

Stefanie Stahl

Nowa książka  
autorki bestsellera

ODKRYJ SWOJE  
WEWNĘTRZNE  
DZIECKO



# Kochaj najlepiej, jak potrafisz!

O sztuce bycia razem





**Stefanie Stahl**

# **Kochaj najlepiej, jak potrafisz!**

**O sztuce bycia razem**

tłumaczenie

Sylwia Miłkowska

Anna Grysińska



**OTWARTE**

Kraków 2020

Wydawca nie odpowiada za treści zawarte na stronach internetowych,  
do których odsyłają linki podane w niniejszej książce, gdyż nie jest autorem  
umieszczonych na tych stronach treści, a ich zawartość od czasu publikacji  
książki mogła ulec zmianie.

Tytuł oryginału: *Jeder ist beziehungsfähig.*  
*Der goldene Weg zwischen Nähe und Freiheit*

© 2017 by Kailash Verlag,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Copyright © for the translation by Sylwia Miłkowska, Anna Grysińska

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Anna Siwek

Opracowanie typograficzne książki:  
Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Adiustacja: Lidia Klin / Wydawnictwo JAK

Korekta: Maria Armata / Wydawnictwo JAK,  
Anna Śledzikowska / Wydawnictwo JAK

Łamanie: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Projekt okładki: Nikola Hahn

Na okładce ilustracja autorstwa Lorraine Sorlet

Fotografia autorki: © Roswitha Kaster

ISBN 978-83-8135-025-9

  
**OTWARTE**  
www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

*Dla Holgera, mojego męża, ukochanego  
i najlepszego przyjaciela*



„Między bodźcem a reakcją leży wolność”.

Viktor Frankl





## **SPIS TREŚCI**

**Naprawdę?! Każdy potrafi stworzyć udany związek? 15**

**Czyżbyśmy byli pokoleniem niezdolnym do tworzenia  
związków, pani Stahl? 19**

**Więź i autonomia 24**

**Dopasowywanie się i wyrażanie własnego zdania 26**

**Podporządkowywanie się i dominacja 30**

**Program naszego związku 33**

**Nasz schemat zdobywcy 36**

**Typowy mężczyzna, typowa kobieta 40**

**Lęk przed porzuceniem dodaje pikanterii, a poczucie  
pewności jest nudne 44**

**Nagła śmierć uczucia i inne techniki dystansowania się  
wobec partnera 47**

<b>Inne przyczyny wygasania miłosnych uczuć</b>	51
Nie jesteś moją ozdobą!	52
Mam cię w garści	53
Nie mogę się rozstać	54
Nikomu nie mogę ufać	55
<b>Dygresja: Lubię być singlem</b>	56
<b>Doświadczenie czy geny?</b>	59
<b>Dom rodzinny – obóz treningowy dla naszych związków miłosnych</b>	61
<b>Pierwotne zaufanie i odbite poczucie własnej wartości</b>	64
<b>Płynne przejście od negatywnych doświadczeń do traumy</b>	70
<b>Odwaga bycia szczerym</b>	74
<b>Znajdź swój program więzi</b>	78
Pierwszy krok: Jakiego rodzaju więź istniała między tobą a twoimi rodzicami?	79
Ćwiczenie: Zbadaj więź ze swoimi rodzicami	79
Drugi krok: Jakie uczucia były w domu mile widziane, a jakie nie?	80
Ćwiczenie: Jak rodzice obchodzili się z uczuciami?	80
Trzeci krok: Jaką rolę, jakie zadanie miałeś w swojej rodzinie?	82
Ćwiczenie: Jaka była twoja rola w rodzinie?	82
Czwarty krok: Znajdź swoje schematy myślowe	83
Ćwiczenie: Twoje schematy myślowe dotyczące więzi, miłości i rodziny	84
Ćwiczenie: Znajdź swoje główne negatywne schematy myślowe	86
Piąty krok: Zidentyfikuj swoje uczucia	87
Ćwiczenie: Zidentyfikuj swoje uczucia	89
Szósty krok: Podsumowanie	90
Ćwiczenie: Jasno sformułuj swój program więzi	90

<b>Znajdź swój program autonomii</b>	<b>91</b>
Pierwszy krok: Jak rodzice zaspokajali twoją potrzebę autonomii?	91
Ćwiczenie: W jakim stopniu mogłeś rozwijać swoją autonomię?	91
Drugi krok: Jaki przykład dawali ci rodzice?	93
Ćwiczenie: Czy mogłeś rozwijać swoją samodzielność?	93
Trzeci krok: Jak rodzice obchodzili się z twoją złością?	93
Ćwiczenie: Czy mogłeś się złościć i okazywać własną wolę?	95
Czwarty krok: Znajdź swoje schematy myślowe	96
Ćwiczenie: Twoje schematy myślowe dotyczące autonomii	96
Ćwiczenie: Znajdź swoje główne schematy myślowe	98
Piąty krok: Zidentyfikuj swoje uczucia	98
Ćwiczenie: Zidentyfikuj swoje uczucia	98
Szósty krok: Podsumowanie	100
Ćwiczenie: Program autonomii w skrócie	100
 <b>Poznaj swoje Dziecko Cienia</b>	 <b>101</b>
Ćwiczenie: Zwizualizuj swoje Dziecko Cienia	102
 <b>Nasz film w 4D – zmiana perspektywy postrzegania</b>	 <b>105</b>
 <b>Nasze Ja-dorosłe</b>	 <b>108</b>
 <b>Dziecko Cienia i jego strategie obronne</b>	 <b>111</b>
Ekstrawertyczne i introwertyczne strategie obronne	114
Introwertycy i ekstrawertycy w związkach	117
Strategie obronne w służbie budowania więzi	119
Idealizacja i wyparcie	122
Tłumienie uczuć	123
Dążenie do harmonii	127
Mężczyźni, którzy są za grzeczni	129
Kobiety, które są zbyt zależne	133
Syndrom pomocnika	134
Dążenie do perfekcji	136
Pozostawanie dzieckiem i bezradność	137

Narzekanie, kurczowe trzymanie się partnera i roszczeniowość	139
Zakupy, konsumpcja i nałóg	140
Histeryczne strategie obronne	142
Depresyjne strategie obronne	149
Strategie obronne w służbie autonomii	153
Nieufność i deprecjacja	156
Wygasanie uczucia miłości i pożądania	158
Dążenie do władzy i rywalizacja	159
Ucieczka i unikanie	161
Napaść i atak	164
Budowanie murów i wzbranianie się przed rozmową	165
Intelektualizacja i racjonalizacja	168
Narcystyczne strategie obronne	171
Obsesyjno-kompulsywne strategie obronne	175
Schizoidalne strategie obronne	181

