

Agnieszka Kozak

Zbigniew Rećko



UWIEŹIENI W GRACH RELACYJNYCH

Jak wygrać bliskość

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Projekt okładki, ilustracje: Joanna Celusta

Redakcja: Adriana Urgacz-Kuźniak

Korekta językowa: Marysia Bernaciak-Kałamarz

Projekt typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/uwiwgr

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2674-5

Copyright © Agnieszka Kozak, Zbigniew Rećko 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę


- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność


SPIS TREŚCI

Wstęp · 4

 *Udręczona* · 11

 *Tu cię mam* · 47

 *Tak, ale* · 71

 *Patrz, co zrobiłem!* · 99

 *Kozi róg* · 125

 *Głupiec* · 153

  *Gdyby nie ty* · 177

  *Drewniana noga* · 205

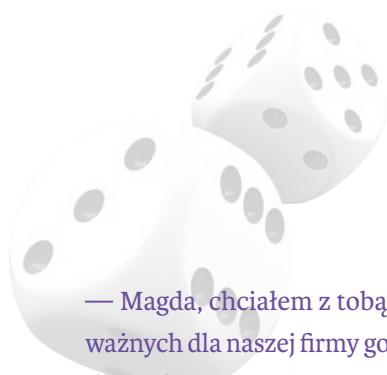
  *Ja tylko* · 237

Zakończenie · 264



UDRĘCZONA





— Magda, chciałem z tobą pogadać, bo mieliśmy ostatnio w domu ważnych dla naszej firmy gości. Naprawdę fajnie zrobiłaś to przyjęcie dla nich, zawsze się o wszystko tak troszczysz.

— Oj, naprawdę nic specjalnego.

— Potrafiłaś zainteresować rozmową i byłaś super gospodynią tego spotkania... ale wiesz co, ja mam jakieś takie poczucie, że potrawy były inne. Nie było ich tyle, co zwykle, i jakby mniej mi smakowały.

— No rzeczywiście, nie dopilnowałam tego.

— Wiesz, i tak sobie myślę, że mogłaś się ubrać bardziej odświętnie. Kto jak kto, ale ty najlepiej to wiesz. Zawsze byłaś wzorem w tym względzie.

— No tak. W pośpiechu nie zadbałam o to, jak wyglądam, choć wydawało mi się, że jest OK, bo w sumie ubrałam się w ładną sukienkę, którą lubię.

— Miałem wrażenie, że to do ciebie nie pasowało, nie wyglądałaś tak jak zwykle. I nieswoja jakaś byłaś.

— Kurczę, jak teraz słyszę, co mówisz, to widzę, że masz rację. No tak, też byłam niezadowolona z tego spotkania. Kurczę, no nie wyrobiłam się. Też to zauważyłeś. No i klienci też niezadowoleni?

— Takie mam wrażenie. Trochę mi było głupio. Bo u ciebie wszystko jest takie idealne, piękne, jest dużo dobrej oprawy, potrafisz świetnie wyglądać, jak tylko chcesz. Tak potrafisz o wszystko zadbać i jesteś zawsze duszą towarzystwa. Wiem, że mogę na tobie polegać. A tym razem nie wiem, co się z tobą działo. Nie poznawałem cię.

— No cóż, masz rację. Totalnie się nie wyrobiłam, choć tak bardzo się starałam. Wiesz, też mi jest chyba trochę wstyd. Tak bardzo staram się wyrabiać, ale masz rację, to było fatalne. Teraz tak sobie myślę, że zrobiłam tylko pięć potraw, a przecież zwykle robię siedem. Zakupy zawsze wszystkie robię sama...

— Ja ci zawsze powtarzam: zrobię coś, pomogę ci, może kupię sam, może ci trochę pomogę w czymś innym, ale ty zawsze chcesz zrobić sama. Nie ma możliwości, żeby ci pomóc, a przecież dla mnie to proste rzeczy, mogłem chociaż dzieci odebrać ze szkoły. Jestem zaskoczony, że to wszystko tak wyszło.

