

Mika Dunin

ANTYPORADNIK

**Jak stracić męża, żonę
i inne ważne osoby**

JAK STRACIĆ WSPÓŁMAŁŻONKA

Każda z płci ma swoje własne sposoby na rujnowanie relacji, zależne od predyspozycji, od tego, jak uformowały nas kultura i społeczeństwo. Jednak wiele naprawdę udanych, skutecznych i dotkliwych ciosów możesz zadawać współmałżonkowi bez względu na to, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną. To naprawdę każdy może! Anegdoty o rozdeptanych kapciach, rozciągniętych dresach i tłustych włosach, choć przerysowane, dotyczą obydwu płci. Ale przecież nie tylko te anegdotyczne zachowania są destrukcyjne dla związku. Weźmy pod lupę codzienne małe „grzeszki” – powtarzane systematycznie potrafią zepsuć najlepszą relację, a są tym gorsze, że właśnie takie małe, prawie niezauważalne. Tak łatwo przejść nad nimi do porządku. Mrukliwość? Brak delikatności? Krytycyzm? Egoizm? Wygodnictwo? No, bez przesady, jeszcze nikt od tego nie umarł!

Dodatkowym atutem proponowanych niżej porad jest to, że stosunkowo łatwo będzie większość z nich zmodyfikować i wykorzystać do niszczenia innych relacji, nie tylko małżeństwa. Wystarczy odrobina wprawy i można jechać po całości...

Żyj w świecie fantazji

A szczególnie trzymaj się bajek i fantastycznych rojeń, że po ślubie dwoje ludzi staje się jednością w każdym aspekcie życia. I jeśli pojawi się jakikolwiek rozłam w tej postulowanej jedności, różnica zdań, której – o zgrozo! – nie da się wyznać manipulacją, prośbą, groźbą i płaczem, rwij włosy z głowy i postaw szczęście swojego małżeństwa, a właściwie i samo jego istnienie, pod wielkim, smutnym znakiem zapytania. Tak, tak, oczywiście, zdania typu „jedna dusza w dwóch ciałach” brzmią niezwykle pięknie, pociągająco, poetycko i nadają się na romantyczną piosenkę, ale... najlepiej właśnie tam je pozostawić. Bo z rzeczywistością mają niewiele wspólnego.

Ludzie są różni! Mają różne poglądy, różne upodobania, w różny, indywidualny sposób przebiega proces ich rozumowania, kojarzenia, myślenia (chyba że są poddani praniu mózgu, ale o sektach na razie nie rozmawiamy). W miarę upływu czasu zmieniają się w różny sposób i w różnym tempie. Jeśli sądzisz, że twój współmałżonek zachorował lub oszalał, bo ma inne niż ty przekonania, zapatrywania czy chęci, to albo ciągle fruwasz w mgłę rojeń, a to zawsze oznacza odległość zbyt dużą od twardej rzeczywistości, albo... jesteś ukrytym tyranem, egocentrykiem lub egocentryczką, i bez względu na koszty chcesz wymusić na drugim człowieku uległość i całkowite podporządkowanie.

Nawet jeśli w dzieciństwie pochłonałeś za dużo cudownych baśni o księżniczkach i rycerzach, którzy bez wysiłku żyją długo i szczęśliwie, a w młodości nasłuchiwałeś się romantycznych piosenek, naoglądałeś filmów i naczytałeś zupełnie nieosadzonych w realiach romansów, nawet jeśli ktoś ci nawciskał

tych wszystkich ckliwych kłamstw, w które może sam chciałby wierzyć, które może i byłyby pięknym postulatem... teraz przygotuj się na rozczarowanie. Na całą masę rozczarowań. Rzeczywistość jest inna! Różnie można reagować na widok niezakreślonej tubki pasty do zębów, porozrzucanych po całej kuchni pudełek zapalek, nie mytych na bieżąco naczyń albo notorycznie niepłaconych rachunków. Na początku możesz zaciskać zęby z wielkiej miłości, trochę później dla świętego spokoju. Ale przyjdzie taki dzień, gdy szczęki odmówią posłuszeństwa. Tobie lub współmałżonkowi. Bo chyba się nie łudzisz, że tylko ty masz „inne” standardy?

Prawdopodobnie jakiś spec od naprawiania związków przekonywałby teraz, że zdecydowanie lepiej dla ciebie i twojego małżeństwa będzie już zawczasu pożegnać się z nierealistyczną wizją szczęśliwej i jednomysłnej, zrośniętej na wieki całości. Argumentowałby, że nawet w najbardziej żytych parach dochodzi do konfrontacji, a cały wic polega nie na tym, by myśleć tak samo, tylko żeby być razem (i nadal darzyć się miłością i szacunkiem) pomimo tych różnic. A ponieważ tobie zależy na czymś dokładnie odwrotnym – masz już gotową receptę, jak nie myśleć i czego nie robić.

