

MATEUSZ KOBUS



ŻYCIE W EMOCJONALNEJ DOJRZAŁOŚCI

Obowiązki uczuć₂

MATEUSZ KOBUS

ŻYCIE W EMOCJONALNEJ DOJRZAŁOŚCI

Obowiązki uczuć₂

KOBUS

Mateusz Kobus

Obowiązki uczuć 2

Życie w emocjonalnej dojrzałości

Copyright © by Mateusz Kobus, 2020

Redakcja: Natalia Kocot

Korekta: Magdalena Białek

Ilustracje: Anna Grzywaczewska

Layout: Mateusz Kobus

Skład: Mateusz Kobus

ISBN 978-83-955968-7-2

Wydawca: Kobus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zarówno cała publikacja, jak i jakikolwiek jej część nie może być przedrukowywana ani reprodukowana – mechanicznie, elektronicznie lub w jakikolwiek inny sposób, z metodą kserograficzną, fotograficzną i odtwarzaniem w środkach masowego przekazu włącznie – bez pisemnej zgody wydawcy lub autora.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo.

Więcej na www.legalnakultura.pl

Polska Izba Książki

prawolubni 




*W miłości
nie chodzi o walkę,
a o miłość*

Spis treści

Wstęp 6

UKRYTE EMOCJE 11

Zanim pojdziesz wszystko, pojmyj siebie 13

Niedaleko pada jabłko od jabłoni 26

Prawda boli, gdy jest szczerza 32

Właściwy moment właśnie nadszedł 41

Biorąc czyjeś serce, nie dawaj innym dupy 53

Miłość - ryzyko na własną odpowiedzialność 66

Rozum wie, ale serce go nie słucha 73

Dawaj bez poczucia straty i bierz bez poczucia winy 81

Pozwól sobie pomóc 92

POTEGA UCZUĆ 99

Dlaczego nie wychodzi nam w związkach? 101

Drugie wrażenie jest ważniejsze 117

Fazy związku 124

Kryzys 136

Bycia z kimś trzeba się nauczyć 148

Czas wolny 159



Problemy są zawsze	168
Mechanizmy obronne	177
Romanse	182
Nagła śmierć uczuć – jak ratować związek?	195

UOSOBNIENIE DOJRZAŁOŚCI 205

Program Twojego związku	207
Wyjście z rutyny	219
Brak seksu w związku	226
Finanse	232
Wychowywanie dzieci	239
Małżeństwo	250
Sztuka wybaczenia	257
Jak odbudować związek?	264
Sztuka przeproszenia	272
Kochaj najlepiej, jak potrafisz	278

WSTĘP

Drogi Czytelniku, zacznę od podziękowania Tobie i wszystkim innym osobom, które tak chętnie sięgnęły po pierwszą część tej książki. *Obowiązki uczuć – droga do emocjonalnej dojrzałości* zbiera świetne opinie nie tylko wśród moich odbiorców, ale również w branży i po dziś dzień wzbudza bardzo duże zainteresowanie. Niezmiernie mnie cieszy, że zarówno młodzi ludzie, jak i osoby dojrzałe wiekowo nie pozostawiają swoich relacji w rękach nieprzewidywalnego losu czy własnych uprzedzeń i pragną rozwijać swoją dojrzałość emocjonalną. Fakt, że tak wielu z Was chce mieć realny i mądry wpływ na budowanie odpowiedzialnych, wartościowych i trwałych relacji, spowodował, że *Obowiązki uczuć* doczekały się kontynuacji.

Dojście do emocjonalnej dojrzałości nie jest końcem drogi, lecz solidnym fundamentem postawionym w miejscu, w którym mamy nadzieję na godne i szczęśliwe życie u boku kogoś, w kim pokładamy swoje oczekiwania, marzenia i plany. Przypuszczam, że ten fundament jest dopiero początkiem najpiękniejszej historii, jaka może Ci się zdarzyć. Czas na zbudowanie mocnych ścian stawiających opór problemom. Wiedza zdobyta dzięki tej książce pozwoli Ci lepiej się ogrzać ciepłem domowego ogniska i podsycać je tak, aby nigdy nie wygasło. Czas na mądre i odpowiedzialne życie w emocjonalnej dojrzałości, umożliwiające w sposób wzajemny i trwały zadbać o relację z partnerem. Czas na prawdę dającą ludziom świadomość czyhających na

nich zagrożeń, własnych słabości i bezcennego szczęścia, jakim jest miłość – cierpliwa, sprawiedliwa, wierna i nieustająca. Czas na głośne „sprawdzam”, w którym deklaracje i nadzieje, złożone sobie na początku związku, znajdują potwierdzenie w szczerej chęci związania się ze sobą na dobre i na złe.

Mam nadzieję, że z tego samego powodu, dla którego ja napisałem tę książkę, Ty po nią dzisiaj sięgasz. Być może robisz to z ciekawości, aby dowiedzieć się, jak tworzyć szczęśliwe i udane związki. A może stoisz u progu relacji, której już nigdy nie chcesz stracić. Albo nadal szukasz odpowiedzi czy wyrozumiałego głosu nadziei i chcesz, aby chwycił Cię za rękę i pomógł odnaleźć sens i wiarę w dawno zagubione uczucia. Każdy z tych powodów jest dobry, żeby otworzyć się na nowe idee i osiąść pełen wachlarz umiejętności niezbędnych do stworzenia bliskiej i udanej relacji. Każdy z tych powodów jest dobry, byś nigdy nie zapomniała, że nie jesteś sama.