**Typowe konflikty związane z rodzicielstwem** 189

Utrata równouprawnienia	190
Asymetryczny podział władzy	194
Niesprawiedliwy podział między dawaniem a braniem	196

**TERAPIA**

**Co się naprawdę składa na szczęśliwy związek?** 203

**Wzmocnij swoje Ja-dorosłe** 209

Przyłap się i przełącz się	210
Ćwiczenie: Dwie pozycje postrzegania	213
Ćwiczenie: Trzy pozycje postrzegania	216
Odróżnij fakty od interpretacji	218
Ćwiczenie: Sprawdzamy rzeczywistość	220
Uwolnij się od uwikłania	221
Argumenty zamiast intuicji	223
Weź Dziecko Cienia za rękę	224
Ćwiczenie: Bierzemy Dziecko Cienia za rękę	226

Codzienne strategie dla Dziecka Cienia	227
Hasła dopingujące	228
Jasne komunikaty	229
Źródła mocy	229
Pozycje siły	230
Ćwiczenie: Pozycje siły – postawy ciała dające poczucie siły	231

### **Odkryj swoje Dziecko Słońca** 232

Ćwiczenie: Piękne wspomnienia z dzieciństwa	233
Ćwiczenie: Znajdź swoje pozytywne schematy myślowe	234
Ćwiczenie: Argumenty dla Dziecka Słońca	238
Ćwiczenie: Znajdź swoje mocne strony i swe zasoby	239
Ćwiczenie: Poczuj Dziecko Słońca	240
Od Dziecka Słońca do pozycji obserwatora	242

### **Znajdź swoje strategie transformacyjne** 245

Ogólne strategie transformacyjne	245
Przejmij odpowiedzialność i zaakceptuj rzeczywistość	246
Pozbądź się projekcji i znajdź metapostawę	248
Zobacz, że życie jest przyjemne	250
Strategie transformacyjne w służbie autonomii. Naucz się stawiać granice, rób swoje	254
Traktuj się poważnie	255
Otwórz oczy	256
Odczuj własne emocje	257
Ćwiczenie: Uspokajanie zdenerwowanego Dziecka Cienia	257
Decyduj i działaj	259
Ćwiczenie: Wykorzystywanie odczuć fizycznych do podejmowania decyzji	259
Dyskutuj i przedstawiaj argumenty	263
Naucz się mówić „nie”	265
Odpuść sobie	268
Strategie transformacyjne w służbie tworzenia więzi. Naucz się dostosowywać, zaufaj i zaangażuj się	272

Przestań stawiać opór	272
Ćwiczenie: Pozbywanie się oporu za pomocą trzech pozycji postrzegania	274
Dopuszcz do siebie miękkie emocje	275
Ćwiczenie: Afirmacja miękkich emocji	276
Naucz się ufać	277
Ćwicz się w życzliwości i empatii	280
Ćwiczenie: Uczenie się życzliwości za pomocą trzech pozycji postrzegania	281
Pozwól sobie pomóc	282
Po prostu powiedz „tak”	283
Znajdź swoje własne strategie transformacyjne	285

**Podsumowanie:**

<b>Osiem kroków na drodze do nowego życia</b>	287
---	-----

<b>Bibliografia</b>	291
---------------------	-----

<b>Indeks</b>	293
---------------	-----

# **NAPRAWDĘ?! KAŻDY POTRAFI STWORZYĆ UDANY ZWIĄZEK?**

Tak, dobrze przeczytałeś. Ludzie, którzy daremnie szukają szczęścia w miłości, gdyż, jak sądzą, nie znaleźli dotychczas tej właściwej osoby albo utknęli w nieudanym związku, w zdecydowanej większości mają w sobie potencjał, aby stworzyć ze swoim partnerem – także obecnym – szczęśliwą relację. Jednak żeby to osiągnąć, należy nauczyć się kilku rzeczy, które stanowią podstawę udanego związku. W tej książce wyjaśnię, o jakie umiejętności chodzi i jak można je zdobyć. Spełniony związek miłosny nie jest bowiem sprawą szczęścia, ale kwestią osobistych decyzji i wewnętrznego nastawienia.

**Spełniony związek miłosny nie jest bowiem sprawą szczęścia, ale kwestią osobistych decyzji i wewnętrznego nastawienia.**

Oczywiście istnieją pojedyncze osoby, które nie potrafią stworzyć bliskiego związku lub są zdolne to zrobić tylko

w bardzo ograniczonym zakresie. Doświadczyły one albo wielkiej psychicznej traumy, która zniszczyła ich zaufanie do innych ludzi, albo/i brakuje im – co bywa częściowo warunkowane genetycznie – empatii bądź pewnej pobudliwości emocjonalnej, która jest ważna w miłości. Przy bardzo trudnych zaburzeniach afektywnych psychoterapeuci mają ograniczone możliwości działania. Takich przypadków nie będzie zatem dotyczyło moje bezczelne stwierdzenie, że każdy potrafi stworzyć udany związek.

Jestem jednak przekonana, że (prawie) każdy może być w szczęśliwym związku miłosnym, jeśli uda mu się zachować *równowagę między dopasowywaniem się a posiadaniem własnego zdania* czy – jak to mawiają psychologowie – między więzią a autonomią. Chociaż brzmi to banalnie, i w pewnym sensie takie właśnie jest, mało kto ma świadomość, jak bardzo obie te umiejętności – z jednej strony dopasowania się do kogoś innego, a z drugiej wyrażania własnego zdania – określają nasze uczucia, myśli i zachowania. Potrzeba więzi (czyli dopasowania) i potrzeba autonomii (czyli wyrażania siebie) dotyczą całej ludzkości i zaliczają się do podstawowych potrzeb egzystencjalnych człowieka. Wpływają również na *poczucie naszej wartości*, ponieważ to, czy czujemy się ważni i wartościowi, czy raczej wątpimy w naszą wartość, wynika z doświadczeń, jakie mieliśmy jako dzieci i dorośli, z jednej strony w tworzeniu więzi i w miłości, a z drugiej w wyrażaniu własnego zdania i utrzymywaniu autonomii.

