



MACIEJ BENNEWICZ

MIŁOŚĆ TOKSYCZNA

MIŁOŚĆ DOJRZAŁA

COACHING RELACJI

Miłość toksyczna
Miłość dojrzała
Coaching relacji

Maciej Bennewicz

Miłość toksyczna
Miłość dojrzała
Coaching relacji

Maciej Bennewicz



G+J Gruner + Jahr Polska Sp. z o.o. and Co. Spółka Komandytowa
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa

Dział handlowy: tel. 22 360 38 42

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 360 37 77

© 2011 G+J Gruner + Jahr Polska Sp. z o.o. and Co. Spółka Komandytowa
Tekst i rysunki © 2011 Maciej Bennewicz

Zdjęcia na okładce: (przód) Corbis (2), (tył) prywatne archiwum Macieja Bennewicza

Redakcja: Aleksandra Dobrowolska

Korekta: erte

Projekt okładki: Paweł Rafa

Skład i łamanie: TYPO2 Jolanta Ugorowska

Redaktor prowadząca: Małgorzata Zemsta

Redaktor techniczny: Mariusz Teler

ISBN: 978-83-7778-008-4

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko za wyłączeniem zezwoleniem właściciela praw autorskich.

*Dla Lidki, mojej ukochanej żony,
najlepszego coacha relacji miłosnej, jakiego mogłem spotkać*

SPIIS TREŚCI

Część pierwsza. Porozmawiajmy o miłości

Tajemnica	11
Miłość. Co to takiego?	25
Kim jesteś?	29
Dlaczego jesteś właśnie z nią lub z nim?	35
W jakim celu jesteście razem?	39
Zakochanie. Ktoś powiedział mi „tak”	43
Urealnienie. Jak bardzo się od siebie różnimy?	49
Związek. Kto kogo wybrał? Kto kogo poślubił?	58
Po co jesteś singlem?	64

Część druga. Toksyny miłości

Kiedy miłość jest toksyczna?	73
Kiedy miłość jest niebezpiecznie trująca?	82
Toksyczni partnerzy	91
Dziewczynka, która stanie się kobietą	100
Chłopiec, który stanie się mężczyzną	116
Toksyczni partnerzy to dzieci toksycznych partnerów	136
Trucizny systemowe. Rodzina jako system	143
Toksyczne przekonania	155
Toksyczny seks	165

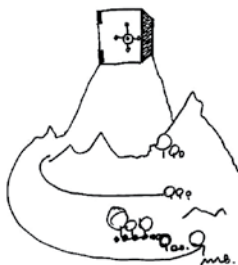
Część trzecia. Miłość dojrzała

Ucieczka z sieci pająka	183
Inicjacja	194

Siła osobowości	202
Rodzaje miłości	210
Miłość dojrzała.....	217
Uzdrowienie miłości.....	226
Odkrycie tajemnicy.....	232

Część pierwsza
POROZMAWIAJMY O MIŁOŚCI

TAJEMNICA



Jeśli jesteś w cudownym związku, pełnym miłości, wsparcia i zrozumienia – to wspaniale. To osiągnięcie na miarę życiowego sukcesu. Być może to efekt twojej dojrzałości, a także dojrzałości twojego partnera lub partnerki. Być może wpłynęły na to lata doświadczeń oraz poznawanie się i dopasowywanie w oparciu o wzajemny szacunek i przyjaźń. Być może to przypadek. Może nieświadoma kompetencja. Stąd twoja strategia sukcesu – po prostu wiesz, jak wygrywać w swoim życiu, także miłość. Warto ten mechanizm zrozumieć i wykorzystywać świadomie również w innych obszarach. Szczerze mówiąc, działamy intuicyjnie częściej, niż nam się wydaje. Żyjemy współcześnie pod silnym dyktatem racjonalności, tymczasem intuicja wciąż wygrywa z logiką.