— Ja po prostu ostatnio jestem tak zmęczona, że powiem ci tak szczerze, że jechałam do hipermarketu po te zakupy i go trzy razy minęłam. Nie byłam w stanie do niego dojechać. W ogóle to mam ostatnio tyle rzeczy w robocie. Już nie chcę cię tym obciążać, ale po prostu czasami nie śpię z napięcia i z tego zmęczenia. Ostatnia noc to w ogóle była stracona, bo się położyłam, ale prawie do rana nie spałam. W sumie mogłam wstać i dokończyć pracę, bo po co leżeć beczynnym w łóżku tyle godzin.

— Ale czemu mi nie mówiłaś? Przecież wiesz, że nie chcę, żebyś się przemęczała. Mogliśmy odpuścić to przyjęcie.

— I tak sobie teraz myślę, że ja chyba tych potraw nie przygotowałam jak zwykle, bo tak bardzo bym chciała zadbać o wszystko, ale po prostu nie dałam rady. Jestem tak zmęczona, że zaczynam myśleć, czy ja się nie rozchoruję.

- Nie dawałaś znać o tym.
- Tak bym chciała odpocząć, ale nie ma jak.
- Nie ma jak?
- No wiesz, w pracy cztery projekty, tutaj ci goście, a przecież pamiętasz, że się umówiliśmy, że jeszcze twoi rodzice przyjeżdżają i trzeba będzie się nimi zająć.
- Tak, pamiętam, ale przecież nie musimy...
- To zmęczenie... ja już nawet na oczy nie widziałam tego jedzenia, jak je robiłam.
- Przecież ja ci tyle razy mówiłem, że ci pomogę, że my nie musimy tyle robić. Wizytę rodziców też możemy odpuścić.
- Co ty byś mi pomógł? Ty nie umiesz tych rzeczy zrobić, to gdybyś mi pomógł, byłoby jeszcze gorzej. Albo byś zepsuł, albo musiałabym po tobie sprzątać. Taka pomoc to żadna pomoc.
- Ale wiesz, do dzieci możemy przecież kogoś zatrudnić. Ktoś ci może pomóc, dzieci z przedszkola zabrać, przywieźć do domu.
- Przestań, przestań. Z dziećmi to ja się wyrabiam, a na dodatek to nie jest tak, że dzieci to jest problem. Wiesz, generalnie praca to też w sumie nie jest problem, po prostu może tego troszeczkę jest za dużo.
- Ale i tak chętnie ci pomogę w tym, w czym mogę.
- To nie licuje ze mną, że ktoś miałby robić coś za mnie. O co to, to nie. Z tym zmęczeniem to ja może też sobie poradzę. Nikt za mnie tego nie robi.
- To nie wiem, o co ci chodzi.
- Ja bym tylko chciała, żebyście zobaczyli, że jestem zmęczona.
- Wiem, że jesteś zmęczona. Wiesz, ja też jestem zmęczony, bo zobacz, ile jest na mojej głowie. Bardzo chętnie ci pomogę, ale ty nigdy nie dajesz mi przestrzeni, bo ty zawsze wszystko wiesz lepiej, zawsze pokazujesz, że ty możesz dziesięć tematów naraz ogarniać.

— Poczekaj, poczekaj, przecież ja się generalnie wyrabiam. Ja po prostu tylko teraz jestem bardzo zmęczona. Wyśpię się i będzie po temacie. Tylko ten ostatni tydzień był naprawdę straszny, bo tych rzeczy było wyjątkowo dużo. Ale normalnie to ja się wyrabiam.

— No dobra, to może idź odpocznij, wyśpij się, bo już jutro kolejny dzień. Jeśli potrzebujesz, to ja mogę się zajmować teraz tymi wszystkimi rzeczami, żebyś mogła odpocząć.