Budowanie szczęśliwych związków (i zarządzanie nimi), będące początkiem spełnionej rodziny, powinno być dla nas życiowym, bezwzględnym priorytetem. Decyduje o jakości naszego życia i czekającej nas przyszłości. Jeśli ludzie nie są szczęśliwi, poziom ich relacji będzie pozostawiał wiele do życzenia. Nieświadomość swoich problemów zatruwa życie wszystkim dookoła. Bez wiedzy, jak tworzyć odpowiedzialne i oparte na miłości relacje, jesteśmy skazani na powtarzanie błędów przeszłości. To nieustanne zaczynanie od nowa – bez refleksji nad tym, dlaczego wciąż nam się nie udaje. Zamknięta przez często niewłaściwe przekonania głowa, to marnowanie potencjału kochającego serca. To emocjonalna krzywda zabijająca w nas wiarę w szczęśliwe życie i pozbawiająca nas czasu, którego – wbrew wyobrażeniom – wcale nie mamy zbyt wiele.

Kryzysy i zwątpienia zdarzają się nawet najlepszym i nie jest do żaden powód do wstydu. Wstydzić powinny się osoby, które pomimo wielkich i podniosłych słów nie robią kompletnie nic, aby zadbać o swój związek z ukochaną osobą. W czasach, kiedy konsumpcyjny styl życia i propaganda medialna nakazują przekładać własne potrzeby nad dobro rodziny, nie sposób się dziwić kruchością współczesnych relacji. Długoletnie związki nie są żadną gwarancją na wspólne i szczęśliwe życie. Coraz więcej z nas pragnie unikać odpowiedzialności i deklaracji względem innych. Żyje się tak, jakby się zapominało, że do spełnionej relacji nie jest potrzebny dobrze umeblowany dom czy wysokie stanowisko w pracy, ale przede wszystkim obecność i świadomość wzajemnej odpowiedzialności za uczucia, o które nieustannie trzeba dbać. Niezbędnych jest też wiele innych rzeczy, po które będziesz mogła sięgnąć dzięki tej książce.

Nie zwlekaj i brnij przez kolejne strony. Znajdziesz tu sprawdzony zbiór reguł i strategii, pozwalających jeszcze bardziej wzmocnić więzi i spełnić się w miłości, tak aby nigdy jej nie stracić. Jeśli pragniesz być mądrą partnerką i dumną posiadaczką spełnionego związku czy szczęśliwej rodziny, to ta książka przyniesie Ci właściwe refleksje, podpowiedzi i rozwiązania, by to osiągnąć.

W każdym rozdziale znajdziesz odpowiednie narzędzia i sugestie, które pomogą Ci rozbudować, wzmocnić i pielęgnować określony obszar Twojego związku. Znajdziesz tam wiele pytań otwartych – poprowadzą Cię one do przemyśleń nad własnym życiem i wartościami, o których coraz częściej tak wielu z nas zapomina. Aby relacja była świadoma i szczęśliwa, musi posiadać wiele wzajemnych cech. Dlatego w pierwszym rozdziale książki skupimy się na Twoich przekonaniach i zweryfikujemy Twoje emocje i prawdy, w które od wielu lat wierzysz. W drugim

rozdziale przyjrzymy się życiu uczuciowemu, wyjaśniając schematy, mechanizmy i prawidła, wpływające na to, jak dziś wygląda i funkcjonuje Twój związek. W trzeciej części dowiesz się, jakie pułapki mogą na Was czyhać w długoletniej relacji, i nauczysz się, jak stawić im czoła, tak aby miłość pozostała zgodna i trwała.

I na sam koniec – w języku polskim używamy rodzaju męskiego i żeńskiego, jednak proszę nie zwracać tu uwagi na lingwistykę płci. W książce, z powodów czysto praktycznych, będę posługiwał się głównie rodzajem żeńskim. Zapewniam Cię, że treści, które tutaj znajdziesz, są uniwersalne, bez podziału ról, dzięki czemu uwzględniają dobro każdej ze stron. Gdy fragment tekstu będzie mówił o byciu partnerką, a Ty jesteś mężczyzną – odnoś to do siebie jako partnera. Kiedy odwołam się do partnera, pomyśl również o partnerce. Książka opowiada o relacjach międzyludzkich, więc chodzi o mechanizmy, a nie o to, co kto robi w związku. Jak wiadomo, wszystko działa w dwie strony, bo bez względu na płeć jesteśmy przede wszystkim ludźmi. Przyjąłem, że nie będę za każdym razem pisał „partner” czy „partnerka”, więc interpretuj te treści przez pryzmat własnej płci. Kontekst danej wypowiedzi nie pozostawi Ci złudzeń i zrozumiesz, o co dokładnie chodzi.

Na miejscu Twoim czy Twoich bliskich czułbym się dumny z tego, że starasz się zbudować, naprawić lub poprawić jakość swojego życia i relacji. To zasługuje na uznanie, zwłaszcza w czasach, gdy szybciej i prościej jest stare zastąpić nowym, niż pochylić się nad swoimi słabościami i wyciągnąć do kogoś rękę na zgodę. Może gdy Ty wykonasz ten pierwszy krok, partner zwróci na to uwagę i przyłączy się do Ciebie? A może sam zainteresuje się tą lekturą, dzięki czemu otworzy oczy i w końcu uzna, że coś mogłoby się zmienić między Wami na lepsze?

Wszystko bowiem ma swój początek w woli jednego z Was. Każda decyzja podjęta dzisiaj wywiera wpływ na relacje, z którymi przyjdzie Ci się obudzić jutro. Możesz to zmienić, bo jesteś jedną z dwóch osób upoważnionych do poprawienia swojego życia i związku, tak aby wzajemna relacja była bardziej wyrozumiała, odpowiedzialna i zażyła. Masz prawo do kochania i wspierania się miłością na dobre i na złe. I wraz z przerzuceniem tej strony, rozpocznieś tę pracę.

Trzymam za Ciebie kciuki i otwieram przed Tobą serce.
Powodzenia!

Robus

ID Czytasz darmowy fragment.

Zakup książkę na www.obowiazkiuczuc2.pl



ID CRYTASZ darmowy fragment.

