

Utrudniają nam życie sprawy zawieszona, niedopowiedziane, niedokończone. Blokują energię, wyczerpują psychicznie i fizycznie, powodują wiele nieporozumień i konfliktów. Dlatego warto zamykać rozdziały w różnych okresach życia, aby móc dobrze zacząć nowe. Trudno na przykład o pozytywne relacje rodzice–dzieci, gdy każda strona oczekuje czegoś innego. Niełatwo żyje się w małżeństwie lub w związku z nazwy partnerskim, gdy zamiast wspierać się wzajemnie, zadajemy sobie rany i nie potrafimy przejść na wyższy, lepszy poziom relacji. Czasami trudno sobie poradzić z ułożeniem życia na nowo po traumie poprzednich związków, szczególnie gdy była w nich przemoc, patologiczna zazdrość, ośmieszanie lub poniżanie. Warto przynajmniej spróbować zamknąć niszczący nałogowy epizod życia, aby ten rodzaj niewolniczego uzależnienia przestał zatruwać. Przyjrzyjmy się zatem, czy można uniknąć pułapek spraw niedokończonych; a jeśli tak, to w jaki sposób.

Rozstania bez zniszczeń

Rodzice często traktują dorastające i dorosłe dzieci jak wymagające opieki, mało racjonalne istoty, którym

wciąż trzeba mówić, jak mają żyć. Nie pamiętają, że troska i pomoc są doceniane tylko wtedy, gdy ktoś ich oczekuje. Narzucone – wywołują bunt, gniewne słowa, a nawet fizyczną agresję, ponieważ odbierane są jako zamach na wolność wyboru i autonomię. Psychologowie tłumaczą, że oczywistą reakcją na każdą presję, a zatem także na nadopiekuńczość, jest przekora, psychologiczny opór, a czasem, paradoksalnie, efekt bumerangowy, czyli upieranie się przy swoim zdaniu i zachowaniu nawet wtedy, gdy przynosi to więcej strat niż zysków.

Rodzice dają dzieciom wszystko, co uważają za dobre. Lata jednak mijają i przychodzi czas, gdy należy odciąć pępowinę. Z poziomu darowizn trzeba przejść na poziom stosunków partnerskich. Pomagać warto wtedy, gdy ktoś tej pomocy potrzebuje, a nie wtedy, gdy pojawi się potrzeba udowodnienia własnej przydatności.

Tak często słyszę w gabinecie wypowiedziane w poczuciu krzywdy i ze łzami słowa skargi: „Wszystko dostał/dostała, a teraz mnie nie szanuje, odrzuca pomoc, widocznie nie kocha, bo nie dzwoni, nie chce spotkań. Żmię na własnym łonie człowiek wyhodował”. A przecież szacunek wobec innych oznacza m.in. uważne wsłuchiwanie się w ich potrzeby i oczekiwania. Skończmy z narzucaniem się w poczuciu, że wiemy lepiej. Może i wiemy, ale dobre relacje wymagają pokory i okazywania szacunku.

Dorastające i dorosłe dzieci często obwiniają rodziców o własne niepowodzenia i zaniechania. To prosta droga do zerwania serdecznych dotychczas

więzi. Dobrze, aby dorośli ludzie sami odpowiadali za siebie. Warto doceniać wszystko dobre, co dali rodzice. Z pewnością popełnili wiele błędów, bo są tylko ludźmi. Czas wybaczyć, podziękować i wyznaczyć granice.

Pewien dojrzały, mieszkający z matką mężczyzna zwierzył mi się, że doprowadza go ona codziennie do szału pytając, czy zabrał do pracy zrobione przez nią drugie śniadanie: „Setki razy mówiłem «NIE CHCĘ ŚNIADAŃ, DAJ MI SPOKÓJ», ale to kobieta niewyuczalna, w ogóle mnie nie słucha!”