— Karolku, tylko posprzątam tutaj po wszystkich i już pójde się położyć. Obiecuję, że dzisiaj pójde spać wcześniej niż o pierwszej, tak najpóźniej o północy, bo jeszcze tylko uprasuję rzeczy. Twoje koszule, co tak lubisz, jak są wyprasowane.

— Nie, nie rób tego.

— Wiem, że nie muszę, ale jednak samo się nie zrobi. Muszę to zrobić, a ty nigdy tego nie robiłeś. Jutro będziesz miał pogniecione koszule.

— To pójde w wygniecionej.

— O, na pewno nie. Znam swoją rolę. Tego by jeszcze brakowało. Potem mi powiesz coś o tych koszulach.

— Wiesz co, rób, jak chcesz. Sama sobie jesteś winna.

— O, pewnie. Wiedziałam, mój książę się obrazi. Nie przejmuj się. Udźwignę więcej, niż ci się wydaje.

— To po co to wszystko mówisz?

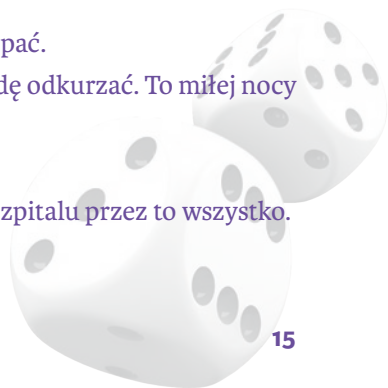
— Ty jak zwykle nic nie rozumiesz. Wszystko na mojej głowie. A ty mnie tylko rozliczasz.

— Wiesz co, ja w każdym razie idę spać.

— To ja cię informuję, że jeszcze będę odkurzać. To miłej nocy życzę.

— Zamknę sobie drzwi.

— Nie no, ja zwariuję. Wyląduję w szpitalu przez to wszystko.



ISTOTA GRY

Każdy z nas przyswaja w życiu wzorce i metody postępowania, które mu pokazują, jaką rolę ma do odegrania w życiu i jak ją zagrać. Z biegiem lat potrafimy sobie pewne wzorce zaczerpnięte od innych uaktualniać i świadomie wybierać to, co nam służy, a rezygnować z tych, które postrzegamy jako zbyt dla nas kosztowne. W grach jednak często widać, że coś pozostaje usztywnione i utrudnia funkcjonowanie w relacjach, zamiast pomagać w byciu z innymi. Tak jest z grą, w którą wkiła się Magda. *Udręczona* to nazwa, która wskazuje na to, że w naszym kontekście i naszej kulturze zdecydowanie częściej grają w nią kobiety. Również zdecydowanie częściej wkiłają w tę grę innych. Ciekawe w niej jest to, że z jednej strony wywołuje odczucie przyciskania i porównanie do toczącego się kamienia Syzyfa, a z drugiej, jakby to było poza kontrolą i wpływem przyciskanego. Ciężar jest, jakby po prostu musiał być, i nic ani nikt nie może tego zmienić. Pojawia się w ciele, jakby to inni wrzucali te ciężary, jakby były jakieś oczekiwania z zewnątrz, które Magda musi spełnić. Ona też nie widzi w tej grze swojego udziału i tego, że pozwala sobie ciągle dokładać, bo ma z tego emocjonalne korzyści. „Poczucie męczeństwa, przykrywane Ewangelią, więc również oklaskiwane przez otoczenie. Osoby z osobowością masochistyczną często angażują się w działania, które prowadzą do ich własnej krzywdy lub cierpienia, co może obejmować podejmowanie decyzji niekorzystnych dla nich samych”^{*}.

Karol — a w wypowiedzi Magdy „Karolek” — też jest ściśnięty. Bierze na siebie rolę posługiwania się krytyką do wydobycia udręczenia Magdy. Ona, jak zawsze nieświadomie, dobrała partnera do krytyki, a potem oboje zaimprovizowali sytuację do skrytykowania.

^{*} A. Kozak, *W poszukiwaniu siebie. Każdy ma swoją opowieść do odkrycia*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2025.