Jestem przekonana, że na wybór naszego partnera czy partnerki oraz na to, czy nasz związek jest udany czy też nie, rzutują dwie opozycje: więź i autonomia oraz podporządkowanie i dominacja (poczucie własnej wartości). Również kłopoty ze znalezieniem jakiegoś partnera, mimo że chce się być



w związku, a także decyzja, by wieść życie w pojedynkę, mają źródło w niepomysłnym ustawieniu się w stosunku do bieguna więzi i bieguna autonomii.

Sprawiedliwość, podział obowiązków, kompromisy, walka o władzę, atrakcyjność, namiętność, erotyka, rodzicielstwo, małżeństwo, życie w pojedynkę, skoki w bok, romanse, zaufanie, nieufność – wszystkie te kwestie odgrywają ważną rolę w naszym życiu. Można je zredukować do potrzeb więzi i autonomii, poczucia podporządkowania i dominacji, zrozumieć je w ich kontekście i, co ważne, naprawić je albo zlikwidować dotyczące ich problemy. Kto znajduje właściwą równowagę między dopasowaniem się a wyrażaniem własnego zdania i kto czuje się na równi z partnerem (i innymi ludźmi), jest *zdolny do tworzenia związków, budowania kariery zawodowej i czerpania radości z życia*. Te trzy umiejętności są podstawowymi filarami zdrowia psychicznego.

Jak wskazuje sam tytuł mojej książki, jej głównym tematem będzie umiejętność tworzenia związków. Chcę pokazać, jak silnie nasze podstawowe ludzkie potrzeby więzi, autonomii i wyrażania siebie wpływają na kształtowanie się naszych relacji. Sposób, w jaki obchodzimy się z naszymi podstawowymi potrzebami, w istotnej mierze określa bardzo wiele kwestii, w tym to, czego chcemy i kim jesteśmy; kogo kochamy i jak traktujemy naszego partnera; czego się boimy i jak się przed tym lękiem chronimy; czy żyjemy po swojemu, czy jesteśmy zależni od innych; co nas pochłania, a co zniechęca; o co się kłócimy, a kiedy ulegamy.

Ponadto chciałabym wam wyjaśnić, jak możecie odnaleźć szczęście w miłości, polepszyć swoją umiejętność tworzenia więzi i zachowania autonomii, a także ustabilizować idące z tym w parze poczucie własnej wartości. W tym celu przedstawię wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń.

Książka jest przeznaczona dla osób o każdej orientacji seksualnej, ponieważ w każdym związku ważną rolę odgrywają opisane tu mechanizmy dotyczące więzi, autonomii i poczucia własnej wartości. Nawet jeśli piszę o parach heteroseksualnych, to również geje, lesbijki i osoby transseksualne mogą to wszystko odnieść do swoich związków.

Chciałabym sprawić, abyście wzięli kwestię szczęścia w miłości w swoje ręce, a nie biernie czekali, aż wasz partner czy partnerka kiedyś się zmieni lub że do waszych drzwi zapuka ta jedyna i właściwa osoba. Dzięki tej książce będziecie mogli samodzielnie wejść na drogę poszukiwania wymarzonego partnera albo zrozumieć, że znaleźliście go już dawno temu.

**Chciałabym sprawić, abyście wzięli kwestię  
szczęścia w miłości w swoje ręce, a nie biernie  
czekali, aż wasz partner czy partnerka kiedyś się  
zmieni lub że do waszych drzwi zapuka ta jedyna  
i właściwa osoba.**

Zebrałam tu wiele praktycznych ćwiczeń, które wymagają od czytelników zaangażowania. Zdecydujcie sami, czy wszystkie ćwiczenia aktywnie przeprowadzicie, czy tylko je przeczytacie i poukładacie sobie w głowie. Możecie też wykonać tylko te ćwiczenia, które was zainteresują.

## **CZYŻBYŚMY BYLI POKOLENIEM NIEZDOLNYM DO TWORZENIA ZWIĄZKÓW, PANI STAHL?**

Od czasu pojawienia się na początku 2016 roku bestsellerowej książki blogera Michaela Nasta *Pokolenie ja. Niezdolni do relacji*\* dziennikarze często zadają mi to pytanie. Nast twierdzi, że przesadny perfekcjonizm i koncentracja na sobie w naszym społeczeństwie, a szczególnie w młodym pokoleniu, powodują, że ludzie coraz rzadziej są chętni do tworzenia związków. Młodsze pokolenie szuka idealnego partnera, a taki niestety nie istnieje. Zwłaszcza młodzi mężczyźni częstokroć mówią: „Jestem niezdolny do tworzenia związku”, traktując to jako wymówkę mającą usprawiedliwić ich niechęć do wchodzenia w relacje. Jest to taka niby-męska migrena. Jak twierdzi Nast, portale randkowe dodatkowo przyczyniają się do tego, że relacje stają się coraz bardziej powierzchowne i niezobowiązujące. Autor pisze na podstawie własnych przeżyć, a ogromna

---

\* M. Nast, *Pokolenie ja. Niezdolni do relacji*, tłum. E. Kochanowska, Warszawa 2017.

popularność, jaką się cieszy, dowodzi, że jego doświadczenia nie są odosobnione.

Z pewnością wiele osób można uznać za niezdolne do tworzenia związków – ale czy nie zawsze tak było? Może ta niezdolność do wchodzenia w relacje wyraża się dziś inaczej niż kiedyś? Aby odpowiedzieć na to pytanie, przejrzałam aktualne wyniki badań psychologicznych na temat miłości i związków w różnych pokoleniach i doszłam do następujących wniosków: złe relacje i rozbite małżeństwa zdarzały się od zawsze i nie można krótkotrwałości związku/małżeństwa traktować jako kryterium niezdolności do tworzenia relacji. Obecnie wprawdzie pary rozstają się częściej i szybciej, ale nie dlatego, że ludzie nie potrafią już tworzyć związków, tylko dlatego, że zwiększyły się wymagania dotyczące jakości związku. Wynika to między innymi z rosnącej niezależności kobiet, które są dziś dużo mniej skłonne niż kiedyś do pozostawania w nieszczęśliwym „małżeństwie opiekuńczym”. Większość pozwów rozwodowych składają kobiety. Poza tym społeczny gorset jest obecnie dużo luźniejszy – nikt nie musi brać ślubu i zakładać rodziny, aby być uznanym za wartościowego członka społeczeństwa. Również seksualność może być doświadczana w dużo bardziej swobodny i niezobowiązujący sposób. Internet pozwala bez przeszkód przeżywać seksualne przygody. Nie są to jednak okoliczności przyczyniające się do nasilenia ludzkich obaw przed tworzeniem związków, ale raczej warunki ułatwiające życie osobom niezdolnym do wchodzenia w relacje. Liczba osób wzbraniających się przed związkami nie jest zatem większa niż dawniej, lecz osoby takie są po prostu bardziej widoczne w naszym współczesnym społeczeństwie. Ponadto chciałabym tu wspomnieć, że już w latach sześćdziesiątych XX wieku życie bez tworzenia stałych związków było stanem pożądanym. „Kto wolnej miłości nie

uznaje, ten po stronie establishmentu staje” – brzmiała dewiza ówczesnej młodzieży i już wtedy, w dobie bez internetu, całym dobrze funkcjonowała.

