

*Ks. DARIUSZ PATER*  
UKSW Warszawa

## DESTRUKCYJNA MIŁOŚĆ – ŹRÓDŁEM BÓLU I CIERPIENIA CZŁOWIEKA

„Są w języku ludzkim takie słowa,  
od rozumienia których zależy całe życie człowieka.  
Jeśli słowa te człowiek źle rozumie,  
jego życie idzie błędnymi ścieżkami.  
(...) Słowem takim jest „miłość.”  
(J. Tischner)<sup>1</sup>

Człowiek z natury pragnie spotykać na swej drodze dobrych ludzi i doświadczać miłych mu uczuć. Taka potrzeba pojawia się już w chwili urodzenia, a przybiera na sile w czasie dorastania i dojrzewania. Dla człowieka relacje interpersonalne stają się najważniejsze a ich intensywność, zwłaszcza wyrażająca się w przywiązaniu i gorących wzajemnych uczuciach, pozwala na nazwanie ich bliskimi związkami. Każdy pragnie harmonii w relacjach z innymi, czułości, szczęścia, przyjaźni – jednym słowem – miłości. W zasadzie wszyscy posiadają wewnętrzne przekonanie, że są stworzeni do miłości i do doświadczenia tylko przyjaznych uczuć i doznań<sup>2</sup>.

Problem ten jest na tyle frapujący i ponadczasowy, że sięgają po niego artyści, psychologowie, duchowni czy socjologowie, a każdy ujmuje go w zupełnie innym aspekcie. Także i zwykli „zjadacze chleba” pochylają się nad sprawami uczuć, wzajemnych relacji, bliskości, czy ogólnie – sensu życia.

Warto więc zastanowić się nad rolą miłości jako uczucia konstytuującego międzyludzkie relacje. Pamiętać też trzeba, że wielu ludzi wysoko ceni sobie miłość, lecz niewielu pyta o podstawowe zasady miłości, choć przecież właściwe jej zdefiniowanie jest niezbędne. Główna zasada wskazuje, że istnieją jednostki pozostające w relacji z innymi i ta relacyjność oznacza wzajemne wpływanie na

<sup>1</sup> J. Galarowicz, *Kochać naprawdę*, Kraków 2011, s. 7.

<sup>2</sup> Por. A. Auschitzka, *Wszystko się jeszcze ułoży. Jak pokonać życiowe trudności*, Kielce 2010, s. 8.

siebie<sup>3</sup>. Stanowi to niezwykle potężny bodziec, o ogromnej mocy pozytywnej, będący przyczyną wielkich wydarzeń, bohaterских czynów czy poświęcenia dla wybranego człowieka. Niestety, dla niektórych ludzi miłość to także wielkie rozczarowania, cierpienia i dramaty<sup>4</sup>.

Miłość nie jest jednorodna, i w tym tkwi jej urok. Każdy człowiek jest bowiem indywidualnością, inaczej przeżywa swą miłość, na różnym też bywa jej etapie. Zaczyna się oczywiście od wzajemnego przyciągania, nazywanego przez niektórych chemią, ale potrzebne są również zaangażowanie, intymność, namiętność i uczciwość<sup>5</sup>.

Miłość, oprócz szczęścia, może nieść też ogromne cierpienia, powodowane zdradą, brakiem uczuć, degradacją godności. Tak w przypadku szczęśliwej miłości, jak i tej destrukcyjnej warto pokusić się o analizy i refleksje, które stać się mogą przyczynkiem do tego, by uczyć się przeżywać i pokonywać trudności i cierpienia.

Do miłości prowadzi wiele dróg, każdy człowiek powinien mieć swobodę i wybrać własną ścieżkę podążania ku miłości...<sup>6</sup>.

### RÓŻNE OBLICZA I TYPY MIŁOŚCI

Miłość to uczucie wymykające się sztywnej systematyzacji. Inaczej klasyfikują ją poeci, a zupełnie odmiennie psychologowie, duchowni czy socjologowie.

Podstawowy podział miłości związany jest z osobami, w których jednostka lokuje swe uczucie. Mówimy więc o miłości rodzicielskiej, braterskiej, siostrzanej, partnerskiej, łączącej kobietę i mężczyznę czy miłości do samego siebie. Warto podkreślić, że uczucie obejmujące własną osobę ma istotne znaczenie w życiu każdego człowieka. Według Janusza Gajdy „rozumna, obiektywna, akceptująca siebie samego miłość własna to jeden z głównych czynników samorozwoju człowieka”<sup>7</sup>.

Powtarzając za Robertem J. Sternbergiem, którego klasyfikację przywołał Bogdan Wojciszke, miłość może być ślepa, pusta, romantyczna, przyjacielska, fatalna, kompletna, może też przyjąć poziom lubienia<sup>8</sup>.

Jednym z twórców systemu typów miłosnych jest Alexander Avila, który w 1992 roku wyróżnił odrębne style osobowości, przypisując im cechy charakte-

<sup>3</sup> Por. T. J. Oord, *Miłość sprawia, że świat się kręci (naukowo o miłości)*, Kraków 2009, s. 81.

<sup>4</sup> Por. J. Gajda, *Oblicza miłości*, Warszawa 1993, s. 5.

<sup>5</sup> Por. K. Lorecka, *Miłość. Kocha, lubi, szanuje?*, Kraków 2016, s. 20-21.

<sup>6</sup> Por. L.F. Buscaglia, *Miłość. O sztuce okazywania uczuć*, Gdańsk 2007, s. 52.

<sup>7</sup> J. Gajda, *Oblicza miłości*, dz. cyt., s. 175.

<sup>8</sup> B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*, Gdańsk 2003, s. 232.

rystyczne i preferencje co do intymnych związków dwojga ludzi. Autor ten wskazuje wśród typów miłosnych:

- typ percepcyjny, skupiający się na szczegółach i praktycznych aspektach związku z wybraną osobą;
- typ intuicyjny, kierujący się wyobraźnią, instynktem i przeczuciem, skierowany na wydarzenia aktualne;
- typ myślący, gdzie dana osoba wszystko dokładnie analizuje i rozważa wiele możliwości, ceni u partnera kompetencje, humor i indywidualność;
- typ uczuciowy, kierujący się głównie sercem i uczuciami, brzydzący się manipulacją i stawiający na braterstwo dusz;
- typ obserwatora, dobrze zorganizowanego w pracy, opierającego się na luźnym sposobie bycia, krytycznie odnoszącego się do harmonogramów czy ograniczeń, lubiącego zabawę i intensywne emocje;
- typ sędziego, oparty na zasadzie sztywnego ustalania reguł i zasad postępowania, przestrzegania zobowiązań, planującego z wyprzedzeniem szczegóły romantycznych spotkań<sup>9</sup>.

Do każdego z typów osobowości autor przypisuje kategorie temperamentów miłosnych, wyróżniając wśród nich: poszukiwaczy sensu, wiedzy, bezpieczeństwa oraz wrażeń. Zdaniem Bogdana Wojciszki „szanse na szczęście zapisane są nie w gwiazdach, lecz w nas samych, w treści i jakości relacji, jaka nas łączy z partnerem, a przede wszystkim w tym, co z tą relacją sami robimy”<sup>10</sup>.

Wskazywane przez znawców przedmiotu profile miłości obejmują kilka podstawowych jej typów, mierzonych Skalą Postaw Wobec Miłości, skonstruowaną przez Susan i Clyde’a Hendricków w 1986 roku. Wyróżnili oni sześć profili miłości<sup>11</sup>.

Pierwszy z nich to „eros”, określający miłość namiętną i romantyczną, zauroczenie drugą osobą. Kolejny profil to „ludus”, odnoszący się do miłości traktowanej jak gra i zabawa, zawierającej elementy manipulacji czy dominacji (niektórzy w ogóle takiej relacji nie chcą nazywać miłością). „Storge” to profil uczuć przyjacielskich, opartych na spokojnym i łagodnym, ciągle pogłębiającym się przywiązaniu. „Pragma” określa uczucia praktyczne, racjonalne i uzasadnione. W takim związku kochający się ludzie nie przeżywają miłosnych uniesień, ale nie doświadczają też bólu, wszystko wydaje się skalkulowane, rozsądne, a jednocześnie bardzo przyziemne. „Mania” odnosi się do miłości obsesyjnej, gdzie kochający człowiek nie zachowuje się racjonalnie, a najpopularniejsze objawy tej miłości to bezsenność, obsesyjne myślenie o ukochanej osobie, a ponadto bóle fizyczne, stany gorączkowe oraz brak apetytu. Taka miłość męczy osobę obdarowywaną

<sup>9</sup> Por. A. Avila, *Typy miłości*, Poznań 2007, s. 33-43.