Spółeczne oczekiwania, które połykamy w dorastaniu i wychowaniu, w przypadku kobiet bardzo często istnieją w domach pełnych procedur i instrukcji napisanych dla kobiet, co ciekawe, często przez same kobiety.

W jaki sposób kobieta ma być wystarczająca i wartościowa? Paradoks polega na tym, że nie mamy definicji tego, kiedy „wystarczy”. Jakikolwiek i z którejkolwiek dekady kolorowe czasopismo otworzysz, to zawiera masę porad: jak być dobrą gospodynią, jak przygotować super obiad, jak zrobić zupę z niczego, jak być świetną żoną, kochanką, matką, córką, co dać na Dzień Matki, co na Dzień Dziadka. Dobrze pamiętam, że takie czasopisma — np. „Pani domu”, poradnik o wzorowym byciu nią — doradzały, co należy zrobić, żeby się jeszcze bardziej wyrabiać w pełnieniu kobiecych ról. Jest w takim razie gotowa instrukcja, która trafia na wewnętrzną dyspozycyjność, żeby ją przyjąć i zacząć stosować, brać jako swoją, połknąć ją i starać się ją całą wypełnić. Jednocześnie instrukcja jest tak szeroka i niemalże idealna, że oczywiste jest, iż nikt nie może spełnić wymagań w niej zawartych.

Nie ma nic złego w tym, że jest czasopismo, które podpowiada, gdy nie wiem, jak się czymś zająć, lub które dostarcza rozrywki. Natomiast chodzi o to, że w grze w *Udręczoną* kobieta bardzo często stara się wszystkie role wypełnić perfekcyjnie. To znaczy tak, żeby zrealizować wszystkie rady z każdej strony poradnika. Wypełnić wszystkie nakazy. Bo te rady nie są w tym momencie opcją i podpowiedzią, tylko sensem starań. Jeśli się je przyjmie jako instrukcje i weźmie na siebie ciężar ich stosowania, to one przestają pełnić wspierające role, tylko stają się ciężarem — kamieniem, który trzeba za sobą wlec. Instrukcja przecież ma w swojej intencji pomóc lub dać bezpieczeństwo, a tutaj zaczyna nieść sztywność i ból.

„Wystarczający” nie oznacza przecież „idealny”, ale w samej definicji wskazuje na to, że jest na tyle dobry, że nie trzeba już nic więcej. Jest jakiś koniec, jest moment zadowolenia, spełnienia oczekiwań. To moment, w którym można się zgodzić na swoją niedoskonałość, a co za tym idzie również na kruchość, i uznać, że jest jakiś kres starań, że nie trzeba udowadniać robieniem kolejnych rzeczy swojej wartości i prawa do bycia.

Jednak w Magdzie pracuje wewnętrzny Krytyczny Rodzic, który ją straszy karą, jeśli nie zrobi czegoś doskonale. Ten lęk nie pozwala jej powiedzieć, że „wystarczy”, ponieważ nigdy tego nie słyszała. Dostawała natomiast przekazy, że stać ją na więcej i że robienie dużo i idealnie może zapewnić jej bezpieczeństwo. Dobrze to widać, kiedy bez namysłu bierze krytykę Karola z poczuciem winy, że on ma rację — znowu zrobiła coś nie tak. Jednocześnie bardzo się broni przed pomocą, bo nie chce oddać tego, co należy do niej — jej Wewnętrzne Dziecko* magicznie myśli, że to jej daje poczucie kontroli nad światem. Nikt tego nie zrobi tak dobrze jak Magda — czyli z jednej strony wtłacza się w rolę idealnej, a z drugiej strony musi być umęczona, żeby móc w ogóle istnieć. To umęczenie jest jak rodzaj nagrody za jej trud i wysiłek. Wypłatą w *Udręczonej* jest możliwość uruchomienia przez Magdę jej pozycji Ofiary związanej z tym, że jej się to wszystko wysypuje i że zwariuje, że wyląduje przez to wszystko w szpitalu — w ten sposób może sobie zapewnić chwilę uwagi, której nie miała w dzieciństwie. To w taki sposób prosi o pomoc i ulgę, choć z boku widać, że nikt tego nie słyszy, tak jak nikt nie słyszał jej w dzieciństwie. Porażka i jakiś drobny błąd pozwalają odegrać to, jak jest umęczona. Błąd nie wynika z tego, że ona miała najzwyczajniej prawo do pomyłki. Umęczenie usprawiedliwia jej brak doskonało-