Domagaj się niezmiennie silnych wrażeń

Na siłę staraj się utrzymać aurę świeżej, fascynującej przygody. Wierz w to, a nawet się upieraj, że żyjesz w magicznym świecie baśni, gdzie namiętność między kobietą a mężczyzną trwa

wiecznie, w takim samym natężeniu. A jeśli coś się zmienia, to znak, że: a) jedno z pary jest wadliwe, b) oboje jesteście do kitu. Trzymaj się tego przekonania z całych sił. Walcz o dawno podupadłe *status quo*. Miej pretensje i głośno je wyrażaj, albo też rozpaczaj w skrytości serca, że nie jest już tak ekscytująco jak na początku, że możecie oddychać bez siebie dłużej niż pół dnia. To nic, że w sumie ci to pasuje, bo możesz załatwić swoje sprawy, ale poużalać się zawsze warto – grunt, żeby był dobry pretekst.

Inne doskonale do nabijania ludzi w butelkę przekonanie, oparte na nierealistycznych oczekiwaniach, to to, że po ślubie wszystko do tej pory niezłatwione się załatwi. Problemy, które były wcześniej, jakoś się rozwiążą, a nowe nigdy się nie pojawią, bo przecież *miłość zwycięży wszystko*. Być może. Nie ma jednak stuprocentowej pewności, że ten, kto wymyślił to ślicznie brzmiące, ściskające za serce powiedzenie, wiedział cokolwiek o małżeństwie. Miłość może zwycięży światowe problemy i rozłąki, ale już odmienne sposoby wydawania pieniędzy czy pojmowanie „porządku” mogą być bardziej odporne na jej lecznicze działanie. Innymi słowy, jeśli sądzisz, że sam zachwyt drugą osobą rozciągnie nad wami ochronny namiot, przez który nie przebiję się codzienność, to... pora wrócić na ziemię. Może jeszcze nie odleciałeś tak wysoko, by powrót był bardzo bolesny.

Uwierz głęboko, że partner cię stworzy lub uratuje

To bardzo kuszący pomysł: ty nic nie musisz robić ze swoim życiem, nie musisz podejmować wysiłków poznania i nazwania siebie. Nie musisz się zastanawiać nad sensem i celem swojego życia, nad swoimi potrzebami i pragnieniami. Wystarczy tylko z mocą wierzyć, że jest gdzieś na świecie człowiek, który samą tylko swoją obecnością sprawi, że to wszystko, cała ta tajemnica dotycząca ciebie i sensu twego istnienia nagle się odsłoni. Albo że on, ten twój wymarzony partner powie ci po prostu, co i jak masz robić, pchnie cię w odpowiednim kierunku i wszystko wreszcie potoczy się jak należy. No bo teraz jak należy nie jest. Dlatego trzeba szybko tego kogoś znaleźć. A jak już znajdziesz – wydrzeć z niego to ukierunkowanie.

A jeśli zapadka nie zaskoczy i to po prostu nie zadziała? Pomijając pary, które dobrały się tak sprytnie, by nie miały cienia szansy na wzajemne dojrzewanie („córeczka” i „tatusz”, Piotruś Pan i Wendy), raczej na pewno nie zadziała. Dla współmałżonka twoje niezadowolenie, a wkrótce zapewne jawne bądź niewyrażone pretensje (notoryczna „podskórna” wściekłość), że ciągle nie wiesz, kim jesteś, będą czymś absolutnie niezrozumiałym. Bo skąd miałby niby wiedzieć, czego od niego oczekujesz? Przecież nie wypowiesz tego wprost. Bynajmniej nie przez delikatność. Prawdopodobnie już ci zaczęło świtać, że to, czego żądasz, jest niewykonalne.

Możesz się dąsać, ale jeśli trafiłeś na osobę w miarę świadomą, która nie da się wkręcić w poczucie winy za nie wiadomo co, możesz liczyć co najwyżej na postawienie do pionu. Co,

umówmy się, jest równie nieprzyjemne, jak to zupełne rozmycie osobowości, z którego próbujesz się kosztem współmałżonka wyrwać. Jedyne twórcze rozwiązanie to pogodzenie się z rzeczywistością. A ta nieubłaganie dowodzi, że nikt poza tobą nie jest w stanie cię stworzyć, odkryć i zmienić.

W podobną pułapkę frustracji i bólu wpadają osoby, które mają nadzieję (przeważnie nieuświadomioną), że partner uleczy ich rany i wypełni deficyty z dzieciństwa. To nie może się udać bez względu na siłę uczucia i pragnienia dobra dla małżonka. Nie uda się nie dlatego, że ktoś nie chce tego dla ciebie zrobić, ale z jednego banalnego powodu – to zwyczajnie niemożliwe. Tamten czas minął, nikt i nic go nie cofnie. Można próbować odtwarzać i przeżyć na nowo najboleśniejsze aspekty dzieciństwa – z nadzieją, że tym razem uda się wypełnić te zaniedbania i uzupełnić braki miłości, które powstały w przeszłości – ale operacja ta z góry jest skazana na niepowodzenie.

Choć takie przeniesienie w czasie i przestrzeni byłoby dla wielu wybawieniem, pragnienie go i dążenie doń jest, niestety, mrzonką. Wymaganie, by dorosły partner zrealizował teraz wszystkie niewypełnione kiedyś przez rodzica zadania, jest absurdalne, a uleczenie ran dzieciństwa niemożliwe. Niedobory emocjonalne mogły zostać wypełnione tylko w określonym czasie (w dzieciństwie właśnie) i przez określone osoby (rodziców, ewentualnie innych bliskich dorosłych). Frapujące bywa obserwowanie związku, w którym jedno drugiemu próbuje wskoczyć na kolana i rzecz w tym, komu uda się szybciej. I jeszcze w tym, by nie dać się z tych kolan zrzucić!