<sup>10</sup> B. Wojciszke, *Psychologia miłości*, dz. cyt., s. 242.

<sup>11</sup> Por. E. Mandal, *Miłość, władza i manipulacja*, Warszawa 2008, s. 78.

uczuciem i nie daje satysfakcji żadnej ze stron. „Agape” to ideał miłości, zarówno w chrześcijaństwie, jak i innych religiach świata. Odnosi się do miłości altruistycznej, empatycznej, gdzie kochające się osoby obdarowują się uczuciem bezinteresownym, trwałym, z ogromnym zaangażowaniem, troską o intensywność związku<sup>12</sup>.

W kontekście omawianych zagadnień miłości człowieka do człowieka trzeba odnieść się, choćby krótko, do innych sfer doznań, a jedną z nich jest miłość do Boga. Jak twierdzą teolodzy i badacze tych zagadnień, jest to uczucie niezwykle głębokie i zwrócone do istoty wielkiej, nieodgadnionej, pełnej ogromnej dobroci i miłości do każdego człowieka. Katolicy wielbią Boga i traktują Go jak ojca, któremu powierzają swe smutki i radości, a w podzięce ofiarują modlitwy, życie zgodne z zasadami miłości i sprawiedliwości. Chrześcijaństwo „uczyniło miłość główną zasadą we wszystkich dziedzinach dogmatu”<sup>13</sup>. Dla wielu osób miłość do Boga, religia i jej kultywowanie wiąże się z miłością i szacunkiem do bliźnich, jest też równocześnie dowodem własnego zaangażowania, które warunkuje ich przekonania i sposób postępowania wobec innych.

Nie sposób pominąć także miłości do ojczyzny, czyli patriotyzmu, pojmowanego w bardzo zróżnicowany sposób. Wiele zależy tu od wzorców wynoszonych z domu rodzinnego i szkoły, choć nie bez znaczenia jest oczywiście charakter i osobowość danej jednostki. Miarą patriotyzmu jest lojalność, szacunek dla symboli, języka ojczystego, uczciwa praca i oczywiście gotowość do walki zbrojnej i obrony granic, gdyby zaszła taka potrzeba.

Trzeba tu jeszcze wspomnieć o prostej i jakże ważnej miłości – życia miłości. To chyba najszerszy z aspektów miłości, bowiem każdy człowiek w jego obrębie umieścić może tysiące atrybutów. Tą miłością człowiek ogarnia wszechświat, przyrodę, innych wokół – bliskich, znajomych i nieznanymi. Z podziwem patrzy na osiągnięcia cywilizacji, odkrywa nieznanne, podporządkowuje się zasadom i szuka miejsca w tym świecie dla siebie i innych, z radością może też przytoczyć słowa Williama Whartona:

Dlaczego ja cię kocham, kocham aż do łez?  
 Nie wiem dlaczego, ale tak już jest.  
 Dlaczego drzę, dlaczego właśnie ty?  
 Nie wiem, dlaczego, wiem, że tak ma być.  
 Kocham...<sup>14</sup>

Ale i w tej miłości życia i świata odnaleźć można destrukcyjne podejście. Wojny, zniszczenia, terroryzm, zawirowania polityczne, których świadkami jesteśmy, jakże mocno niepokoją i zaprzeczają miłości życia, przyjaźni i zgodzie.

<sup>12</sup> Por. B. Wojciszke, *Psychologia miłości*, dz. cyt., s. 239-241.

<sup>13</sup> T.J. Oord, *Miłość sprawia, że świat się kręci (naukowo o miłości)*, Kraków 2009, s. 19.

<sup>14</sup> <http://lubimyczytac.pl/cytat> (22.12.2016).

## MIŁOŚĆ JAKO ZAGUBIONA WARTOŚĆ

Miłość ma ogromne znaczenie w budowaniu jakości kontaktów międzyludzkich<sup>15</sup>. Jest ona „pozytywną energią”, jakże odmienną od agresji czy nienawiści, jest czynnikiem konstytutywnym człowieczeństwa, znaczącą właściwością i wartością człowieka. Kochać – to zdaniem Jana Galarowicza – być człowiekiem<sup>16</sup>.

Trwałość związku zależy od obu stron go budujących. W ich życiu pojawiają się problemy, nieraz prozaiczne, innym razem wielkie kryzysy, mogące zniszczyć relację. Wtedy wiele zależy od osobowości jednostki i jej umiejętności radzenia sobie. Zdarza się jednak, że miłość wygasa, związek rozpada się, co niesie cierpienie obu stronom, generuje także wiele negatywnych emocji. Odrzucenie to strata, która bardzo boli. Często dopiero w takiej chwili wiele osób uświadamia sobie znaczenie związku w ich życiu. Sytuację taką przedstawia Wiktor (36 lat): „Ślub wzięliśmy 12 lat temu, rok temu rozwiedliśmy się. Żona jest nauczycielką języka obcego, uczy w szkole publicznej, ma też własną szkołę językową, ponadto pięknie śpiewa, rysuje, jest zazwyczaj duszą towarzystwa. Jestem jej przeciwnikiem, nie potrafię brylować jak ona, nie pracuję w swoim zawodzie, dorabiam trochę fotografią, zarabiam znacznie mniej od małżonki. Doczekaliśmy się dwójki dzieci, pierwsze ukochane, drugie zaplanowane na scalenie związku. Niestety, nie udało się. Wydawało mi się, że nasze małżeństwo wyglądało dobrze. Chodziłem do pracy, żona też, ponadto ona zajmowała się dziećmi i domem, pomagali teściowie i moja mama. Kasia podwoziła dzieci do żłobka, przedszkola czy teraz szkoły, bo ja pracę rozpoczynam o 10 i lubię pospać. Ona też robiła wszystkie zakupy, bo ja nie znoszę chodzić po sklepach. W ubiegłym roku po komunii syna żona zawiadomiła mnie o wniesionym pozwie rozwodowym. Bez emocji powiedziała, że będzie to rozwód z mojej winy. Zdenerwowałem się i wykrzyczałem jej wszystkie swoje żale. Cierpiałem, bo tak naprawdę cała trójka wiele dla mnie znaczy, choć nie zawsze im o tym mówiłem. Wracałem po pracy zmęczony i przede wszystkim chciałem odpocząć, obejrzeć jakiś mecz lub spotkać się w spokoju z kolegami.

Dopiero na rozprawie zrozumiałem, że w zasadzie rozłożyłem rodzinę i ze wszystkimi problemami zostawiłem Kasię samą. Jak określiła to ona – stałem się jej trzecim dzieckiem, zamiast mężem. Nawet moja mama wzięła jej stronę.

Kasia pozwoliła mi zostać w domu mimo rozwodu, analizuję i dostrzegam, jak wiele zrzuciłem na jej barki. Pomagam, by zasłużyć na miano ojca i męża. Wiem, że wiele lat zmarnowałem, ale widzę szansę, byśmy byli jednak razem, nie dla

<sup>15</sup> Por. A. Komorowski, *Miłość ci wszystko wypaczy*, Warszawa 2013, s. 133.

<sup>16</sup> Por. J. Galarowicz, *Kochać naprawdę*, dz. cyt., s. 121.

dzieci, a przynajmniej nie tylko dla nich, ale głównie dla siebie. Tak drastyczne rozwiązanie – rozwód – uświadomiło mi, co mogę stracić”<sup>17</sup>.

Miłość to ogromne zobowiązanie i odpowiedzialność za drugą osobę czy dzieci zrodzone z tego związku. Nie wolno swym zachowaniem prowokować rozstań, bo utracone zaufanie może zniszczyć uczucie i związek, zaprzepaścić wartość, jaką jest miłość.

Niektórzy z badaczy wskazują na rozszerzające swe kręgi zjawisko „analfabetyzmu miłości”, co znajduje potwierdzenie w stale zwiększającej się liczbie rozwodów, narastającej agresji wobec współmałżonków czy nawet malutkich dzieci. Inni wskazują na rozrastające się społeczeństwo narcyzów, ludzi zakochanych jedynie w sobie, zaspokajających własne potrzeby, żądnych sławy<sup>18</sup>.

Deficyt miłości odgrywa niebagatelną rolę w przypadku ludzi starszych i wiąże się z głęboką samotnością, poczuciem odrzucenia, nieraz krzywdą i niewdzięcznością. Przykładem może być wypowiedź przytoczona poniżej.