* O wewnętrznych Stanach JA Rodzica, Dziecka i Dorosłego przeczytasz w: Z. Rećko, *Moc relacji. Jak emocje i schematy wpływają na nasze więzi?*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2025.

ści — pełni funkcję ochronną. To umęczenie jest lepsze i mniej zagrożające niż rysa na byciu idealną w domu i pracy. Przy stabilnej ocenie samej siebie Magda mogłaby powiedzieć:

Przecież zrobiłam pięć dań, o co chodzi? I tak wyglądam świetnie. Dziękuję ci za to początkowe uznanie. Być może mogłam zrobić coś inaczej. Pomyślę o tym następnym razem.

To znamienne, że *Udręczona* Magda z miejsca bierze błędy na siebie. Utożsamia się z nimi, one stają się nią. To kolejny wzorzec z dzieciństwa — wpychanie w poczucie winy, bo tata tak się zdeenerwował, że musiał wrzeszczeć. Dziecko, któremu od małego wma-wiano, że kara jest tym, na co zasłużyło, bo nie „wyrobiło się wystarczająco dobrze”.

W tym względzie Karol jest jakby tylko statystą i pionkiem w jej grze. Zobaczmy, że on, dowiedziawszy się o utrapieniu Magdy, kilka razy próbuje jej zaoferować pomoc, jednak ona tego nie słyszy. Włącza się jej radar, który mówi, że musi wszystko zrobić sama, a dodatkowo coś w głowie podpowiada, że Karol się do tego nie nadaje. Pomoc od Karola stwarza w pewnym sensie zagrożenie, ponieważ potwierdziłaby, że Magda nie daje rady i nie spełnia swoich oczekiwań. Wiele osób, które doświadczyły traumy w dzieciństwie, po prostu z automatu nie przyjmuje pomocy. Głowa wie, że to byłoby dobre, dawałoby trochę ulgi, ale ciało pamięta, jaką cenę trzeba było zapłacić, gdy się prosi, to znaczy odpuszcza i wyręcza innymi. Więc jeśli Magda chce uniknąć tego bólu, woli zanurzyć się w aktualnym cierpieniu i doprowadzić do sytuacji, w której wyłączy czucie przez zmęczenie.

Grający w tę grę bardzo często znajdzie też dla siebie pionka, który go będzie krytykować, a on w tej krytyce się w końcu odnajdzie. Magda przyznaje rację, że popełniła niedopuszczalne gafy i zwraca

uwagę na umęczenie. Podejmuje próbę przekierowania uwagi na to, co kiedyś nie było uznane przez otoczenie. Bardziej jaskrawa forma tej gry w *Udręczoną* kończy się jakąś chorobą — łąduje się w łóżku i wtedy wszyscy mogą zobaczyć, że się zachorowało, co jest odbiciem tego udręczenia. Co ciekawe, wtedy dość często takie osoby mówią, jaka spotkała je niesprawiedliwość — tyle pracowały, tyle miały planów, tak bardzo były zaangażowane i teraz, nie wiedzieć czemu, są unieruchomione. To bardzo ważny moment, bo *Udręczona* czeka na istotny głask uznania za swoje poświęcenia, a przecież jest oczywiste, że w tej grze go nie dostanie. Jest to wynikiem przyzwyczajenia innych do tego, że cierpi w milczeniu, i nagle ludzie zwyczajnie są zdezorientowani. Przyzwyczaili się, że do tej pory zawsze radziła sobie z uśmiechem, i nie potrafią się odnaleźć w tym, że ona nagle przestaje wypełniać te wszystkie role, które sama sobie narzuciła. To role, których nikt w dorosłym życiu nie oczekuje, ale które są odgrywane od dzieciństwa, by dojść do punktu bycia idealną.

