

**SZTUKA
OBSŁUGI
PENISA**

ATOMY ORAZ ZWIĄZKI Z PARTNERAMI mylonymi z matkami w tle

Brat znajomej od roku spotyka się pewną dziewczyną. Kiedy na jakiejś imprezie znajoma zasugerowała publicznie, że tamci są razem, dostała od niego ochrzan, „bo jeszcze o tym nie rozmawiali”.

Niektórzy mają problem z tym, żeby zapytać partnerkę, partnera o to, jak traktuje ich relację. Takie rozterki towarzyszą najczęściej osobom z niskim poziomem samooceny, neurotycznym, które odczuwają lęk przed odrzuceniem. Bo jak masz wysoką samoocenę, czy nawet umiarkowaną, to kiedy zakochałeś się w kimś, mówisz o tym. A gdy usłyszysz „Ale ja nic do ciebie nie czuję”, stwierdzasz „Ok, źle ułożyłem uczucia”.

Tak po prostu? Nie wierzę.

Oczywiście, że tak! No dobrze, może przez tydzień, może dwa, będzie ci trochę przykro, ale potem zaczniesz rozglądać się za kimś innym. Prędzej czy później wręcz o tym zapomnisz.

Natomiast osoba neurotyczna będzie długo i mocno przeżywała tę sytuację, jakby już nigdy miała nikogo nie spotkać. Dodatkowo mogą temu towarzyszyć lęki, że wszyscy zaraz się dowiedzą o tym, że dostał kosza, że będą się z niego śmiali, wytykali palcami.

Trzeba więc pytać.

Jeśli ktoś jest pewny swoich uczuć, to tak. Bo będzie miał czarno na białym, jak wygląda sytuacja. Nie zaszkodzi też opowiadać o swoich uczuciach i na bieżąco aktualizować informację o tym, co się w obu sercach dzieje.

Miałem klienta, który przez osiem lat był w takiej „nieokreślonej” relacji. Jego partnerka w ramach swoich obowiązków

służbowych jeździła po całej Europie, więc widywali się tylko w weekendy albo nawet rzadziej. I ten mój klient nagle po ośmiu latach w czasie rozmowy na Skype powiedział, że odbiera ich relację jako związek.

W sumie chyba może... Czy nie może?

Każdy ma prawo myśleć i czuć, co mu się podoba, ale dla niej to było spore zaskoczenie. W jej głowie określenie „związek” oznaczało mieszkanie razem, wspólne ustalanie spraw – tak, jak wyglądało małżeństwo ich rodziców. Tymczasem ona nie chce powielać schematu rodziców, woli dwa niezależne atomy. Żaden „związek” z jej perspektywy nie wchodzi w rachubę. Mój klient poczuł w tym momencie, że za daleko się wypuścił. Poczul się niekochany. Z kolei ona czuła wyrzuty sumienia, ale i złość, że ktoś chce zburzyć jej model świata. Po tygodniu jej przeszło i chciała wrócić na stare tory funkcjonowania. On przyszedł do mnie z depresją. Po kilku spotkaniach odkryliśmy, że w jego mniemaniu ona go rzuciła. A przecież nic się nie zmieniło! Zasygnalizowała mu tylko, jak poczuła się z jego wyznaniem.

„Kiedy facet nie jest gotowy, żeby się zaangażować, potrzebuje być samemu itp. – po prostu nie jesteś tą, której szuka”, piszą David Zinczenko i Ted Spiker w książce *Mężczyźni, miłość i seks*. Podobnie rzecz się ma z tymi, którzy przy zrywaniu mówią „To moja wina”.

Pewnie tak jest, ale w tym wypadku ona po prostu nie chciała pogłębiać ich relacji, ale nie było też mowy o tym, że chce zakończyć, zerwać.

Morał z tego taki, że czasem lepiej nie drążyć, jak jest dobrze?

Drążyć, ale modele relacji są różne i trzeba sobie zadać pytanie: „Co to znaczy dla mnie być w związku?”