Znasz esemesowe emotikony? Wyobraź sobie, że w odpowiednich miejscach pojawia się mały obrazek, który pointuje treść lub stawia kropkę nad „i” albo znak zapytania. Od twojej wyobraźni zależy, w którym miejscu go postawisz. Pauza, czas na przemyślenie, chwila oddechu, refleksja. Czasami będę żartował, lecz w innych miejscach znajdziesz zdanie zupełnie serio. Moja żona zwróciła mi uwagę, że niektóre moje żarty dla części ludzi wcale nie są śmieszne. To naturalne. Mamy różne poczucie humoru, jesteśmy różni, zatem zdecyduj, w którym miejscu – twoim zdaniem – natrafisz na żart, kiedy poczujesz się sprowokowany, a kiedy moje słowa

odbierzesz zupełnie serio. Wyobraź sobie wtedy, jak puszczam do ciebie oko albo uśmiecham się od ucha do ucha lub robię surową minę. Nie oznacza to, że cała książka jest niepoważna czy też, że jest jakimś wielkim skeczem lub przeciwnie ma wydzźwięk niczym nudny wykład. Jest i taka, i taka. Ty zdecydujesz, czy będziesz się przy niej bawić, czy może zatrzyma cię na refleksji.

Będę pisał o toksynach miłości, zdradach, a nawet trucicielskim seksie. Im mniej jednak śmiertelnej powagi, tym więcej dystansu. Znajdziesz tu również kilka ważnych dla siebie sposobów na utrzymanie dobrej relacji, lub znalezienie najodpowiedniejszej dla siebie osoby, z którą taką relację będziesz mógł zbudować. Możesz też usłyszeć kilka ważnych odpowiedzi lub zadać sobie kilka ważnych pytań. Będę też zmieniał w tekście formę czasownika, raz zwracając się do kobiety, raz do mężczyzny. Tradycyjnie pisze się w rodzaju męskim, zwracając się do czytelnika jak do mężczyzny. To mi bardzo nie odpowiada. Uważam, że to stary, nieco szowinistyczny nawyk. Dlatego postanowiłem od niego odstąpić.

Mam na początek jedną radę, która może ci posłużyć nie tylko w kwestii miłości – **przestań traktować siebie i swoje sprawy tak bardzo poważnie**. Więcej luzu i dystansu, więcej radości.

Spędziłem wiele godzin swego cennego życia na rozmowach z ludźmi, spotkaniach biznesowych, konferencjach, wykładach, a także terapiach i coachingach, na salach uczelni i w gabinetach, w open space i aulach, i zadałem sobie pytanie, co łączy te, tak różne w charakterze i treści, sytuacje?

Wniosek nasunął mi się jeden – stworzyliśmy zabójczo nudną, śmiertelnie poważną cywilizację ludzi nieustannie zasadniczych, smutnych, przesadnie przejętych, dywagujących nad najdrobniejszymi szczegółami, doznających silnych emocji negatywnych, wśród których góruje niezadowolenie i surowość godna ceremonii w ministerstwie skarbu.

Tę samą powagę przenosimy do naszej codzienności. Naprawdę nic się nie stanie, jeśli na obiad będzie zupa z paczki, a swój samochód umyjesz za dwa dni. Na planie życia słaba ocena, otrzymana przez twoje dziecko, nie ma znaczenia, a stłuczona szyba już jutro

będzie tylko wspomnieniem. Im mniej w twojej codziennej miłości luzu i dobrego samopoczucia, tym bardziej napiętnowujesz siebie i swoje relacje sztywnością i smutkiem. Miłości to nie służy.

Jeśli jesteś zadowolona ze swoich relacji, raz jeszcze gratuluję. Mogą być jednak jeszcze lepsze. Wspaniale jest wiedzieć, że coś działa, lecz jeszcze lepiej wiedzieć, jak to działa. Możesz odkryć, na czym polega twoja strategia sukcesu w relacjach miłosnych i nie tylko. Warto jest też wiedzieć, jak utrzymać ten stan, a nawet go pogłębiać.

Jeśli jesteś singlem, a nie chcesz nim być, jeśli kilka twoich związków rozpadło się lub ten, w którym jesteś, nie daje ci satysfakcji, być może czas to zmienić? Oceniasz swój związek raczej pozytywnie, lecz wciąż czegoś w nim brakuje i nawet nie wiesz, co to mogłoby być? Jakaś tęsknota, potrzeba, nieuchwytna myśl? Możesz to zmienić. Możesz dowiedzieć się, czego ci potrzeba, co cię powstrzymuje, jak osiągnąć to, czego pragniesz w związku.

Jeśli twój związek przynosi ci wiele stresu, bólu, a nawet cierpienia – zmień to natychmiast. Być może teraz jest najlepszy moment.