Zakup książkę na www.obowiazkiuczu2.pl

ROZDZIAŁ I

UKRYTE EMOCJE





*Ludzie to więcej niż emocje.
Mają myśli i powody, by postępować
tak, jak postępują.*

VERONICA ROSSI



ZANIM POJMIESZ WSZYSTKO, POJMIJ SIEBIE

Nie uważasz, że to dziwne? Rozejrzyj się dookoła. Być może przed chwilą powitałaś poranek, a może właśnie otuliłaś się kołdrą i zamierzasz skończyć ten dzień. Może przeżywasz trudniejsze chwile, a w Twojej głowie kłębi się masa pytań bez odpowiedzi. Może ukradkiem spoglądasz na osobę, która tak wiele dla Ciebie znaczy, albo nie jest Ci to dane, bo coś okazało się ważniejsze niż Ty, i znowu zostałaś sama. Samotność wgryza się w ludzi jak tęsknota za czasami, kiedy miłość była prosta i beztraska. Chcesz odnaleźć swój dawny uśmiech. Chcesz być szczęśliwa, zauważona i doceniona. Wiem, bo każdy z nas chce, ale czy aby na pewno znajdujesz się we właściwym miejscu? Robisz wszystko, co należy, aby Twoje życie emocjonalne nie było tak nieposkładane, jak ta po kryjomu schowana w szafie bluza, dawniej należąca do bliskiej Ci osoby? Czy człowiek, w którym pokładasz wiarę i nadzieję na szczęśliwsze jutro, nadal Cię rozumie albo przynajmniej stara się to robić? A może odsunął Cię na dalszy plan, z dala od swoich chciejstw, spośród których jeszcze do niedawna miałaś swoją rolę? Być może właśnie utknęłaś w martwym punkcie i boisz się nazwać rzeczy po imieniu. Nie jesteś głupia, najwyżej trochę łatwowierna, bo masz dobre, kochające serce i nadzieję na to, że coś w końcu się zmieni. A może jest wręcz przeciwnie i znajdujesz się po drugiej

stronie, gdzie właśnie ktoś, na kim zależy Ci najbardziej na świecie, kilka dni temu oddał Twoje rzeczy i trzasnął drzwiami. I dociera do Ciebie, że faktycznie to była ostatnia szansa. Może chcesz się zmienić i zrobisz wszystko, aby ta osoba Ci wybaczyła. Albo jest już za późno, bo zaczął spotykać się z kimś innym. Motywacje mamy różne, a uczucia te same. Kochamy, tęsknimy i zbyt często płacimy słoną cenę za spisującą nas na straty miłość, która miała być bezcenna. Czas na Twój rachunek sumienia. Bez ściem, niedopowiedzeń i udawania, że nic się nie stało. Przestań stwarzać pozory, że się trzymasz i jesteś silna, kiedy wszystko w Tobie jest rozchwiane i głośno krzyczy.

To dziwne uczucie. Tajemnicze, intymne, a może dla któregoś z nas wstydlive. Nie znamy się, choć słyszysz moje myśli w swojej głowie. Jesteśmy tylko my – sam na sam. Nie liczy się dla mnie, że jesteś w dresie i bez makijażu. W tym momencie nie ma dla mnie znaczenie to, co mogliby powiedzieć na Twój temat bliscy i znajomi. Przy nich możesz wyglądać zjawiskowo, być twardą sztuką i wiecznie uśmiechniętą duszą towarzystwa, zawsze mieć ostatnie słowo i szacunek do samej siebie, który uważasz za swój punkt honoru. Możesz, ale oboje znamy prawdę. Czasem się boisz, udajesz, czasem czujesz się bezsilna i niekompletna, choć na pierwszy rzut oka masz wszystko, czego potrzebujesz – satysfakcjonującą pracę, swoje miejsce w świecie, garstkę lojalnych znajomych i tego kogoś, dla kogo trzymasz tę książkę w dłoni. Ale masz coś jeszcze – swoje tajemnice i wstydlive prawdy, których nie obnażasz nawet przed najbliższymi. Też je mam. Dlatego jeśli czujesz między nami tę intymność – bez masek i stwarzania pozorów – to otwórz się na prawdę o sobie samej. Wszystko, do czego się przyznasz w trakcie lektury i po przeczytaniu tej książki, zostanie między nami. Masz moje słowo i zapisane myśli, które rozbrzmiewają w Twojej

głowie. Słyszysz je? Dotknę Cię nimi w Twoje najczulsze punkty. Momentami będzie Ci się to podobało, bo poczujesz, że tracisz kontrolę i grasz na moich zasadach. Jednak czasami to, że wiem o Tobie znacznie więcej, niż ktokolwiek powinien wiedzieć, wywoła u Ciebie złość. Nie martw się – jedyną osobą, która Cię oceni, będziesz Ty sama. Sami dla siebie jesteście największymi trudnościami i często największymi przeszkodami na drodze do realizacji swoich marzeń i celów. Zrób to uczciwie – z ręką na sercu pochyl się nad swoim postępowaniem, przeszłością i zrzuć z siebie ciężar prawdy. Tylko wtedy będziesz mogła pójść naprzód – dla siebie i ludzi, którzy Cię kochają i wciąż mają nadzieję, że uczucie Was łączące zmieni się na lepsze. Tylko wtedy nauczysz się cierpliwości, poskromisz swoją dumę, zrewizujesz przekonania i odpowiesz sobie na pytanie, czego tak właściwie chcesz, i po to sięgniesz. Po szczęśliwe, bezpieczne i trwałe życie z kimś, na kogo będziesz mogła liczyć, niezależnie od wszystkiego. Szczerłość z samym sobą i bliskimi to fundament udanych relacji. Nie ma innej drogi. Prawda zawsze się obroni – w przeciwieństwie do kłamstwa. Ona jest podstawą wszystkiego – jeśli w matematyce popełnisz błąd w równaniu, nie dotrzesz do właściwego wyniku, a w chemii zachwiane proporcje pierwiastków nie pozwolą Ci otrzymać oczekiwanego roztworu. Z kolei w fizyce ostatecznym kryterium prawdziwości jest doświadczenie, które musi przebiec zgodnie z założeniami. Medycyna potrafi przywrócić do zdrowia przy właściwie postawionej diagnozie. A miłość autentyczna jest tylko wtedy, kiedy dwie osoby się kochają. To dzięki prawdzie wszystko w świecie się zgadza i układa. I to samo tyczy się relacji – ich nie da się budować na kłamstwie. Trzeba być szczerym, bo tylko wtedy jest się autentycznym. Może nam się wydawać, że uciekniemy przed tym, chowając się w pozorach, niedopowiedzeniach,

