróżniczka.
- Chce mieszkać ze swoim partnerem.
- Chce prowadzić ze swoim partnerem samodzielne życie (bez rodziców i teściów oraz innych członków rodzin).
- Miłość przejawia się w jej życiu i postępowaniu.
- Potrafi (i to robi) pracować, sprzątać i gotować – ja pomagam.
- Ma swoje hobby.
- Jest / będzie wegetarianką.
- Zarabia pieniądze – ja też.
- Przebacza innym.
- Jest zaradna, przedsiębiorcza.
- Nie ogląda telenowel.
- Ma cele w życiu.

### **Idealny partner (1):**

- Wysoki – ponad 180 cm.
- Brunet.
- Umie i lubi tańczyć, ma poczucie rytmu (dobrze, gdy jest to taniec towarzyski).
- Lubi słuchać różnego rodzaju muzyki i chodzić na koncerty.
- Lubi śpiewać.

- Uprawia sport (nie wyczynowo). Lubi wszystkie: siatka, góry, łyżwy, spacer, rower, pływanie, tenis stołowy, tenis ziemny).
- Jest mądry i inteligentny.
- Czuły.
- Lubi dzieci i ma do nich podejście.
- Ma poczucie humoru.
- Wyrzumiąły.
- Tolerancyjny.
- Ma pasję i ją rozwija.
- Jest otwarty na zmiany — nie boi się ich.
- Pewnie stoi na ziemi, wie, co się dzieje wokół.
- Potrafi wszystko załatwić.
- Potrafi być szalony.
- Potrafi być romantyczny.
- Lubi kino i teatr.
- Ma swoich przyjaciół i toleruje moich.
- Potrafi wyrażać miłość.
- Nie pali, nie upija się i nie potrzebuje używek, żeby dobrze się bawić.
- Potrafi wziąć się w garść, nie jest leniem.
- Nie jest perfekcjonistą.

- Szczery i uczciwy. Umie powiedzieć najbardziej bolesną prawdę.
- Potrafi słuchać i rozmawiać.
- Umie zrobić wszystko wokół siebie — jest niezależny.

### **Idealny partner (2):**

- Inteligentny.
- Kreatywny.
- Otwarty.
- Szczery, ale taktowny.
- Ambitny i pewny siebie.
- Dobry w łóżku.
- Posiadający odpowiadające mi poczucie humoru.
- Logicznie myślący, ale z wyobraźnią.
- Wygląd zewnętrzny nieokreślony, ale musi mi się podobać.
- Bez nałogów, kulturalny.
- Kochający siebie, ale nie narcyz.
- Nonkonformista, ale nie do przesady.
- Aktywny fizycznie — dbający o siebie.
- Powinien lubić książki, kino, teatr, muzykę...
- Niewierzący.
- Towarzyski i sympatyczny.
- Indywidualista — niełatwo ulega wpływom.



- Czuły.
- Powinien traktować mnie poważnie.
- Powinien wiedzieć, czego chce.
- Trochę „szalony”, ale odpowiedzialny.
- Stanu wolnego.
- Najlepiej parę lat starszy.
- Powinien mi imponować.
- Powinien budzić moje zaufanie.
- Śmiały.
- Kochający życie.
- Seks nie powinien być dla niego tematem tabu.
- Myślący pozytywnie.
- Umiejący wybaczać.
- Nie muszę być dla niego jedyną, ale chcę być najważniejsza.
- „Z przyszłością”.
- Interesujący – ma pasje (najlepiej bliskie moim zainteresowaniom).
- Wrażliwy.
- Niewpływający na mnie negatywnie.
- Posiadający zdolności literackie.
- Nie za wysoki.
- Uczciwy.

- Posiadający gust (zbliżony do mojego).
- „Ciepły”.
- Rodzinny, ale bez przesady.
- Fajnie by było, gdyby miał samochód.
- Otwarty na eksperymenty seksualne.
- Dostępny (tzn. blisko mieszkający).
- Męski szowinizm wykluczony.

## **Mój pierwszy etap**

My z Teresą poznaliśmy się w 1969 roku i właściwie od pierwszego wejrzenia wiedzieliśmy, że „to jest to”. W każdym razie wiedziałem, że Teresa jest osobą, z którą chcę spędzić resztę życia. Nie znałem wtedy technik wypisywania swoich wymagań i dokładnego wymieniania pożądanых cech przyszłej partnerki, nie robiłem więc tego z ołówkiem w rękę, tylko bardziej intuicyjnie, ale na pewno od samego początku miałem wyraźną wizję swojej przyszłej rodziny i swojego małżeństwa. Pamiętam, że od wczesnego dzieciństwa często zastanawiałem się nad tym i wyobrażałem sobie, jak to będzie. Wydaje się, że bardzo mi to pomogło, bo wchodziłem w związek z Teresą z wyraźną wizją tego, czego chcę, i głębokim przekonaniem, że jest ona idealną partnerką. Przekonanie było tak głębokie (i chyba obojętne), że zapomniałem się Teresie oświadczyć... (do dzisiaj lubi mi to wypominać.) Po prostu uznaliśmy pewnego dnia, że

warto się pobrać. Było to coś zupełnie naturalnego i oczywistego dla nas obojga. Dla podejrzliwych dodam, że Tomek nie urodził się w trzy miesiące po ślubie, ale w trzy lata. Nie spotykaliśmy się długo, tylko rok i trzy miesiące przed ślubem. Poznaliśmy się na studiach. Ja byłem na rok zawieszony w pracach studenta, więc trafiłem o rok niżej, gdzie czekała na mnie Teresa (za co do tej pory jestem wdzięczny rektorowi Serwińskiemu, który mnie w 1968 roku zawiesił). Teresa była pierwszą studentką na roku: nieprzeciętna inteligencja, pracowitość, poczucie humoru, do tego te oczy! Głębokie, interesujące i uśmiechnięte. Ujęła mnie też jej bezpośredniość, naturalność, otwartość i szczerłość, nie mówiąc o wysportowanej sylwetce i niezwykle zgrabnych nogach. Wspólne zainteresowania i uczenie się do egzaminów na pewno sprzyjały lepszemu poznaniu się. Nie obyło się też bez testów w postaci różnych logicznych zagadek, które Teresa do dzisiaj pamięta. Jak na to patrzę z perspektywy, to widzę, że bardzo starannie podchodziłem do etapu wyboru i że Teresa spełniała dość wysoko postawione wymagania. Gdybym miał odtworzyć moją listę, to zaczęłyby się od uczciwości, otwartości, inteligencji, poczucia humoru... Potem pojawiłyby się cechy fizyczne, zainteresowanie sportem, zgrabna sylwetka, ładne nogi... O dobrym seksie wtedy nie marzyłem, bo pragnąłem wtedy seksu w ogóle i nie wyobrażałem sobie, że może on być lepszy lub gorszy... (myślałem, że jak już jest, to na pewno jest cudowny!). Miałem 22 lata, kiedy straciłem cnotę z Teresą, więc gdy dzisiaj czytam

niektóre listy w grupie sens, to aż mi się wstyd robi... Pewnie z obecną wiedzą zacząłbym o wiele wcześniej, ale wtedy byłem bardzo nieuświadomiony. I w sumie chyba lepiej, że tak łatwo tym genom się nie dałem (choć wóczas wydawało mi się, że nie mam szczęścia), a raczej wkładałem energię w studia, organizowanie sobie dorosłego życia i poszukiwanie prawdziwej miłości.

