

## DLACZEGO

### *przyciągasz tych samych facetów?*

Masz wrażenie, że w relacjach damsko-męskich wciąż powtarzasz klasę? Wszyscy twoi partnerzy mieli te same wady, choć za każdym razem myślałaś, że wreszcie się uda, że ten będzie inny? **Wiele kobiet funkcjonuje w takim zakętym kręgu. Na szczęście jest z niego wyjście.**

TEKST: AGATA DOMAŃSKA



Nie każda z nas szybko znajduje tego jedyne, z którym potem żyje długo i szczęśliwie. Wiele z nas długo szuka i po kilku nieudanych związkach zastanawia się, co poszło nie tak. Często dochodzimy do wniosku, że rozstawaliśmy się z partnerami, bo wszyscy mieli taką samą wadę (lub taki sam zestaw wad). Zastanawiamy się wtedy, jak to możliwe, że ciągle trafiamy na ten sam typ faceta.

### WZÓR OJCA

Odpowiedź na to pytanie może być dla ciebie zaskakująca: ty na nich nie trafiasz, ty sama ich wybierasz. W pokoju pełnym mężczyzn, z pozoru jednakowo atrakcyjnych, dość często kierujemy się w stronę takiego, z którym przeżyjemy to samo, co z poprzednim. Psycholog dr hab. Grzegorz Iniewicz, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego tłumaczy, dlaczego tak się dzieje: – Sposób, w jaki wchodzimy w związku nie jest dziełem przypadku i wiele decyzji typu: „ten! właśnie tego chcę!” odbywa się na poziomie nieświadomym. Spotkanie z mężczyzną uruchamia cały szereg mechanizmów, z których nie zdajemy sobie sprawy, a które nami kierują i które wpływają na to, jakie tworzymy związki. Zdaniem Katarzyny Płatowskiej, psychołożki i socjoterapeutki wzór mężczyzny wynosi się z domu: – Wybierasz swoich mężczyzn w zgodzie z tym, jak została wychowana, kierując się tym, jaki był twój ojciec i jak wyglądała jego relacja z matką. Czasem szukamy kopii ojca, czasem jego przeciwieństwa, ale zawsze na nasze wybory ogromny wpływ ma postać ojca – mówi.



***Twoja matka była władczą i nie miała dobrego zdania o ojcu? Być może nieświadomie wybierasz mężczyzn uległych, których potem przestajesz szanować.***

### UKRYTA PRAWDA

Kiedy w młodości obserwujesz swoją rodzinę, masz szereg refleksji. Na przykład patrząc na rodziców, którzy nie mają żadnych wspólnych zainteresowań, myślisz: „To mi się nie podoba, tego nie przeniosę do swojego życia”. Jednak kiedy dorastasz, zauważasz, że wybrałaś chłopaka, który przypomina ci ojca – a ty sama krzyczysz na niego słowami swojej matki.

– Mimo że deklarujemy „chcę inaczej”, robimy to, co dobrze znamy, bo to jest dla nas najłatwiejsze, bo to przećwiczyliśmy – tłumaczy terapeutka. Jeśli na przykład twoja matka była stanowcza i władcza, nie miała najlepszego zdania o ojcu, a on we wszystkim jej się podporządkowywał, ty w dorosłym życiu wybierasz mężczyzn uległych. Choć czasem na pierwszy rzut oka wydają się sprawczy i samodzielni, szybko ich sobie podporządkowujesz. A kiedy już to zrobisz, przestajesz ich szanować. Po okresie zakochania zaczynasz grać im na nerwach, przekraczając kolejne ich granice, a potem myślisz: „No nie, co to za facet! Nie chcę mieć takiego życia, jakie miała mama”.

### POTĘGA PODŚWIADOMOŚCI

Zapytasz: „Skąd mam wiedzieć, czy nowo poznany mężczyzna nie okaże się mięczakiem?” Twoja świadomość może mieć duży problem, by go rozpoznać, ale podświadomość – żadnego. Ona doskonale wie, że spotkałaś kopię swojego ojca, chociaż ty jesteś przekonana, że masz przed sobą kogoś zupełnie innego. Ty widzisz władczego dyrektora w dobrym garniturze, a twoja podświadomość już wie: ten pozwoli mi wejść sobie na głowę. Z czasem, gdy nabierzesz do tego związku dystansu, przypomnisz sobie np., że już na początku znajomości on prosił cię, byś to ty wybrała restaurację, nie robił ci wymówek, gdy się spóźniałaś i tolerował różne twoje wyskoki. Czasem bywa i tak, że nawet kiedy patrzysz z dystansu na dawne związki, nie widzisz, że partnerzy byli do siebie podobni. Na przykład z pierwszym świetnie się bawiłaś, ale przeszkadzało ci, że nie traktował niczego serio. Kolejny miał pozycję i pieniądze, ale pracował za granicą i odległość zniszczyła wasz związek. Trzeci okazał się żonaty. Co mieli wspólnego? Z pozoru nic. Jednak kiedy lepiej się przyjrzyjiesz, odkryjesz, że wszyscy byli