Dąż do doskonałości... twojego współmałżonka

W tym celu trop wszelkie jego potknięcia, a także to, co ty uważasz za potknięcia. Wytykaj je bezlitośnie. Piętnuj przy każdej możliwej okazji (oraz bez niej) i na wszystkie możliwe sposoby. Chodź za nim, węższ. Ulepszaj, zmieniaj, „pomagaj”. Niech się dopasuje do twoich potrzeb, przecież chyba zależy mu na twoim szczęściu?!

Krytykuj i pouczaj współmałżonka na każdym kroku

To na pewno sprawi, że będzie miał cię dość. A ty z pewnością zdajesz sobie sprawę, że metodą kija nie da się osiągnąć jakiegokolwiek trwałej zmiany. Oczywiście, możesz w to wierzyć i zachowywać się tak, jakby współmałżonek bez ciebie nie był w stanie zrozumieć, jak **prawidłowo** wykonać rozmaite czynności. Mało tego, ufaj, że na tę niewiedzę – bez twojej akcji ratunkowej – umrze!

W żadnym wypadku nie miej wątpliwości, czy pranie powieszzone inaczej, niż ty umiesz i lubisz, na pewno zmieni wiele w twoim życiu. Albo okna myte wodą z octem zamiast detergentem. Czy ważny jest sposób czyszczenia butów, czy to, że są wyczyszczone? A szkoła prasowania koszul – co wygrywa: kołnierzyk czy rękawy? Bo to, że po prostu wyprasowana koszula, wydaje się za proste.

W wielu przypadkach pozytywne załatwienie sprawy pod hasłem: *Zrób mi to, proszę* już samo w sobie jest sukcesem.

Domaganie się, by było to: *Zrób mi to, proszę, ale tak, jak ja chcę!* bywa już igraniem z losem. Zwłaszcza w codziennych sprawach.

Próbuj zmienić współmałżonka

Najlepiej zacząć od pierwszego dnia znajomości, ale skoro prze-gapiłeś ten moment, nie trać więcej czasu! Oczywiście jest, że **ta osoba** nie jest ideałem (nie jest przecież tobą!) i że trzeba jej pomóc nim się stać. Ty jej w tym pomożesz. Bo właśnie ty wiesz, jaka powinna być. I jakiego współmałżonka potrzebujesz. To chyba jasne.

Zacznij od wyglądu. Wyrzuć po kryjomu te okropne, że-nujące koszule w hawajskie wzory, powyciągane swetrzyska, w których mógł chodzić student (a i to tylko na rajdy, najlepiej po ciemku), a nie poważny człowiek na stanowisku... twojego męża. Wąsy? Są wykluczone! Wyśmiewaj jej buty z kokardkami i kup inne – odpowiednie dla kogoś, kto będzie miał szczęście mienić się twoją żoną. Niech koniecznie coś zrobi z zębami – są trochę krzywe i szarawe. To nic, że stomatolog odradza taką ingerencję, jako niekorzystną dla zdrowia – ty nie możesz przecież pozwolić, żeby ktoś z **takim** uzębieniem, kroczący (przez życie) u twego boku, wystawiał ci złe świadectwo. *Że co? Miała takie zęby od zawsze, również w dniu, gdy się zakochałeś? Cóż, ale wtedy nikt nie mówił o ślubie, prawda?!* Opowiada głupie dowcipy? Zabroń! Zupełnie nie rozumie polityki? Wydadz zakaz zabierania na ten temat głosu, póki się nie doksztalci – rzecz jasna w opcji, która tobie pasuje. Bo gdyby miał mieć inne poglądy, to...

Nic dziwnego, że te „drobiazgi” stają się tak ważne, wręcz zasadnicze, jeśli współmałżonek ma być elementem podnoszącym twoją wartość. Jako trofeum liczy się wyłącznie wtedy, gdy robi odpowiednie wrażenie. Tylko czy szukanie potwierdzenia swojej atrakcyjności jest na pewno wystarczającym powodem do zawierania małżeństwa?

Nie reaguj na prośby dotyczące drobiazgów

Zwłaszcza tych denerwujących detali, błahostek dnia codziennego. Tych, które doprowadzają do szału nawet sublokatorów, mieszkające wspólnie koleżanki czy członków rodziny.

Prosi cię o rozwieszanie użytych ręczników, a ty i tak rzucasz je mokre i zmięte. O zakręcanie pasty do zębów, szamponu, kremu do rąk. O wstawianie naczyń do zlewu lub zmywarki. Odkładanie płyt do właściwych pudełek po ich przesłuchaniu. Drobiazgi, banały, szczegóły, detale potrafią zniszczyć naprawdę miłą atmosferę, a po pewnym czasie w ogóle nie pozwolą jej zaistnieć.