przeinaczeniu czy kłamstwie. Jednak prawda nie dba o motywacje, chęci i nadzieje. Będzie czekać po wsze czasy, aby w końcu każdy z naszych czynów rozliczyć – ofiarując nam taką karmę, na jaką zasłużyliśmy.

Antoine de Saint-Exupéry mawiał: „Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś”. Ująłbym to nieco inaczej: „Wspólnie jesteśmy odpowiedzialni za to, co tworzymy”. Związki to gra zespołowa połączona nieprzerwaną nicią tworzącą subtelną sieć wzajemnych zobowiązań mających decydujący wpływ na nasze funkcjonowanie, nastrój i jakość życia. Każda akcja musi spotkać się z reakcją ze strony partnera i odwrotnie. To dlatego przyjęło się mówić, że prawda zawsze leży pośrodku. Często uważamy, że wina nie jest po naszej stronie. Patrzymy krótkowzrocznie, wyciągamy pochopne wnioski i zapominamy, że zachowanie partnera, z którym się nie zgadzamy, jest wynikiem naszych słów, decyzji i działań. Sprzeczki, kłótnie i kryzysy to wypadkowa wielu drobnych i pozornie błahych sytuacji. Nawarstwione potrafią zebrać gorzkie żniwa, więc jesteśmy odpowiedzialni za to, co tworzymy i do czego się przyczyniamy. Jesteśmy współodpowiedzialni za życie i relacje, które mamy. Niezależnie od tego, jak daleko w nich zajdziemy, to wszystko, co w nie włożymy, zostaje z ludźmi na długie lata. Związek to MY, a nie każde z nas z osobna.

Gdyby życie było proste, to wszyscy żylibyśmy długo i szczęśliwie. Tymczasem romantyczne zauroczenie nie trwa wiecznie, lecz jest zaledwie jedną z faz miłości namiętnej, występującej na początku związku przez ok. 8–9 miesięcy. Jedynie wtedy, gdy zaczynamy widzieć drugą osobę ze wszystkimi jej wadami i kiedy rzeczywistość uderza w nas z całą mocą, akceptujemy dzielące nas różnice i dopiero wtedy możemy mówić o miłości. Ale jak daleko jeszcze do uczucia, o którym przyjęło się mówić, że jest

„na dobre i na złe”? Myślę, że życie każdego z nas wielokrotnie i krzywdząco niejedną związek tak zdefiniowało. I dobrze, bo bez pięknych historii i bolesnych strat może nigdy tak właściwie nie zrozumielibyśmy siebie i sensu relacji z drugą osobą. Rozumiesz, co pragnę Ci przekazać? Miłość wymaga prawdy i częstego poświęcenia. Oczekuje też zaufania i wiary, że druga osoba będzie skora do takich samych czynów i starań. One nieustannie wzmacniają więź, która bez wątpienia – jak życie długie i nieprzewidywalne – będzie cały czas wystawiana na próby. Udany związek, czyli szczęśliwy i spełniony, to relacja dwojga dojrzałych emocjonalnie osób. Zaufaj mi – z perspektywy lat i doświadczeń każdy z nas zrozumie wagę/znaczenie swojego istnienia w życiu drugiej osoby. Dojdziemy do wniosku, że wiele fajnych relacji mogłoby potoczyć się zupełnie inaczej, szczęśliwiej, gdybyśmy tylko wiedzieli o życiu tyle, ile wiemy dzisiaj. Tym jest dojrzałość emocjonalna – świadomym uczestnictwem w związku opieranym na miłości, zrozumieniu i odpowiedzialności w podejmowanych decyzjach, a nie kierowaniem się gwałtownymi reakcjami, jak w latach młodości. Dojrzałość emocjonalna to umiejętność wygaszania form wybuchowych i nieodpowiednich dla danego bodźca czy okoliczności. Czy zatem jesteś gotowa na wzięcie swojej części odpowiedzialności i swoisty rachunek sumienia, bez ściem i unoszenia się dumą? Mam nadzieję, że relacje, które budujesz, nie są Ci obojętne. Pragnę wierzyć, że masz już dość ciągłego zaczynania od nowa, tak właściwie nie wiedząc, czemu znów spotkało Cię rozczarowanie. Odpowiedz szczerze i zrób wszystko, co tylko możesz, aby nie mieć sobie do zarzucenia bezczynności i akceptowania bylejąkości, z którą się nie zgadzasz. Być może partner doceni wykonany w jego stronę gest? Może również sięgnie po tę książkę i odnajdziecie wspólny język, który Was połączy?

Kto wie... jedyne, co możesz zrobić, to odrobić swoje lekcje i powiedzieć: „Sprawdzam”.