**Zrobiłaś  
pierwszy  
krok: widzisz,  
problem.  
Co dalej?  
Wyśledź,  
co konkretnie  
łączyło twych  
partnerów.**



niedostępni – albo fizycznie, albo emocjonalnie. I choć ta niedostępność to ostrzeżenie, że nie zaznasz w tym związku bliskości i spełnienia, ciągnie cię właśnie do takich mężczyzn.

### **LEKCJE Z EMOCJI**

Dlaczego ciągnie cię do tego, co jest dla ciebie niekorzystne? Z jakich powodów szuka się związków, w których brakuje bliskości? Tu też źródeł problemu można szukać w dzieciństwie. David Richo, amerykański terapeuta specjalizujący się związkach, autor książki „Dojrzałość w związku. Jak kochać świadomie”, uważa, że „niektórzy z nas, jako dzieci, zostali zranieni poprzez zaniedbania, zakazy i nadużycia i mogą mieć problem w stworzeniu dobrego, dojrzałego związku”. Jego zdaniem rodzi się ze zdolnością przeżywania wszystkich uczuć, ale musimy się nauczyć je rozpoznawać i wyrażać. Powinni nas w tym wesprzeć rodzice – oni mają pomóc nazwać to, co czujemy i pokazać, że żadna emocja nie jest zła. Ideal rodzicielskiej miłości to taki stosunek do dziecka, w którym akceptuje się jego potrzeby „bez strachu, kontroli, osądu oraz uprzedzeń czy nadmiernego przywiązania”. Co to dokładnie znaczy? Weźmy, na przykład, strach: kiedy jako dziecko czegoś się boimy, a mama nas przytuli i powie, że rozumie nasz strach i że nie ma w nim nic złego, że czuwa i zawsze możemy do niej przyjść – dziecko oswaja to uczucie. W przyszłości będzie umiało prawidłowo je rozpoznać i radzić sobie z nim. Według Richo, przeciwieństwem tej dobrej reakcji jest zawstydzanie („Wstyd się bać, inne dzieci się nie boją, przestań się mazać”). Jeśli jednak coś w naszym dzieciństwie poszło nie tak, w relacji z rodzicami zabrakło bliskości, a nasze uczucia nie były szanowane, potem, w życiu dorosłym nieświadomie dążymy do przeżycia raz jeszcze tych bolesnych doświadczeń. Wszystko po to, by tym razem zakończyć je happy endem, by wreszcie dostać to, czego kiedyś nam zabrakło. Tak, jakbyśmy chcieli, w ten sposób wymazać to, co kiedyś było złe. Jeśli np. rodzice poświęcali ci za mało czasu i czułaś się samotna, możesz wybierać mężczyzn, którzy ignorują twoje potrzeby. W ten sposób (podświadomie) chcesz jeszcze raz zmierzyć się ze swym bólem, ale też liczysz, że ten facet zacznie w końcu się z tobą liczyć i wynagrodzi ci deficyt uwagi rodziców.

## CZAS NA REWOLUCJĘ

Na szczęście ten mechanizm można zmienić. Skoro czytasz ten tekst, jesteś na właściwej drodze. Postawiłaś pierwszy krok: widzisz problem. Co teraz? Przede wszystkim zrób miłosny remanent. Trzeba wyśledzić, co łączy twoich dotychczasowych partnerów. Usiądź, spisz sobie na kartce, co ci się w nich podobało, a co nie, w jakich dziedzinach związki z nimi dawały ci spełnienie, a w jakich ci go brakowało. Szukaj punktów wspólnych. Możesz iść do terapeuty i poprosić go o pomoc – tutaj wsparcie fachowca jest nie do przecenienia, bo przecież prowadzisz śledztwo na temat nieświadomej części siebie! A kiedy będziesz już wiedziała, z jakim bólem konfrontują cię twoi partnerzy, możesz z nim dalej pracować na terapii.