## **Poważna decyzja**

Pierwsza sprawa: wiedzieć, czego się chce, a potem szukać, szukać, szukać... i wreszcie znaleźć tę osobę. W momencie kiedy ją się znajdzie, oczywiście trzeba jej się przyjrzeć i побыć z nią na tyle długo, aby odpowiedzieć sobie na najważniejsze pytania, a nie opierać się na pierwszym wrażeniu, które może być złudne. W tym okresie trzeba świadomie rozmawiać na najróżniejsze tematy, wywoływać dyskusje o ważnych sprawach życiowych, systemie wartości, jaki wyznajemy; co nam się w życiu podoba, a co nie; jakie postawy, a jakie nie; o czym nasz przyszły wybranek czy wybranka marzy i jakie sobie stawia cele (czy w ogóle je stawia!). Wszystko to trzeba koniecznie przedyskutować, żeby można było się zdecydować i zamknąć pierwszy krok, czyli dokonanie wyboru.

Wielu ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy, że to jest jedna z najpoważniejszych decyzji. Emocje często biorą górę, przekona-

nie, że „jakoś to będzie” i istnienie instytucji rozwodów powodują, że często zbyt pochopnie ją podejmujemy.

A to jest bardzo poważna decyzja!

Pierwszy krok mojej recepty na idealny związek kończy się w tym momencie i powinien być wyraźnie oddzielony od tego, co będzie dalej. Również kultura, w której żyjemy, sprzyja temu, zachęcając do uczczenia tego ważnego momentu ceremonią ślubu. W chwili dokonania wyboru, jak to się mówi, „klamka zapada”. Dobrze jest zdawać sobie z tego sprawę, że wybiera się tylko do pewnego momentu, a z chwilą kiedy postanowi razem żyć, trzeba całkowicie zmienić swoje nastawienie. Należy podejść do związku pod zupełnie innym kątem. To jest nowy etap.

## **Drugi etap**

Teraz nie wolno już zadawać sobie pytania, czy to jest ten właściwy partner albo partnerka, nie można mówić sobie: „Trzeba było...” czy „Szkoda, że...”. Teraz nadszedł czas zadawania sobie pytania: „Co mogę zrobić, żeby ten związek był trwały i szczęśliwy, żeby był tym, czego oczekiwałem?”. Tutaj właśnie tkwi źródło wielu nieporozumień i konfliktów. Zdarzają się osoby, które bez przerwy szukają i nigdy nie kończą pierwszego etapu. A może jednak z tym bym miała lepiej? A może ta byłaby lepsza? Nie wolno tak myśleć i nie można tak mówić — przede

wszystkim dlatego, że obraca się to przeciwko nam. Jeżeli nie wkładamy energii w budowanie związku, tylko ciągle koncentrujemy się na etapie wyboru, wówczas nie stwarzamy sprzyjającej atmosfery do jego tworzenia.

Ciekawe przykłady, potwierdzające tę teorię, można znaleźć w kulturach, w których małżeństwa kojarzone są przez rodziców, często bez żadnej możliwości głosu zainteresowanych. Pierwszy etap w ogóle nie istnieje – a co za tym idzie – nie można do niego powrócić. Na dodatek „klamka zapada” w sposób dość drakoński, jeśli rozwody są niemożliwe. Znam parę pochodzącą z Indii, gdzie rodzice dobierają partnerów. Mimo że mieszka ona w Kanadzie, małżonkom do głowy nie przychodzi, że mogłyby się rozwieść. Poznali się w dniu ślubu i zostało im powiedziane, że mają być małżeństwem, więc nim są. Nawet nie zdawali sobie sprawy, że mogłyby być inaczej i że ktoś brutalnie odebrał im prawo samostanowienia. W sytuacji, w której byli przekonani, że nie ma innego wyjścia, koncentrowali się na tym, żeby to małżeństwo było dobre. I jest.

## **Nie ma odwrotu**

Jak widać, nawet w tak okrutnej sytuacji („okrutnej” być może tylko z punktu widzenia ludzi przyzwyczajonych do swobodnego decydowania o tym, kogo poślubiają) przekonanie o nieodwracalności małżeństwa jest bardzo pozytywne. Skutek tego

nastawienia jest taki, że skupiam się na tym, co można zrobić, aby związek był udany i żebym ja był w nim szczęśliwy – a nie na wątpliwościach, czy dobrze wybrałem. To na pewno pomaga. Jest z pewnością wiele szczęśliwych małżeństw, które zawarte były na zasadzie umowy rodziców, a potem okazało się, że młodzi zostali doskonale dobrani. I odwrotnie – istnieją małżeństwa zawierane pod wpływem gorącej i wielkiej miłości, które się potem bardzo szybko rozpadają, bo partnerzy nie mogą się zrozumieć i ciągle szukają tego „idealnego”.

Właśnie to nastawienie (czy precyzyjniej, brak przestawienia z szukania na budowanie) jest czynnikiem rozbijającym. Brak zrozumienia konieczności tej zasadniczej zmiany postawy, której wymaga budowanie swojego związku, jest dość dziecinny i na pewno częściowo wynika z niewiedzy na ten temat. Jest to przejaw niedojrzałości życiowej, z której wielu ludzi zupełnie nie zdaje sobie sprawy. Trzeba uświadamiać sobie, że jeśli wszedłem w związek, to jest to mój związek. W tej sytuacji dobrze jest sobie powiedzieć: ja jestem w 100% odpowiedzialny za mój związek, nie w 50, 80 ani nawet nie w 99 – tylko w 100, bo jest to właśnie mój związek. Wszystko, co się w nim dzieje, zależy ode mnie.

## **Komunikacja z partnerem**

Czy to znaczy, że ta druga osoba nie może być źródłem trudności? Ależ oczywiście, że może. Pojawiają się najróżniejsze problemy do rozwiązania. Ludzie mają inne przyzwyczajenia i metody działania, które mogą nam się nie podobać; pojawiają się rzeczy, z którymi możemy się nie zgadzać, ale to od nas zależy, jak my się do tego ustosunkujemy; czy potrafimy skutecznie komunikować się z tą drugą osobą; czy umiemy wyrażać swoje potrzeby i opinie, jak również słuchać i być otwartym na to samo.