Stanisława M. (79 lat): „Jestem sprawna, ale zostałam sama po śmierci męża na wsi. Gospodarstwo oddaliśmy sąsiadom w dzierżawę. Nasz mały ogródek traktowaliśmy jak działkę rekreacyjną. Wszyscy lubili ten zakątek, to znaczy my i nasz syn z rodziną. Syn był jedynakiem. Byliśmy z niego dumni. Został lekarzem, miał wspaniałą rodzinę, żonę też lekarzkę, udane dzieci i piękne mieszkanie, do którego też dołożyliśmy się trochę, by było im łatwiej. Zawsze pamiętali o naszych imieninach czy innych rocznicach, bywali u nas, zapraszali na święta.

Po śmierci męża syn nalegał, bym sprzedała gospodarstwo i zamieszkała wspólnie z nimi. Namawiał też do kupna większego mieszkania, by żyło się nam wygodniej. Uległam i cieszyłam się, kiedy udało się wszystko dość szybko załatwić. Jakież więc było moje rozgoryczenie, kiedy syn zawiadomił mnie, że wyjeżdża na stypendium lekarskie do Kanady, a jego żona nie może się mną opiekować i dlatego na czas jego nieobecności zamieszkam w DPS. Mijają dwa lata. Syn dawno powrócił do kraju, nawet nieraz mnie odwiedza, choć częściej dzwoni z pytaniem o zdrowie. Nie wspomina nic o powrocie do domu. Nie jest to przecież mój dom. Ja zaledwie dołożyłam pewną część”<sup>19</sup>.

Podsumowaniem tych krótkich rozważań mogą być słowa Waldemara Furmanka, który twierdzi, że nienawiść, odrzucenie czy wspomniany analfabetyzm uczuć to antywartości miłości<sup>20</sup>.

<sup>17</sup> Wywiad z Wiktorem (36 lat) przeprowadzony w grudniu 2016 r.

<sup>18</sup> Por. W. Furmanek, *Deficyt miłości*, Rzeszów 2012, s. 49.

<sup>19</sup> Wywiad ze Stanisławą M. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

<sup>20</sup> Por. W. Furmanek, dz. cyt., s. 54.

## O KULTURZE UCZUĆ

Kulturę odnosimy do całej ludzkości i do pojedynczego człowieka, wiążąc ją między innymi z dorobkiem cywilizacyjnym, ale także i poziomem wiedzy, zachowaniem, sposobem mówienia, gustem czy ogólną postawą człowieka wobec innych osób. Należy też do tego obszaru zaliczyć kulturę osobistą. Zatem to, jak uczymy się miłości, zależy również od kultury, w której dorastamy i wychowujemy się<sup>21</sup>.

Trudno nam rozmawiać o uczuciach. Słowa: Kocham, lubię czy pragnę wypowiadamy gdzieś w zaciszu, odosobnieniu, jakby w obawie, by nikt ich nie usłyszał. A przecież miłość to radość, szczęście, dlatego też powinniśmy ją z radością ogłaszać całemu światu. Niestety, głośno, dobitnie, nieraz nawet z użyciem wulgaryzmów, potrafimy krytykować, a to u odbiorcy budzi uczucie odrzucenia, samotności, cierpienia i gniewu.

Toksyczni ludzie – właśnie poprzez słowa – zdradzają swe prawdziwe myśli i uczucia. Każdy, kto rzuca obelgami, musi przygotować się na konsekwencje, utratę osoby bliskiej, którą w ten sposób rani. Słowa są jak pociski, często rykoszetem ranią także ich autora<sup>22</sup>. Toksyczne słowa prowadzą do osłabienia czy zerwania więzów, zubożają koloryt codziennych relacji. To brak kultury uczuć niszczy związek, wprowadza do niego chaos, zdrady, nieporozumienia, brak tolerancji i konflikty. Pojawia się faza pustego związku, który nie daje żadnemu z partnerów satysfakcji<sup>23</sup>.

Toksyczne zachowania to również gąfy, zbytnia poufałość połączona z pogardą, dwuznaczne komplementy wypowiedziane z sarkazmem, podłością czy zazdrością, odpowiednio też modulowanym głosem. Ich celem jest prowokacja i manipulacja partnerem, a tego typu ciosy doskonale ilustrują braki w kulturze uczuć. Toksyczni ludzie potrafią też w partnerach wyzwać to, co najgorsze i wzbudzać nietypowe reakcje. Jak twierdzi Lillian Glass, przebywanie w towarzystwie takich osób zmienia diametralnie zachowania innych<sup>24</sup>.

Na pewno nie jest to działanie nieświadome, co potwierdził już Freud, udowadniając, że ludzie skutecznie potrafią kontrolować swoje destruktywne emocje<sup>25</sup>.

Miłość nie jest monolitem czy bytem niezmiennym. By trwała, człowiek powinien lubić i rozumieć przede wszystkim siebie, własne pragnienia, później zaś oczekiwania drugiej osoby, by chronić je przed wygasaniem i regulować według wspólnych potrzeb jej kierunek<sup>26</sup>.

<sup>21</sup> Por. L.F. Buscaglia, dz. cyt., s. 67.

<sup>22</sup> Por. L. Glass, *Toksyczni ludzie*, Poznań 1997, s. 38.

<sup>23</sup> Por. B. Wojciszke, dz. cyt., s. 194.

<sup>24</sup> Por. L. Glass, dz. cyt., s. 65.

<sup>25</sup> Por. P. Ekman, R.J. Davidson, *Natura emocji*, tł. B. Wojciszke, Gdańsk 1999, s. 227.

<sup>26</sup> Por. K. Lorecka, dz. cyt., s. 47.

*UCZUCIA, NIEPOROZUMIENIA I MANIPULACJE  
W BLISKICH ZWIĄZKACH*

W życiu codziennym, nawet wśród ludzi kochających się miłością prawdziwą, bywają trudne chwile, zdarzają się nieporozumienia, spory i manipulacje. Warto wymienić niektóre z powodów będących ich przyczyną.

Pierwszym błędem jest nieograniczone zawierzenie miłości i traktowanie jej, jako jedyne obszaru działalności. Takie bezgraniczne stawianie na miłość może zafałszować obraz świata, spowodować załamanie i utratę wiary w sens życia. Porażką jest także idealizowanie, najczęściej pierwszej miłości, powracanie do niej i porównywanie z następnymi uczuciami. Warto pamiętać, że jako pierwsza miłość, bywa ona najlepiej zapamiętana, choć nie jest to dowodem na uczucie najpiękniejsze, najlepsze czy najsilniejsze.

Kolejnym mitem wywołującym nieporozumienia w związku bywa niespójność pragnień, poglądów i celów, powiązana często z odmienną hierarchią wartości lub świadomym oszukiwaniem drugiej osoby. Niekiedy taki stan zmienia zasadniczo uczucia, pojawia się nienawiść, bunt, gorycz i chęć zadania bólu drugiej osobie w odwecie.

Błędem jest zbyt duża czułość i opiekuńczość, które mogą wywoływać przesyty tym uczuciem oraz poczucie osaczenia. Często powiązane jest to z zazdrością, podejrzliwością i ograniczaniem działań kochanej osoby. Podobnie niszczący bywa tak egoizm, jak i przesadna uległość. W konsekwencji powodują one złość u drugiej osoby, brak zrozumienia i partnerstwa<sup>27</sup>.

Nie sposób uciec od tematu manipulacji w uczuciach, która bezpośrednio wiąże się z władzą – istotnym czynnikiem związków, tych przyjacielskich, rodzinnych, między zakochanymi partnerami czy małżonkami. Władza w tym przypadku ujmowana jest jako władza małżeńska, rodzicielska czy władza rodzeństwa, polegająca na narzucaniu swojej woli drugiej osobie, a także zdolności do stawiania wymagań i egzekwowania ich. Relacja miłosna w przypadku manipulacji najczęściej zręcznie maskuje prawdziwego manipulatora, tym bardziej że historia rozpoczyna się niczym cudowna bajka i nic nie zapowiada przemocy psychicznej, szykan i toksycznych relacji<sup>28</sup>.

Władza w związku charakteryzuje się zmienną dynamiką i wielowymiarowością, zależna jest od poziomu intelektualnego partnerów, zaangażowania emocjonalnego, potrzeb, wyznawanych wartości czy też indywidualnych cech osobowości. Najważniejszym czynnikiem determinującym układ władzy w bliskim związku jest psychiczna zależność, gdzie partner mniej zaangażowany dyktuje warunki

<sup>27</sup> Por. J. Gajda, dz. cyt., s. 26-29.