Ale dużo bardziej raniące jest ignorowanie prośb współmałżonka o poświęcenie mu odrobiny uwagi, włożenie w proste czynności odrobiny wysiłku. To naprawdę tylko sekunda więcej z twojego cennego czasu. Sekunda, która mogłaby usunąć z waszego życia niepotrzebne napięcia, prowadzące do dużo poważniejszych burz. Czy myślisz, że jeśli kłócicie się zajadle o wylany szampon, to chodzi naprawdę o ten szampon? *No, a o co?* Przecież nie o zdolność wyrzeczenia się (przekroczenia

własnego lenistwa i wygodnictwa) dla dobra wspólnego. Ani tym bardziej o szacunek, czy też raczej jego brak, dla drugiej osoby i jej potrzeb. Oczywiście, ty możesz się upierać, że twoja potrzeba niezakręconej tubki jest co najmniej tak samo ważna, jak potrzeba niezaschniętej pasty do zębów twojego współmałżonka. Bo może ty naprawdę czerpiesz wyjątkową satysfakcję, siłując się z zaschniętym czopem tej nieszczęsnej pasty?

Jest pewna alternatywna metoda rozwiązania tego konfliktu – wręcz genialna w swej prostocie: kupcie oddzielne pasty i używaj swojej „niezakręcalnej” do woli. Musisz się jednak liczyć z tym, że znikną te doskonałe i prawie racjonalne preteksty do drobnych utarczek. A wtedy – o czym w ogóle będziecie rozmawiali? Bo w niektórych sytuacjach nawet „te wrzaski” są jakąś, może jedyną rozmową.

Uważaj, że skoro minęła namiętność, to skończyła się miłość i... związek

Są ludzie, którym od początku pożądanie myli się z miłością. Cóż, to nic nadzwyczajnego, raczej dość częsta „pomyłka”. Niestety, jej konsekwencje mogą być bolesne. Jeśli jedyne, co łączy lub łączyło cię z partnerem, to właśnie namiętność, to faktycznie, dość trudno będzie utrzymać związek – ale nie jest to niewykonalne.

W normalnych relacjach po zakochaniu i nawet ogromnej, obezwładniającej fali namiętności przychodzi czas uspokojenia. To naturalne. Inaczej nie bylibyśmy w stanie funkcjonować. „Miłość” by nas zabiła. Namiętność słabnie, by zrobić miejsce

na inne ważne uczucia i „poczucia” scalające związek. Jeśli na siłę będziesz się starał podtrzymać gasnącą namiętność, możesz jedynie zniszczyć to, co jest, a na pewno narazić się na frustrację – bo próbujesz utrzymać poziomki w grudniu. Jeśli uznasz, że to ochłodzenie pożądania jest równoznaczne z końcem relacji, nie dajesz szansy na rozwinięcie się tego, co teraz właśnie rozwijać się powinno: poczucia bliskości, bezpieczeństwa, intymności, jedności.

To wielkie oszustwo naszych czasów, że namiętność powinna utrzymywać się na stałe wysokim poziomie. Mało tego! Że to ona jest wyznacznikiem udanego związku. Dlatego trzeba wszelkimi sposobami na nowo ją rozniecać: gadżetami z sex-shopów, filmami porno, przesunięciem granic akceptowalnych zachowań seksualnych. Prawdę mówiąc, nawet mniej inwazyjne zabiegi: romantyczne kolacje przy świecach, noc w hotelu, jeśli czynione są „na siłę”, mogą raczej przynieść odwrotny skutek do upragnionego. Bo nie da się za wszelką cenę utrzymać czegoś, co w naturalny sposób musi się zmienić. Kopanie się z rzeczywistością niewiele pomoże.

Rywalizuj ze współmałżonkiem

Pokaż, kto tu naprawdę rządzi, kto ma zawsze rację, kto jest silniejszy, mądrzejszy albo tylko sprytniejszy. Możecie się ścigać o palmę pierwszeństwa dosłownie w każdej dziedzinie – od pozycji społecznej i zawodowej waszych rodziców, sposobu wychowania, jakości wykształcenia, waszego wkładu we wspólne życie, wysokości zarobków, poprzez cechy charakteru, sprawność,

umiejętności gospodarcze oraz kulinarne, po zainteresowania (*moje ciekawsze i ważniejsze*), pozycję towarzyską (*mnie bardziej lubią i szanują*) oraz krąg przyjaciół (*moi liczniejsi i więcej mogą*).

Świetnym polem walk mogą być wasze dzieci. Już od pierwszych dni ich życia możecie się prześcigać w tym, kto bardziej je kocha, kto lepiej się o nie troszczy i w ogóle jest lepszym rodzicem. Najpierw ledwie składające dźwięki bobo będzie musiało prawidłowo trafić (*Powiedz mama! Nie, powiedz tata!*). Później będzie tylko gorzej, gdy zaczniecie je rozszarpywać pytaniami: *Kogo bardziej kochasz, mamusię czy tatuścia?* Gdy dziecko jest starsze i daje już nieźle popalić, również to da się wykorzystać, by upiec własną pieczeń: *Zobacz, co twoje dziecko zrobiło! No, miało doskonały przykład!* Potem możecie walczyć o wnuki.