Oto cała tajemnica: najpierw dobrze wybrać, a potem starannie i konsekwentnie pracować nad tym, żeby było jak najlepiej.

## **Ważne pytanie**

Wróćmy do definicji dobrego związku. Jeśli uznajemy, że to taki, w którym oboje partnerzy mają się lepiej, niż byłoby im osobno, to właśnie pod tym kątem należy oceniać ten własny. Czy jest mi lepiej, czy rozwijam się, czy zyskuję na tym, że jestem w tym związku, czy też korzystniej dla mnie byłoby, gdybyśmy nie byli razem? Na to pytanie trzeba sobie od czasu do czasu odpowiadać. Jeśli wydaje się, że przecząco, należy pomyśleć, co i jak to zmienić. Kluczem jest komunikacja z partne-



rem, umiejętność przekazania swoich myśli; tego, czym się martwimy, i tego, co, naszym zdaniem, trzeba przedyskutować.

## Tematy tabu

Wielu ludzi potrafi opowiadać najróżniejsze rzeczy o problemach, z którymi borykają się w swoim małżeństwie czy związku, tzn. mówią o tym psychologom, znajomym, przyjaciółom, a nawet obcym ludziom, ale nie umieją rozmawiać ze swoim partnerem czy partnerką. Zasadniczą sprawą jest umówienie się od samego początku małżeństwa, a najlepiej jeszcze przed jego zawarciem, że nie ma tematu, na który nie można by było rozmawiać. Może akurat być nieodpowiedni moment i każdy z partnerów ma prawo powiedzieć, że nie chce w danej chwili o czymś rozmawiać, ale prędzej czy później każdy temat powinien zostać przedyskutowany. Jeśli któryś z partnerów uzna, że sprawa jest trudna, można poczekać nawet kilka dni, by zapewnić odpowiednią atmosferę. Można z góry umówić się na konkretny termin, kiedy nic nam nie będzie przeszkadzało i gdy będziemy mogli poświęcić czas na spokojne, konsekwentne przeanalizowanie zagadnienia i wspólne poszukiwanie rozwiązania. Nie powinno być żadnego tematu tabu. Najbardziej niszczące i zatruwające małżeństwo są tematy, na które nie chcemy i nie potrafimy rozmawiać. Nie dotyczy to oczywiście tych, które są wyciągane w celu dręczenia partnera. Czasem bywa, że któreś z małżonków ma swój ulubiony motyw drażnienia, wpę-

dzania „drugiej połówki” w poczucie winy – temat, który był już poruszany wielokrotnie. Jest to zupełnie inna sytuacja. Podobnie jak nóż może być użyty do przygotowywania jedzenia albo do zaatakowania człowieka, różne kwestie mogą konstruktywnie budować związek albo tylko ranić. Żadnego noża, żadnego ostrego tematu nie powinniśmy się bać, lecz istotne jest, by go omawiać aż do korzeni, aż do dotarcia do najbardziej zasadniczych jego problemów. Trzeba jednak uważać na te, które są poruszane wyłącznie po to, by ranić. Jeśli takie tematy istnieją, to oczywiście trzeba je zidentyfikować i umówić się raz na rozmowę, może nawet kilka rozmów, które dotrą do źródeł, wszystko wyjaśnią i doprowadzą do porozumienia, a potem umówić się, że w kółko tego samego się nie porusza.

W jaki sposób najlepiej i skutecznie się komunikować? Jak rozwijać umiejętności w tej dziedzinie? Temu poświęcony jest osobny rozdział, ale nim do niego dojdziemy, zatrzymajmy się nad kilkoma istotnymi kwestiami, jak: myślenie, wolna wola, odpowiedzialność i akceptacja.

## 4. Wewnętrzne dziecko

*Trzeba umieć być z sobą, żeby umieć być z kimś.*

### Sznurowanie butów

Bycie sobą jest wbrew pozorom jedną z największych umiejętności. Od dziecka uczymy się, jak dostawać to, czego potrzebujemy: suchą pieluszkę, jedzenie, ochronę, towarzystwo, czułość... Instynktownie próbujemy wymóc zaspokojenie tych potrzeb krzykiem czy płaczem; potem uczymy się uśmiechać.

Metody zaspokajania własnych potrzeb zmieniają się w miarę jak rośniemy. Jesteśmy uczeni „grzecznego zachowania”, co często sprowadza się do tresury. Uczymy się, jak „należy” postępować, nie reagować spontanicznie i „dziecinnie”. Wiele z tych nauk ma sens z punktu widzenia rodziców i społeczeństwa, ale niekoniecznie jest w naszym interesie. W procesie tej „nauki” często gubimy swoją prawdziwą osobowość. Szybko zaczynamy rozumieć, co wolno, a czego nie wolno. Wpajamy sobie, że nie można za dużo wymagać, że „trzeba”, że „wypada”, że „muszę”.

Zdolność rozumowania dziecka jest ograniczona – głównie z powodu braku wiedzy o świecie. Podstawowe wykształcenie człowieka trwa wiele lat, a daje tylko bardzo ogólne pojęcie o rzeczywistości (nie mówiąc już o zawłóściach psychologii naszego ja, które jest prawie zupełnie ignorowane w szkole). Nic dziwnego, że większość dzieci „idzie na skróty” i rozumienie świata zastępuje nawykami, które skutecznie prowadzą do zaspokajania potrzeb i unikania bólu. Ich motywacja jest więc oparta na interesach najbliższego otoczenia w momencie kiedy nawyki te powstawały.

Sznurowanie butów może być bardzo prostym przykładem ilustrującym działanie tego mechanizmu. Ciągłe zabiegana i zapracowana mama wiąże dziecku buty, bo tak jest szybciej. Próby samodzielności są potępiane (najczęściej zupełnie nieświadomie). Dziecko uczy się bierności, a także dowiaduje się o sobie, że „nie potrafi”. Dlatego później w wieku dorosłym też tak podchodzi do życia: „Nie potrafi” i czeka, aż jakiś autorytet rozwiąże jego problemy i powie mu, co ma robić. Historia daje stale przykłady ludzi czekających na Godota i dobrowolnie podążających za cwaniakami, którzy obiecują, że im załatwią, i że będzie dobrze. Kiedy zaglądam na przykład do internetowego wydania „Życia Warszawy” i czytam, jak ludzie dają się nabierać. W tym bierze początek wiele tragedii życiowych aż ciśnie się na usta: „Matki, przestańcie wreszcie sznurować dzieciom buty, bo to się źle skończy!”.

Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo nasze zachowanie zależy od nawyków wyniesionych z dzieciństwa, a nie wynika z rozumienia zmieniającego się świata. Jak niewielu dorosłych ludzi czyta książki pozwalające z szerszej perspektywy spojrzeć na rzeczywistość! Jak niewielu ludzi czyta książki w ogóle!

Jest to powszechne zjawisko. Wypracowawszy sobie skuteczne (na pewnym etapie życia) metody zaspokajania potrzeb i unikania bólu, uparcie w nich tkwimy, nawet jeśli wymaga to wyparcia się pewnych aspektów swojej osobowości i „noszenia maski”. Wierzimy, że są one skuteczne, tylko dlatego że kiedyś były, nawet jeśli zaczynają dawać odwrotne rezultaty. Sparaliżowani doświadczeniami z dzieciństwa i młodości przestajemy dostrzegać konieczność stałego uaktualniania swojego spojrzenia na świat. Nie rozumiemy, jak ważne jest używanie umysłu i zaufanie do potęgi tego narzędzia. W tym bierze początek wiele tragedii życiowych.

## **Fotografia**

Jest naturalne, że każdy chce być ważny i znaczyć coś dla innych; być kimś w społeczeństwie. Świat jest zwierciadłem, w którym się przeglądamy. Inni ludzie, poprzez reakcje w stosunku do nas, pozwalają nam zobaczyć własne „odbicie”. Chcemy, aby było ono jak najlepsze. Są dwie recepty na „dobre zdjęcie”: 1. Dbać o siebie, rozwijać się i naprawdę dobrze wyglądać

albo 2. Retuszować zdjęcie. Ta druga metoda jest kusząco prosta. Wystarczy przestać pozwolić się fotografować i zacząć wmawiać światu, że mną jest wyretuszowany portrecik. Szczególnie jeśli w głębi ducha wierzę, że nie jestem wiele wart i „brzydko wychodzę na zdjęciach” – wtedy łatwiej zdecydować się na to drugie...

Jeżeli stosujemy drugą metodę, zupełnie nie ma znaczenia, jak naprawdę wyglądamy. Możemy przestać się o to martwić i się nie rozwijać. Wystarczy pilnować, żeby świat uwierzył, że ta fotografia to ja. Tylko tyle. Ale jak to zrobić? Jeśli nie traktujemy innych jako odbiorców naszego prawdziwego ja, naszych zalet, umiejętności i niepowtarzalnych talentów, a dajemy im tylko wyretuszowane zdjęcie, to wyłącznie je będą oceniali.

Jednak uznając prawo innych do oceniania nas na podstawie dostarczonego zdjęcia, dajemy im nad sobą władzę. Wystarczy uznać, że ważne dla nas sprawy zależą od nich i od tego, jak zaszkarbimy sobie ich względy. Wówczas przestaje być istotne, co robimy, a zaczyna się tylko liczyć, jak inni nas oceniają. Przeszliśmy już być sobą, a dajemy przecież tylko nasze zdjęcie, więc wydaje się, że nic na tym nie można stracić. Decydując się na tę grę, wyrabiamy w sobie przekonanie, że świat nie jest obiektywną rzeczywistością – będziemy go widzieć tylko oczyma innych ludzi. W ten sposób nie fakty, ale oni, ich przekonania, poglądy, odczucia i emocje staną się naszym światem. Aby żyć, będziemy się więc starali zrozumieć innych, a nie siebie!

Będziemy próbować przypodobać się innym ludziom, a nawet zwodzić ich, manipulować, a także wykonywać ich polecenia i spełniać żądania po to, aby „świat” (rozumiany jako inni) był dla nas dobry. Będziemy dopasowywać fotografię do tego, co im się podoba, i będziemy coraz bardziej oddalać się od prawdziwego ja.

## **Być albo nie być**

Jest to bardzo ważna koncepcja i trzeba ją dobrze zrozumieć. Mamy do wyboru: być sobą albo nie być (jest też oczywiście cała gama postaw mieszczących się pomiędzy, którym się tutaj przyglądamy). Wiele na ten temat napisał Carlos G. Valles w książce „Odwaga bycia sobą”.

Być sobą znaczy akceptować siebie niezależnie od tego, jakie to robi wrażenie na innych. Będąc sobą, uczymy się i rozwijamy na podstawie reakcji ludzi na nasze autentyczne ja, a nie na maskę. Będąc sobą, nie wstydzimy się swoich ułomności i niedoskonałości. Wiemy przecież, że „jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boże” albo że jesteśmy wspaniałym „pomnikiem materii”. Tak czy inaczej, cieszymy się tym. Reakcje innych ludzi są dla nas informacją, a nie celem do osiągnięcia. Będąc sobą, przyjmujemy wartości i zwyczaje, dlatego że uznajemy je za właściwe. Z kolei nie będąc sobą, nie akceptujemy tego, kim jesteśmy. Mówimy sobie: „Przecież wszyscy są

grzesznikami” albo „To życie i tak jest nic nie warte” – i nie lubimy siebie. Wiedząc, że jesteśmy zli, koncentrujemy się tylko na zmianie reakcji innych ludzi na naszą korzyść, a nie na tym, aby zmienić siebie. Ważne staje się nie to, żeby nie kraść, ale to, żeby nas nie złapali; nie żeby nie kłamać, ale żeby się nie wydało (a jak się wyda, to żeby sąd uznał, że to nie szkodzi). Nie będąc sobą, przyjmujemy wartości i zwyczaje dlatego, że tak zostaliśmy nauczeni, a nie z głębokiego przekonania o ich słuszności. Ayn Rand nazywa to „życiem z drugiej ręki”. Smutne jest, że większość ludzi żyje w ten sposób: nie swoim życiem.

Pływając w basenie, często rozmyślam i takie mi kiedyś przyszło do głowy odkrycie. Basen podzielony jest na trzy części zaznaczone linami. W każdej z nich obowiązuje „pływanie wzdłuż”, co wyjaśniają odpowiednie znaki i napisy. Pływa się prawą stroną, jak najbliżej liny (albo brzegu), tak aby środkiem pasa można było się wyprzedzać – podobnie jak w ruchu drogowym. Niektórzy ludzie pływają jednak środkiem. Znam ich z widzenia i wiem, że to nie jest jednorazowa pomyłka, ale nawyk. Są to właśnie ludzie-zdjęcia, którzy nie chcą pokazywać swojego prawdziwego ja. Pływają wolno, ale utrudniają wyprzedzenie ich w nadziei, że w ten sposób będą wyglądali na lepszych pływaków niż w rzeczywistości są. Prawdopodobnie robią to nieświadomie. W życiu dostrzega się wielu ludzi, którzy myślą, że będą lepsi nie przez doskonalenie się, ale przez uniemożliwienie innym, żeby ci ich „pokonali”. Jest to podob-



ne do dziecinnego rozumowania małego Jasia, który chce wygrać, podkładając ułożone karty. Można mnożyć przykłady ludzi, którzy nie lubią być sobą, a wolą być dmuchaną kukłą podziwianą przez otoczenie.