To nie jest jedyne wyjście. Możesz też poprosić o pomoc obecnego faceta. – Podziel się z nim tym, co cię dręczy, a oboje zaczniecie się zmieniać. Czy pójdziecie na terapię, czy nie, oboje stanie-



**Jeśli twoi eks  
zostawiali cię  
z problemami,  
nowego  
od razu proś  
o pomoc,  
nawet gdy  
jej nie  
potrzebujesz.  
Sprawdź go!**

cie się bardziej wyczuleni na ważne dla siebie kwestie i spróbujecie świadomie przeżywać to, co się z nimi łączy. Poszerzenie świadomości zawsze wymusza zmianę – tłumaczy Piatowska. Wizja przepracowania problemów z obecnym partnerem wydaje ci się mało kusząca? Wbrew temu, co pewnie myślisz, trudny związek nie musi być zły. Terapeutka podkreśla, że przejście razem przez bolesne wydarzenia z życia jednej ze stron może być podstawą do rozwoju, może być siłą, która popycha związek do przodu. Silne emocje prowadzą do silnych transformacji, ale tylko jeśli doświadczamy ich uważnie. Warto też przyznać przed sobą, że to nie zawsze i wyłącznie „jego wina”. – Śledząc to, co się powtarzało, jakie występowały problemy i odczucia, warto część odpowiedzialności wziąć na siebie. Nie myśleć np., że ci mężczyźni byli straszni, bo wszyscy mnie rzucali, tylko zastanowić się, jaki był mój udział w tym zachowaniu. Nie chodzi o obwinianie się, ale przyznanie, że związek to interakcja, w której ja także biorę udział. Jeśli znajdę coś, za co odpowiadam ja, mogę to zmienić – bo zmieniać mogę tylko to, co jest moje – wyjaśnia Grzegorz Iniewicz.

## PRZEMYŚLANA INWESTYCJA

– Jeśli rzeczywiście seryjnie wchodziłaś w takie same związki, teraz bądź bardzo czujna, kiedy czujesz nieodparte przyciąganie do jakiegoś mężczyzny – ostrzega Piatowska. – Jeśli dopada cię nagle fascynacja – uważaj! To może być ten moment, gdy do głosu dochodzi twoja podświadomość, która jest przekonana, że masz przed sobą faceta, który cię zrani, a potem uleczy”. Pora więc zerwać z bezrefleksyjnym romantyzmem. Tak, naprawdę. „Jako nastolatki byliśmy uczeni, że znakiem rozpoznawczym stanu zakochania jest utrata kontroli, mocy i nieodparte uczucie, że tak właśnie ma być. Powiedziano nam, że pewnego czarującego wieczoru poczujemy fascynację i stracimy głowę dla kogoś wyjątkowego. Ten rodzaj reakcji jest jednak tylko sygnałem wysylnym przez wewnętrzne potrzebujące dziecko, które chce nas poinformować o tym, nad czym powinniśmy popracować – a nie pokierować w stronę wybawcy” – pisze David Richo. I choć emocje się iskrzą, a obietnica cudownego zakochania nęci, nie poddawaj się. „Mądry poszukiwacz złota najpierw przyjrzy się temu, co znalazł, zanim



krzyknie: „eureka!” Nikt nie zatrudni pracownika bez sprawdzenia jego referencji. A jednak często inwestujemy w partnera bez bliższego przyjrzenia mu się”, czytamy w książce Richo. Zanim się zatracisz w nowej relacji, zrób małe dochodzenie: podpytaj go o poprzednie związki i o to, jak się zakończyły. Ale też zapytaj samą siebie, co takiego widzisz w tym mężczyźnie i na jakiej podstawie twierdzisz, że to właśnie TEN – bo faza zakochania to czas, kiedy nie widzisz drugiego człowieka, a swoją własną projekcją „on mi da to, czego potrzebuję”. Platowska radzi wręcz, by na początku znajomości zrobić mały sprawdzian i zobaczyć, czy warto tu inwestować – bez czekania, aż sytuacja się sama wyklaruje. – Sprowokuj warunki, w których zachowanie faceta może być drogowskazem – podpowiada terapeutka. – Jeśli na przykład wszyscy twoi partnerzy w ciężkich chwilach zostawiali cię samą i nie mogłaś na nich liczyć, kiedy zdarzy ci się drobna stłuczka, poproś nowego partnera o pomoc, nawet jeśli poradziłabyś sobie w tej sytuacji sama.