**Obecnie wprawdzie pary rozstają się częściej i szybciej, ale nie dlatego, że ludzie nie potrafią już tworzyć związków, tylko dlatego, że zwiększyły się wymagania dotyczące jakości związku.**

Przyczyną nieumiejętności budowania związków nie jest ani dostęp do internetu i wynikające z niego liczne możliwości wyboru, ani życie w wielkim mieście. Tę niezdolność wnosimy z domu. Od mamy i taty dowiadujemy się, czy jesteśmy istotami godnymi miłości, ich postępowanie zadecyduje też, czy będziemy umieli całkowicie zaufać drugiej osobie w relacjach międzyludzkich. Wzorce, które przejęliśmy od rodziców, znacząco wpływają na nasze późniejsze życie uczuciowe. Warunki wychowywania dzieci nie pogorszyły się w ostatnich dziesięcioleciach. Statystycznie rzecz biorąc, rodzice młodszej generacji są znacznie lepiej poinformowani, co jest dobre dla dziecka, i traktują swoje potomstwo z większą empatią niż silnie straumatyzowani rodzice powojennego pokolenia. Wiedza na temat wychowywania dzieci niezmiernie się poszerzyła, także w warstwach mniej wykształconych powszechna stała się świadomość, że bicie dzieci to nic dobrego. Wzrósł natomiast odsetek rozwodów, lecz – jak pokazują liczne badania – rozwód bywa dla dzieci łatwiejszy do zniesienia niż ciągłe kłótnie rodziców. Przebywanie z nieustannie kłócącymi się rodzicami to częsta przyczyna lęku przed związkiem.

Lęk ten powstaje także wtedy, gdy dzieci za bardzo muszą się dopasowywać do rodziców, aby im się przypodobać. Kiedy rodzice nie potrafią w sposób empatyczny wspierać rozwoju

swego dziecka, wówczas przejmuje ono odpowiedzialność za udane relacje z rodzicami. Od nich zależy bowiem jego egzystencja i gotowe jest zrobić wszystko, żeby rodzice go kochali. Za nadmierne dopasowanie płaci jednak wysoką cenę, jaką jest rezygnacja z części własnej tożsamości. A to stanowi pożywkę dla lęku przed związkiem w dorosłości. Obawy przed wchodzeniem w relację są wynikiem połączenia lęku przed utratą partnera z lękiem przed zatraceniem siebie w bliskim związku uczuciowym. Zajmę się tym obszerniej w dalszej części książki. Fenomeny, które Nast opisał w swojej książce, czyli poszukiwanie idealnego partnera, nagle wycofywanie się po pierwszych randkach, promiskuityzm, wchodzenie w niezobowiązujące relacje oraz gwałtowane przeskoki między bliskością a dystansem, to typowe symptomy lęku przed związkiem. Kto jednak sądzi, że osoby odczuwające taki lęk zazwyczaj nie zawierają małżeństw, myli się – istnieje niemało małżeństw z lękowymi partnerami. W takich stadłach jedna lub obie osoby przeprowadzają liczne manewry dystansowania się, takie jak na przykład ucieczka w pracę i hobby, utrata popędu seksualnego, utrzymywanie stosunków pozamałżeńskich, milczenie lub częste kłótnie.

**Przyczyną nieumiejętności budowania związków nie jest ani dostęp do internetu i wynikające z niego liczne możliwości wyboru, ani życie w wielkim mieście. Tę niezdolność wyносimy z domu.**

Potrzeba więzi to wrodzona potrzeba podstawowa, która dotyczy wszystkich ludzi. Obecnie z wielu ankiet wynika, że większość ludzi nadal chce znaleźć partnera, z którym spędzi życie, a nawet się z nim zestarzeje. W tej materii nic się

nie zmieniło. Moje osobiste obserwacje również to potwierdzają – znam wiele młodych osób, które bardzo wcześnie, czasem nawet już w szkole, wiążą się z jakimś partnerem i pozostają z nim długo w związku. Za moich czasów zdarzało się to sporadycznie. Dawniej dużo częściej zmienialiśmy partnerów. Być może właśnie dziś mamy do czynienia z pokoleniem, które lepiej niż kiedykolwiek „umie tworzyć związki”.

**Większość ludzi nadal chce znaleźć partnera,  
z którym spędzi życie, a nawet się z nim  
zestarzeje.**

## WIĘŹ I AUTONOMIA

Jak pamiętamy, potrzeba więzi i przynależności oraz potrzeba bycia człowiekiem wolnym i niezależnym należą do podstawowych ludzkich potrzeb egzystencjalnych. Towarzyszą nam przez całe życie, od narodzin do śmierci. Jeśli noworodek nie znajdzie żadnej osoby, która stworzyłaby z nim więź i przyjęłaby go, to umiera, jest bowiem całkowicie zależny od troski i opieki innych osób. Nasze pierwsze doświadczenie na tym świecie dotyczy więc zależności naszej egzystencji. Więź i zależność łączą się ze sobą. Jedyne autonomiczne zachowanie, które umożliwia noworodkowi zwrócenie na siebie uwagi, to krzyk. Tylko w taki sposób dziecko może wpływać na swoich rodziców. Jeśli rodzice nie reagują na krzyk i pozwalają mu wrzeszczeć w nieskończoność, dziecko przekonuje się, że jego działanie jest nieskuteczne i że nie może samo wpływać na swoje życie. Skutki tego głębokiego doświadczenia bezsilności pojawiają się w dorosłym życiu, przede wszystkim wtedy, gdy dalszy okres dzieciństwa i młodości jest naznaczony niewielkim wpływem dziecka na rodziców, ponieważ do jego potrzeb podchodzą w sposób autorytarny i rygorystyczny.