Musisz zrozumieć, o co Ci chodzi, poznać siebie, być świadoma wyznawanych w życiu wartości i konsekwentna w ich stosowaniu. Wielu ludzi żyje w przekonaniu, że żadna sytuacja nie jest w stanie ich zaskoczyć, bo na tyle dobrze się znają. W konsekwencji mnóstwo sytuacji nie tylko ich zaskakuje, ale i rzuca na kolana, gniecie jak papierowe laleczki do tego stopnia, że już nie przypominają dawnych siebie. Czy powiedziałaś kiedyś coś, po czym głupio się czułaś? Rzuciłaś stwierdzeniem, którego później się wstydziłaś i żałowałaś? Czy zachowałaś się niezgodnie z własnymi przekonaniem*ami* i tym, co o sobie wiesz? Każdy z nas ma swoje za uszami. Każdy z nas kiedyś zachował się karygodnie i myślał, że ujdzie mu to na sucho. Nie uszło. Ponieśliśmy konsekwencje tych czynów i przekonaliśmy się, na co nas stać. Zresztą nie tylko my, bo i ludzie, którzy na nas się zawiedli. Ufali nam, bo daliśmy im słowo, lecz po czasie rozminęło się ono z prawdą i okazało oszustwem. Dlatego to takie ważne, aby poznać samego siebie i być świadomym swoich słabych stron i przyzwyczaję*ń*. Zweryfikować swoje motywacje i przekonania i zastanowić się nad tym, czy nie do celu po trupach. Ważna jest prawda o nas samych – zwłaszcza w czasach, kiedy większości z nas tylko się wydaje, że mamy własne zdanie. Tymczasem często należy ono do kogoś innego – jakiegoś „autorytetu”, który z góry uznajemy za słuszny. Ale czy tak naprawdę zastanawiamy się nad tym, co powtarzamy? Czy jest to wypadkowa naszych doświadczeń, spójna z naszymi przekonaniem*ami* i tym, jak postrzegamy świat? Każdy kij ma dwa końce, a prawda dla każdego z nas może wyglądać zgoła inaczej.

CZASEM ŻADNE CZYNY NIE SĄ W STANIE NAPRAWIĆ TEGO, CO ZNISZCZYŁY SŁOWA

Zacznijmy od prawideł, które często przysyłania nam ego, duma i upór. Nie zawsze mamy rację i często postępujemy zbyt pochopnie, unosząc się nerwami i pychą. Używamy raniących słów, których nie da się cofnąć, choć często po czasie żałujemy. Nadpobudliwość, gorąca krew? A może szeroko rozumiana niewłaściwa komunikacja? Okazuje się, że wielu z nas nieco inaczej interpretuje ten termin. Zasadom poprawnej komunikacji poświęciłem osobny podrozdział w książce *Obowiązki uczuć – droga do emocjonalnej dojrzałości*. Wyjaśniłem tam konflikty ze sprawiedliwego punktu widzenia i przedstawiłem sprawdzone metody nauki tych zasad, które znacząco poprawiają jakość wspólnej relacji. Osoby chcące rozwinąć ten temat odsyłam do pierwszej części.

Poprawną komunikację można uznać za zrozumienie czyjegoś punktu widzenia. Najczęściej jednak problem nie leży w nieumiejętności pojęcia motywacji drugiej osoby, a raczej niechęci do przyznania, że bliscy mają prawo mieć ten punkt. W wielu relacjach ludzie koncentrują się na wmawianiu swoich prawd, nie interesując się zbyt tym, co myśli ich partner. Tymczasem zasada powinna być prosta – słuchajmy ukochanych tak, jak byśmy sami chcieli być wysłuchani. Jeśli twierdzimy, że chcemy dla siebie nawzajem jak najlepiej, to dlaczego próbujemy usilnie forsować swoje racje i przekonania? Jeśli sytuacja jest beznadziejna i oboje nie potrafimy znaleźć wspólnego języka, to czy nie byłoby najsprawiedliwiej zaproponować kompromis, bez przeciągania korzyści na jedną lub drugą stronę?

Nasza złość jest tylko i wyłącznie wyrazem problemu z samym sobą. Jeżeli nie potrafimy rozmawiać i jasno określać swoich odczuć i uczuć, to nie miejmy pretensji, że świat nas nie rozumie.

Radzenie sobie z emocjami i umiejętne rozwiązywanie konfliktów stanowi nasz wspólny obowiązek. Dzięki temu zapobiegamy sytuacji, w której jedna ze stron stwierdzi, że „chyba się nie rozumiemy i należy się rozstać”. Nauka prawidłowego wyrażania swoich myśli i uczuć nie jest prosta, ale z pewnością konieczna, kiedy zależy nam na spojrzeniu poza obręb własnego ego i świadomym prowadzeniu relacji w poszanowaniu i zrozumieniu.

NIE POZWÓL, ABY PRZESZŁOŚĆ

ZEPSUŁA TERAŹNIEJSZOŚĆ

ID Czytasz darmowy fragment.

Zawsze zadziwiali mnie ludzie potrafiący zrobić dosłownie wszystko, aby obronić swoje racje. Są w stanie posunąć się do najbardziej bezwzględnych słów, żeby tylko wygrać kłótnię. Nie potrafią ugryźć się w język, bo nie dopuszczają do siebie myśli, że słowa mogą ranić bardziej niż czyny. One są jak naboje – i nie jest ważne, ile ich masz, tylko skąd i w jakim kierunku nimi strzelasz. Tym miejscem z pewnością nie powinien być związek.

Najbardziej żenujące sytuacje to te, w których partner nieustannie wypomina błędy z wcześniejszego związku. Kompletnie nie bierze pod uwagę perspektywy czasu i wniosków, jakie wyciągnęliśmy. Nagle okazuje się, że poza obietnicami i czystą kartką, którą obiecał nam dać, wyciąga wszystkie brudy, licząc na to, że od razu spuścimy z tonu. Kto jest bez winy, niech pierwszy rzuci kamień. Czy aby na pewno rzucanie czymkolwiek w swoją stronę rozwiąże spór? Czy prędzej dla głupiej satysfakcji się pozabijacie, nie zważając na obrażenia? Takie działania, kiedy brakuje argumentów i nie ma się nic konstruktywnego do powiedzenia, to uderzenia poniżej pasa. Są bardzo niesprawiedliwe i prowadzą do wzajemnej krytyki i oskarżeń, które mogą nie mieć końca. Trwają do momentu, aż będzie

ID Czytasz darmowy fragment.