Przy czym wiadomo, że nie chodzi wcale o faktyczny wkład w dobro związku, o realne zasługi bądź ich brak, ale raczej o puste deklaracje i szafowanie wzniosłymi hasłami, a także sprytne podkreślanie własnych zasług oraz niby mimochodem wypominanie niedociągnięć przeciwnika.

Podstawowym problemem rywalizacji jest to, że zawsze rodzi „pokonanego” i „zwycięzcę”. Wszystko jedno, którą pozycję zajmiesz. I tak nie spotkasz się ze współmałżonkiem na jednej płaszczyźnie. Jedno z was jest niżej, drugie wyżej. Bez szans na partnerstwo.

Pogardzaj wiarą współmałżonka

Wyśmiewaj jego praktyki religijne, ich jakość i częstotliwość. No i oczywiście ich sens. Możesz używać następujących zwrotów: *Znowu leżysz do tego kościoła posadzki wycierać? Ile jeszcze będziesz klepać te paciory?* (to drugie znane również w wersji: *Znowu przesuwasz te swoje paciory*). Pomocne też będą: *Dla proboszcza to zawsze czas znajdziesz, a dla mnie... Potrzeby w domu palące, ale kościółkowa taca ważniejsza, co? Znowu wybierasz się opowiadać o naszym życiu? Nie uczyli cię, że brudy pierze się we własnym domu? Ciekawe, z jakich to grzechów i z kim popełnionych idziesz się spowiadać?* Ton pogardliwy z pewnością doda im pieprzu i mocy. Ale spokojnie, działają, nawet gdy są wypowiedane z przeciętną domieszką ironii i złośliwości. Szczególnie skup się na absurdalności wyznawanej przez małżonka religii i braku zakorzenienia jej w logice.

Czy w to wierzysz, czy nie, więź człowieka z Bogiem (jakkolwiek jest on pojmowany, w jakiejkolwiek religii, a może właśnie bez związku z religią) to być może najistotniejsza więź w ludzkim życiu. Nie jest wprawdzie tak niezbędna jak powietrze i pokarm – możesz nie kontaktować się z Bogiem i nadal chodzić po świecie – przynajmniej nie na pierwszy rzut oka. Ale jeśli ktoś już jej zaczyna pragnąć i potrzebować, trudno będzie go zatrzymać. Możesz nawet czuć i wyobrażać sobie, że to bzdury, że dużo bardziej ci się przyda znajomość z szewcem czy lekarzem (przynajmniej jest z tego jakiś konkretny pożytek), nie zmienia to jednak faktu, że dla twojego życiowego partnera Boska obecność może być bardzo ważna.

Ale nie ograniczaj się wyłącznie do słów. Działaj! Możesz na przykład w okresie postu przygotować wykwinną, wybitnie antypostną kolację (lub zaprosić współmałżonka do restauracji). Możesz podkarmiać go „zakazanymi” produktami albo, jeśli twardo się trzyma, leciutko go podtortować i wodzić na pokuszenie tym, czemu najtrudniej mu się oprzeć. Możesz wymuszać – prośbą, szantażem, podstępem – seks w okresach, kiedy jego religia zaleca wstrzemięźliwość. Urządzać fantastyczne imprezy, gdy postanowił oddać się medytacji. O co chodzi, przecież mu nie każesz, nie pakujesz na siłę słodyczy do ust! A jeśli się na to wszystko skusił – to tylko kolejny dowód, że ta cała wiara nie działa!

Może nawet twój współmałżonek zdecyduje się – wyłącznie po to, by cię „uszczęśliwić” albo uniknąć kolejnych szyderstw czy kłótni – ograniczyć swoje duchowe potrzeby; nie licz jednak, że ty na tym zyskasz. Pozbawiony spokoju i poczucia bezpieczeństwa, płynących z praktykowania wiary, nie będzie wcale lepszym partnerem. I zgadnij, do kogo będzie miał żal?

Kłóć się o idee, wartości i kwestie „beznadziejne”

Dyskutuj zawzięcie o faktach i problemach, co do których wybitnie się nie zgadzacie. Najlepsze będą kłótnie o sprawy najważniejsze, imponderabilia i wartości. I oczywiście o politykę! Moralność! Religię! Bo tu możecie się wyłącznie ranić, nie ma szans na dojście do porozumienia.

Jeśli nie wykryliście poważnych różnic przed ślubem albo mogliście z nimi żyć wcześniej – wyciąganie ich teraz na pewno dużo zdziała w kierunku rozłamu. Dyskusja nic nie zmienia. Najprawdopodobniej nie zmieni stanowiska żadnego z was. Może cię to zdziwi, ale nawet małżonkowie nie muszą zgadzać się we wszystkim. Świetnie, jeśli jednomysłność dotyczy najważniejszych spraw w waszym wspólnym życiu, ale i bez tego można całkiem znośnie funkcjonować. Tak naprawdę wystarczy znać poglądy małżonka. Po co o nich dyskutować? Po co przekonywać się wzajemnie do czegośkolwiek? Fakt, zdarza się, że ludzie zmieniają poglądy, rozwijają się, dojrzewają. Ale raczej nigdy pod wpływem kłótni, obrażania czy wytykania błędów w rozumowaniu.