## **Bądź sobą**

Nie można opierać swojego życia na wyretuszowanej fotografii. Metoda ta nie jest skuteczna, gdyż w rzeczywistości liczą się przede wszystkim fakty, a nie przekonania innych ludzi. Świat jest taki, jaki jest, i nie zmienimy go przez manipulację, nawet jeśli przez długi czas będzie nam się wydawało, że to działa. Jedynym sposobem zmiany swojego obrazu jest zmiana siebie, doskonalenie i rozwój swojej osobowości.

Sztuczkę ze zdjęciem, czyli możliwość pokazywania światu maski dostosowywanej do odbiorców, można odkryć w dowolnym momencie życia, ale najczęściej dochodzi do tego w dzieciństwie — kiedy myślenie analityczne jeszcze nie zdąży się w pełni rozwinąć. Wtedy to najłatwiej przestać być sobą albo co najmniej nauczyć się uciekać od siebie, wypierać się swojego prawdziwego ja i ubezwłasnowolniać je, dlatego że przeszkadza nam w zdobywaniu od otoczenia tego, czego chcemy. Nie — świadomie poznawać siebie, zmieniać się, rosnać i rozwijać się, ale po prostu odrzucić tego „złośnika”, tę „brzydულę”, „ciamajdę” — po prostu zaprzeczyć, że to ja. Pokazywać „wyretuszowa-

ne zdjęcie” i otrzymywać w zamian to, co nam jest potrzebne. Jest to w końcu walka o przetrwanie, o uznanie przez otoczenie. „Grzeczna dziewczynka” i „dobry chłopiec” szybko uczą się, jak zaspokajać swoje potrzeby i unikać bólu.

Nawyk bycia kimś innym, niż się jest, bywa bardzo głęboko zakorzeniony; wielu ludzi umiera w przekonaniu, że na tym właśnie polega życie. W małżeństwie, w którym intymność związku powoduje stopniowe zdejmowanie maski, bycie sobą jest szczególnie istotne. Jeśli nie potrafimy się całkowicie otworzyć przed najbliższą osobą, prędzej czy później pojawią się poważne problemy. Dobry związek trzeba zacząć od rozliczenia się z samym sobą i opanowania sztuki bycia sobą. Trzeba umieć być z sobą, żeby umieć być z kimś.

## **Kim jesteśmy**

Przynosimy z sobą na świat całe mnóstwo cech dziedzicznych, zapisanych w DNA przez mamusię i tatusia. Rodzimy się z pewnymi talentami i predyspozycjami. Badania na bliźniakach jednojajowych, które były wychowywane oddzielnie, wykazują wyraźnie, jak wiele dziedziczność determinuje. W tym świetle twierdzenie, że można być w życiu, kim się chce, nie jest zupełnie prawdziwe. Wiadomo na pewno, że nie można być słońciem :-).

Skoro genetyka decyduje o wielu sprawach, dobrze jest jak najwięcej wiedzieć o „bagażu”, z którym przychodzimy na świat. Mówiąc o „bagażu”, myślimy zwykle o ciężarce. Ale da się też spojrzeć na niego jak na zbiór skarbów, z których można skorzystać. W tym sensie – w granicach własnego bagażu genetycznego – można być tym, kim się chce!

Dr Martin Seligman w książce „What You Can Change and What You Can't” (Co możesz zmienić, a czego nie!) podaje wyniki badań na ten temat z początku lat 90. I tak na przykład iloraz inteligencji w dużej mierze jest odziedziczony. Seligman wymienia tu także takie cechy, jak: religijność, tradycjonalizm, skłonność do alkoholu, zadowolenie z pracy, pogodę ducha, podatność na depresję, a nawet ilość czasu spędzanego przed telewizorem.

Uwarunkowanie to wcale nie znaczy jednak, że tych cech nie można zmienić. Seligman wymienia 16 problemów, uporządkowanych według stopnia uleczalności, zaczynając od najprostszyc ataków lękowych przez różne fobie, depresje, alkoholizm, nadwagę aż do tożsamości seksualnej. Twierdzi, że tylko ta ostatnia nie może być zmieniona. To właśnie głęboko zapisana tożsamość powoduje, że lekarze zamiast leczyć „odchylenia” na coraz większą skalę po prostu zmieniają płeć pacjenta. Aby dowiedzieć się, jak ten fascynujący zabieg jest wykonywany, odsyłam do książki „Płeć mózgu” Anne Moir i Davida Jessela.

Prawda jest więc taka, że przychodzimy na świat w dużej mierze „zaprogramowani”. Na dodatek „programy” te były pisane tysiące lat temu, kiedy nie znano jeszcze samolotów, telefonów, radia, telewizji, komputerów, a o internecie nikomu się nie śniło! Software (czyli oprogramowanie), z którym się rodzimy, był pisany dla zupełnie innych klientów i – jak to zwykle bywa z oprogramowaniem – nim został dobrze przetestowany, już był nieaktualny!

Druga strona medalu wygląda tak, że jesteśmy wyposażeni we wspaniały umysł, który – mając wprawdzie genetyczne uwarunkowania – jest „programowalny”. Nasz umysł jest zdolny do unieważniania zastanego „oprogramowania” i zastępowania go nowym, bardziej dostosowanym do zmienionych warunków. Dzięki temu na przykład nie musimy rozbijać maczugą głowy każdemu, kto nas denerwuje. Dobrze jest jednak wiedzieć, że ten odruch gdzieś głęboko w nas tkwi.

W stosunkach z otoczeniem i tą najbliższą nam osobą „programy” ułożone na zlecenie jaskiniowców będą często dawały o sobie znać. Trzeba o tym pamiętać i korzystać z każdej okazji zatrudniania bardziej współczesnych programistów.

## **Sens samoakceptacji**

W kontekście przychodzenia na świat z wieloma wbudowanymi programami bycie sobą staje się jeszcze trudniejsze. Nic dziw-

nego, że łatwiej pokazywać „wyretuszowane zdjęcie” i nauczyć się manipulować opiniami ludzi, niż naprawdę być sobą, jeśli to ja okazuję się jaskiniowcem. „Jestem tym, kim jestem” – nabiera nowego znaczenia: wiem, kim jestem, wiem, jakie mam genetycznie zapisane „programy”, i akceptuję to. Wymaga to dużej odwagi, ale przyznanie się do swoich naturalnych odruchów jest konieczne, aby cokolwiek zmienić. Nie można bowiem zmieniać rzeczy, których, jak uważamy, nie ma. W momencie kiedy jestem w stanie zaakceptować swoją naturę, skłonności, emocje i zwierzęcy prymitywizm, jestem w stanie się rozwijać.

