

## Spis treści

1. Bez ryzyka nie ma miłości	3
2. Kompleks wybawicielki	9
3. Niebezpieczne związki	13
4. O miłości	20
5. Dramat w Trójkącie	22
6. Do zakochania jeden krok	27
7. Ludzie mylą miłość	32
8. Dzikość serca, szaleństwo umysłu	37
9. Codziennie zakochani	41
10. Ofiary kusicielki	45
11. Kronika przypadków miłosnych	49

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4119-8

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86005

## 3. Niebezpieczne związki

**Zdarza się, że spotykamy kogoś, kto idealnie do nas pasuje – jak druga połówka jabłka. Wydaje się stworzony dla nas. A potem wszystko się wali, zaczynają się ciągłe kłótnie. To, co nam się w partnerze podobało, teraz drażni i złości. Dlaczego?**

Jacek wydał się Aldonie nieoszlifowanym diamentem. Postanowiła, że zajmie się jego obróbką, by świat zobaczył, jaki naprawdę jest. Fascynował ją od pierwszej imprezy w pracy – nieco tajemniczy i mroczny. Mówiono, że miał za sobą trudny związek, że bierze narkotyki, jest konfliktowy, radykalny. To jeszcze bardziej ją pociągało – był inny niż wszyscy. Jackowi z kolei podobało się, że Aldona patrzyła na niego nieustannie z zachwytem, że umiał rozbawić ją do łez i potrafiła go słuchać, jak nikt dotąd. Wydawało się, że niewiele potrzeba jej do szczęścia. Gdy zamieszkali razem, było już gorzej – przyszły załamania i depresje Jacka, „leczone” narkotykami i alkoholem. Kiedy wylali go z pracy, utrzymywała go. Wciąż nie przestawał jej fascynować. Słuchała jego historii o tym, że wszyscy wokół są totalnymi kretynami i wierzyła we wszystko, co mówił. Przecież był najbardziej błyskotliwym copywriterem w agencji. Była przekonana, że świat nie poznał się na nim i nie dostrzeża w nim tego, co ona umiała zobaczyć.

### CO JA W TOBIE WTEDY WIDZIAŁAM?

Nie przypadkiem wybieramy tego a nie innego partnera. Zakochaniu, poza miłością, towarzyszy często ogromna nadzieja, z której nie zdajemy sobie sprawy. Liczymy, że partner uleczy nasze dziecięce niedobory lub rany. A im są one głębsze, tym większe nasze oczekiwania. I od tych oczekiwań wszystko się zaczyna.

Na historii Aldony i Jacka prawdopodobnie zaciążyła pierwotna potrzeba czucia się kimś wartościowym i ważnym. Aldonę przyciągnęła wyjątkowość Jacka. Wierzyła, że związek z kimś takim sprawi, że również ona poczuje się wyjątkowa i wartościowa. On uwielbiał zachwyty, jaki widział w oczach Aldony. Przy niej czuł się ideałem i takim pragnął dla niej być. Chcieli dawać sobie totalną uwagę, podziw i zachwyty. Pod tą potrzebą skrywało się doświadczenie pominięcia i odrzucenia przez rodziców. Oboje nie czuli, że są ważni sami z siebie, bez względu na to, co inni myślą, czują i mówią na ich temat. Łudzili się więc, że znajdą kogoś, kto jak kroplówka będzie dostarczać im poczucia wartości. I wydaje się, że znaleźli.

Trudno uwierzyć, że być może najważniejsza z podejmowanych przez nas decyzji, czyli wybór życiowego partnera, zależy od czynników, których sobie zwykle nie uświadamiamy. Trudno też przyjąć, że ci, którzy byli zobowiązani do miłości i troski – nasi rodzice – dali nam jej na tyle mało, że wchodzimy w życie z niezaspokojoną w dzieciństwie potrzebą jak z otwartą raną. Nosimy ją, nie zdając sobie sprawy z jej wpływu na nasz los.

Któregoś dnia spotykamy kogoś i bezwiednie wyczuwamy, że spośród wielu osób tylko ta jedna odpowiada na potrzeby, których nie zaspokoili nasi rodzice. Rozpoczyna się nieujawniona, skrywana przed sobą nawzajem gra partnerów, której przyczyną jest ten sam nierozwiązany wewnętrzny konflikt. Rozgrywają go, przyjmując różne role, co stwarza wrażenie, że ta druga osoba jest zupełnym przeciwieństwem. A tak naprawdę partnerzy dopasowują się w tym, czego im brakuje.