Stopuj współmałżonka w rozwoju

I nie pozwól mu się zmienić. Niech będzie ciągle taki sam, jak na początku. Zwykle przeszkadzają nam zmiany na gorsze, szczególnie w wyglądzie – takie poślubne „zapuszczenie”. O zmianach charakterologicznych raczej się nie wspomina – są przecież mniej widoczne. Jednak potrafią drażnić. A przecież to naturalne, że z biegiem czasu dojrzewamy (nie, dojrzewanie nie kończy się w wieku 18 lat!), przewartościowujemy poglądy, wciąż się uczymy, pozwalamy, by kolejne doświadczenia nas formowały. Ty z pewnością masz do tego prawo, ale twój współmałżonek?! *Nie, no bez przesady, nie taka była umowa. Ma być taki jak kiedyś! Bo jak nie...*

Przestań o siebie dbać

No właśnie, „zapaść się” i nie przyjmuj do wiadomości żadnych krytycznych uwag i sprzeciwów drugiej połowy – w końcu było przecież powiedziane, że każdy ma prawo do rozwoju... Twoja nadwaga, skapcanienie są właśnie jego przejawem!

Drastycznie przytyj. Albo przesadnie schudnij i nic z tym nie rób. Nie interesuj się, z jakiego to powodu. Nie chodź do lekarza. Przecież to twoja sprawa. A fakt, że może mieć to wpływ na całą waszą rodzinę, da się jakoś zatuszować. Na przykład wytykając pewne niedociągnięcia współmałżonka. Na każde jego: *Idź do dentysty; Zbadaj te znamiona; Przestań palić – odpalaj; A ty lepiej nie jedz tyle słodczy!*

Strasz współmałżonka odejściem

To świetny sposób na wzbudzenie w nim najpierw niepokoju, potem żalu, wreszcie złości i obojętności. Działa jeszcze silniej, gdy swoje czcze pogróżki wygłaszasz publicznie. Nawet lekko żartobliwy ton nie jest w stanie zamaskować tej niesmacznej groźby. Dobrym manewrem taktycznym, wprowadzającym w relację dawkę niepewności, jest dzielenie wszystkich rzeczy na „moje” i „twoje”, podpisywanie książek, płyt, podział naczyń i ręczników. Niech wie, że **w razie czego** (tego czegoś, oczywiście, nie precyzujesz, ma uważać na każdy swój gest) błyskawicznie zbierzesz swoje zabawki i...

Wyjątki są! Zdroworozsądkowe. Gdy jedno z małżonków choruje na skórne choroby zakaźne, raczej jest oczywiste, że ma swoje ręczniki, a niekiedy i pościel. Gdy jedno z małżonków

jest potwornym bałaganiarzem, z całkowitą niefrasobliwością pożyczka na lewo i prawo książki czy płyty – i nigdy nie pamięta komu i kiedy – czasem warto dać sygnał: *To moje, nie ruszać!* – choćby po to, by związek nie doznał znacznie poważniejszych obrażeń niż zbyt mocne postawienie granic własności.

Spędzajcie wspólnie jak najmniej czasu

Oglądanie TV na jednej kanapie i cosobotnie wizyty w hipermarkecie się nie liczą, więc się nie martw. Im mniej czasu razem, tym mniej okazji do nawiązania silnej i głębokiej więzi. Wykorzystaj argument, że świat zagarnia coraz większą część naszej aktywności i jest całkiem naturalne, że wspólne rytuały, celebrowanie wspólnego czasu muszą przybrać formę szczątkową. Inaczej się nie da!

Mądre poradniki radzą: Gdy mija zakochanie, które fizycznie i biochemicznie niejako wymusza bycie razem, o wspólne zajęcia trzeba zadbać. Bez tego nie będzie bliskości. A bez niej nie ma co mówić o udanym związku. No i fajnie! Wszystkie te psychologiczno-zdroworozsądkowe argumenty jasno dowodzą, że życie we dwoje musi wyglądać byle jak. Zwłaszcza po pewnym czasie. Przecież wszystko się nudzi, powszednie i słabnie. A ty nie będziesz wymyślać na siłę jakichś atrakcji, bo masz ważniejsze sprawy na głowie.

Wściekaj się na wady współmałżonka, które kiedyś jakoś ci nie przeszkadzały

Szybko udaje się zapomnieć, w jakim człowieku się zakochaliśmy. Jasne, to biologia, ta podła oszustka, wiąże nam oczy (może inaczej nigdy byśmy się nie zdecydowali?), nie pozwalając w stanie zakochania zobaczyć prawdy. Ale mija czas, opary różowej mgły opadają i... *Jak to możliwe, że człowiek z takimi cechami jest przy mnie?* I na zawsze będzie?! Coś trzeba z tym koniecznie zrobić, przecież nie możesz dożywotnio znosić tych wszystkich okropieństw. *Co, że niby ja też nie jestem ideałem? No to co? Teraz przecież mówimy o żdźble w oku mojego partnera!*

Wprowadź na stałe do swojego repertuaru zwroty typu: *bo ty zawsze...*, *bo ty nigdy...*

Używaj ich do woli, gdy tylko pojawia się najdrobniejsza potrzeba zdyscyplinowania współmałżonka. Niestety, wbrew powszechnym przekonaniom takie komunikaty nie mobilizują – skutek jest dokładnie odwrotny. Jeśli jako żona zwracasz się w ten sposób do męża, on przestaje cię słuchać. *Bo ty nigdy* działa jak przełącznik na inny tryb. Tryb, do którego gderające żony nie mają dostępu. Jeśli mówisz to z pozycji wszystkowiedzącego męża – twoja żona najpewniej błyskawicznie zmobilizuje wszystkie siły i zaatakuje cię działami wyciągniętymi z zeszłej dekadki albo nawet z twojego dzieciństwa, czyli z czasów, kiedy żadne z was nie myślało jeszcze, że dorośli ludzie robią tak irracjonalne rzeczy, jak łączenie się w pary.