Terapię zaczęliśmy od określenia, co tak naprawdę stanowi istotę tego konfliktu. Po długich rozmowach i treningu asertywności pan ten spotkał się z mamą na neutralnym gruncie, kiedy oboje dysponowali wolnym czasem. Patrząc jej prosto w oczy i trzymając za ręce, powiedział: „Wiesz, że bardzo cię kocham, prawda? Dlatego trudno mi zacząć, bo bardzo się boję, że się obrazisz, a tego nie chcę. Doceniam wszystko, co dla mnie robiłaś i robisz. Tylko że jestem dorosły, a kiedy traktujesz mnie jak dziecko, tak się właśnie czuję, i źle mi z tym. Chcę czuć się pełnowartościowym mężczyzną, rozumiesz mnie, prawda? Ta sytuacja niedobrze odbija się na naszych stosunkach, wiem, że chcesz jak najlepiej, a ja cię ranię. Bardzo przepraszam. Umówmy się, że przez tydzień, może dwa, sam będę sobie robił śniadania do pracy, dobrze? Wiem, że to brzmi trochę dziecinnie, ale potrzebuję tego. Wybaczysz mi to dziwactwo? Wiem, że tak. Jesteś najlepszą mamą na świecie! Postanowiłem też, że niedługo wynajmę

mieszkanie i wyprowadzę się, ale oczywiście będziemy się często widywać. Bez twojej obecności moje życie byłoby bardzo smutne. Muszę jednak w końcu dorosnąć i w pełni się usamodzielnic”. Więzy matka–syn została uratowana.

Traktujmy się przyzwoicie

Zakochani często idealizują partnerów, a kiedy po kilku miesiącach czy latach wspólnego życia różowe okulary zaczynają szarzeć, szukają winnych. Nakręca się wtedy niebezpiecznie spirala pretensji i wzajemnych oskarżeń. Moim zdaniem nie ma znaczenia, kto pierwszy popełnił błąd i sprawił ból, wywołując chęć odwetu. Ważne natomiast, jak z tym skończyć i wyjść z impasu. Oto kilka propozycji, które w tym pomogą.

- Okazując szacunek partnerowi/partnerce, dajmy też wyraźnie do zrozumienia, że jego/jej potrzeby są tak samo ważne jak nasze.
- Skupiajmy uwagę na tym, jak wiele nas łączy, a nie na tym, co dzieli.
- Wspierajmy się wzajemnie w trudnych chwilach, bo to oczywisty probierz siły uczucia i odpowiedzialności.
- Zamiast okazywać dominację, atakować czy ośmieszać, szukajmy takich dróg spokojnego porozumiewania się, aby wypracowany wspólnie kompromis zadowalał obie strony.
- Nie zmuszajmy nikogo do wspólnego spędzania czasu, choć to niewątpliwie ważny czynnik scalają-

cy ludzi. Partner czy partnerka może potrzebować więcej przestrzeni dla siebie, więcej poczucia wolności. Jeśli zależy nam na wspólnym przebywaniu, przedstawmy maksymalnie atrakcyjne propozycje w tym zakresie.

- Pokojowo rozwiązujemy konflikty, trzymając nerwy na wodzy.
- Szukajmy fachowej pomocy, jeśli pojawiają się poważne problemy, także we współżyciu seksualnym.
- Nie dawajmy partnerowi/partnerce odczuć, że jest gorszy/gorsza, bo np. mniej zarabia – to bardzo mocny cios prosto w poczucie wartości.
- Zamiast krzyczeć na siebie, spróbujmy asertywności i częściej używajmy zwrotów: „Popełniłem błąd”, „To moja wina”, „Przepraszam”. Ważna jest forma wypowiedzi, nie tylko jej treść. Zamiast mówić (zwłaszcza do mężczyzn): „Zrób to”, poćwiczmy formułę: „Jak sądzisz, czy nie byłoby dobrze, gdyby...”.
- Spróbujmy zapomnieć o urazach i zranionym ego, w końcu nikt nie jest bez winy, a w związkach tworzymy układ naczyń połączonych.
- Dziękujmy sobie nawet za drobne przysługi. Doceniajmy wkład, troskliwość, poświęcenie, dobroć.
- Wspólnie zachwycajmy się światem i drobiazgami, okazujmy sobie radość ze spotkania po pracy, sprawiajmy sobie niespodzianki, obdarowujmy się często drobnymi prezentami – niech przyjemne doznania przeważają nad przykrościami.
- Traktujmy się przyzwoicie.

- Uważajmy na potrzebę domknięcia poznawczego. Jeśli jej nie zaspokoimy, wówczas zaślepieni własnym punktem widzenia nie dostrzegamy racji drugiej strony. W słynnym eksperymencie Christophera Chabrisa i Daniela Simonsa widzowie skupieni na obserwowaniu graczy w koszykówkę nie dostrzegli postaci w kostiumie goryla, która na środku boiska biła się w piersi przez 9 sekund. Każdego rodzaju zaślepienie utrudnia dobre społeczne relacje.
- Starajmy się, aby druga strona związku czuła się podziwiana, doceniana, pożądana i kochana.