Nasz rozwój polega na tym, że się coraz bardziej usamodzielniamy i uniezależniamy. Celem jest stanie się w okresie



wczesnej dorosłości osobą całkowicie autonomiczną, potrafiącą wieść oddzielne od rodziców i samodzielnie kształtowane życie. Możliwości wpływania na świat zwiększają się wraz z rozwojem dziecka – najpierw uczy się chwytać, raczkować, chodzić, mówić, a z czasem jego przestrzeń działania coraz bardziej się poszerza. U rozwijającego się człowieka bardzo ważną rolę odgrywa potrzeba więzi – na początku tworzy się więź z rodzicami, potem z rodziną, czyli rodzeństwem i dziadkami. W przedszkolu ramy odniesienia poszerzają się o wychowawców i kolegów, a w szkole – nauczycieli i przyjaciół. W okresie dojrzewania pojawiają się pierwsze próby nawiązania relacji miłosnych.

**Jeśli rodzice nie reagują na krzyk i pozwalają mu wrzeszczeć w nieskończoność, dziecko przekonuje się, że jego działanie jest nieskuteczne i że nie może samo wpływać na swoje życie.**

Przez całe życie zajmujemy się zaspokajaniem z jednej strony potrzeby więzi, z drugiej zaś potrzeby samostanowienia i postępowania zgodnie z własną wolą. Nasza potrzeba więzi oczywiście nie ogranicza się tylko do związków miłosnych, ale dotyczy także innego rodzaju kontaktów z drugim człowiekiem: pogawędek z przygodnie napotkanymi osobami, udziału w masowych imprezach, spotkań ze znajomymi w knajpie, spędzania czasu z przyjaciółmi. Pierwszych dwadzieścia lat naszego życia jest określone przez zdobywanie niezależności i poszerzanie międzyludzkich kontaktów, a jego środek naznaczony jest próbami osiągnięcia właściwej równowagi między więzią a autonomią. Pod koniec życia nasza niezależność w znacznym stopniu znowu się kurczy, gdyż jesteśmy zdani na pomoc innych oraz tracimy więzi z bliskimi nam rówieśnikami, ponieważ umierają. Nasza własna śmierć kończy zarówno nasze relacje, jak i naszą niezależność.

## **DOPASOWYWANIE SIĘ I WYRAŻANIE WŁASNEGO ZDANIA**

Aby jakiegokolwiek stosunki międzyludzkie mogły być udane, ich uczestnicy powinni umieć zarówno się dopasowywać, jak i wyrażać własne zdanie. To pierwsze służy naszej potrzebie więzi, to drugie zaś potrzebie autonomii. Kto nie potrafi się dopasować, nie zdoła też stworzyć więzi, a kto nie umie wyrazić własnego zdania, straci w relacji osobistą wolność. Większość osób albo zanadto się do innych dopasowuje, albo za bardzo się od nich odseparowuje. Niektórzy przeskakują między tymi dwoma biegunami w zależności od rodzaju i fazy związku. Bywa, że ktoś podporządkowuje się silnemu partnerowi, ale w innym związku sam obiera pozycję dominującą.

Osoby nadmiernie się dopasowujące w relacjach międzyludzkich, a szczególnie w związkach miłosnych, silnie tłumią swoje potrzeby i pragnienia. Próbuje najlepiej jak to możliwe spełniać oczekiwania swego partnera (a często także innych ludzi). Kierują się podprogowym lękiem, że w przeciwnym razie utracą bliskość osoby, z którą są związane. Zdarza się też,

że osoba nadmiernie się dopasowująca postępuje odwrotnie, unikając bliskich relacji lub po chwilach bliskości wytwarzając dystans. To również jest objawem lęku przed związkiem. Osoby nim dotknięte nie widzą innej możliwości uratowania wolności osobistej, jak tylko przez stałe dystansowanie się od partnera. Prawdziwie wolne i niezależne mogą się poczuć dopiero wtedy, kiedy są same lub w otoczeniu ludzi niemających wobec nich żadnych szczególnych oczekiwań. Tylko wtedy dają sobie prawo do postępowania zgodnego ze swoimi pragnieniami i potrzebami, które odczuwają najlepiej, gdy w pobliżu nie ma nikogo, kto by od nich czegokolwiek wymagał.

**Kto nie potrafi się dopasować, nie zdoła też stworzyć więzi, a kto nie umie wyrazić własnego zdania, straci w relacji osobistą wolność.**

Żeby móc się dopasować, muszę mieć określone społeczne umiejętności – dostrzegać potrzeby bliźnich i je rozumieć. Potrzeby drugiego człowieka poznam dzięki umiejętności współodczuwania, czyli empatii. To ona buduje most od Ja do Ty. W kontaktach i relacjach międzyludzkich niezbędne jest, aby ich uczestnicy wychodzili sobie naprzeciw, otwierali się, wypracowywali kompromisy, integrowali się, zwracali się o pomoc, ustępowali, jednoczyli się i trzymali razem. Te wszystkie zachowania służą wzajemnemu dopasowywaniu się i tworzeniu więzi. Dopasowując się do partnera, zmniejszam różnicę między sobą a nim, upodabnam się do niego. Spełniam jego oczekiwania, aby mnie zaakceptował. Do takich zachowań motywują nas takie uczucia, jak miłość, sympatia i pociąg erotyczny, natomiast do przystosowywania się do panujących reguł i norm społecznych zmusza nas uczucie wstydu.

Chcąc stworzyć z drugą osobą więź, potrzebuję jednak także pewnej dozy autonomii osobistej, w przeciwnym bowiem razie zagrozi mi w relacji utrata własnej wolności. Wielu ludzi odczuwa obawę przed takim zagrożeniem na samą myśl o nawiązaniu bliskiego związku miłosnego.

Dbanie o własne interesy i potrzeby wymaga innych umiejętności niż te, które są niezbędne do zaspokojenia potrzeby więzi – muszę umieć oddzielać się od drugiej osoby i stawiać jej granice. Moje spojrzenie kieruje się wtedy nie na więź i na to, co wspólne, lecz na to, czym się od swojego partnera różnię i co nas dzieli. Kiedy się z kimś sprzecam, nabieram wobec niego dystansu. Podejmuję więc ryzyko, że tracę – przynajmniej w tym momencie – bliskość z tą osobą. Aby poradzić sobie z takim oddzieleniem od innych, niezbędna mi jest własna wola, dzięki której dążę do własnych celów i interesów. Muszę też oczywiście wykazać się umiejętnością wchodzenia w konflikt – potrafić zająć własne stanowisko i umieć bronić swojego punktu widzenia.