<sup>28</sup> Por. C. Brehat, *Kochalam manipulatora*, Warszawa 2012, s. 9-10.



istnienia związku. Władzę w związku należy także analizować według aspektu osobistych zasobów wnoszonych do niego. Może to być uroda, intelekt, pozycja społeczna czy finansowa, czynniki bardzo silnie determinujące oblicze władzy<sup>29</sup>.

Układ władzy w bliskim związku rzutuje na poziom satysfakcji odczuwanej przez obie strony, bowiem brak równowagi w tym względzie powoduje konflikty, spory i znacznie częściej wpływa na decyzje dotyczące rozpadu związku.

Ogromną rolę w tworzeniu i trwaniu bliskich związków, pojmowaniu i realizowaniu władzy i manipulacji odgrywa rodzina i socjalizacja<sup>30</sup>. Wpływa ona również na postrzeganie ról społecznych, poprzez które wiele osób postrzega swe uczuciowe związki. Niebagatelną rolę należy przypisać w tym przypadku także i stereotypom, dlatego też związki stają się polem walki i manipulacji, na których jedna ze stron doświadczać może przemocy, krzywd psychicznych, cierpienia i zniewolenia.

Potwierdza to, niezwykle szczerze opowiedziana przez Pawła S., historia pewnej miłości. „Wszystko zaczęło się w momencie, kiedy dziewczyna mojego przyjaciela poprosiła mnie o pomoc, dotyczącą pewnych problemów w ich związku. Pamiętam niezwykłą rozmowę na wspólnej imprezie, zdawkowe słowa przerodziły się w gorącą dyskusję. Postanowiłem zostać mediatorem. Podczas spotkania ona czuła się niepewnie, nie chciała też o wszystkim opowiadać, ponieważ mój przyjaciel reagował agresją. Nie widząc chęci współpracy i efektów, zrezygnowałem z tego spotkania. Wkrótce dowiedziałem się, że wyjaśnili sobie wszystkie niesnaski i postanowili nadal być razem.

Wyjechałem do miasta, gdzie studiowałem, ale niespodziewanie po dwóch tygodniach otrzymałem wiadomość esemesową od niej, że zerwała tamtą znajomość. Odpisałem, a dziś wiem, że była to decyzja wysoce nieprzemyślana. Chciałem ją pocieszyć i po prostu, po ludzku porozmawiać. Początkowo rozmowy dotyczyły ich związku i całej tej trudnej sytuacji. Czułem, że jestem jej potrzebny. Po moim powrocie zaczęliśmy się spotykać. Było naprawdę cudownie, przynajmniej tak mi się wydawało. Potrzebowaliśmy siebie, prowadziliśmy niekończące się rozmowy telefoniczne, wysyłaliśmy setki esemesów, komplementów, pisaliśmy do siebie romantyczne listy. Zaangażowałem się na sto procent i wydawało mi się, że to działa w obie strony. Nie mogliśmy się spotykać dość często, ponieważ ja studiowałem daleko, a ona uczyła się jeszcze w szkole średniej. Z dnia na dzień myślałem o niej częściej, nie mogłem spać, jeść, a to chyba typowe objawy zakochania.

Nasza znajomość nie zyskała poparcia rodziny, tym bardziej że przyjaciel to jednocześnie mój kuzyn. Musieliśmy ukrywać nasz związek. Wszyscy patrzyli na nas z dystansem, nawet bliscy koledzy wyrażali dezaprobatę. Nikt nie widział

<sup>29</sup> Por. E. Mandal, dz. cyt., s. 80.

<sup>30</sup> Por. tamże, s. 89.

przyszłości dla tego związku, poza mną oczywiście. Dziś wiem, jak wiele błędów popełniłem. Nie przyjmowałem żadnych uwag.

Ona pochodzi z rodziny patologicznej. Brakowało jej dobrych wzorców wyniesionych z domu. Ja chciałem jej pokazać, jak piękne i ważne jest uczucie dwojga ludzi, jak piękna może być miłość. Teraz uświadamiam sobie, jak bardzo mój ideał dziewczyny różnił się od niej. Wcześniej nawet nie pomyślałbym, że w takiej osobie ulokuję swe uczucia miłości. W domu rodzinnym nauczono mnie miłości, szacunku, czynienia dobra, gotowości do pomocy i odpowiedzialności za czyny, słowa, także i za uczucia.

Nasz związek to było zderzenie dwóch różnych światów. To były chwile radosne i ostra walka, co w końcu doprowadziło do zerwania. Okazało się, że wiele deklaracji to tylko puste słowa, oparte na kłamstwie, zdradzie i oszustwach. A ja chciałem przychylić jej nieba, spełnić wszystkie jej marzenia.

Skutki tej destrukcyjnej miłości odczuwam do dziś. Obawa przed kolejnym zranieniem nie pozwala mi obiektywnie oceniać innych kobiet. Te traumatyczne doświadczenia warunkują moje postrzeganie uczuć. Budowany przez lata system wartości legł w gruzach i w konsekwencji ja też się zmieniłem. Osobiście nie życzę nikomu takiej miłości: zła, destrukcyjna i naprawdę niszcząca przyniosła mi ból, cierpienie, a nawet nienawiść.<sup>31</sup>

Znawcy przedmiotu przywołują w tym przypadku również teorię gier, w ramach której jedna ze stron lub obie stosują gry i chwytów manipulacyjnych o tzw. „sumie zerowej”, co oznacza, że nikt nie odnosi zwycięstwa i nic nie zyskuje. Niepokojący bywa fakt, że bardzo często osoba będąca obiektem manipulacji nawet nie zdaje sobie sprawy, że została wciągnięta w tę nierówną grę. Przykładem w związku mogą być puste obietnice składane jednej ze stron i z premedytacją niedotrzymywane, choć przecież realizowanie zobowiązań należy traktować jako świadectwo siły i zaangażowania zorientowanego na przyszłość<sup>32</sup>.

Opowiada o takich sytuacjach Monika T. (44 lata): „Niestety, mój mąż mnie zdradzał. A ja dowiadywałam się o tym ostatnia i bardzo cierpiałam. Najpierw płakałam i tłumiłam wszystko w sobie. Później błagałam, prosiłam, on jednak nie widział problemu. Przedstawiałam dowody, wtedy obiecywał, że się zmieni. I tak przez ponad 18 lat naszego małżeństwa, choć trwało ono 20 lat. Wreszcie zdecydował, że nigdy mnie nie kochał, a w zasadzie nie zasługuję na niego i wniósł o rozwód.”<sup>33</sup>

Jolanta W. (28 lat): „Nie znoszę ludzi niepunktualnych i niedotrzymujących danych obietnic. Doświadczyłam tego jako dziecko i nigdy nie chciałabym być, jak wtedy, oszukiwana. Sprawcą był mój ojciec. Pamiętam, jak cieszyłam się na

<sup>31</sup> Wywiad z Pawłem S. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

<sup>32</sup> Por. E. Illouz, *Dlaczego miłość rani. Studium socjologiczne*, Warszawa 2016, s. 156.

<sup>33</sup> Wywiad z Moniką T. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

nowe łyżwy, które miałam znaleźć pod choinką. Opowiadałam o nich nawet koleżankom, a później musiałam znosić ich ironiczne spojrzenia. Uznawały mnie za kłamczuchę, bo takich opowieści, jak o łyżwach było mnóstwo. Ojciec zawiódł mnie tak wiele razy, a ja ciągle wierzyłam w jego kolejne obietnice. Dziś wiem, że przyczyną tego był alkohol, silniejszy od obietnic składanych własnemu dziecku.

Na nic nie czekam, niczego nie potrzebuję, ale w sercu czuję ogromną zadrę, przecież to mój tata, którego chciałam kochać i podziwiać, a czułam się jedynie zdradzona, niechciana i niekochana.”<sup>34</sup>

### *DOŚWIADCZENIA MIŁOŚCI – ŚWIADECTWA ZRANIONYCH*

Od miłości oczekuje się tego, że będzie owocować radością i szczęściem. Niestety, w wielu przypadkach zdarza się zupełnie inaczej.

Dotkliwie cierpienia wywołuje miłość nieodwzajemniona, ta doświadczona w dzieciństwie i domu rodzinnym czy też w życiu dorosłym. Prawdopodobnie brak miłości w dzieciństwie rzutuje na późniejsze kontakty w życiu dorosłym.