Zakup książkę na www.obowiazkiuczuc2.pl

to ponad czyjeś siły. Przeszłość powinna być od tego, aby się z niej uczyć, a nie po to, by nią żyć i bez końca ją wypominać. Coś Cię boli? To przerób to ze sobą i już nigdy do tego nie wracaj. Jeśli nie potrafisz, to przerabiaj dalej i magluj do skutku, aż sumienie będzie czyste. Zrozum, pogódź się i żyj dalej. Jeżeli nie potrafisz – poproś kogoś o pomoc lub daj sobie spokój na jakiś czas z budowaniem związku na nieuporządkowanym gruncie. Przeszłości nie powinno się żałować, jeśli nie popełnia się już tych samych błędów. Ten, kto ją komuś nieustannie wypomina, powinien jeszcze wiele się nauczyć.

Może przy sprawiedliwym traktowaniu z szacunkiem nagle okazałoby się, że można żyć zgodnie i nie piętrzyć niepotrzebnych problemów? Może złote klatki, w których tak często zamykamy ukochanych, okazałyby się wolnym niebem i moglibyśmy wspólnie być szczęśliwi jak ptaki? Czasami klucz mamy na wyciągnięcie ręki, tylko należy patrzeć we właściwym kierunku – i tym kierunkiem z pewnością nie jest czubek własnego nosa, a miejsce łączące ludzkie dłonie.

NIE MUSISZ ZGADZAĆ SIĘ Z CUDZYMI PRZEKONANIAMI, LE CZ POWINNAŚ AKCEPTOWAĆ, ŻE INNI MAJĄ PRAWO JE MIEĆ

Czasem błędne przekonania przysłaniają nam oczy i potrafimy zdać sobie z tego sprawę dopiero wtedy, kiedy dopada nas kryzys i pozostają nam już jedynie łzy do otarcia. Dopiero wówczas chcemy szukać źródła problemów, jednak często nie umiemy go się dopatrzeć w pozornie nieszkodliwych działaniach. A to one przyczyniają się do niszczenia tego, co było mozolnie budowane przez długie lata. Wiele związków rozpada się, gdy partnerzy nie potrafią wyjść poza mylne wyobrażenia na temat wspólnego życia.

Łatwo zwątpić w jakikolwiek sens relacji, kiedy partner narzuca swoje zdanie i nie dopuszcza do siebie cudzych przekonań. Przeświadczenie o własnej nieomyślności i uznawanie swojego punktu widzenia jako jedynego słusznego automatycznie sprawia, że bliska nam osoba nie będzie widziała tam miejsca dla siebie. Rozmowa z apodyktycznym osobnikiem prowadzi donikąd, bo nie pozostawia szans, aby ten chciał spojrzeć na sytuację z innego punktu widzenia. Taki słowny egoizm to właściwie początek końca większości związków. Nikt bowiem na dłuższą metę nie odnajdzie szczęścia w relacji, w której nie ma nic do powiedzenia w znaczących dla niego kwestiach. Szacunek do siebie samego to odchodzenie od tego, co nam nie służy, nie rozwija nas i nie daje nam poczucia szczęścia. Należy uważać, by tym decydującym czynnikiem nie stał się związek z kimś ślepo zapatrzonym na swoje racje.

Destruktywne zachowanie również można odnaleźć w sytuacjach, w których duma nie pozwala przeprosić. Czasami wina ewidentnie leży po jednej ze stron, ale osoba, która zawiniła, nie poczuwa się do wzięcia odpowiedzialności za emocjonalną lawinę strąconą na relację. Zrzucanie odpowiedzialności na drugą osobę za to, co się stało, jest niedojrzałą zagrywką, która nie rozwiązuje problemu, a tylko go zoagnia. Bycie odpowiedzialną osobą zobowiązuje do mierzenia się ze stworzonymi przez nas problemami. Powiedzenie „przepraszam” to nie ujma na honorze, lecz właściwa droga do odnalezienia zgody. Zamiatanie problemów pod dywan wcale nie pomoże w ich rozwiązaniu, a jedynie sprawi, że w przyszłości o nie się potkniemy. Nie będziemy już mieli ochoty ich sprzątać, gdy uświadomimy sobie, ile nagromadziło się ich dookoła. Spakujemy walizki i wyniesiemy się, zostawiając ten cały meksyk za sobą. Przyznanie się do winy uczy pokory i jest

sukcesem, który nie czyni aroganckim, ale ustepliwym i sprawiedliwym. Miłość bowiem wymaga zrozumienia, a nie egoizmu.

Należy zdać sobie sprawę, że sama miłość do szczęścia nie wystarczy. Ona jest dopiero początkiem. To pierwiastek, który spaja chęci tworzenia wspólnej historii, kiedy droga do celu nie zawsze jest usłana różami, choć prowadzi przez najpiękniejsze ogrody. Prawdziwa przygoda zaczyna się w momencie, gdy pojawia się trud oraz ryzykowne i ekscytujące przeżycia. Kiedy zaczyna brakować tematów do rozmów, wspólnych marzeń, planów i odpowiedzialności, wtedy stajemy przed prawdziwym egzaminem. Jego wynik zdecyduje o tym, czy nasza bajka zostanie zwieńczona poszukiwanym przez wszystkich: „Żyli długo i szczęśliwie”.