Nathaniel Branden poleca następujące ćwiczenie samoakceptacji. Należy stanąć nago przed dużym lustrem, przyrzeć się każdej części swojego ciała i powiedzieć sobie: „To jestem ja, tak wyglądam”. Inna wersja tego ćwiczenia polega na tym, żeby dodatkowo na głowę założyć dużą papierową torbę z wyciętymi otworami na oczy (w tym celu już bezwzględnie należy sprawdzić, czy drzwi są zamknięte na łańcuch). Ludzie, którzy mają kłopoty z akceptowaniem swojego ciała, mają przed sobą trochę pracy!

Akceptacja siebie „nagiego” i „całego” – cieleśnie i duchowo – pozwala wyzwolić wewnętrzną energię, w miarę jak ta się rodzi. Przez maskę energia ta nie przenika. Wielcy twórcy, którzy popychają ludzkość do przodu, to na ogół osoby, którzy są sobą

w każdym calu. To ludzie w pełnym tego słowa znaczeniu — z wadami i zaletami — a nie fotografie.

## **Wewnętrzne dziecko**

Koncepcja wewnętrznego dziecka staje się coraz bardziej popularna w psychologii i można powiedzieć, że trafiła też „pod strzechy”. Często odrzućany obraz nieporadnego dziecka, którego się wstydzimy, jest jednym z aspektów naszej osobowości. Jest to również konsekwencja zjawiska „wyretuszowanej fotografii”. Chcemy wyglądać inaczej, lepiej, a już na pewno nie tak jak w dzieciństwie. Dlatego mamy tendencję do ubezwłasnowolniania tego malucha, który — zagubiony w świecie, bezradny, zapłakany — kuli się gdzieś, zepchnięty do piwnicy naszej osobowości.

Wraz ze wzrostem popularności koncepcji wewnętrznego dziecka natychmiast zaczęto jej nadużywać poprzez próby tłumaczenia swojego postępowania problemami wewnętrznego dziecka. Tymczasem to, że małe dziecko jest aspektem naszej osobowości, nie zwalnia nas z odpowiedzialności za to, co robimy. Kiedyś zwróciłem Tomkowi uwagę, że zostawił pompkę od roweru w przejściu: „Dlaczego tak robisz?” — zapytałem go retorycznie. „Przecież wiesz, że ta pompka tutaj przeszkadza”. „To moje wewnętrzne dziecko nie czuje się kochane” — odpowiedział. Był już wtedy dorosły i oczywiście robił sobie ze mnie

kpiny, ale z zadowoleniem zauważyłem, że to, o czym często z Teresą rozmawiamy, nie było mu obojętne.

Na pewno praca z wewnętrznym dzieckiem daje rezultaty (o czym szerzej w części osobistej tego rozdziału). Pokonywanie zażenowania, akceptacja, a nawet wyrażanie miłości do tej małej istoty są również doskonałym ćwiczeniem służącym odzyskiwaniu swojego prawdziwego ja i stawaniu się sobą. Już w Biblii znana była koncepcja wewnętrznego dziecka, o czym świadczy następująca przypowieść:

„W tym czasie uczniowie przystąpili do Jezusa z zapytaniem: Kto właściwie jest największy w Królestwie Niebieskim? On przywołał dziecko, postawił je przed nimi i rzekł: «Zaprawdę, powiadam wam: Jeżeli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejście do królestwa niebieskiego. Kto się więc unieży jak to dziecko, ten jest największy w królestwie niebieskim»” (Mt 18:1–4).

## **Spontaniczność**

Celebrowanie wewnętrznego dziecka ma jeszcze tę zaletę, że nas odmładza. Z radością przyjmujemy wewnętrzne dziecko, które w nas tkwi. Niech się śmieje, cieszy, skacze razem z nami, a nawet wygłupia. Niech na nowo nauczy nas spontaniczności i naturalności. A z tą najbliższą osobą niech pozwoli nam się

czasem po prostu przytulić i uśmiechnąć. Tak dziecinnie i bez powodu. Po prostu.

Spontaniczność jest również niebezpieczna, bo nie jest oparta na racjonalnym rozumowaniu. Jeśli jesteśmy w stanie konfliktu z wewnętrznym dzieckiem, jeśli je odrzucamy i wstydzimy się go, może nam ono płać igły i wtedy słuchanie takich podszeptów może się źle skończyć. Nasze wewnętrzne dziecko może mówić w takich sytuacjach: „Nie podobam ci się? To zaraz zobaczysz, jak ty postępujesz. Taki mądry, a proszę...”. Wtedy spontaniczność może objawiać się czymś, co zupełnie nie leży w naszym interesie.

Natomiast pokochawszy wewnętrzne dziecko, możemy nie obawiać się go i z całym spokojem stosować w życiu „kontrolowaną spontaniczność”, objawiającą się radością, żartami, śmiechem i poczuciem humoru.

## **Wewnętrzna spójność**

Dziecko symbolizuje również skrajności w naszej naturze. Pamiętaj, że byłeś zarówno dziki, jak i mądry, oporny i otwarty, kochający i zły, samotny i towarzyski. Wszystkie aspekty Ciebie mogą istnieć, jeśli pozwolisz im na to. Zależy to właśnie od Ciebie.



Dziecko nie musi być doskonałe – jest po prostu dzieckiem, sobą. Szanujemy Całe Dziecko, a nie Doskonałe Dziecko. Podobnie każdy aspekt Twojego ja ma prawo do istnienia. Uznaj to i przekonaj innych, że każdy ma do tego prawo.

Uznawać całość znaczy nie pomijać niczego. Bądź sobą w całości. Jak na rysunku idealnych proporcji mężczyzna wypełnia koło wszystkimi częściami siebie. Zaakceptuj siebie nagim i całym, cieleśnie i duchowo. Skoncentruj się na tym, co najważniejsze, i nie trać czasu na resztę.

## **Kochanie siebie**

Następnym kontrowersyjnym tematem jest kochanie siebie. Może tak jest dlatego, że słowo „kochać” ma różne znaczenia, a może ponieważ od dziecka jesteśmy uczeni, że to przejaw braku skromności.

Kochanie siebie stało się nawet modne. Jedno z seminariów, które prowadziłem w Vancouver dla grupy terapeutów i entuzjastów miesięcznika „Shared Vision” (Wspólna wizja), zaczęło się od pytania, jak każdy z uczestników rozumie poczucie własnej wartości. Większość osób opowiadała o tym, jak polepszyć sobie humor, kiedy się jest smutnym, i proponowała rozwiązania typu aromatyczna kąpiel albo masaż. Nie mam nic przeciwko umilaniu sobie życia, ale poczucie własnej wartości nie ro-

śnie w kąpiel. „Posyłanie sobie całusów w lustrze” – jak określiła to Branden – nie rozwija osobowości.