Jak opowiada Elżbieta B. (55 lat), doświadczenia z domu rodzinnego generowały przez lata przykre wspomnienia. „Miałam młodszą o cztery lata siostrę. W domu było wszystko, oprócz miłości. Rodzice zajęci prowadzeniem interesu nie mieli dla mnie czasu. Już w dzieciństwie wydawało mi się, że piekarnia była dla nich ważniejsza niż ja. Basia, moja siostra, mogła liczyć na jakieś czułości, a ja z dzieciństwa nie pamiętam żadnych. Z zazdrością patrzyłam na koleżanki, które otrzymywały całusa od mamy czy taty, kiedy przyprawdzali je do szkoły. Próbowalam te całusy często wymusić, ale mama podkreślała, że jestem już dużą dziewczynką. A byłam dopiero w pierwszej czy drugiej klasie. Czy można być za dorosłym na miłość, sympatię czy zwykłe przytulanki w tym wieku? Nie doczekałam się ich od rodziców w dzieciństwie ani dorosłym życiu.

Choć to Basia była tą bardziej „kochaną”, to obowiązek opieki nad mamą w ostatnich latach jej życia spadł na mnie. Bardzo starałam się wzorowo wypełniać swe obowiązki, nie szczędziłam także słów miłości i pocieszenia, niestety nawet wówczas nie dostałam słowa podziękowania.

Nieraz, analizując swe życie, zastanawiam się, dlaczego tak się stało. Ktoś kiedyś mi tłumaczył, że po prostu dawniej nie potrafiono okazywać uczuć. Nie przyjmuję tego tłumaczenia, uważam bowiem, że miłość ułatwia wszystko, a rodzice powinni swe dzieci przytulać, ścisnąć i całować. Tak przyjemnie jest czuć się kochanym”<sup>35</sup>.

<sup>34</sup> Wywiad z Jolantą W. przeprowadzony w listopadzie 2016 r.

<sup>35</sup> Wywiad z Elżbietą B. przeprowadzony w listopadzie 2016 r.

Tego typu doświadczenia, jak wspomniano wcześniej, rzutują na dalsze lata życia, a rany w sferze uczuciowej skutkują nerwicami, samotnością i nieumiejętnością tworzenia związków.

Katarzyna S. (47 lat) opowiada o życiu bez miłości i odczuwanej pustce. „Zawsze udawałam silną. Nie chciałam pogodzić się z faktem, że jestem sama. Innym pokazywałam twarz zadowolonej osoby i utwierdzałam siebie i ich w przekonaniu, że cudownie być singielką. Tej twardości uczyła mnie mama, samotnie wychowująca mnie od piątego roku życia. Ojciec odszedł do innej kobiety i jedyną ważną osobą stała się dla mnie właśnie ona. A ona cały czas przekonywała mnie, że nie wolno ufać mężczyznom, że nigdy prawdziwie nie pokochają, że najlepiej być samą. I uwierzyłam w to.

Ona sama też tę miłość dawkowała bardzo rzadko. Miałam wszystko, tylko brakowało mi tej zwykłej bliskości. Nie mam powodu narzekać, skończyłam studia, mam bardzo dobrą pracę, spotykam wielu ludzi na polu zawodowym. Odczuwam jednak ogromną samotność, zapełniam ją podróżami. Boję się przyszłości. Potrzebuję kogoś bliskiego, ale na taki związek jest chyba zbyt późno”<sup>36</sup>.

Inną historię swego życia i cierpień z nim związanych przedstawiła Agnieszka T. (38 lat): „Dzieciństwo miałam normalne. Mama, tata, starszy brat i wiele miłych wspomnień. Wydawało mi się, że to pełnia szczęścia. Tak było do czasu, kiedy zobaczyłam tatę pakującego walizkę. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego się wyprawdza. Mama powiedziała, że odchodzi do innej kobiety. Brat, znacznie ode mnie starszy, szybko uporał się z tą sytuacją, ja cierpiałam i dodatkowo musiałam pocieszać mamę, która ze mnie zrobiła swą powiernicę. W wieku 21 lat poznałam chłopaka, którego pokochałam gorąco. Może nawet zbyt mocno, chciałam przychylić mu nieba, może w obawie, by nie odszedł. Niestety, poznał w pracy inną kobietę i zostawił mnie dla niej. To był dla mnie ogromny cios. Miałam nawet myśli samobójcze. Nie rozwiedliśmy się, więc kiedy zachorował, odzyskałam go. Tamta kobieta nie chciała się nim opiekować. A choroba była z tych najstraszniejszych – rak. Wkrótce zmarł, a ja w wieku 28 lat zostałam ponownie sama z chorą mamą i bratem, ciągle upominającym się o majątek. Mama odeszła nagle w lipcu 2015 roku i choć powinnam się tego spodziewać, znowu poczułam się opuszczona. Płacz, cierpienie, ogromna pustka i przekonanie, że nie zasługuję na żadną miłość. Kilka miesięcy po mamie pożegnałam ojca. Też bolało, choć może trochę mniej.

Ukojenie znalazłam w Bogu, rozmowach z siostrą zakonną, która potrafiła mi wiele wytłumaczyć. Po kilku miesiącach poznałam mężczyznę, w którym zakochałam się bez pamięci. Ślub bierzemy we wrześniu 2017 roku. Patrę z radością na świat, a przyszłość jawi mi się naprawdę wspaniale. Warto marzyć i mieć nadzieję”<sup>37</sup>.

<sup>36</sup> Wywiad z Katarzyną S. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

<sup>37</sup> Wywiad z Agnieszką T. przeprowadzony w listopadzie 2016 r.

Wielką przyczyną cierpień jest zdrada, wyjątkowo ciężko raniąca drugą osobę. Trauma po takim zdarzeniu bywa niezwykle ciężka, trudna do zapomnienia, powracająca obsesyjnie i degradująco oddziałująca na uczucia skrzywdzonej osoby. Dowodzą tego refleksje i wspomnienia osób, które doświadczyły zdrady.

Mirosława L. (49 lat): „W zasadzie nigdy nie zapomniałam zdrady. Dowiedziałam się o niej od kobiety, z którą związał się mój mąż. Przyszła prosić, bym dała wolność mojemu mężowi. Początkowo nie mogłam nawet zrozumieć, o czym ona mówi. Kiedy jednak dotarło to do mnie, świat się zawalił. Płakałam, analizowałam całą sytuację, a on ją bagatelizował i przepraszał. Nie chciałam go widzieć, ale w mediacje włączyły się nasze matki, przypominając, że co Bóg złączył, człowiek nie może rozdzielić. Ja nie chciałam rozwodu, ale nie chciałam też po prostu żyć z tym człowiekiem. Czułam się upokorzona, odarta ze wszystkich uczuć. Uległam jednak i pozwoliłam mu wrócić. Wszystko pozornie wygląda dobrze, ale każde zbliżenie to do pewnego rodzaju męka, każde jego spóźnienie to kotłowanie złych myśli. Znam przysłowie, że czas leczy rany. U mnie to nie działa, czas mija, ale złe wspomnienia tkwią we mnie, boją i nic nie zapełnia tej dziwnej, wewnętrznej pustki”<sup>38</sup>.

Barbara B. (36 lat): „Nawet nie myślałam, że zdrada może dotyczyć mojego związku, kochałam, czułam się szczęśliwa i tak samo postrzegałam sytuację mojego męża, bo naprawdę sprawiał wrażenie człowieka spełnionego. W zasadzie wszystko robiliśmy razem i to nie z przymusu. Cieszyły nas wspólne wyprawy w góry, spacer po mieście czy letnie grillowanie na działce. A jednak zdradził i sam się do tego przyznał. Opowiedział mi o tym w chwilę po miłosnym uniesieniu, podkreślając, że jestem dla niego najważniejsza, a tamta kobieta to tylko seks i przelotna przygoda. Opowiadał o tym i głaskał mnie po ramieniu. Skamieniałam i nie potrafiłam tego zrozumieć. To przecież nie mogło dotyczyć mnie. Świat stracił kolory, nie umiałam się z tym pogodzić. On robił wszystko, by udowodnić mi swą miłość. Skorzystaliśmy z terapii małżeńskiej, mediacji podjął się też nasz wspólny przyjaciel zakonnik. Nadal boli, nadal próbuję znaleźć odpowiedź na pytanie o powody, przyczyny. Podzieliłam się swymi trudnymi uczuciami z przyjaciółką, jest lepiej, czuję ulgę, swe cierpienia powierzam także Bogu, ale nie mogę zapomnieć”<sup>39</sup>.