Wybitny polski psychoterapeuta Wojciech Eichelberger podkreśla też, że skrajne odwracanie tradycyjnych ról płciowych zwykle kończy się źle dla związków – większość pań dobrze się czuje z męskimi partnerami, a panowie zachwycają się kobiecymi partnerkami. To tradycyjne podejście, być może godne refleksji w dzisiejszych trudnych czasach, gdy od obu płci wymaga się czasami tak wiele, że trudno sprostać tym oczekiwaniom.

Żaden związek nie przetrwa, gdy przez większość czasu oboje partnerzy są antypatyczni, obojętnie milczący, odizolowani, niezdolni do przyznania się do winy, skorzy do gniewu, narcystyczno-megalomańscy, przewrażliwieni na własnym punkcie, a brutalni wobec innych, bezmyślnie nietaktowni i nadmiernie krytyczni, oskarżycielscy, zimni emocjonalnie, manipulujący dla zdobycia przewagi. Warto przemyśleć koszty i straty, jakie powodują takie postawy, i postarać się je

ograniczyć. Skończmy mijanie się w poczuciu klęski i spróbujmy dostroić się do partnera/partnerki, nie gubiąc po drodze własnych celów i potrzeb.

Koniec z przemocą

Gdy jedno z partnerów niszczy drugie psychicznie lub fizycznie, bije, upokarza, wyśmiewa i publicznie ośmiesza, wtedy nie ma znaczenia, co jest powodem przemocy – psychopatia, żądza władzy, sadyzm, alkoholizm, paranoja, „macyzm” ze skrajnie stereotypowym podejściem do ról płciowych mężczyzny i kobiety. Dla uratowania siebie trzeba podjąć stanowcze kroki. W pracy psychoterapeutycznej spotykam się często także z nieoczywistą formą przemocy, czyli niszczącą obsesyjną zazdrością – bezpodstawna i uporczywa potrafi zmienić życie obiektu nękania w prawdziwe piekło. Pewna gnębiona w ten sposób psychicznie kobieta opowiadała mi o swojej bezradności. Żadne rzeczowe argumenty nie skutkowały. Miłość zaczynała powoli zmieniać się w nienawiść, a u kobiety pojawiły się myśli samobójcze. Dlaczego zatem tak trudno zakończyć toksyczny związek?

Jednym z powodów jest siła tzw. huśtawki emocjonalnej, którą tłumaczony jest np. syndrom sztokholmski, czyli paradoksalne przywiązanie ofiary do kata. Jak wynika z badań wielu psychologów (np. Dariusza Dolińskiego), naprzemienne skrajne emocje przerażenia i wielkiej radości sprzyjają przywiązaniu do opresyjnej osoby. Okresowe osłabianie siły zarzutu

niewierności uśmiechem, przytuleniem, dobrym słowem czy kwiatami sprawia, że niszczona zazdrością partnera kobieta wciąż czeka na powrót „miodowego miesiąca”. Z uporem godnym lepszej sprawy tkwi w przekonaniu, że to niemożliwe, aby taki koszmar mógł długo się utrzymać, że gnębiiciel oprzytomnieje, bo to w gruncie rzeczy dobry człowiek...

Inną przyczyną trwania w związku z chorobliwie podejrzliwym partnerem jest przekonanie, że zazdrość towarzyszy wielkiej miłości. Zwłaszcza niedoceniana przez otoczenie, mało atrakcyjna kobieta z deficytem samoakceptacji przekonuje samą siebie, że wprawdzie cierpi, ale on jeszcze bardziej, bo tak bardzo ją kocha, że wszędzie widzi dla siebie zagrożenie. Ona wręcz czerpie satysfakcję z poniżania, bowiem traktuje je jako dowód pożądania i miłości ze strony partnera.

Jeszcze innym powodem trwania w niszczącym związku jest poczucie bezsilności, nieprawdziwe przekonanie, że nic nie da się zrobić, a próba odejścia tylko pogorszy sytuację. **TO NIEPRAWDA!** Toksyczny związek warto ratować wtedy, gdy partner czy partnerka wyrazi zgodę na wspólną psychoterapię, czyli zaczyna rozumieć, że wina być może leży nie tylko po drugiej stronie, a bardzo chce być dalej z tą właśnie osobą. Jeśli ataki słowne nie tylko nie ustają, ale wręcz nasilają się albo przechodzą w dręczenie fizyczne i nie ma szans na terapię, to jednoznaczny sygnał, że nadszedł czas na zerwanie.