Pojęcia związane z autonomią to między innymi: wolność, kontrola, oddzielanie, władza, samostanowienie, odpuszczanie, separacja, dominacja, współzawodnictwo i konkurencja. Chodzi tu o walkę o przeżycie i o forsowanie własnych interesów także wtedy, gdy są sprzeczne z interesami innych osób czy partnera. Dlatego by osiągnąć osobistą wolność i autonomię, musimy umieć odseparować się od innych i pewne rzeczy sobie odpuszczać. W trakcie dorastania odseparowanie dotyczy rodziców, a czasem też innych osób, jeśli chcemy iść własną drogą. Umiejętność oddzielenia się, będąca jednocześnie przyzwoleniem na nie, stanowi warunek dania sobie zgody na wejście w związek miłosny. Kto bowiem żywi przekonanie, że *nie może* nigdy zostać porzucony przez swego partnera lub że *nie ma prawa* nigdy się z nim rozstać, temu

trudno powiedzieć „tak” partnerowi – wyimaginowana utrata wolności byłaby w tym przypadku zbyt duża. Z reguły takie osoby mają za sobą doświadczenie dotyczące przynajmniej jednego z rodziców, że nie mogą się od niego oddzielić bez poczucia winy. Wyraz rozczarowania na twarzy matki może tak głęboko wryć się w pamięć, że w późniejszych latach związek miłosny będzie się kojarzyć z nadmiernym przywiązaniem i obowiązkiem.

Do obrony naszej autonomii potrzebujemy uczucia agresji, mówi się nawet o tak zwanej agresji separacyjnej. Złość i agresję odczuwamy wtedy, kiedy zostały przekroczone nasze osobiste granice, kiedy czujemy się niespokojni, zablokowani, niezrozumiani, odepchnięci, obrażeni czy niesprawiedliwie potraktowani. Agresja jest konieczna, abyśmy mogli się bronić i chronić. Potrzebujemy też pewnej dozy agresji, aby sięgać w życiu po to, czego chcemy.

## **PODPORZĄDKOWYWANIE SIĘ I DOMINACJA**

Oprócz potrzeby bycia autonomiczną jednostką i potrzeby tworzenia więzi wszyscy mamy ogromną potrzebę akceptacji i uznania naszej osoby. Nasza samoocena ściśle się wiąże z jakością naszych relacji i z subiektywnie odczuwaną zdolnością do obrony. Kto potrafi wyrażać własne zdanie, ten czuje się silny psychicznie. Kto wchodzi w czułe i dobrze funkcjonujące związki, ten czuje się akceptowany. Wzmacnia to poczucie własnej wartości.

Co powinienem robić, aby być kochanym i akceptowanym? Czy wystarczy, że po prostu jestem, jaki jestem? Czy wolno mi obstawać w związku przy swoich uczuciach, pragnieniach i potrzebach? Czy muszę spełniać oczekiwania innych i się do nich dopasowywać? Odpowiedzi na te pytania zależą od mojej samooceny. Jeśli mam stabilne poczucie własnej wartości, będę uważał, że jestem OK taki, jaki jestem, i że w związku nie muszę się ani ugiąć, ani ukrywać. Jeśli moja samoocena jest trochę albo bardzo nadszarpnięta, wówczas dojdę do wniosku, że w jakiś sposób muszę się wysilać, aby być kochanym. I tu

leży główna przyczyna problemów w związku – ludzie często nie mają odwagi być autentyczni. Ukrywają jakąś część siebie, wypierając pewne uczucia, nie wyrażając swoich potrzeb, przejmują określoną rolę, unikając konfliktów czy zmiatając problemy pod dywan. Nie czują się na równi ze swoim partnerem, lecz roją sobie, że w jakiś sposób są mu podporządkowani. A gdy stajemy się ulegli wobec (pozornie) silniejszego partnera, wówczas naszą naturalną reakcją jest podporządkowywanie się mu (albo ucieczka od niego). Pokrewną reakcją jest dopasowywanie się, które znajduje wyraz w tym, że staramy się spełniać oczekiwania naszego pozornie silniejszego partnera, aby mu się przypodobać i zyskać jego akceptację. Innymi słowy, poświęcamy część własnej autonomii, aby zaspokoić naszą potrzebę więzi.

To zaś, kto znajduje się na pozycji dominującej, a kto na podporządkowanej, zależy nie tylko od samooceny człowieka, lecz także od tego, jak pewnie czuje się w związku. Może więc się zdarzyć, że zakocha się w sobie dwoje ludzi z niestabilną samooceną, którzy teoretycznie są ze sobą na równi. Ale wtedy często bywa tak, że jeden z partnerów chroni swoje niestabilne poczucie własnej wartości, utrzymując dystans wobec drugiego, a więc uciekając w niezależność, podczas gdy inny się dopasowuje i bardzo zbliża się do partnera, odczuwając silną potrzebę więzi. Dużą rolę odgrywa tu oczywiście dynamika samego związku – im bardziej dystansuje się partner pozornie niezależny, tym bardziej podsyca lęk przed stratą w tym drugim, w wyniku czego wzbudza w nim gwałtowny impuls do silnego przywiązania. W takim układzie władzę ma „uciekający przed bliskością”, a bezsilny jest „czepiak”. Z powodu różnicy poziomu władzy uciekający zajmuje silniejszą, dominującą pozycję, a uczepiony go partner czuje się podporządkowany i zależny. Utrzymywanie dystansu przez walczącego

o autonomię partnera odbywa się nie tylko w sposób aktywny, czyli przez ograniczanie spędzanego wspólnie czasu oraz zachowywanie fizycznego dystansu, ale również pasywnie, gdy ten partner, będąc fizycznie obecny, mało się otwiera i prawie nie angażuje w związek.

Pożądana jest sytuacja, kiedy spotyka się dwoje ludzi, którzy są ze sobą *na równi* i czują się równowartościowi. Wówczas każdy z nich może liczyć na zaspokojenie zarówno swoich potrzeb więzi, bliskości i zależności, jak i swego pragnienia samodzielności i autonomii. W udanym związku człowiek może ufać drugiej osobie, wsłuchiwać się w nią, być empatyczny, poświęcać się, ustępować i zawierać kompromisy. Zachowując prawdziwą autonomię, może być autentyczny, stawać po stronie swoich pragnień i potrzeb, argumentować, negocjować i się kłócić. Jeśli z partnerem będą mieć wspólny system wartości, podobne zainteresowania oraz kilka innych wspólnych cech, stworzenie udanego i szczęśliwego związku stanie się możliwe. Ta książka mówi o tym, jak to osiągnąć.