Mieczysław M. (57 lat): „Wydawało mi się, że zdradzają mężczyźni. Na pewno to głupie, ale nie uwierzyłbym, gdyby ktoś mi powiedział, że sam doświadczę zdrady i to w różnych konfiguracjach. Zacznę jednak od początku. Po ślubie oboje marzyliśmy o domku, ponieważ wychowaliśmy się w blokach. Z pomocą rodziny postawiliśmy nasz wymarzony dom, choć trwało to kilka lat i nie od razu mogliśmy się wprowadzić. Te trudności spowodowały, że postanowiliśmy wynająć jego

<sup>38</sup> Wywiad z Mirosławą L. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

<sup>39</sup> Wywiad z Barbarą B. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

część znajomemu prowadzącemu zakład krawiecki. Sam nie był krawcem, ale miał smykałkę do interesów. Cieszyliśmy się z dodatkowych funduszy, ponadto moja żona miała eleganckie ubrania, którymi obdarowywał ją nasz najemca. Przypadkowo, podczas męskiego spotkania, dowiedziałem się od kolegów, że powinienem uważać na moją żonę i właściciela tego zakładu. Nie uwierzyłem, ale natrętne myśli nie dawały mi spokoju. Sprawdzałem, kontrolowałem i okazało się to prawdą. Bolało, że wiedzieli wszyscy, tylko nie ja. Może to trochę dziecinne, ale cierpiała głównie moja męska duma. Nie mogłem się z tym pogodzić. Zadziałem na zasadzie klin – klinem. Nie ulżyło, ale miałem satysfakcję, że nie tylko ja jestem roszkodnikiem. Nie rozstaliśmy się, choć przez pewien czas mieszkaliśmy oddzielnie, jednak nasza sytuacja ekonomiczna i pewne wspólne zobowiązania powodowały, że spotykaliśmy się dość regularnie. Po jednej z takich wizyt zostałem w mieszkaniu, bo nasz wymarzony dom sprzedaliśmy. Dzieci dorosły, wyjechały, my jesteśmy razem. Łączą nas dzieci, zamiłowanie do nart i wspólne interesy. Żyję dniem dzisiejszym. Wspomnienia wracają, choć nie boli to tak, jak dawniej. Zagłuszam je alkoholem, nieraz przygodną znajomością. Nie warto bezgranicznie ufać, nawet najbliższymi<sup>40</sup>.

Nie tylko zdrada powoduje cierpienia. Słowa ranią znacznie głębiej niż miecz, który pozostawić może jedynie bliznę, słowa zaś krwawią znacznie dłużej i na zawsze pozostają w pamięci<sup>41</sup>.

Kamila K. (45 lat): „Wysłałam za mąż z ogromnej miłości. Byłam zauroczona moim mężem, jego wyglądem fizycznym i ogromną szarmanckością wobec mnie. Nie raził mnie nawet jego brak wykształcenia, mimo że ja ukończyłam studia wyższe. Uważałam, że ziściły się moje marzenia o cudownym związku. Niestety nie trwało to długo, kilka miesięcy po ślubie pojawiły się wyzwiska, przekleństwa i wulgarne określenia mojej osoby. Kiedy zdarzyło się to po raz pierwszy, myślałam, że to wynik spotkania przy alkoholu. Nawet w chwilach zwykłych, codziennych, wręcz miłych dostaję codziennie porcję należnych mi słów. Trudno powiedzieć, że się przyzwyczaiłam, ale staram się nie reagować tak żywiołowo, jak kiedyś.

Mijają lata i niewiele się zmienia. Mój mąż nie hamuje się, wypowiada ordynarne określenia mnie słowa nawet przy gościach. Przez kilkanaście lat takich „słownych razów” odczuwałam ból, ale nie potrafiłam zmienić sytuacji. Cierpię więc w milczeniu, marząc o radykalnej zmianie. Trzeba mieć nadzieję, że nadejdzie<sup>42</sup>.

Paulina A. (47 lat): „Poznaliśmy się w szkole średniej, ale zaiskrzyło na studiach prawniczych. On był dwa lata starszy, pochodził z profesorskiego domu, elo-

<sup>40</sup> Wywiad z Mieczysławem M. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

<sup>41</sup> Por. L. Glass, dz. cyt., s. 26.

<sup>42</sup> Wywiad z Kamilą K. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

kwentny, czytany, jak to mówią niektórzy – człowiek z dobrego domu. Pobraliśmy się na studiach i prowadziliśmy bogate życie towarzyskie. To podczas jednej z imprez usłyszałam, że „jestem głupia jak kwit na węgiel”, co wzbudziło śmiech zebranych, a mnie po prostu zmroziło. Później były przeprosiny, nadszaskakiwanie i stwierdzenie, że był to żart. Zabolało naprawdę mocno, a tłumaczenia wydawały mi się bardzo płytkie. Tym bardziej, że tego typu żarty pojawiać się zaczęły coraz częściej i były znacznie bardziej „wyszukane”. Jako prawnik, formułował stwierdzenia, że jestem „gorszą idiotką niż przewiduje ustawa”, czy bardziej obelżywe, dotyczące seksualności lub wyglądu. Kiedy po studiach podjął pracę w policji, doszły do tego jeszcze „rozkazy”. Niby prośba, niby polecenie, ale wydawane w taki sposób, że wspólnie z dziećmi stawaliśmy na baczność. Buntowałam się, były chwile spokoju, a później powracało wszystko ze zdwojoną siłą. Teraz ukojenie odnajduję w wierze, na swoje problemy staram się patrzeć przez pryzmat cierpień Chrystusa, staram się odnaleźć sens własnej udręki. To wszystko na zawsze utkwilo we mnie, powraca raz mocniej, raz delikatniej, ale i tak odczuwam to gorzej niż smaganie batem<sup>43</sup>.

Marianna J. (55 lat): „W moim domu rodzinnym nigdy nie było krzyków, przekleństw czy przedrzeźniań. W moim małżeństwie pojawiły się bardzo szybko. Okazało się to tradycją wyniesioną z domu rodzinnego przez mojego męża. Gdy usłyszałam, jak mój teść zwraca się do własnej żony, byłam przerażona. Ja słyszałam na przykład, że mi łapy poucina lub zbiorę w ryj, jeśli ruszę jego pieniądze. Bywały i lepsze chwile, ale dziś uświadamiam sobie, że było to wówczas, kiedy mąż pracował za granicą. Tam – może z tęsknoty, a może dlatego, że inni byli wokół – łagodniał i potrafił powiedzieć miłe słowo.

Po kilku latach małżeństwa urodziłam drugiego syna, niepełnosprawnego umysłowo, który wymagał (i nadal wymaga) opieki, rehabilitacji i wsparcia. Nie potrafię powiedzieć, jak mi przykro, kiedy słyszę słowa: debil, głupek, wariat czy idiota kierowane pod jego adresem. Potrafię znieść obelgi skierowane do mnie. Te, którymi mój mąż obdarowuje codziennie syna w domu, szczególnie mocno zapadają w pamięć i ranią. Napisałam „w domu”, bo na zewnątrz mój mąż „odgrywa” rolę dobrego tatusia, w obecności innych używa zdrobnień imienia syna, pomaga mu w najprostszycy sprawach, obiecuje wspólne zabawy i podróże. Nigdy żadnej z tych obietnic nie spełnił. Cierpię, czuję się samotna, szczególnie okres świąt jest dla mnie trudny. Swoje uczucia przelewam głównie na syna, choć on chyba niewiele z tego rozumie<sup>44</sup>.

Bolesne doświadczenia miłości stają się często także udziałem dzieci, szczególnie wtedy, gdy dochodzi do rozpadu rodziny, zniszczenia czegoś, co w oczach dzieci uchodzi za jednolite i nienaruszalne. Cierpią w takim przypadku wszyscy

<sup>43</sup> Wywiad z Pauliną A. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

<sup>44</sup> Wywiad z Marianną J. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

i choć nieraz taka decyzja wydaje się bezrefleksyjna, podejmowana jest najczęściej po długich przemyśleniach. Taka sytuacja jest dla dzieci zawsze bolesna, związana z cierpieniem. Reakcje na nią są bardzo różne i uzależnione głównie od wieku. Im młodsze dziecko, tym bolesne doświadczenia stają się dotkliwsze, a smutek, rozżalenie, odczucie osobistej porażki staje się towarzyszem codzienności. Najgorsze wydaje się pozostawienie dziecka w przekonaniu, że i ono ponosi odpowiedzialność za ten stan. Niezbędna jest więc pomoc w takiej sytuacji, by dziecko zrozumiało, że cierpienie przychodzi niekiedy ze strony najbliższych, tych, których darzy ogromnym uczuciem i przywiązaniem, ponieważ uwolnienie go od ciężaru tej winy pozwoli mu przezwyciężyć ból<sup>45</sup>.