Ten zwrot warto sobie szczególnie dobrze zapamiętać, bo daje się wykorzystywać w dowolnej relacji. Doskonale się sprawdza przy okazji każdej akcji nie-dochodzenia-do-porozumienia. Wspaniale zamyka drogę do rozwiązania konfliktu, odwracając uwagę od sedna i przenosząc ją na szykowanie akcji obronnych, co przeważnie oznacza atak. Fantastycznymi jego zamiennikami są wtrącenia: *Cała ty...*; *Jak cię znam, to...*; *Czegóż innego można się było spodziewać po kimś takim...* Uwaga! Działanie dokładnie sprawdzone w toku wielokrotnie powtarzanych doświadczeń – gwarancja skuteczności! Albo zwrot pieniędzy.

JAK STRACIĆ DOBRY KONTAKT Z DZIECKIEM

Pewnie myślisz, drogi rodzicu, że skoro już masz swoje **własne** małe, bezbronne maleństwo, to właściwie nic poza sprawowaniem podstawowej opieki nie musisz robić... Albo inaczej – cokolwiek zrobisz, ono i tak będzie twoim dzieckiem. To prawda, małe dziecko praktycznie nie ma szans wypisać się z rodziny, zerwać umowy i pójść tam, gdzie będzie lepiej i mądrzej traktowane. Najprawdopodobniej więc nie ucieknie od ciebie, nie dokona spektakularnej domowej apostazji, szczególnie jako zupełny malec. Ale może uciec w siebie tak bardzo, że nigdy go nie odzyskasz. Niestety, również świat go nie odzyska. A przecież istnieje teoria, że właśnie po to wychowuje się dzieci – nie dla siebie, ale dla innych.

Prawdopodobnie to działa, nawet jeśli myślisz, że jest inaczej. Najsmutniejsze, że twoje dziecko też samo ze sobą może mieć niewielki kontakt. A to oznacza cały wór problemów. Ale ciebie to przecież nie musi interesować... Niech sobie radzi. Byle po drodze nie sprawiało zbyt wielu problemów.

Nie zmieniaj nic w swoim życiu

W twoim domu, życiu, rodzinie ma pojawić się dziecko? Świetnie. Ale to jeszcze nie znaczy, że cały świat (twój świat) ma stanąć na głowie! To ono ma się dopasować, w końcu jest najmłodsze i przyszło tu ostatnie, czyż nie? Wprawdzie sprawy i tak pójdą swoim torem, a niemowlę pokaże, kto tu do kogo powinien się dostosować, lecz ty przez jakiś czas możesz kopać się z rzeczywistością i upierać, że nic nie zmienisz. Ani porządku dnia, ani nawyków żywieniowych i towarzyskich. Ty się na pewno nie podporządkujesz. Ono może się domagać, czego tam chce, ale przecież ty właśnie musisz przesłuchać najnowszą płytę ulubionego zespołu trash metalowego albo dokończyć superważną rozgrywkę Diablo III!

Gdy będzie trochę starsze, możesz je ciągać na wszelkie imprezy. To nic, że wędzi się w papierosowym dymie i ślania na pulchnych nóżkach, bo zwykle o tej porze dawno już śpi wtulone w mięciutkiego misia. Dziś nie ma misia! Za to rodzice się bawią. A wiadomo, że zadowoleni rodzice to szczęśliwe dziecko (czy coś w tym stylu, tak przecież piszą w gazetach).

Nie poświęcaj mu czasu

Niekiedy będzie trudno całkowicie się odciąć, bo ktoś przecież przy dziecku musi być, nie zostawicie go samego w domu. Na szczęście w dość prosty sposób możesz po prostu udawać, że jesteś z dzieckiem. Stawiasz, a raczej sadzasz swój „holo-gram”, czyli cielesną powłokę, a sam odpływasz w bardziej interesujące rejony: oglądasz TV, czytasz gazetę lub książkę,

przeglądasz pocztę albo grasz w ulubioną grę komputerową, piszesz esemesy, gadasz przez telefon, o przepraszam, załatwiasz ważne sprawy, pracujesz. Dziecko pałęta się między twoimi nogami, próbując wyrwać od ciebie choć odrobinę uwagi.