Tak jest u Magdy. Ma utrwalony obraz siebie jako osoby, która ciągle musi się starać. To obraz wpisany w całą ramę wyobrażonych oczekiwań. Gdyby ktoś to zauważył, domyślił się tego, jak ona się stara, to jej byłoby łatwiej dalej to ciągnąć. Nie chodzi więc o to, żeby przestać, ale o to, żeby dostać uznanie poświęcenia, a dzięki temu zyskać moc do działania dalej — do dalszej gonitwy — choć z boku widać, że ta gonitwa to tak naprawdę ucieczka przed bólem. Zobaczmy, jakie to smutne. Magda chce, aby Karol ją zauważył; żeby jej nie pomógł, tylko dodał jej siły uznaniem. Tymczasem on ją krytykuje i dodatkowo jakby obrażał ją propozycją pomocy. Dla Magdy jego działanie staje się niemalże obelgą, odbiera je jako próbę znieważenia lub zranienia jej. Gdyby był jej zdaniem mądrzejszy, to zobaczyłby, że ona nie chce pomocy i odpoczynku — chce

uznania, po którym będzie sięgać po jeszcze więcej powinności. Istotę gry stanowi wymuszenie dostrzeżenia jej trudu ukrytego za umęczeniem, przy jednoczesnym zauważeniu, jak świetnie sobie radzi. Kiedy najbliższa osoba nie widzi tego, co dla Magdy istotne, jest gotowa zagrać ostrą zapowiedzią, że chyba wyląduje w szpitalu. Wydaje się, że dopiero wtedy będzie widać jak na dłoni, o co chodzi.

Warto zauważyć, że rozwiązaniem nie będzie akceptacja dla błędów. Karol może jej mówić, że nic się nie stało, gdy ma już wiedzę o jej zmęczeniu. Nawet jeśli powie coś, co dla niego jest naturalne: „Odpuść sobie, nic się takiego nie stało” — Magdy to nie uspokoi. Ostatecznie zagrałaby tak, żeby coś potężnie się wysypało i przyszła jednoznaczna krytyka — jednak nie dała rady. Właśnie po to, żeby odegrać: „Ale zobacz, jaka ja jestem umęczona. Zwróć uwagę. Ja przecież zwariuję przez to wszystko”. Jeśli ktoś wybacza błędy, to nie ma jak tego zagrać, bo wszyscy są wyrozumiali; wydają się rozumieć, że jest słaba — a nie to jest istotą tej rozgrywki. Jeśli dostrzegłaby zrozumienie, że nic się nie stało, i wdzięczność za to, co zrobiła, wypadłaby z gry, bo nie miałyby na co się skarżyć i nie mogłaby być widziana inaczej. To jest bardzo ważne, że osoba, która gra w *Udręczoną*, intuicyjnie dobiera sobie partnerów rozgrywki, którzy będą ją krytykować za nawet drobne błędy, żeby mogła pokazać aspekt bycia zmęczoną i w tym momencie przerzucić odpowiedzialność za potknięcie na krytykującego i fakt, że jest taki niedomyślny i tego nie rozumie.

Pamiętam małżeństwo z dużym stażem. Żona wzięła na siebie rolę pani domu, gospodyni domowej. A mąż pracował w korporacji. Dbał o ten dom i zarabiał. Wychodził z samego rana i wracał późnym wieczorem. Kobieta zostawała w domu i miała cały dzień na to, żeby się nim zająć — z własnego wyboru. Ale ona zaczynała