Joanna M. (14 lat): „Wiedziałam, że w domu nie dzieje się dobrze. Rodzice ciągle się kłócili, a jeśli nawet nie, to i tak dominował podniesiony głos u obojga. W zasadzie nie pamiętam, by było inaczej. Z zazdrością patrzyłam na inne rodziny i zastanawiałam się, dlaczego nie jest tak u nas. Coraz częściej padały też żądania pod adresem mamy, by wyprowadziła się z domu. Tata przypominał, co jest jego, krzyczał, ranił i nie zastanawiał się, że obie z siostrą tego słuchamy. Pewnego dnia wyprowadziłyśmy się. Okazało się, że mama przygotowywała to od dłuższego czasu. Nie zabrała nic z majątku taty, co chyba go bardzo zdziwiło, bo zabrakło mu w kłótniach kilku argumentów. Przychodził, prosił i obiecywał zmiany. Byłam blisko, wszystko słyszałam i obserwowałam, ale on nigdy nie zwrócił się ani do mnie, ani do siostry, byłyśmy jak kolejne rzeczy, których się pozbył. To mama dbała o nas, cały czas starała się nam tłumaczyć nawet ojca i może dlatego rozumialiśmy, że nasze role pozostają takie same, nadal jesteśmy córkami, które ona bardzo kocha i są dla niej najważniejsze. Unormowały się też stosunki z ojcem, życie staje się ciekawsze, myślę o wielu wspaniałych rzeczach, a nie tylko rozwodzie rodziców. Najtrudniej jest w święta, ale w tym roku przyjeżdża do nas babcia, kuzyni i będzie naprawdę rodzinnie, choć bez ojca”<sup>46</sup>.

Z przytoczonej opowieści młodej dziewczyny wynika ważny wniosek, podnoszony wielokrotnie przez psychologów czy duchownych, że nieobecność ludzi ważnych w życiu jest zawsze bardzo dotkliwa. Badania potwierdzają, że wiele kobiet opuszczonych przez ojców czuje się winnymi, sądząc, że to ich błędy sprawiły, że ojciec opuścił rodzinę. Wiele nie potrafi tego wybaczyć, są pełne złości mimo upływu lat. Nieraz utratę zaufania przenoszą na wszystkich mężczyzn, są też i takie, które w każdym mężczyźnie poszukują substytutu ojca<sup>47</sup>.

Sytuacja w przypadku rozwodu czy separacji rodziców bywa trudna, ale nie definitywna, jak w przypadku śmierci bliskiej osoby.

<sup>45</sup> A. Auschitzka, dz. cyt., s. 65.

<sup>46</sup> Wywiad przeprowadzony z Joanną M. w grudniu 2016 r.

<sup>47</sup> W. Łukaszewski, J. Boguszewska, *Moje serce zależy od tatusia*, „Charaktery” 2007, s. 17.



Ewa Sz. (16 lat): „To było takie niespodziewane. Dwa lata temu zginął śmiercią tragiczną mój tata. Byłam w szkole i zdziwiłam się, kiedy pojawiła się mama, by zwolnić mnie z lekcji. Wiedziałam, że powód musi być naprawdę ważny. Sama chciała mi przekazać tę smutną wiadomość. Wtedy przekonałam się, że odejście kogoś tak bardzo boli. I choć czas mija, nadal czuję to ostre klucie gdzieś głęboko w sercu”<sup>48</sup>.

Bardzo boli także opuszczenie lub gorzka prawda, że jest się dzieckiem niechcianym przez rodziców, niekochanym i niepotrzebnym. I choć w wielu przypadkach rodzina przybrana otacza takie dziecko ogromną miłością, cierpienie z powodu opuszczenia bywa ogromne. Podobnie jest zresztą w przypadku ludzi dorosłych, których ktoś opuszcza, by żyć na przykład w sekcie. Specyfika tego cierpienia wiąże się z faktem niewiadomej, czy cierpienie ustanie poprzez odnowienie więzi, czy też będzie trwało<sup>49</sup>.

Ślepa miłość i bezgraniczne poświęcenie się dla drugiej osoby niszczy jednostkę, nawet odporną psychicznie i pozornie silną fizycznie. Znaczenie tego uczucia, jego głębia są widoczne szczególnie ostro wtedy, gdy zostaje ona zraniona, poniżona czy zakwestionowana<sup>50</sup>. Taka jest właśnie historia Anny, opowiedziana przez lekarzkę, chirurga z czterdziestodwuletnim stażem, patrzącego na ból i cierpienie przez pryzmat życiowych doświadczeń swoich pacjentów. „Choroba, miłość, życie – po prostu ból. Tak w jednym zdaniu zamknąć można historię choroby i historię życia w chorobie kobiety, która trafiła do mojego gabinetu. Pani Anna, inteligentna, elegancka czterdziestoletnia kobieta wyczuła w piersi niewielki guzek. Wstępna kliniczna diagnoza: rak. Poza koniecznym wywiadem rodzinnym niewiele mówiła o sobie. Chciała zachować incognito i postanowiła leczyć się w innym mieście. Wróciła po kilku tygodniach po operacji w klinice. Leczenie chirurgiczne było, niestety, radykalne, a przed nią planowana chemio- i radioterapia. Była obolała i zrozpaczona. Straciła pierś i obwiniła o tę sytuację cały świat: los, rodzinę, lekarzy, a nawet Boga. Twierdziła, że metoda terapii ją zaskoczyła, że nie rozumiała planu postępowania lekarskiego, bo nigdy nie wyraziłaby zgody na taki radykalizm. Rana goiła się z opóźnieniem, wystąpił obrzęk kończyny. Często należało aspirować chłonkę. Każda wizyta pełna była fizycznego bólu i psychicznej udręki. Nie wypełniała zaleceń, zrezygnowała z rehabilitacji, negowała sens leczenia. Wykluczyła konieczną terapię uzupełniającą, odrzuciła umówioną wizytę u psychologa. Partner, z którym dzieliła życie wiele lat, po jej powrocie ze szpitala odszedł. Natura silnej dotychczas biologicznie kobiety radziła sobie wbrew jej oczekiwaniom nieźle. Funkcje ciała wracały do normy, ale bez dalszej medycznej pomocy było wiadomo, że nie będzie dobrze.

<sup>48</sup> Wywiad przeprowadzony z Ewą Sz. w grudniu 2016 r.

<sup>49</sup> A. Auschitzka, dz. cyt., s. 74.

<sup>50</sup> Por. J. Galarowicz, dz. cyt., s. 20.

Ból duszy i umysłu Anny był ogromny. Człowiek, który ją zostawił, był nadal w centrum jej uczuć i troski. Paradoksalnie obwiniała siebie o to, że go unieszczęśliwiła i musiał odejść. Martwiła się o jego los, a nie o własne zdrowie. Uznała, że bez niego jej życie nie ma sensu i że już niczego nie musi robić dla siebie ani dla innych. Człowiek, z którym przeżyła kawał życia, okaleczył ją bardziej niż chirurg. Odarł ją z rozsądku, zatrzał jej umysł, wprawił w rozpacz, która nie miała dna. Zamknęła się w sobie i we własnym domu. Kontaktowała się jedynie z matką, która nie miała żadnego wpływu na postępowanie desperatki. Matka cierpiała z powodu bezsilności i z racji tragedii córki. Życie obydwu kobiet było pasmem cierpień i wzajemnych udręczeń.

Minęło kilkanaście miesięcy. Do poradni weszła blada, wychudzona, przygarbiona, apatyczna i płaczliwa kobieta. Po głosie poznałam dawną Annę. Nie miała siły mówić, gestem wskazywała, gdzie ją boli. Bolało ją wszystko: skóra, kości, miała duszności, kołatanie serca. Nastąpił rozsiew choroby. Prosiła o pomoc. Powiedziała: ja nie żyję od dawna. Ból serca i duszy odebrał mi wrażliwość i poczucie rzeczywistości, ale okazuje się, że ciało też jest częścią człowieka i proszę mu pomóc. Duszy muszę pomóc sama. Dzisiaj już wiem, że miłość, która niszczy, nie jest miłością. Moja miłość była moim życiem, była bólem, który mnie zniszczył. Czy ból zawsze tak musi niszczyć? Machinalnie zaprzeczyłam, ale mój wywód był nieudolny. Metafizyczne pytanie Anny było za trudne.