Miłość jest tym prawdziwsza, im bardziej znamy samych siebie. Dlatego powinno nam zależeć na tym, aby odkryć w sobie to, co bezcenne i niepowtarzalne. To, co kształtuje naszą osobowość i sprawia, że czujemy się wartościowi, prawdziwi i potrzebni. Warto skonfrontować się ze swoją przeszłością. Tylko wtedy jesteśmy w stanie zrozumieć mechanizmy rządzące naszym zachowaniem i dostrzec zależności, które dotyczą każdego z nas. Powinniśmy nauczyć się odróżniać prawdę od fikcji i błędnych przekonań, nieustannie przez nas powtarzanych. Musimy zrozumieć, na ile działamy świadomie, i nauczyć się wewnętrznego dialogu, bo szczerść z samym sobą to jedyna droga, aby stać się swoim najlepszym przyjacielem. Wewnętrzna rozmowa pozwala zniszczyć schematy i zmienić to, co wydaje się dla nas trudne i uciążliwe. Każdy z nas powinien nauczyć się rozmawiać sam ze sobą, bo to właściwa droga do świadomego życia. To my musimy podejmować rzeczywiste decyzje i nie po dawać się codziennym manipulacjom. Miej swój rozum, bo tylko wtedy będziesz w stanie stwierdzić, czego

tak naprawdę potrzebujesz i pragniesz. Wewnętrzny dialog to dzisiejsza mądrość.

Nie można też dobrze usłyszeć siebie bez poznania własnej osobowości i odpowiedzi na podstawowe pytanie: „Kim tak właściwie jestem?”. Wielu z nas od razu by odpowiedziało: „Człowiekiem”. Jednak co to konkretnie znaczy? Odpowiedź wcale nie wydaje się taka prosta. Zwłaszcza dziś, kiedy jest tyle zamieszania w pojmowaniu człowieczeństwa w świecie, w którym zacierają się role społeczne i panuje kryzys tożsamości płciowej i kulturalnej. Wielu z nas nie wie, czego tak właściwie chce i dokąd zmierza. Nawet jeśli wydaje się nam, że jakoś określiliśmy swoje cele, to czy aby na pewno robimy wystarczająco dużo, żeby do nich dotrzeć? Czy nasze starania rzeczywiście są staraniami? Czy tylko próbą, w której niewiele od siebie dajemy – zamiast wysiłku i realnych starań częściej skłaniamy się w stronę własnych wygod i przyzwyczajzeń? Witamy w XXI wieku, gdzie myśli podrzucają nam algorytmy, a za moralność (a raczej jej brak) odpowiadają media i portale społecznościowe.

Czasami trudno przyznać się nam do winy, odpuścić i przeprosić. Niekiedy potrafimy to zrobić od razu, ale częściej potrzebujemy na to czasu. Musisz zdać sobie sprawę, że przez takie zachowania działamy na swoją niekorzyść. Bliski wybacza, ale nie zapomina. Wszystkie złe doświadczenia, zawody i szpile, wbite podczas kłótni i konfliktów, tworzą znacznie głębsze rany. Zalegają w nas latami i w przykrych sytuacjach o sobie przypominają. Czasem warto ugryźć się w język i odpuścić, niż ranić kogoś słowem i stracić w jego oczach. Niekiedy lepiej po prostu dać sobie spokój, porzucić głupi upór i przestać się kłócić „dla zasady”. Wiesz, dlaczego to takie trudne? Ta cała zmiana, zrozumienie siebie, dotrzymanie obietnicy poprawy, z której niewiele wynika poza słowami bez pokrycia? Bo pewne wzorce

zachowań wrosły w nas – wynieśliśmy je z domu rodzinnego, przez co nieświadomie powtarzamy błędy poprzednich pokoleń lub z kolei idziemy w ich przeciwieństwo. I nie bierzemy przy tym pod uwagę, że można inaczej.

ID Czytasz darmowy fragment.

Zakup książkę na www.obowiazkiuczuc2.pl

ID Czytasz darmowy fragment.

Zakup książkę na www.obowiazkiuczuc2.pl

NIE DALEKO PADA JABŁKO OD JABŁONI

Znasz to powiedzenie? Przypuszczam, że przynajmniej raz w życiu usłyszałaś, że zachowujesz się w pewnych sytuacjach jak Twoja matka lub Twój ojciec. To normalne, że powielamy zachowania osób, z którymi do dorosłości żyjemy pod jednym dachem. W psychologii przyjęło się twierdzić, że uczenie przez obserwację otoczenia i postępowania innych osób pojawia się, kiedy środowisko, w którym żyje człowiek, determinuje jego zachowania. To dlatego sięgamy po znane nam wzorce. Ale zacznijmy od początku.

Gdy przychodzimy na świat, nie mamy świadomości, co myślimy i czujemy. Nie mamy żadnych planów, nie możemy na siebie liczyć ani na sobie polegać. Mamy pusty umysł bez żadnych przekonań i wzorców, nieznający żadnych technik komunikacji. Nie jesteśmy świadomi swojej płci, czasu i tego, jak wypada się zachowywać i jak reagować na otoczenie. Jedyne model funkcjonowania, którego możemy się nauczyć, pochodzi od naszych rodziców i kultury, w której żyją. To między 12. a 18. miesiącem życia dziecko kształtuje swoją więź z najbliższymi. I to, jaką relację uda mu się zbudować, w przyszłości będzie miało wpływ na większość jego zachowań.

Rodzina stanowi dla dziecka pierwsze środowisko rozwojowe i wychowawcze. Mały człowiek jest edukowany, w mniej