Oczywiście trudno to zrobić przy niskim poczuciu niezależności i samodzielności, przy uzależnie-

niu finansowym czy emocjonalnym, przy niskiej ocenie własnych umiejętności. Zawsze można znaleźć quasi-racjonalne usprawiedliwienie dla indolencji i bierności, ale trwanie w toksycznej relacji skutecznie podkopie obronne siły organizmu i ostatecznie dosyć szybko zniszczy związek. Nie warto czekać, aż ktoś straci zdrowie lub życie. Trzeba odejść, nawet gdy kocha się oprawcę. Są organizacje i terapeuci, którzy pomogą wyjść z impasu i zacząć normalne życie. Jeśli względy religijne (przysięga małżeńska, nierozzerwalność związku) lub odpowiedzialność za potomstwo (zwłaszcza liczne) uniemożliwiają ostateczne rozstanie, są sądy, policja, separacja, alimenty itd. To droga trudna, ale życie w poczuciu krzywdy i ustawicznego zagrożenia, bez poczucia godności to śmierć psychiczna. Nie warto się skazywać na taki los.

Pozamykajmy nieudane związki

Zgodzimy się zapewne ze stwierdzeniem, że aby zacząć dobrze nową relację z osobą, na której nam zależy, warto skutecznie zakończyć poprzedni związek, który z różnych powodów okazał się pomyłką i zamiast satysfakcji przyniósł rozczarowanie, gniew, smutek, stres. A co się dzieje, gdy wracamy myślą do poprzedniej relacji, stale porównując z nią obecny związek? Zakochany młody mężczyzna opowiadał mi z entuzjazmem o urodzie swojej aktualnej partnerki i dopasowaniu seksualnym między nimi, ale wciąż napomynał, jak poprzednia świetnie gotowała, utrzy-

mywała porządek w domu i skutecznie łączyła pracę zawodową z życiem rodzinnym. Nie krył, że lubią się spotykać, bo wciąż coś „iskrzy” między nimi. „Tak naprawdę potrzebuję wolnego związku”, wyznał w końcu. „Jestem wolnym człowiekiem, nienawidzę ograniczeń.”

Nie da się jednak mieć wszystkiego. Nie można zjeść ciastka i wciąż je mieć. Nie do zaakceptowania jest utrzymywanie gorących relacji z byłymi bliskimi, bo szkodzi to obecnemu związkowi. Domaganie się wolności bez odpowiedzialności to postawa infantylna. Na coś trzeba się zdecydować, np. zamknąć jeden rozdział życia, aby móc dobrze otworzyć nowy.

Nieco inna sytuacja panuje w związku, w którym kobieta utrzymuje przyjaźń z atrakcyjnym kolegą. Jej partner żąda zerwania kontaktu, uważając, że przyjaźń między mężczyzną a kobietą jest niemożliwa, bo zawsze chodzi o seks. Jeśli jednak on nie ma podstaw do zazdrości, to musi dokładnie przemyśleć sens zmuszania partnerki do zakończenia ważnej dla niej znajomości. Brak zaufania bowiem zwykle mści się, a próby ograniczania czyjejś swobody skutkują zazwyczaj silnym konfliktem, poczuciem krzywdy, tajemnicami, potajemnymi spotkaniami, wzrostem atrakcyjności ukrywanej relacji.

Własne emocjonalne problemy warto rozwiązywać tak, aby nie obciążać nadmiernie ukochanej podobno osoby, bo może tego nie wytrzymać. Przysparzanie cierpień bliskim to podcinanie gałęzi, na której się siedzi.

Droga do zniszczenia

Autodestrukcja ostateczna to ucieczka w samobójstwo przed życiem, które sprawia cierpienie. W przypadku dorosłych ofiar samobójstw najczęstszym zaburzeniem poprzedzającym jest depresja. Można i warto ją leczyć. W naszej kulturze jednak mężczyźni zbyt się wstydzą szukać pomocy u psychiatry, w związku z czym wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn jest sześciokrotnie wyższy niż wśród kobiet. Najwyższa pora na szeroką akcję oświatową, aby skończyć z niewiedzą o naturze i terapii depresji. Wśród młodzieży dużą rolę w podjęciu decyzji o samobójstwie odgrywają zawody miłosne, awantury z rodzicami, kłopoty z rówieśnikami i nauką, niska samoocena i nagłaśnianie samobójstw w mediach. Warto reagować na sygnały ostrzegawcze, np. na deklaracje, że nie warto żyć, samookaleczanie się albo łykanie proszków przy otwartych drzwiach. Taki „krzyk o pomoc”, właściwie odczytany przez uważne środowisko, pozwala uratować komuś życie.