Dużo później nad tym rozmyślałam i analizowałam wiele ciężkich przypadków. Jedni pacjenci, cierpiąc, izolowali się od otoczenia, zamykali się w swym nieszczęściu. Inni czekali na bliskość rodziny, przyjaciół, szukali pocieszenia i zapewnienia, że za chwilę to minie i będzie dobrze. Wszyscy chcieli zrozumieć sens cierpienia. Jedno wiem: pokonać i zrozumieć ból pomóc może tylko Ten, który cierpiał najbardziej.

Rozpacz i rozdarcie dotyka wielu chorych, samotnych, starych ludzi. Stają się często moimi pacjentami. Częstką siebie uczestniczę w tym wielkim misterium tajemniczego cierpienia człowieka. Cierpienia, którego tak często zupełnie nie rozumiem.”<sup>51</sup>.

Przedstawione historie obrazują przeżycia człowieka w obliczu bólu i cierpienia spowodowanego bardzo różnorodnymi sytuacjami. Jednostka sama buduje sieć relacji dających szczęście i radość, niosących także lęki, napięcie i cierpienie. Być może dlatego tak trudno jest wyjaśnić i uzasadnić miłość.

---

<sup>51</sup> Wywiad z D.K. przeprowadzony 5.10.2012 r.

### ŚLÓW KILKA TYTUŁEM PODSUMOWANIA

Miłość niejedno ma imię, najczęściej zakochani i kochający nadają jej własny obraz. Jako wartość egzystencjalna dotyczy w zasadzie każdej jednostki, a jej moc ujawnia się w prostych czynnościach, jak i działaniach heroicznych. Miłość destrukcyjna to miłość zła, traumatyczna i raniąca na całe życie, zostawiająca często trwałe ślady psychiczne, nieraz także i fizyczne. Niektórym osobom nie udaje się nigdy wyjść z jej niszczącej pułapki, a doświadczane okrucieństwo, przemoc psychiczna, słowna, pogarda stają się ich codziennym udziałem. I choć prosto jest udzielać rad, konieczne wydaje się podejmowanie prób, by wyjść z takiego toksycznego związku, złe doświadczenia przekuć w coś dobrego, pomagać na przykład innym zrozumieć, że to co ich spotyka, to najczęściej nie ich wina. Rozpoznając zło, które dotyka człowieka, można starać się zmienić otaczającą rzeczywistość i naprawdę spotkać głęboką miłość, przyjaźń i zrozumienie. Satysfakcja przychodzi w momencie pokonania przeszkód i problemów, daje także nadzieję na zmiany. Wiara w Boga niesie ze sobą przekonanie, że człowiek potrafi się zmienić, podnieść po ciężkich, traumatycznych doświadczeniach. Warto w tym momencie pamiętać, że „Jezus, lecząc chorych, pocieszając strapionych i podnosząc z upadku, nigdy nie omieszkiał ich zaprosić do swojej radości życia”<sup>52</sup>. Dzięki takim odniesieniom łatwiej zrozumieć drugiego człowieka, samego siebie i ogrom odpowiedzialności za tworzony związek.

Cierpienia miłosne czy miłość nieszczęśliwa nie są zjawiskiem nowym, czego dowodem może być literatura. Człowiek XXI wieku, podobnie jak jego przodkowie, winien być świadomy, że droga miłości może być naprawdę wyboista, a formy miłosnych cierpień bardzo zróżnicowane i tworzone przez człowieka<sup>53</sup>. Miłość często zamiast budować – niszczy. Nieraz pozostawia widoczne ślady i powoduje cierpienia, dlatego postrzega się ją jako ogromne wyzwanie. Warto jednak walczyć o miłość, uczyć się wzrastania w miłości, dawania jej bez żadnych oczekiwań i pokonywania wszelkich przeszkód, by uczestniczyć wspólnie w pasjonującej podróży, jaką jest po prostu życie.

### Bibliografia

Auschitzka A., *Wszystko się jeszcze ułoży. Jak pokonać życiowe trudności*, Kielce 2010.

Avila A., *Typy miłości*, Poznań 2007.

Brehat C., *Kochałam manipulatora*, Warszawa 2012.

<sup>52</sup> A. Auschitzka, dz. cyt., s. 74.

<sup>53</sup> Por. E. Illouz, *Dlaczego miłość rani. Studium socjologiczne*, Warszawa 2016, s. 359.

- Buscaglia L.F., *Miłość. O sztuce okazywania uczuć*, Gdańsk 2007.
- Ekman P., Davidson R.J., *Natura emocji*, tł. B. Wojciszke, Gdańsk 1999.
- Fragment wypowiedzi pisemnej gimnazjalisty, grudzień 2016.
- Fragment wypowiedzi pisemnej licealistki, grudzień 2016 r.
- Fragment wypowiedzi pisemnej ucz. kl. czwartej SP, grudzień 2016.
- Fragment wypowiedzi pisemnej ucz. kl. piątej SP, grudzień 2016.
- Furmanek W., *Deficyt miłości*, Rzeszów 2012.
- Gajda J., *Oblicza miłości*, Warszawa 1993.
- Galarowicz J., *Kochać naprawdę*, Kraków 2011.
- Glass L., *Toksyczni ludzie*, Poznań 1997.
- <http://lubimyczytac.pl/cytat> (22.12.2016).
- Illouz E., *Dlaczego miłość rani. Studium socjologiczne*, Warszawa 2016.
- Komorowski A., *Miłość ci wszystko wypaczy*, Warszawa 2013.
- Lorecka K., *Miłość. Kocha, lubi, szanuje?*, Kraków 2016.
- Łukaszewski W., Boguszevska J., *Moje serce zależy od tatusia*, „Charaktery” 2007, s. 11-17.
- Mandal E., *Miłość, władza i manipulacja*, Warszawa 2008.
- Oord T.J., *Miłość sprawia, że świat się kręci (naukowo o miłości)*, Kraków 2009.
- Szczepeński J., *Sprawy ludzkie*, Warszawa 1980.
- Wojciszke B., *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*, Gdańsk 2003.
- Wywiad z Agnieszką T. przeprowadzony w listopadzie 2016 r.
- Wywiad z Barbarą B. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z D.K. przeprowadzony w październiku 2012 r.
- Wywiad z Elżbietą B. przeprowadzony w listopadzie 2016 r.
- Wywiad z Ewą Sz. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Janiną B. przeprowadzony w listopadzie 2016 r.
- Wywiad z Joanną M. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Jolantą W. przeprowadzony w listopadzie 2016 r.
- Wywiad z Kamilą K. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Katarzyną S. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Marianną J. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Mieczysławem M. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Mirosławą L. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Moniką T. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Pauliną A. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Pawłem S. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Wiktorem przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad z Zofią A. przeprowadzony w grudniu 2016 r.
- Wywiad ze Stanisławą M. przeprowadzony w grudniu 2016 r.

### Streszczenie

W artykule podjęto refleksję nad rolą miłości jako uczucia konstytuującego relacje międzyludzkie. Wiele osób ceni sobie miłość, ale niewielu pyta o podstawowe zasady miłości, choć właściwe jej zdefiniowanie jest niezbędne. Człowiek, jako osoba, jest i ciągle pozostaje w relacji z innymi. Ta wzajemność relacji oznacza obopólne wpływanie na siebie. Świat uczuć to niezwykle potężny bodziec, o ogromnej mocy pozytywnej, będący przyczyną wielkich wydarzeń, a nawet poświęcenia siebie lub ważnych wartości dla konkretnego człowieka. Miłość przybiera zróżnicowaną postać i nie sposób wskazać jeden jej typ, czy rodzaj. Niestety, niestabilność, leżąca w naturze świata emocji, a także brak dojrzałego ich kształtowania przynoszą, zwłaszcza w dziedzinie miłości, wielkie rozczarowania, cierpienia i dramaty.

**Słowa kluczowe:** *miłość, cierpienie, manipulacja emocjami, uczucia*

### Summary

#### Destructive Love: A Source of Human Pain and Suffering

The article offers a reflection on the role of love as a feeling that constitutes human relationships. Many people appreciate love but few ask about its basic principles, even though it is necessary to define it correctly. Every human being as a person constantly lives in relationships with others which causes mutual influence between them. Feelings are very strong stimuli and they have enormous positive power that may bring about great life breakthroughs and even enable us to make sacrifices for others or give up the things that are important to us in benefit of another person. Love takes various forms; thus it is impossible to point to one type or kind of love. Unfortunately, the instability which is characteristic of emotions and the lack of their mature management lead to deep disappointments, suffering and personal tragedies, especially when it comes to love.

**Keywords:** *love, suffering, emotional manipulation, feelings*