Tak jak XIV Dalajlama i wielu buddystów wierzę, że człowiek powołany jest do szczęścia. Do szczęścia, które przeżywa tu i teraz i które dzieli z innymi, wpływając w ten sposób na swój dobrostan każdego dnia. Biorąc odpowiedzialność za własny los. Nie mam na myśli szczęścia symbolicznego albo nieokreślonej wizji duchowego wyzwolenia po śmierci. Mówię o spełnionym życiu w dojrzałej miłości. Teraz. Tak szybko jak to możliwe. Zdaję sobie sprawę, że to rewolucyjne stwierdzenie! Zwłaszcza, jeśli jest się przekonany, że życie jest ciężkie, małżeństwo – nawet najgorsze – nierozzerwalne, a świat raczej niesprawiedliwy, wymagający i pełny cierpienia. Będzie takich stwierdzeń, podobnie rewolucyjnych, jeszcze kilka w tej książce. Lecz nie poprzestaniemy na stwierdzeniach. Naprawdę, jeśli zechcesz, możesz się zmienić. To kwestia przekonań, a potem umiejętnych działań. Związek powstaje najpierw w głowie, lecz staje się prawdą poprzez konkretne działania. Warto mieć wpływ na jedno i na drugie.

Przekonania decydują o tym, że smutni stają się jeszcze bardziej smutni, radośni znajdują coraz więcej powodów do radości, biedni biednieją, a bogaci stają się coraz bogatsi. To drugie rewolucyjne stwierdzenie! Zmiany na lepsze, zmiany rewolucyjne, wbrew utartym opiniom, nie są tak trudne. Przekonasz się o tym. Jest w zasadzie tylko jeden poważny warunek. Stąd w pierwszych zdaniach tyle razy użyłem zwrotu „być może”. Być może skorzystasz z mojej książki, być może niektóre rzeczy wprowadzisz w życie, być może zbudujesz dobry związek lub udoskonalisz istniejący, być może zechcesz zmierzyć się ze swoim największym wrogiem. Domyślasz się, kto nim jest?

Tak jest. Autorem swego życia, jego twórcą i producentem jesteś ty, osobiście. Swoim najlepszym przyjacielem, lecz nierzadko również największym przeciwnikiem. Oczywiście wiele osób przyczyniło się i nadal każdego dnia przyczynia się do tego, że jesteś tam, gdzie jesteś i robisz to, co robisz. Możesz jednak mieć wpływ na to, dokąd zmierzasz, co wybierasz i jaki jest twój związek, a przede wszystkim na jedno z najważniejszych uczuć i pragnień, jakim jest miłość.

Od lat jestem zawodowym coachem, czyli trenerem rozwoju osobistego. Przez wiele lat byłem także psychoterapeutą. Mam za sobą kilka nieudanych związków. Popelniałem błędy i wyciągałem z nich wnioski. Od lat jestem mężem i przyjacielem cudownej osoby. Żyję we wspaniałym małżeństwie. Kiedyś policzyłem, że przez ponad dwadzieścia lat pracy z ludźmi przeprowadziłem kilkadziesiąt tysięcy godzin profesjonalnych terapii, szkoleń i coachingów. Wiem, co mówię.

Możesz zmienić swój związek. Możesz zbudować udane małżeństwo. Możesz znaleźć partnera lub partnerkę na całe życie. Jednak to, od czego potrzebujesz zacząć, to zmiana siebie. Tak długo, jak mówisz: „To oni są winni”, pozostajesz tam, gdzie jesteś, bez wpływu na własne życie.

Jeden z powodów wielokrotnego używania przeze mnie sformułowania „być może” także dotyczy ciebie. Dopóki nie uwierzysz, że możesz coś zmienić, nic nie możesz zmienić. To otoczenie, przy-

padek, inne osoby wymuszają na tobie nowe zachowania. Mówisz wtedy o szczęśliwym trafie albo złym losie, o pechu lub przypadku. Nie zauważasz swojego wpływu na własne sprawy.