Są też osoby, które z każdej strony odbierają sygnał, że ich relacja z drugą osobą jest bardzo zacieśniona, ale racjonalizują sobie w głowie. „Nie, to nie jest związek, my po prostu tak się

spotykamy od czasu do czasu”. Że to jest romans, friends with benefits albo coś w tym stylu. Zero emocji. Za to z kolei odpowiada lęk przed bliskością.

„Trzymajmy się lepiej na dystans?”

„Lepiej tak, bo czy ja dobrze wybrałem? Czy to jest TA osoba? Muszę się jeszcze upewnić.” Tym bardziej, że przy odpowiednio podejrzliwym nastawieniu zawsze będziemy odbierać sprzeczne sygnały. Nie ma innej opcji. Nikt przecież nie jest non stop miły, uczynny i w stu procentach idealny. Co jeśli zaangażuję się i potem okaże się, że to był błąd?

„Małżeństwo moich starych to było piekło, nie chcę popełnić ich błędu”

Tak, taka obawa często się pojawia u tych osób, które nie wyniosły z domu rodzinnego przykładu kochającej się pary.

Z kolei u osób, które doświadczyły zimnego chowu, może wystąpić obawa, że historia się powtórzy. Wbrew pozorom, takiej osobie pomagają zaburzenia seksualne, ponieważ stwarza dystans, który ją chroni. W seksuologii nazywamy to „wtórne korzyści z choroby”.

Niektórzy nie chcą trzymać się na dystans, ale szukają tej drugiej osoby w nieskończoność.

Każdy z nas ma listę priorytetów. Znajdują się na niej cechy, jakie chcielibyśmy widzieć u tej drugiej osoby. Wiadomo jednak, że nie sposób znaleźć kogoś, kto odpowiadałby na wszystkie punkty z tej naszej listy. Dlatego trzeba uszeregować je od najważniejszego do najmniej istotnego.

Pamiętajmy też, że kiedy już znajdziemy się w związku, to partnera, partnerkę darzymy akceptacją warunkową, gdyż bezwarunkową mamy prawo otrzymać jedynie od rodziców.

Więc nie „na dobre i na złe”?

Nie, bo przecież „złe” oznacza również wtedy, kiedy partner będzie się zadłużał, kłamał, handlował narkotykami, stosował

przemoc, zarażał chorobami wenerycznymi, zdradzał, oszukiwał, uzależniał się od czegoś...

O dobrej relacji możemy mówić wtedy, gdy są w niej spełniane nasze pragnienia i oczekiwania. W innym przypadku mamy absolutne prawo najpierw negocjować realizację potrzeb, a jak nie – to ją zakończyć.

Niektórzy sądzą, że powinni się poświęcać. Dla dobra dzieci.

Trzeba się zastanowić, co tak naprawdę jest lepsze dla tych dzieci: wieczne kłótnie w domu czy spokój.

Wydaje się to takie proste.

Oprócz dobra dzieci, osoby, które za wszelką cenę podtrzymują związek, kierują się też przekonaniem wyniesionym z dzieciństwa. Mężczyźni przekładają obraz matki na obraz partnerki.

W jaki niby sposób?

Matkę kocha się bezwarunkowo, bo do plus-minus 18. roku życia jest się od niej uzależnionym. Ale nie ma powodu, żeby równie bezwarunkowo traktować nasze związki. Więc z takiego, który nie spełnia naszych oczekiwań, mamy prawo się katapultować. Założenie, które propaguje Kościół, może być piękne, ale mało realne. Papież Franciszek zmienia zresztą niektóre życzeniowe nakazy Kościoła, na przykład jeśli chodzi o seks przedmałżeński, podejście do antykoncepcji, aborcji, rozwodów, osób homoseksualnych.

Młyny Kościoła miały jednak powoli. A człowiek, Boża owieczka, ma prawo do popełniania błędów.

W wieku tych 20-30 lat, kiedy decydujemy się na związek, bierzemy ślub, wszystko może wydawać się w porządku. Ale z biegiem czasu my się zmieniamy, partnerka, partner się zmienia. I po latach przestaje nam pasować: stylem życia, światopoglądowo czy nawet swoją fizycznością.