## WAŻNA PRZERWA

Zdaniem Iniewicz, jednym z największych błędów, jaki popełniają kobiety, które wciąż wiążą się z tym samym typem faceta jest przechodzenie z relacji w relację, bez okresu wyciszenia pomiędzy. – Jeśli masz drugiego czy trzeciego partnera, z którym przerabiasz to samo, potrzebujesz czasu, by nabrać dystansu. Nie szukaj kolejnej miłości, która ma być remedium na problemy, ale przemyśl, czego oczekujesz od relacji, czy te oczekiwania są realne, bo może idealizujesz związek i tę osobę? Bez tego krytycznego spojrzenia będziesz szukać dalej, w nadziei, że kolejny mężczyzna da ci spełnienie – mówi psycholog. Jeśli zaczynasz się spotykać z kolejnym facetem bez „przetrawienia” poprzedniego związku, w nowej relacji nie będziesz już mieć szansy tego zrobić. Nie spojrzysz na to, co było, z dystansu i nie rozpoznasz pułapki, w którą wpadłaś i w którą znowu możesz wpaść. – Kiedy jesteś we frustrującej relacji i pojawia się osoba, która daje nadzieję na coś lepszego, automatycznie wszystkie negatywne emocje zostają z osobą, od której odchodzisz, a pozytywne przechodzą na nową. Masz fantazje na temat kolejnego mężczyzny, nie mając dostępu do prawdy o nim. W takiej sytuacji jesteś



***Nie szukaj  
kolejnego  
związku,  
który ma być  
remedium  
na problemy,  
ale przemyśl  
czego  
oczekujesz  
od relacji.***

skłonna jeszcze bardziej go idealizować – mówi Iniewicz. Efekt: wkrótce życie przypomni ci, że nie odrobiłaś lekcji i zmusi do powtarzania klasy.

## LOVE CONSULTING

David Richo ma jeszcze jeden pomysł: „Poprośmy kogoś z przyjaciół, by został naszym konsultantem od spraw sercowych. Wszyscy potrzebujemy doradców w różnych dziedzinach życia. Konsultant od spraw sercowych prześledzi nasze związki i sprawdzi każdego potencjalnego partnera, gdy nasza zdolność oceny jest nikła”. Iniewicz zgadza się z tym pomysłem: – To trochę jak z chirurgiem, który nie powinien operować bliskiej osoby. Takim konsultantem powinien zostać ktoś, komu ufamy, i, co ważne, kto sam podejmuje dobre miłosne decyzje. Są jednak sytuacje, w których nie pomoże najlepsza przyjaciółka i konieczna jest wizyta u psychoterapeuty. – Jeśli wikłasz się w związki, które są dla ciebie naprawdę szkodliwe, np. twoi partnerzy mają skłonności do natógów lub przemocy, kontrolują cię, próbują cię od siebie uzależnić, są chorobliwie zazdrośni, od razu szukaj profesjonalnej pomocy – mówi Iniewicz. Zrób to też, kiedy w twoich relacjach nie tylko dzieje się za dużo, ale też, gdy dzieje się za mało, gdy łączyło was tylko przyzwyczajenie. – Związek to twór dynamiczny, powinien się rozwijać. Są jednak związki nierozwojowe: każdy kolejny tydzień czy rok jest taki sam. Ludzie są ze sobą, bo są. To też powinno zaniepokoić, skłonić do zastanowienia, czy nie powtarzasz sytuacji z przeszłości, np. czegoś nie dostałaś od rodziców i teraz nie dostajesz tego w związku – wyjaśnia nasz ekspert. Takie relacje zwykle trwają dłużej, ale w końcu też tracisz cierpliwość i kończysz je. Niestety, kolejne mogą być równie nierozwojowe. Być może w małżeństwie rodziców było dużo bólu i teraz ty boisz się bliskości, więc zatrzymujesz relacje na etapie, na którym jesteś emocjonalnie poza zasięgiem partnera i on nie może cię on zranić. Podobnie możesz się zachowywać, jeśli w dzieciństwie rodzice wielokrotnie cię zawodzili i nie było ich, gdy ich potrzebowałaś. Teraz, niby masz kogoś, ale w głębi duszy nie jesteś z nim związana, a kolejne relacje utykają na tym samym etapie. To też powtórka pewnego schematu, od którego warto się uwolnić.