Jednak wiesz doskonale, że jeśli ktoś w twoim środowisku na przykład często się spóźnia, podaje dziesiątki mniej lub bardziej prawdopodobnych wyjaśnień i usprawiedliwień, choć inni zdążyli na czas. Masz pewność, że taka osoba ma nieświadomą strategię spóźniania. Mówiąc potocznie: sama sobie to robi, jest twórcą szeregu zachowań, które w efekcie przynoszą spóźnienie. Obserwujesz inne osoby i spostrzegasz na przykład taką, która narzeka na częste przeziębienia i zapalenia górnych dróg oddechowych. Wtedy również oczywisty jest dla ciebie związek pomiędzy jej chorowaniem, jesienną aurą, permanentnym brakiem szalika, odkrytą głową i lekkim ubraniem. Ponadto nierzadko spotykasz ją na papierosie wypalonym pod biurowcem w deszczu lub chłodzie. Tradycyjnie nie założyła kurtki, a tym bardziej czapki i szalika, bo to przecież „tylko jeden szybki dymek”. Papierosy, ubranie, jesień – cały mechanizm jest dla ciebie jasny. Choroba nie przychodzi przez przypadek, to wynik zachowania, a także przekonań przemarniętej osoby, która bardziej sobie ceni swój wygląd niż zdrowie, choć sama tej oczywistej dla ciebie zależności może nie dostrzegać.

Podobnie jest z twoimi sprawami, a także sposobem zawierania znajomości, budowania związku i z większością problemów w relacjach. Być może nie zauważasz swoich strategii, własnego wpływu na sytuację, oskarżając – jak w przypadku infekcji – pogodę, klimat, a nawet los, pech, lekarza i co tylko zechcesz, byle utrzymać przekonanie o własnej niewinności i braku wpływu.

Co dobrego wynika z braku wpływu? Wtórne korzyści. Ten stan umysłu jest pod wieloma względami bardzo przyjemny. Jest umyślowością dziecka. Choć w dorosłym przebraniu i prawdziwych realiach duże dziecko wciąż może wierzyć, że otaczająca rzeczywistość, wydarzenia, ludzie, sytuacje to jakiś strumień życia, rzeka przypadków, w której zdarzy się to lub tamto. Wystarczy być posłusznym, przystosowanym, czasem skłamać lub coś przemilczeć, gdy jest się nieposłusznym lub przekroczy się normy, i wszystko po-

toczy się zgodnie ze wzorcem. Co prawda jest się wówczas we władzy innych – szefów, partnerów, kolegów, rodziców, rodzin, mężów, żon, ale za to ma się nieustającą nadzieję, że „oni” podadzą nam gotowe rozwiązania. Wygodnym i zniewalającym prawem dziecka jest również prawo do buntu przeciwko dorosłym. Grymaszenie, spóźnianie, kłamstwo, niedotrzymywanie słowa, brak umiejętności, błąd, a przede wszystkim brak odpowiedzialności to wszystko przywileje dziecka. Brak odpowiedzialności i poczucie braku wpływu stan bycia dzieckiem perfekcyjnie wzmacniają i utrzymują. Dorosły nierzadko jest zmuszony do znalezienia odpowiednich rozwiązań. Co go zmusza? Poczucie obowiązku. Stan odpowiedzialności za własne życie oraz za życie innych osób. Dorosły myśli o wyniku i rozwiązaniu. Przewiduje. Dziecko, skoncentrowane na sobie i własnych potrzebach, stara się maksymalizować przyjemności i unikać przykrości. W sytuacji, gdy czuje się bezradne albo po prostu zmęczone, może zwrócić się do dorosłego.

Co to ma wspólnego z miłością i budowaniem związku?

Otóż jest to wzorzec, czyli mechanizm, który działa często bez naszego udziału, jest odziedziczony po naszym środowisku wychowawczym. Do relacji, a nawet wcześniej do samej myśli o związku, wnosimy nasze wzorce, wytworzone i ugruntowane w dzieciństwie. Im bardziej jesteśmy uśpieni w naszych dziecięcych rolach, zaczarowani przez wpojone wzorce, tym silniej odczuwamy dwa skrajne odczucia: zadowolenie lub niezadowolenie z przypadków, które nam się przytrafiają. Nierzadko jest to również powód do przeżywania związków jako najważniejszych i zarazem najbardziej rozczarowujących obszarów naszego życia.

Jest kilka dość powszechnych szkodliwych przekłamań, które mogą skutecznie utrudnić budowanie udanych relacji; są to między innymi następujące przekonania:

- Miłość trafia się w życiu w sposób niezależny od nas i spada na człowieka jak grom z jasnego nieba.
- Prawdziwa miłość to odnalezienie swojej magicznej połówki. Połączenie z nią stworzy całość, lepszą od niekompletnej części, jaką jest pojedyncza osoba.