To dopiero jest tabu!

Przychodzi do mnie para: on wpadł w depresję po tym, kiedy wyrzucili go z pracy. Zapuścił się, przytył. Nie pociąga już jej seksualnie, bo ona zakochała się w zupełnie innym facecie: szczupłym, przebojowym, pracowitym. Niewiele z niego zostało. I co? Powinna się teraz poświęcać, bo „na dobre i na złe”? On oczywiście uderza w ton, że kiedy wchodzili w związek, zobowiązali się kochać siebie niezależnie od wszystkiego. Ale powtarzam: od osoby w związku nie powinniśmy oczekiwać bezwarunkowej miłości. Taką mogą nam okazywać wyłącznie rodzice. Co ciekawe, nierzadko ci, którzy domagają się w związku miłości bezwarunkowej od partnera, mieli spory deficyt miłości bezwarunkowej od rodzica. To żelazna zasada psychoterapii.

A co wtedy, kiedy w związku nawet seks zaczyna się nudzić. Pojawia się rutyna.

Rutyna, ale przede wszystkim zupełnie naturalny spadek pożądania. W pierwszym etapie każdego związku rządzą nami hormony, fenyloetyloamina, dopamina, serotonina. To okres tańca godowego. Ale po jakimś czasie nasz mózg przestaje się kąpać w hormonach.

U niektórych dzieje się tak po roku, u innych po kilku miesiącach, a u jeszcze innych po kilku latach. Nie ma reguły. Za to regułą jest, że popęd stopniowo się wygasza.

Oprócz hormonów decydującą rolę ma też narracja, którą tworzymy sobie na temat danej osoby. Z pojedynczych wydarzeń wyciągamy wnioski, które projektujemy na całość. Spóźniła się kilka razy? Podniosła głos? Upił się? Nie wyniósł śmieci? I od razu: „O Jezu, ale ty się zmieniłeś, zmieniłaś”. A tamta osoba nie zmieniła się, to ty się rozczarowujesz, bo stworzyłeś sobie w głowie jakiś obraz tej osoby, który nie był prawdą.

Nie ma ideałów?

Blisko nam do refleksji, że to partner zawodzi, a daleko do prawdy, że to nasza narracja na temat partnera się urealnia.

Warto sobie to zapamiętać. W seksuologii mamy taką zasadę: „Twoje oczekiwania, nie są moimi obietnicami”.

To kolejny powód, by pojawił się w związku dylemat: skończyć go czy o niego walczyć?

Są mężczyźni, którzy odwołują się do tego, co by powiedział ich własny ojciec w takiej sytuacji. Gotuje? Gotuje. Sprząta? Sprząta. Jakoś wygląda? No to warto z nią być dalej.

Spływają kobietę do jej funkcji i wyglądu. To jest bardzo szowinistyczne.

Inni z kolei stawiają na intelekt, poczucie humoru partnerki. Trzymają się związku, bo świetnie spędza się z nią czas, myśląc przyjaźń z miłością. A seksualność realizują w pornografii, w masturbacji, na mieście. Szkoda tylko, że zazwyczaj jedna osoba ze związku o takim stanie rzeczy wie.

Ten seks na mieście trudno nazwać jednak wyjściem z sytuacji. Czy zakończenie związku nie byłoby w takiej sytuacji najuczciwsze?

Trzeba jasno powiedzieć, że nie ma nic złego w rozstaniu. To naturalna kolej rzeczy, wszystko się kiedyś kończy. Ważne, żeby podejść do tego dojrzałe, nie uważać rozstania za porażkę. Coś przez dłuższy czas nam nie gra, dawaliśmy „żółte kartki”, nie działały – szkoda się dłużej męczyć. Owszem, będziemy cierpieć, ale proces żałoby również jest czymś naturalnym, nie da się od niego uciec. Ale oboje jesteśmy atrakcyjni, inteligentni, każde z nas znajdzie sobie kogoś. Wraz z końcem związku świat przecież się nie kończy. Mało tego, mamy szansę na lepsze dopasowanie się z kimś innym.