to robić dopiero wtedy, kiedy on wracał z pracy. Czyli on przychodził, siadał sobie w fotelu, czytał prasę, oglądał telewizję, żeby sobie trochę odpocząć, a ona wtedy nastawiała mikser, sokowirówkę, wyciągała odkurzacz, sprzątała, hałasowała, żeby pokazać, że ona coś robi. Oczywiście jego to bardzo irytowało, bo w domu był hałas, a on oczekiwał trochę spokoju. W związku z tym miał do niej pretensje i ją krytykował. Wtedy ona mogła powiedzieć: „No ale zobacz, ja już tego wszystkiego nie mogę wytrzymać. Zobacz, jaka jestem umęczona”. Dochodziło do snu. Ona to robiła regularnie co jakiś czas. Po prostu miała taki zwyczaj, że obowiązki domowe, które są najbardziej angażujące, wykonywała wtedy, kiedy był świadek. Przecież mogła to zrobić przez te osiem czy dziesięć godzin, kiedy go w domu nie było. Ale wybierała akurat tę porę.

Na podstawie historii naszej bohaterki widać, że głównym celem jest przyjęcie na siebie jak największej ilości obowiązków. Takie osoby skrupulatnie realizują postawione przed sobą zobowiązania, a wręcz nie mają gotowości do zatrzymania się. Wręcz rozglądają się, żeby wziąć na siebie jeszcze więcej. Początkowo mogą się cieszyć ze swojej sprawności, zadowolając Wewnętrznego Rodzica stojącego na straży wymagań. To zadowolenie zresztą udziela się osobom wokół. W końcu są przecież beneficjentami pracowitości gracza. W domu i w pracy zawsze wszystko jest na czas, zadbane i posprzątane, a projekty dociągnięte nawet przed terminem. Gracz może się cieszyć uznaniem, które wynika z takiego funkcjonowania. W każdej przyjętej roli sprawdza się na medal. Można powiedzieć, że staje się bohaterem każdej akcji. Nawet gdy odczuwa wyczerpanie czy zwykłe zmęczenie, nie spocznie i postara się dołożyć sobie obowiązków. W końcu opada z sił i popełnia błąd. Jest to naturalnie błąd z perspektywy jego świata i nieświadomych osób, przy-

zwyczajonych do tego zachowania. W grze pojawia się zawód i rozczarowanie, a z nim wyrzuty osób z otoczenia. Zwiększają one ból i cierpienie wynikające z poczucia winy, że się zawiodło, choć gołym okiem widać, że błąd wynika z przeciążenia i przepracowania. Wtedy przychodzi ratunek w postaci udręczenia i usprawiedliwienia.

ZAJRZYMY DO PRZESZŁOŚCI

Magda dorastała w domu, w którym ojciec pił i niemalże codziennie robił awantury w zasadzie o wszystko. Zawsze znalazł coś, co nie było zrobione zgodnie z jego oczekiwaniami. Nikt się według niego w tym domu nie wyrabiał — ani Magda, ani jej starszy brat, ani mama. Czasami kłótnie wybuchały w nocy. Wybudzona próbowała ratować mamę, sama przez to często obrywała, rano trudno jej było wstać do szkoły. W domu w zasadzie nic nigdy nie było — to też był powód, że ojciec się wściekał. Uważał, że mama źle gospodaruje pieniędzmi, dlatego czasami pod koniec miesiąca brakowało nawet jedzenia. Brat Magdy był dużo starszy i sprytniejszy — często znikał z domu, więc ona musiała ogarniać codzienność i emocje rodziców. I ogarniała to całkiem dobrze. Dość szybko odkryła, że jeśli będzie się dobrze uczyć, to ojciec będzie mniej się na nią wściekał — dość często przy alkoholu mówił o tym, że jego córeczka świetnie radzi sobie w szkole. Więc radziła sobie coraz lepiej — uczyła się czasami do świtu, czytała książki i pomagała koleżankom z lekcjami. Dość szybko została przewodniczącą klasy i drużynową w harcerstwie. Lubiła robić fajne rzeczy dla dzieci, którymi się wtedy opiekowała — była doskonałą drużynową, do tej pory jej znajomi wspominają wspaniałe imprezy, które organizowała, pełne ciekawych gier i kolorowych

dekoracji. Czego się nie podjęła, to zamieniała to w złoto. Z czasem wszyscy do tego przywykli; wysoki standard jej działań stał się normalnością. Brała więc coraz więcej zadań na siebie, bo była osobą godną zaufania. To „bycie godną zaufania” było dla Magdy najważniejsze, bo bardzo się bała, że ktoś odkryje, że w domu jest słabo, a przecież bardzo wstydziła się pijącego i wrzeszczącego na nią ojca.