**Pożądana jest sytuacja, kiedy spotyka się dwoje ludzi, którzy są ze sobą *na równi* i czują się równowartościowi.**



## **PROGRAM NASZEGO ZWIĄZKU**

Jeśli chcemy zrozumieć samych siebie oraz nasze schematy wchodzenia w związki, musimy wiedzieć, jak ważne są nasze doświadczenia z dzieciństwa. Naszymi pierwszymi związkami miłosnymi są relacje z rodzicami. Uczymy się w nich, czy jesteśmy warci, żeby się o nas troszczono, czy możemy mieć wpływ na nasze życie. W relacjach z rodzicami zdobywamy pierwsze egzystencjalne doświadczenia więzi i autonomii. Doświadczenia te zostawiają trwałe ślady w naszym mózgu, przede wszystkim w strefie odpowiedzialnej za życie uczuciowe. Mamy tu do czynienia z silnym uwarunkowaniem, które staje się naszym nieświadomym psychicznym programem działania w dorosłym życiu. Jest tak dlatego, że w pierwszych sześciu latach życia mózg rozwija się najintensywniej i doświadczenia z tego czasu powodują powstanie połączeń neuronowych, które w naszym mózgu tworzą swego rodzaju mapę. Wytlumaczę tę kwestię na konkretnym przykładzie. Julia od dwóch lat spotyka się z Robertem. Często czuje się w tym związku samotna. Po okresie początkowego zakochania Robert zaczął coraz bardziej się od niej oddalać. Dużo pracuje i ma dla Julii mało czasu. A nawet gdy są razem,

często sprawia wrażenie zestresowanego i mentalnie nieobecnego. Julia cierpi w tym związku na silny lęk przed utratą i robi wiele, aby mocniej przywiązać do siebie Roberta, usiłując mu się przypodobać. Julia wspomina swoich rodziców z miłością. Ale byli oni osobami publicznymi, często przebywali poza domem i wtedy opiekę nad nią przejmowały nianie. Dziewczynka często czuła się samotna i okropnie tęskniła za rodzicami. Ta mała Julia ciągle siedzi w dorosłej kobiecie jako jej tak zwane wewnętrzne Dziecko. „Wewnętrzne Dziecko” jest psychologiczną metaforą dla tej części naszej osobowości, która ciągle nieświadomie powraca do starych, dziecięcych wzorców zachowania. Dystans Roberta przywołuje na pierwszy plan wewnętrzne Dziecko Julii – czuje się więc tak samo samotna i bezbronna jak wtedy, gdy jej rodzice przebywali gdzieś daleko, a ją pozostawiali w domu. Julia nie ma – tak jak wówczas z rodzicami – żadnego wpływu na tę sytuację. Robert uparcie robi swoje, mimo że partnerka często prosiła go o więcej bliskości i przywiązania. Julia w relacji z Robertem walczy o silniejszą więź.

Robert jest domem dla własnego wewnętrznego Dziecka. Matka ubóstwiała go i trzymała bardzo blisko siebie. Mały Robert miał zawsze poczucie, że nie może zostawić mamy samej, a potęgowała to częsta nieobecność ojca w domu. Chłopczyk odnosił wrażenie, że jego mama czuje się samotna i nieszczęśliwa, i nieświadomie przejął za nią odpowiedzialność. Roberta dręczyły więc wyrzuty sumienia, kiedy spotykał się z przyjaciółmi, zamiast zostać z mamą. Jego wewnętrzne Dziecko zostało tak zaprogramowane, że związek miłosny kojarzy mu się z silnym przywiązaniem, zobowiązaniami i poczuciem winy. Dlatego często ma uczucie, że w związku z Julią się dusi, ucieka więc w pracę i inne aktywności. Robert w relacji z Julią walczy o swoją wolność i autonomię.

Jeśli Robert i Julia chcieliby się poczuć szczęśliwi w swoim związku, każde z nich musiałoby najpierw nauczyć się rozumieć swoje wewnętrzne Dziecko, a więc musiałoby sobie uświadomić swe głębokie, nieświadome, dziecięce oprogramowanie. Dopiero w kolejnym kroku mogliby zacząć je zmieniać. Robert musiałby zrozumieć, że w związku może być wolnym człowiekiem, a Julia powinna się bardziej otworzyć i rozwinąć swoje autonomiczne umiejętności, żeby już nie czuła się tak zależna od Roberta i przestała się go kurczowo trzymać.

## NASZ SCHEMAT ZDOBYWCY

Jeśli chcemy ulepszyć nasz związek lub znaleźć partnera, z którym naprawdę będziemy szczęśliwi, musimy wnikliwie przeanalizować, co do tej pory szwankowało. Gdy nasz związek jest trudny, często winą za to obarczamy partnera lub niesprzyjający los. Mamy skłonność do szukania w świecie zewnętrznym przyczyny naszych nieszczęść. Moim zdaniem w rzeczywistości bardzo rzadko się zdarza, żeby cała wina leżała po stronie zdarzeń losowych. Wychodzę z założenia, że za wszystkie problemy, które w szerszym sensie nas dotyczą – także problemy w związkach – w istocie odpowiadamy sami. Może uznasz, że to zbyt radykalna wypowiedź, i poczujesz wewnętrzny sprzeciw. Być może masz partnera, którego zachowanie – jak Roberta w przedstawionym wcześniej przykładzie – jest rzeczywiście trudne dla drugiej osoby. Ale dlaczego wybrałeś akurat tę, a nie inną osobę na partnera czy partnerkę? I dlaczego z nią jesteś? Może odpowiesz, że na razie nie spotkałeś na swej drodze życia tej jedynej właściwej osoby. Albo że zawsze zakochujesz się w niewłaściwych ludziach. A może wzruszysz ramionami i powiesz: a dlaczego niby mam wchodzić w stały związek? Nie mam na to ochoty. Lubię być singlem.

Powszechnie się sądzi, że znalezienie właściwej osoby, z którą będziemy szczęśliwi, to kwestia przypadku lub łuta szczęścia. W rzeczywistości jest tak, że nasza podświadomość, czyli nasze wewnętrzne Dziecko, znacząco wpływa na to, w kim się zakochujemy albo nie. Jeśli zawsze znajduję z pozoru niewłaściwe osoby, to dlatego, że taki mam swój miłosny program, swój nieświadomy schemat zdobywcy. Trwanie w trudnym związku też się wiąże z moim wewnętrznym Dzieckiem. Często przyczynia się ono również do tego, że związek nie działa jak należy. Jeśli twierdzę, że nie potrzebuję żadnych stałych związków, że wolę życie w pojedynkę albo liczne romanse, to dlatego, że taki jest mój program związku.