lub bardziej świadomy sposób, najpierw przez swoje najbliższe otoczenie, a następnie przez kulturę i szkołę, do której uczęszcza. O wynikach jego wychowania w rodzinie, kształtowaniu się jego osobowości czy określonych reakcji nie decydują metody ani wyszukane techniki wychowawcze, lecz charakter i formy jego wzajemnych stosunków z rodzicami. To, kim jesteśmy jako dzieci, zależy przede wszystkim od wyobrażenia naszych rodziców kształtujących nasze zachowanie i światopogląd na podobieństwo wartości, którymi sami się kierują. To oni jako pierwsi pokażą Ci na czym polega dobre, a na czym złe zachowanie i będą Cię za nie ganić albo chwalić. Pokażą Ci, czym jest miłość, okazując troskę i zainteresowanie nie tylko Tobie, ale i sobie nawzajem. Ubiorą Cię w ciuszki i dadzą zabawki zależne od Twojej płci. Będą decydować o tym, jak powinieneś reagować na dane sytuacje. Uspokoją Twój płacz, biorąc Cię na ręce lub pozostawiając, powiedzą coś stanowczym głosem, żebyś w przyszłości potrafiła być samodzielna. To strategie naszych rodziców wpajały nam od małego, jak powinniśmy radzić sobie z rzeczywistością i podchodzić do problemów, aby móc je rozwiązać we właściwy sposób. Nasza nauka jako kilkulatek polegała na obserwacji zarówno działań, jak i przynoszonych przez nie skutków. Od małego sięgaliśmy do najbardziej znanych wzorców, czyli tego, jak zachowują się nasi rodzice. Czy w trakcie kłótni rodzice dobrze do siebie się odnosili, czy w domu panował krzyk i agresja? Czy ojciec czynnie uczestniczył w wychowaniu, czy wcale nie pracował? Czy wspólnie potrafili szukać odpowiednich rozwiązań w kryzysie, czy w domu panowała cisza lub łał się alkohol? Te wszystkie na pozór błahе przykłady mają znaczący wpływ na psychikę małego człowieka. Jeśli zachowanie rodziców jest niedojrzałe i niszczące i przejawia się w repertuarze

powtarzających się sytuacji, to dziecko uzna je za właściwe i będzie je powtarzało.

Modelowanie zachowań polega na obserwacji działań innych osób i skutków, jakie te działania przynoszą. Dziecko poprzez obserwację najbliższego otoczenia uczy się, jak realizować swoje potrzeby. Wiąże daną reakcję ze skutkiem – w końcu każdą ze swoich potrzeb trzeba jakoś zmaterializować (dać wyraz jej istnieniu).

Zastanów się, jak duże wymagania względem Ciebie mieli Twoi rodzice. Czy wymagali samych piątek w szkole i nie akceptowali ocen niższych, ID Czytasz darmowy fragment nieświadomie pokazując Ci, że zasłużysz na ich miłość i uznanie Zakup książkę na www.obowiazkiuczuc2.pl tylko wtedy, kiedy będziesz najlepszy? A może nadmiernie Cię ochraniaли i podejmowali większość decyzji za Ciebie? Czy kiedy byłaś starsza, prowadzali i odbierali ze szkoły, jednocześnie przytłaczając swoim autorytetem i niszcząc Twoją pewność siebie oraz śmiałość względem świata i innych? A może spotkałaś się z innymi modelami zachowań, dzięki którym szybko zrozumiałaś, że zgadzając się z innymi, łatwiej zdobywa się uznanie i zainteresowanie, nawet wtedy, kiedy myśli się inaczej? Czy stałaś się oportunistką, która przede wszystkim patrzy na swoje dobro? Albo buntowniczką o zawsze odmiennym zdaniu, bo tylko wtedy czujesz, że ludzie zwracają na Ciebie uwagę? Może przyjęłaś strategię niezaradnej ofiary i oczekujesz od innych opieki i wyręczenia Cię we wszystkich trudnościach, które staną Ci na drodze? Niezależnie od sposobu i podejścia do życia wpojonego od najmłodszych lat, Twoje zachowanie ma za zadanie zaspokoić potrzebę kochania. Każdy z nas pragnie miłości, uznania i zainteresowania. Osiągamy to w charakterystyczny dla siebie sposób, którego nauczyliśmy się w dzieciństwie. To metody małego dziecka przejawiające się w dorosłym życiu u większości z nas.

Jeśli nie potrafisz przegrywać i każda porażka wywołuje u Ciebie gniew i obrazę, to wchodzisz w rolę małej dziewczynki, która zawsze musi postawić na swoim i dostać to, czego oczekuje. Jeżeli jako dorosła kobieta często strzelasz focha, bo w ten sposób wiesz, że mężczyzna zrobi to, na co normalnie by się nie zgodził, to takie zaspokajanie potrzeby miłości może okazać się nie lada problemem i być określane przez innych jako Twój trudny charakter. U dorosłych ludzi sporo zachowań, często niedorzecznych, pozostawia wiele do życzenia. Nie można się dziwić, że chcąc ID Czytasz darmowy fragment na skróty, korzystamy ze znanych nam z dzieciństwa wzorców. Zakup książkę na www.obowiazkiucuc2.pl To strategię dzieci, którymi już przecież dawno nie jesteśmy.

Rozumiesz, jak znaczący ma to wpływ na nasze podejście do życia? Rodzice nauczyli Cię, jak być... dzieckiem. I aby zasłużyć na kinder jajo, trzeba ładnie zjeść zupkę i warzywka. I nie można zostawić ziemniaczków, jeśli chce się wyjść na dwór z Karolinką. Nie można też się brudzić i trzeba się meldować co godzinę, bo inaczej będzie szlaban. Rodzice uczą bycia dzieckiem, ale już niewiele mówią o tym, jak być dorosłym i radzić sobie z trudnościami losu czy podejmowaniem decyzji, kiedy nie ma się pewności, co jest dobre. Nie mówią też, jak sobie radzić w relacjach i kiedy je odpuszczać. W szkole wcale nie jest lepiej, ponieważ pani od polskiego powie Ci najwyżej, że klasówka z pozytywizmu będzie łatwa jak Izabela Łęcka, a pan od biologii, że boczniki mają kapelusze w kształcie muszli. Inaczej rzecz ujmując – wychowanie przypomina kurs prawa jazdy. Każą Ci się nauczyć wszystkich zasad ruchu drogowego na pamięć, a następnie wsadzają w samochód, mówiąc: „Teraz gaz do dechy i przed siebie”. Praktykę przerabiasz na kolegach z dzieciństwa, którzy wiedzą o dorosłym życiu tyle co Ty. Nie można więc się dziwić, że często kończy się to katastrofą.