Prawdziwa troska i miłość do siebie polegają głównie na tym, aby pozwolić sobie na rozwój, popełnianie błędów, odkrywanie siebie i swoich możliwości, ale pamiętając o dyscyplinie w realizowaniu swoich celów i marzeń. Miłość do siebie to poznanie i zaprzyjaźnienie się ze swoimi uczuciami i emocjami – ale niekoniecznie wykonywanie tego, co „programy” pisane dla jaśkiniowców nam podpowiadają. Dr Gay Hendricks miłości do siebie poświęca całą książkę, „The Learning to Love Yourself Workbook” (Nauka miłości do siebie w ćwiczeniach), w której pisze:

„Nauczenie się, jak kochać siebie, jest odkryciem, które może poprawić każdy aspekt życia. Praca z ponad 20 tysiącami ludzi w ciągu ostatnich 20 lat przekonała mnie, że nauczenie się kochania siebie jest kluczem do zdrowia psychicznego, emocjonalnego, a nawet fizycznego. W ciągu ponad 20 lat pracy jako psycholog miałem do czynienia ze wszystkimi psychicznymi i emocjonalnymi problemami znanymi psychologii i mogę powiedzieć, że nauczenie się kochania siebie jest najskuteczniejszym sposobem leczenia, jaki znam”.

Dlaczego trudno nam kochać siebie?

Jesteśmy jednym z pierwszych pokoleń (i to też jeszcze nie na całym świecie), w którym dzieci zaczynają być świadomie po-

czynane i chciane. Do tej pory większość potomków rodziła się i była przyjmowana jako coś, powiedzmy, normalnego, ale bez entuzjazmu, a często wyraźnie jako dopust Boży. Według dra Hendricksa, od 60 do 65% dzieci jest niechciany. W USA rocznie zachodzi w ciążę około miliona nastolatków. Nic dziwnego, że wielu ludzi czuje się na tym świecie zbędnymi. Jak w takich warunkach kochać siebie?

Drugą przyczyną trudności tego zjawiska jest to, że wielu ludzi odczuwa w dzieciństwie stresy, które wyrabiają przekonanie, że „ze mną jest coś nie tak”. Może to być rozwód rodziców – dziecko, nie potrafiąc zrozumieć jego prawdziwej przyczyny, dochodzi do wniosku, że to ono musiało coś zrobić takiego, że rodzice się rozeszli. Bywają też większe tragedie. Dr Hendricks opisuje historię jednej ze swoich pacjentek, która jako nastolatka została zgwałcona przez dwóch podpitych chłopaków, kiedy sama wracała z kina. Ksiądz jej nagadał, że widocznie musiała sprowokować ich swoim zachowaniem, i nikt nie pomógł jej zrozumieć, co się stało. Okazało się, że zaczęła tracić słuch. Lekarz nie był dociekliwy, więc nie dowiedział się o gwałcie, tylko po prostu dał jej aparat słuchowy. Dopiero dużo później trafiła do psychologa, który pozwolił jej dotrzeć do zablokowanych emocji. Po tej terapii słuch powrócił.

Ta smutna historia ilustruje, jak można nauczyć się nie lubić siebie i wręcz być przyczyną swoich chorób. Mówi się, że większość nowotworów ma podłoże psychiczne i jest powodowana

brakiem miłości do siebie. Rak to często „psychiczne samobójstwo”. Dlatego coraz więcej nowotworów jest leczonych poprzez znajdowanie powodów, dzięki którym pacjent może polubić siebie.

Trzecią przyczyną trudności jeśli chodzi o kochanie siebie jest to, że wokół nas jest pełno ludzi, którzy siebie nie lubią i nas tym zarażają. Przykłady można by mnożyć...

## **Pokochaj swoje uczucia**

Dr Hendricks poleca zacząć kochanie siebie od polubienia swoich uczuć i emocji. W swoim życiu odrabiał on, jak pisze, dużo „pracy domowej”. Kiedy zrozumiał potrzebę zajęcia się swymi emocjami, zaczął pracować nad trzema głównymi: złością, smutkiem i strachem.

„Zauważyłem, że wszystkie były przeze mnie ukrywane. Zachowywałem się jak bryła lodu i to było widać. Byłem spięty, otyły i oddany zabijaniu siebie papierosami. Nauczenie się odczuwania własnej złości, smutku i strachu pozwoliło mi stracić 100 funtów wagi w ciągu roku, rzucić palenie i nauczyć się relaksować. W tym czasie obniżyło mi się ciśnienie z niebezpiecznie wysokiego poziomu do niższego niż przeciętne. Dzięki umiejętności odprężania oczu wzrok poprawił mi się na tyle, że przestałem nosić okulary”.

Dr Hendricks zaczął od pracy związanej ze smutkiem. Okazało się, że nie umiał płakać – przecież wiemy, że „chłopaki nie płaczą”. Znajomy nauczyciel uświadomił mu, że płakać jest zdrowo oraz że wolno się bać. Dopiero 20 lat od śmierci ojca zaczął go opłakiwać prawdziwymi łzami. Natomiast jego lęk objawiał się pod różnymi postaciami: jako lęk przed śmiercią, obawa przed zbytnim zbliżeniem do kogoś, a nawet przed własnymi zdolnościami.

Odkrył przy tym jedną ważną rzecz, a mianowicie, że jeśli całkowicie otworzymy się na jakieś – najbardziej nawet nieprzyjemne – uczucie, nigdy nie czujemy się z tego powodu źle. To właśnie opieranie się tym uczuciom i brak akceptacji dla nich powodują złe samopoczucie.

Zaprzyjaźnij się ze swoimi uczuciami!

## **Pokochaj siebie**

Mój przyjaciel Marian Waszkiewicz przetłumaczył najpopularniejszą książkę dra Wayne’a Dyera, „Your Erroneous Zones” jako „Pokochaj siebie”. Polski tytuł zupełnie nie zgadza się z oryginałem, ale lepiej nie można było oddać treści książki. Jest to podstawowy podręcznik na ścieżce rozwoju osobowości. Po prostu „niezbędnik”. Cytowałem tę książkę w „JA”. W księgarniach dostępna jest jeszcze inna pozycja o podobnym tytule:

Anny Dodziuk „Pokochać siebie”. Opowiada o tym, jak dbać o swoje ja i odnosić się do siebie z szacunkiem.