On tymi wrzaskami wciąż stawiał jej nowe wymagania. W jego gniewie Magda miała być w domu przydatna, bo inaczej nigdy nie znajdzie sobie dobrego męża. Poza nauką w szkole powinna uczyć się dbania o dom i ogarniania rzeczywistości. Wtedy Magda myślała, że taka jest rola dziewczynki i kobiety. Liczyła się ze słowami ojca. To był posłuch podszyty strachem przed jego gniewem. Ale też ojciec był ważną postacią, bo czasem potrafił ją pochwalić. Szczególnie wtedy, gdy była zapracowana, krzątając się za codziennymi sprawami, lub gdy przynosiła świadectwo z czerwonym paskiem albo gdy pracowała ciężko w wakacje.

Magda dużo umiała i dużo brała na siebie. I była za to bardzo chwalona. Czasami zasypiała z książką, bo uczyła się do kolejnej klasówki, ale nikt przecież tego nie widział. Widział za to czasami jej zmęczenie. Na przykład wtedy, gdy zapomniała czegoś ważnego i nie dostała piątki jak zwykle. Tylko „marną” czwórkę. Nauczycielka się dziwiła: „Magdo, nie poznaję cię. Przecież stać cię na więcej”. Wiedziała, że stać ją na więcej, więc starała się sprostać oczekiwaniom, by robić więcej...

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

PRZESTAŃ GRAĆ ZACZNIJ NAPRAWDĘ BYĆ

Bliskość z drugim człowiekiem. Któż o niej nie marzy? O byciu zobaczonym. Usłyszanym. Przyjętym takim, jakim się jest. Bez poprawiania. Bez stawiania warunków. Bez konieczności zasłużenia na akceptację. Bliskość zaczyna się tam, gdzie można być obecnym bez udowadniania swojej wartości. Gdzie Twoje „ja” nie musi się zmieniać, naprawiać ani dopasowywać, by znaleźć miejsce obok drugiego człowieka. Bliskość, która jest bezpieczną więzią i w której możesz mieć pewność, że relacja wytrzyma napięcie.

Brzmi pięknie, jednak dla wielu z nas tego typu relacja pozostaje niedostępna. To pokłosie treningu, jaki zafundował nam świat, w którym nie wystarczyło po prostu istnieć – trzeba było być „jakimś”, zachowywać się w konkretny sposób. By zyskać akceptację, trzeba było grać.

Gry, w które gramy z innymi ludźmi, pozwalają nam pozostać z nimi w relacjach. Dzięki nim zaspokajamy ważne dla nas potrzeby, jednocześnie rezygnując ze swojej autentyczności. Gdy gramy w gry relacyjne, przestajemy być sobą. Przestajemy być widziani takimi, jakimi jesteśmy. W efekcie, pozostając wśród ludzi, czujemy się samotni i przegrywamy bliskość – tu i teraz. Czy można opuścić grę? Oczyszczyć relację? Stanąć w prawdzie, powiedzieć drugiej osobie: „To JA, zobacz MNIE, zaakceptuj”? Chcemy Cię zapewnić, że można i warto to zrobić.

Zapraszamy Cię w podróż, podczas której odkryjesz, w co grasz i jak możesz przestać to robić. Jesteśmy pewni, że będzie ona spotkaniem z tym, co w Tobie żywe i prawdziwe.

Agnieszka Kozak
Zbigniew Rećko

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-2674-5



9 788328 926745

cena: 64,90 zł