Dopóki nie jest zbyt namolne, możesz je zbywać uspokajająco-obiecującymi pomrukami: *Tak, tak, tatuś tu jest, już, już, zaraz kończy; Poczekaj, poczekaj, mamusia już się swoją dziadzią zajmie, jeszcze tylko pół stroniczki.* Jeśli natomiast dziecko przesadza z żądaniem uwagi, zwyczajnie je spacyfikuj – póki jeszcze masz przewagę wzrostu i siły głosu – nakrzycz na nie. Parę razy porządnie się spłaczę, porozpacza, ale w końcu załapie, że rodzicom nie można przeszkadzać. Nawet wtedy, gdy się z nim bawią.

Nie rozmawiaj z nim

Mów do niego. Komunikuj mu. Ale nie wysilaj się na bliską, pełną zrozumienia rozmowę. *Przecież takie małe dzieci nic nie rozumieją! Nawet nie znają znaczenia większości słów...*

Gdy już podrośnie na tyle, by artykułować swoje ogromne zainteresowanie światem – nie odpowiadaj na jego pytania. Albo odpowiadaj wymijająco. Przydadzą ci się następujące zwroty: *Jak będziesz starszy, to zrozumiesz; To nie są sprawy dla małych dzieci; Nie interesuj się za bardzo; Ciekawość to pierwszy stopień do piekła; A cóż to za pytanie!? Posprzątałeś klocki?* I wreszcie klasyka gatunku: *Nie widzisz, że jestem zajęty?!*

Tak, zgadza się, to okropne słowo „dlaczego”, powtórzone 735 razy w ciągu godziny, wpędziłoby w otchłań rozpaczy

samego Korczaka. Nic dziwnego, że i ciebie wyprowadza z równowagi. Zwłaszcza jeśli już załapałeś, że każda twoja odpowiedź prowokuje kolejne „dlaczego”. Ktoś przecież musi przerwać ten zakłęty krąg. Tyle że to równanie niestety tak nie działa. To znaczy, w końcu maluch przestanie pytać. Pół biedy, jeśli znajdzie jakieś sensowne zastępstwo, kogoś, kto rozwieje choć część jego wątpliwości. Gorzej, jeśli w ogóle przestanie szukać odpowiedzi u mądrych dorosłych i zacznie sam je wymyślać i kierować się tymi fantazjami w życiu. Bo to, co wymyśli, może ci się nie spodobać. Ale przynajmniej nie musisz się pocić nad odpowiedziami na te beznadziejne pytania. I z pewnością ci nie grozi, że twoje własne dziecko przyłapie cię na niewiedzy – nie, do tego nie możesz dopuścić!

Wyśmiewaj i umniejszaj jego problemy

Faktem jest, że pognieciony rysunek, złamany klocek czy bójka z najlepszym kolegą – innym pięciolatkiem – to sprawy nieco innego kalibru niż brak pieniędzy na kolejną ratę kredytu, chyłące się ku upadkowi małżeństwo czy groźba utraty pracy. Ale tylko z perspektywy dorosłego. Dla twojego dziecka jego problemy są prawdziwą tragedią, twoje – to abstrakcja. Być może jako rodzic mógłbyś to dostrzec z innego poziomu, poziomu dziecka, tyle że musiałbyś się do niego schylić. Wystarczyłoby przypomnieć sobie własne dramaty sprzed trzydziestu lat. Ale przecież z wiekiem pamięć jest coraz mniej sprawna... Poza tym takie wspomnienia wymagają wysiłku, a w dzisiejszym

zabieganym świecie mało kto może sobie pozwolić na taką energetyczną nonszalancję.

Twoje dziecko dość szybko nauczy się, że i tak nie może na ciebie liczyć. Po co miałyby do ciebie przychodzić z jakimkolwiek problemem, skoro szybko mu „wytłumaczysz”, że przecież *nic się nie stało, że to nic takiego i że nie ma co rozpaczać?* No więc masz z głowy, a o to przecież szło.

Co zaś do dziecka – jeśli będzie miało szczęście, znajdzie oparcie w innym dorosłym – drugim rodzicu, którymś z dziadków lub wujku. Jeśli nie – zostanie samo z poczuciem, że w trudnych sytuacjach musi liczyć wyłącznie na siebie. Ale ma już zdaje się pewną wprawę, o ile tylko odpowiednio podszedłeś do jego pytań i wybiłeś mu z głowy całą ciekawość świata.

A gdyby kiedykolwiek naszła cię jakaś dziwaczna myśl, że dziecięce rączki i serce są za małe, by sobie poradzić z wielkością strasznych rzeczy, a dorośli są od tego, by najpierw nieść ciężary dziecka, a potem nauczyć je, jak sobie z nimi radzić, szybko zajmij się jakąś wymagającą koncentracji pracą i nigdy już do tej myśli nie wracaj. Nie ma co psuć sobie dobrego samopoczucia.

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Jak stracić męża	11
Jak stracić żonę	33
Jak stracić współmałżonka	51
Jak stracić dobry kontakt z dzieckiem	71
Jak stracić dziecko trochę starsze oraz całkiem dorosłe	87
Jak stracić synową	105
Jak stracić teściów	121
Jak stracić przyjaciółkę	133
Jak stracić radość życia	155
Jak stracić spokój ducha	171
Jak stracić kontakt z Bogiem	187
Jak stracić kontakt z samym sobą	203
O sztuce tracenia	221