## Moje wewnętrzne dziecko

Ulubionym powiedzeniem mojej mamy było, że człowiek ma siedem skórek. Na zewnątrz pokazuje tylko tę siódmą, znajomym odsłania szóstą, bliższym przyjaciółom – piątą i tak dalej, aż do tej ostatniej, której nigdy nie odsłania... Moja mama była kobietą pełną miłości i nienawiści, które często przeplatały się w stosunku do tych samych osób. Wiele dawała z siebie innym ludziom, ale potrafiła też bezlitośnie ranić. Na pewno nie była całkowicie sobą, może właśnie dlatego, że bała się odsłonić tę „siódmą skórkę”. Kiedy umarła w 1991 roku, zostawiła kilkanaście tomów pamiętników pisanych od mojego urodzenia z przeznaczeniem dla mnie. Z wielu stron tych pamiętników słychać krzyk rozpaczliwej ubezwłasnowolnionej ja. Dlaczego obawiamy się być w pełni sobą? Czemu dopiero po jej śmierci mogłem dowiedzieć się, jaka naprawdę była, co przeżywała i dlaczego?

Do osobistej części tego rozdziału zaprosiłem również małą Tereskę. Oboje stwierdziliśmy, że kochanie siebie nie przychodziło nam łatwo, i chyba do tej pory czasem uzewnętrznia się u nas pewne wahanie na ten temat. Oboje byliśmy dziećmi chcianymi. W obu przypadkach ojcowie wrócili po długiej rozłące wojennej i ich dzieci, czyli my, były owocem miłości stęsk-

nionych małżonków. Ja miałem dwie starsze siostry, więc chłopiec był akurat wymarzony (ojciec miał powiedzieć po moim urodzeniu: „Patrz, Zochna, jacy jesteśmy szczęśliwi – nie trzecia córka i nie bliźniaki”).

Większych stresów w dzieciństwie też nie przechodziliśmy – rodzice się nie rozwodzili, a jednak... Chyba po prostu ta atmosfera, że nieskromnie jest lubić siebie, że trzeba się poświęcać i służyć innym, wywarła na nas największy wpływ. Dopiero teraz porównując, jak to wygląda w rodzinach kanadyjskich, odkrywamy jedną wyraźną różnicę: bałwochwalczy u nas szacunek dla obcych, dla autorytetów w zestawieniu z lekceważeniem członków własnej rodziny, własnych dzieci. „Co sąsiedzi powiedzą” i „co sobie pomyślą” było w centrum uwagi. „Tadziu, pocałuj panią w rączkę”, „Tadziu, podaj pani płaszczyk” – było powtarzane przez moją mamę przy każdym pożegnaniu. Co gorsza, mój ojciec też miał na imię Tadeusz i ponizani w ten sposób byliśmy zwykle pospołu. Nic dziwnego, że ślubowałam sobie, że gdy dorosnę, nie będę całować kobiet w rękę, chociaż odważyłem się na to dopiero kiedy już byłem Kanadyjczykiem (że niby takim ekscentrykiem zrobiłem się w Ameryce).

Mała Tereska pamięta, jak było jej zimno, gdy jeździła do okulisty do Łodzi. Myślała, że jest brzydka, bo nosi okulary, i dzieci się śmiały, że rowery ma na nosie. Czy jest kochana, nie zastanawiała się specjalnie. Bracia – tak, ale kto by kochał dziewczynę... Babcia z Pleszewa nie mogła nawet zaakceptować jej

imienia i mówiła do niej „Renia” (w Pleszewie służąca miała na imię Teresa). Starszy brat często dostawał lanie, bo stałe coś broił, a Tereska bardzo się bała, więc wołała nie przypominać, że istnieje.

Kiedyś, gdy nasze dzieci podrosły na tyle, że pewnego sylwestra spędzaliśmy sami w domu w Vancouver, porozmawialiśmy sobie z małą Tereską. Była odpowiednia atmosfera, lustro i lzy... Dowiedzieliśmy się wielu ciekawych rzeczy. Wspominamy to jako jeden z bardziej udanych sylwestrów.

Z małym Tadzkiem zaprzyjaźniłem się dość dawno, czego wyrazem było nazwanie w 1992 roku Klubu Ludzi Sukcesu im. Małego Tadzia (niewtajemniczonych odsyłam do książki „TY to masz i rozwijaj”). Mała Tereska i mały Tadzio mówią Ci teraz: kochaj siebie i wszystkie małe istotki, które w Tobie siedzą i czekają na miłość. Razem ze swoją partnerką czy partnerem szanujcie w Was te małe dzieci.

### ***Rada***

Zaprzyjaźnij się ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Pozwalaj sobie na spontaniczność, ale nie lekkomyślność. Ciesz się każdym dniem – jak dziecko. Pokochaj swoje uczucia i zaprzyjaźnij się z nimi.



## **Ćwiczenie**

Jedną z lepszych metod docierania do swego wewnętrznego dziecka jest rozmowa z nim przy użyciu lustra. Potrzebny jest w tym celu duży spokój i duże lustro oraz co najmniej 20 minut, w czasie których nikt nie będzie Ci przerywał. Najlepszy jest wieczoru i przyćmione światło.

Usiądź przed lustrem, weź parę głębokich oddechów i zrelaksuj się. Odpręż wszystkie mięśnie, podobnie jak w medytacji, ale nie zamykaj oczu. Wyobraź sobie, że jesteś małym X albo małą X (w miejsce X wstaw swoje imię) i że w lustrze widzisz siebie, tak jak jesteś teraz (czyli to, co widzisz), ale z perspektywy tego małego dziecka, czyli tak, jak ono widziałoby Ciebie teraz. Zagraj rolę małej X czy małego X najlepiej jak potrafisz. Bardzo pomocna jest tutaj technika kończenia zdań, wypowiedzianych jakby przez dziecięce ja, na przykład:

Jak tak na ciebie patrzę w lustrze...

Jedną z rzeczy, których potrzebuję od ciebie...

Czasami traktujesz mnie jak matka (ojciec), kiedy...

Jeśli byś chciał(a) mi pomóc...

Jeśli byś mnie bardziej akceptował(a)...

Do ćwiczenia można także zaangażować drugą osobę, która pomoże w rozpoczynaniu zdań, chociaż intymność może okazać

się ważniejsza. Dobrze jest również nagrać dialog w celu późniejszego przeanalizowania go „na zimno”.

Czasem może wydawać się, że metoda ta zahacza trochę o magię, ale warto spróbować. Nie ma w niej nic czarodziejskiego, chociaż mogą pojawić się łązy i bardzo silne emocje. Pamiętaj, że zawsze możesz to ćwiczenie przerwać, jeśli poczujesz, że staje się zbyt trudne. Technika ta, tak jak ją poznałem, była zaprezentowana przez Devers Branden. Jestem pod dużym wrażeniem jej skuteczności. Niemniej na pewno wymaga trochę wprawy, spokoju i cierpliwości.

### ***Afirmacja***

Jestem sobą.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie  
wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6663/my-czyli-jak-byc-razem-tadeusz-niwinski.html>