**Nasza podświadomość, czyli nasze wewnętrzne Dziecko, znacząco wpływa na to, w kim się zakochujemy albo nie.**

Nasz wzorzec związku i nasz schemat zdobywcy są ze sobą połączone – jeden zależy od drugiego. Aby to wyjaśnić, znowu użyję przykładu Julii i Roberta. Program związku Julii jest naznaczony tym, że rodzice często zostawiali ją samą, przez co jej wewnętrzne Dziecko mocno tęskni za więzią i miłością. Równowaga Julii między więzią a autonomią zachwiana jest na rzecz potrzeby więzi. Julia ma w sobie wszystkie umiejętności, by się związać i dopasować – jest w niej potrzeba harmonii, gotowość do kompromisów, bardzo się stara, by wszystko robić dobrze i spełniać oczekiwania Roberta. Z trudem natomiast przychodzi jej stanąć niezależnie na własnych nogach. Ma wprawdzie dobry zawód i sama może się o siebie zatroszczyć, radziła też sobie, żyjąc jako singielka, ale jej wewnętrzne Dziecko żywi ogromny lęk przed niezależnością i samotnością. W głębi czuje się niedorośła do takiego życia.

Julia tęskni za silną ręką, która przeprowadzi ją przez życie. Dla jej wewnętrznego Dziecka wariant, żeby ktoś przy niej był, jest najbezpieczniejszy. Dlatego Julia szuka w swoim partnerze dokładnie tego, czego jej brakuje – silnego, autonomicznego Ja. I sądzi (nieświadomie), że to właśnie znalazła w Robertcie. Robert jest „zimnym typem”, bije od niego niezależność i siła, co w oczach Julii czyni go niezwykle atrakcyjnym.

Z kolei wewnętrzne Dziecko Roberta boi się nadmiernej bliskości. Szybko czuje się zagarnięte i zmanipulowane. Najbezpieczniejsza opcja dla wewnętrznego Dziecka Roberta to poleganie na samym sobie. Jego równowaga zaburzona jest na rzecz autonomii. Lubi takie kobiety jak Julia, które promieniują ciepłem, ponieważ jego wewnętrzne Dziecko odczuwa wprawdzie lęk przed więzią, ale jednocześnie bardzo za nią tęskni. Julia ma bowiem pewne umiejętności, których Robertowi brakuje.

Julia mówi o sobie, że lubi „zimnych facetów”, bo miłych i czułych uważa za nudnych. Dopóki Julia nie zmieni swego schematu zdobywcy, dopóty nie znajdzie tej właściwej osoby. Zawsze będą ją pociągali mężczyźni, którzy potrzebują dużo dystansu i osobistej przestrzeni w związku, co jednak odbiera jej poczucie bezpieczeństwa i napawa ją lękiem. Gdyby nauczyła się większej niezależności i samodzielności, nie potrzebowałaby szukać tego u pozornie silniejszego partnera, ponieważ uwewnętrzniłaby te cechy w sobie. Wówczas zmieniłby się jej sposób postrzegania mężczyzn i szybciej byłaby w stanie dostrzec, że niektórzy „zimni faceci” nie są wcale tacy zimni, a jedynie mają problemy z wchodzeniem w związki. Jednocześnie mogłoby się okazać, że mężczyźni, którzy na pierwszy rzut oka nie sprawiają wrażenia zimnych, zaczynają się jej podobać, ponieważ mocno stąpają po ziemi i są autentyczni.

Gdyby z kolei Robert zmienił swój wzorzec związku, pozbywając się lęku przed bliskością, nie musiałby dłużej uciekać przed Julią i mógłby stworzyć z nią bliską relację.

Podobnie jak u Julii i Roberta dzieje się u większości ludzi – szukamy w naszym partnerze tego, czego nam samym brakuje. Szukamy naszej „lepszej połowy”. W większości przypadków zarówno pragnienie uzupełnienia i dopełnienia przez partnera, jak i fakt, że w poszukiwaniu partnera aktywnie uczestniczy nasze wewnętrzne Dziecko, pozostają nieuświadomione. Dziecko chciałoby bowiem uleczyć swoje rany z dzieciństwa. U Julii ranę stanowi poczucie pozostawienia jej samej sobie przez rodziców. Robert został zaś zraniony nadmiernym, kurczowym przywiązaniem swojej matki. Próba naprawienia dzięki partnerowi tego, co w dzieciństwie poszło źle, rzadko się udaje. Uleczyć trzeba swoje wewnętrzne Dziecko. Im jest ono zdrowsze, tym większą ma zdolność do stworzenia związku i tym łatwiej mu znaleźć odpowiedniego partnera. Czasem musi wyjść z trwającego właśnie związku. Ale może być też tak, że nauczy się bardziej doceniać i kochać obecnego partnera.

**Tak właśnie dzieje się u większości ludzi –  
szukamy w naszym partnerze tego, czego  
nam samym brakuje. Szukamy naszej „lepszej  
połowy”.**

**Nie czekaj, aż ta jedyna właściwa osoba zapuka do twoich drzwi albo obecny partner zmieni się i nagle spełni wszystkie twoje oczekiwania. To się nie wydarzy.**

Nieważne, czy już jesteś z kimś, czy dopiero o tym myślisz – książka, którą masz przed sobą, uświadomi ci, jak wiele może zyskać twoja relacja z najbliższą osobą dzięki twojemu nastawieniu i jak znaczący wpływ na twoje uczucia i emocje ma ukształtowana w dzieciństwie emocjonalność i wrażliwość.

Stefanie Stahl, niemiecka psycholożka, terapeutka i autorka bestsellerowej książki *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko*, postanowiła tym razem wziąć na warsztat relacje i przekonać cię, że masz potencjał, by stworzyć udany związek. To, jaki będzie, zależy od ciebie.

Dzięki temu poradnikowi osiągniesz wymarzony cel!

**Nie wahaj się, kochaj najlepiej, jak potrafisz!**

  
WYDAWNICTWO  
OTWARTE

E-book dostępny na [woblink.com](http://woblink.com)

ISBN 978-83-8135-025-9



9 788381 350259

Cena detal. 39,99 zł