Zakochanie i miłość wyewoluowały, zdaniem autorów wspomnianego wyżej artykułu, jako mechanizm przetrwania, który zachęca do łączenia się w pary.

## POCZĄTKI

Nie ma jednego scenariusza zakochania. Każdy z nas jest inny, ma inny temperament, doświadczenia, historię życia. Nie ma też w związku z tym jednej recepty, której zastosowanie sprawi, że będziemy żyć razem długo i szczęśliwie. Dobrze jest pamiętać, że choć „zakochanie jest nadzieją na to, że można być blisko bez wysiłku”, jak pisze Krystyna Mierzewska-Orzechowska, to dopiero początek wspólnej historii. Jak zaczyna się ten stan?

Zakochanie może pojawić się nagle, trafić „jak grom z jasnego nieba”, ale też rozwijać się powoli. Początkiem zakochania może być również przyjaźń. W takiej sytuacji znana nam osoba zaczyna z czasem jawić się nieco inaczej, wywołując w nas inne niż dotychczas odczucia, emocje. Pojawiają się także odmienne niż dotychczas potrzeby w relacji. Taki początek związku budzi więcej wątpliwości i dlatego nierzadko w gabinecie słyszę pytania, czy to na pewno dobrze, że „wspólna historia” nie zaczęła się spektakularnie, czy to nie wróży, „że nie wyjdzie...?”. Przecież w filmach czy książkach większość romanсів zaczyna się burzliwie, szybko albo przynajmniej namiętnie. Pod wpływem takich przykładów tworzymy marzenia o wielkiej miłości, która od początku nami zawładnie. Oczekujemy, że skoro miłość ma być na całe życie, jej siła będzie wyraźna od samego początku i czujemy od razu, że wszystko inne przestaje się liczyć. Oczywiście tak może się zdarzyć, ale realny jest również inny scenariusz, nieco bardziej negatywny. W jasny sposób ukazują to słowa Susan Forward, amerykańskiej psychoterapeutki: „Przy zawrotnym tempie znajomości prądy emocjonalne są tak silne, że przesłaniają zdolność jasnej oceny obojgu partnerom. Wszystko, co zaburza obraz partnera, jest ignorowane lub odrzucone (...). Intensywniej koncentrujemy się wtedy na uczuciach, jakie wzbudza w nas druga osoba, niż na tym, kim ta osoba naprawdę jest. Logiczne wydaje się rozumowanie: jeżeli partner powoduje, że czuję się cudownie, on musi być cudowny”. Owładnięci falą silnych emocji, możemy nie zauważyć, kim jest partner i jak zachowuje się w różnych sytuacjach. Bo, żeby to zobaczyć, potrzeba czasu na poznanie się. Dodatkowo, jak w przypadku tzw. silnych kobiet, pociągać je mogą mężczyźni niedostępni, tajemniczy, „wilki stepowe”, którzy dostarczają silnych i często skrajnych emocji, a mężczyźni „bezpieczni”, czuli, dbający o kontakt, mogą się wydawać niewystarczająco męscy, a zatem nie uruchamiać takich pokładów ekscytacji i namiętności. Oprócz tego tajemniczość sama w sobie jest pociągająca i intrygująca, ponieważ związana jest z wydzielaniem dopaminy.

Początek jak z bajki może być też scenariuszem dla relacji z osobą stosującą przemoc (w tym kontrolę). „Dlatego początek romansu z oprawcą jest często wręcz niesamowity” – pisze Avery Neal w swojej książce Dlaczego czuję się nieszczęśliwa, skoro on jest taki wspaniały? Subtelne formy przemocy w związku. Zawrotne tempo znajomości, poczucie bezgranicznego zjednoczenia, strategie przyciągania i odpychania – dobrze, by były sygnałem dla włączenia ostrożności i zwolnienia, a nie potwierdzeniem jakości związku.

Siła doświadczanych uczuć i namiętności w fazie zakochania może, jak wynika z przytoczonego fragmentu książki Susan Forward, nie wiązać się z realnym obrazem partnera a naszym wyobrażeniem, który jest projekcją potrzeb, pragnień, a czasem nierealnych oczekiwań. Maja Storch, niemiecka psycholożka i terapeutka, podaje, iż „nie spotykamy