Według profesor Agnieszki Gmitrowicz, kierującej Kliniką Psychiatrii Młodzieżowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, coraz częściej próby samobójcze podejmują siedmio-, ośmiolatki. Na ogół wzorują się na grach wideo i wyobrażają sobie, że śmierć jest tylko „na chwilę”. Czasem chcą zemścić się na rodzicach za prawdziwe lub urojone krzywdy. Trzeba z dziećmi rozmawiać, gdy tylko dostrzeżemy jakieś niepokojące sygnały. Bywa jednak, że takie rozmowy nie wystarczają, wtedy potrzebna jest rodzinna terapia systemowa, wciąż zbyt rzadko stosowana w Polsce.

Życie to ogromna wartość. My sami nadajemy mu sens. Nie usprawiedliwiamy odbierania sobie życia traumą – śmiercią bliskiej osoby, współzależnieniem, przemocą, molestowaniem seksualnym w dzieciństwie, samotnością, problemami życiowymi. Zawsze można uzyskać pomoc w różnych instytucjach. Trzeba tylko chcieć i o nią poprosić.

Ważne kontakty

Telefon Zaufania – 22 823 65 31 (pon.–pt. od 10.00 do 20.00)

Ogólnopolski Telefon Zaufania – 801 199 990 (codziennie od 16.00 do 21.00)

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna – 800 120 148 (czynna całą dobę)

Stowarzyszenie MONAR – 22 635 95 09, 22 635 13 26, 22 635 94 37 (pon.–pt. od 9.00 do 17.00)

Informacje o pomocy antynarkotykowej – www.kbpn.gov.pl

Autodestrukcja rozpowszechniona we współczesnym świecie to wszelkie uzależnienia i nałogi; to rodzaj samobójstwa rozłożonego w czasie. Coraz więcej osób staje się niewolnikami alkoholizmu, zażywania dopalaczy, lekomanii, narkomanii, nikotynizmu, seksuholizmu (nie mylić z lekkomyślną zabawą w częstą zmianę partnerów/partnerek), kompulsywnego objadania się, zakupoholizmu, pracoholizmu, nałogowego hazardu, wirtualnej rzeczywistości. Nie potra-

fimy zaniechać szkodliwych zachowań, choć widać, jak zsuwamy się powoli po równi pochyłej. Siła do-
rażnych korzyści, czyli uczucia błogości i chwilowego
zapomnienia o przykrościach, napięciach i stresach,
jest jednak tak duża, że wielu uzależnionych nie chce
nawet myśleć o ich utracie.

Da się żyć bez nałogów

Nie tylko w Polsce brakuje wiedzy o tym, że każde
uzależnienie to choroba, którą można i trzeba leczyć.
Tak rozpowszechniony w Polsce alkoholizm jest wciąż
zjawiskiem bagatelizowanym. Młodzież nie uświada-
mia sobie, że od okazjonalnego picia na imprezie dla
dodania sobie odwagi stosunkowo łatwo przejść do
fazy krytycznej (przymus picia), a potem chronicznej
(ciągłości alkoholowe, halucynacje i omamy, rozpad więzi
rodziny i społecznych, poważne problemy zdro-
wotne, w perspektywie – śmierć). Chronienie nałó-
gowca przed negatywnymi skutkami jego postępowania
i opinią otoczenia szkodzi wszystkim. Trzeba jak
najszybciej zacząć otwarcie mówić o tym, co się dzieje.

Kiedy rozmawiam ze studentami o narkotykach,
zdumiewa mnie, jak mało wiedzą o konsekwencjach
ich przyjmowania. Nagminnie na przykład zażywa-
ją przed egzaminami amfetaminę, po to by nie spać
i uczyć się przez trzy noce z rzędu, a potem zapomi-
niają wszystko, co tak pracowicie wykuli. Wyobraźmy
sobie skutki takich luk w fachowej wiedzy lekarzy czy
architektów... Po zażyciu ecstazy traci się poczucie
rzeczywistości, pojawiają się otumanienie i niepokój,