

KATARZYNA MILLER
JOANNA OLEKSZYK



**DAJ SIĘ POKOCHAĆ,
DZIEWCZYNO**

zwierciadło



**DAJ SIĘ
POKOCHAĆ,
DZIEWCZYNO**

zwierciadło

KATARZYNA MILLER
JOANNA OLEKSZYK



**DAJ SIĘ
POKOCHAĆ,
DZIEWCZYNO**



SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
CZĘŚĆ 1: CODZIENNOŚĆ MOŻE BYĆ JAK BAJKA	17
1. Zakochaj się we własnym mężu	19
2. Nuda w związku? Tylko dla nieciekawych	29
3. Nie szukaj dziury w całym	37
4. Między obowiązkiem a radością	47
5. Porozmawiajmy o pokusie	55
CZĘŚĆ 2: NAJPIERW WY. RESZTA POCZEKA	65
6. Mamie i tacie dziękujemy	67
7. O pierwszeństwie męża przed dzieckiem	75
8. Przyjaciółka twojego faceta	83
9. Kochanie, to twój nowy tatuś	91
10. Gdy on zdradza cię z pracą	99
CZĘŚĆ 3: RADY I PRZESTROGI	107
11. W czym nasze babki miały rację?	109
12. Love story z morałem	115
13. Rady cioteczki Jane	123
14. Uzależniona od miłości	133

CZĘŚĆ 4: JEŚLI NIE WIESZ, CO WYBRAĆ, WYBIERZ SZCZĘŚCIE	143
15. Czy wiesz, czego chcesz	145
16. Czy można nie nadawać się do związku?	155
17. Jak być zdrową egoistką	163
18. Zaczynj od deseru	173
19. Singielki nie chcą byle kogo	181
20. Współczesny mezalians	189
21. Podstawowa różnica	197
CZĘŚĆ 5: CZARNE CHMURY	203
22. Gratuluję, mają państwo kryzys	205
23. Z kim tak ci będzie źle jak ze mną	213
24. Toksyczni kochankowie	219
25. Kochanie, musimy porozmawiać	231
26. Zdrada jak choroba	239
27. Porzucił? Niech żałuje!	247
28. Takiego siebie już nie chcę	255
29. Po czym poznać, że to już koniec	263
ZAKOŃCZENIE	271





WSTĘP

Zanim zaczniemy...

Joasia: Kasiu, jaka jest właściwie twoja specjalność? W czym pomagasz ludziom?

Kasia: Kiedyś byłam specjalistką od alkoholików, a teraz jestem specjalistką od normalnych ludzi (śmiech), a zwłaszcza od kobitek. Choć chłopcy też do mnie przychodzą, i pary.

Joasia: A ja sądziłam, że twoja specjalność to miłość. Nie po nią ludzie do ciebie przychodzą?

Kasia: A tak, przychodzą przede wszystkim po miłość.

Joasia: Są tego świadomi?

Kasia: Nie, nie wszyscy. Jeśli są, to już jest bardzo dużo, to znaczy, że są ze sobą w niezłym kontakcie, że już przyjmą pewne rzeczy. Ja też chodziłam do psychoterapeutów po miłość. Miałam nawet takiego cudownego terapeuty, którego kiedyś spytałam: „Kochasz mnie?”. „Oczywiście, że cię kocham” – odpowiedział. Jak o to samo pytają mnie moi pacjenci, też im mówię: „Oczywiście. Jak cię nie kochać?”.

Joasia: Oni przychodzą po to, by usłyszeć te słowa czy żebyś znalazła im partnera lub partnerkę?





Kasia: Oni chcą to po prostu od kogoś usłyszeć. Ale po partnera też przychodzą, masami, zwłaszcza kobiety. Atrakcyjna pani mówi: „Mam 39 lat i chcę, żeby pomogła mi pani znaleźć partnera”. „No dobrze” – mówię – „ale przecież ja nie swatka”. „Ale niech mi pani powie, jak się szuka”. „W ogóle się nie szuka”. „Pani żartuje”. „A co będzie, jeśli pani nie znajdzie partnera?”. „Ja sobie tego nie wyobrażam”. „A jak pani teraz żyje?”. „Żyję bez”. „I jakie jest to życie?”. „No jakoś żyję”. „A nie może tak pani żyć jak teraz?”. „Ale ja nie chcę”. „Ja panią rozumiem, że pani nie chce. Ale co to ma znaczyć dla świata, dla życia i dla wszystkich mężczyzn, że pani nie chce? To jest pretensja. I przychodzi pani do mnie, żebym co ja z tym zrobiła?”. „Bo pani na pewno wie, co zrobić, żeby mieć faceta”. „Gdybym ja to wiedziała, to ja bym była bogatsza niż ten facet od Facebooka. Wie pani, co by baby zrobiły, gdyby się dowiedziały?”. „Pani ze mnie żartuje”. „Ale kochana, nikt pani tak poważnie jak ja dawno nie traktował” (śmiech).

Trochę sobie oczywiście pożartuję, ale tak naprawdę ja tej pani bardzo współczuję. Bo kiedy ma się tak jak ona, to całe życie skupia się na tym jednym jedynym oczekiwaniu, które – jeśli się nie spełni – będzie oznaczało, że jest się osobą przegraną. „Niech pani zobaczy, ile pani ma” – mówię zatem do niej. „W końcu tym, co pani ma, ma pani tych facetów do siebie przekonać. Jeśli pani jest taką marudzącą, zgorzkniałą i zniechęconą babą, co to nie wie, jak żyć, to niby dlaczego ktoś miałby chcieć być z panią?”. I ona zaczyna się już wtedy troszeczkę zastanawiać, jeśli zechce, oczywiście... Ale przeważnie kobiety już na tym etapie chcą.

„W pracy sobie pani dobrze radzi. Ludzie panią lubią, szanują. Pieniądze pani zarabia. Potrafi pani tyle rzeczy” – wyliczam. To jest w ogóle syndrom naszych czasów – dziewczyny superogarnięte z zewnątrz, a w środku dziumdzie i dzidzie, płaczące, że są same.

Więc mówię znów: „Kochana, jak jesteś pusta w środku, jak ze sobą nie obcujesz i się nie lubisz, to dopóki tej pustki w sobie nie wypełnisz, z czym ma obcować ten ktoś, kto ciebie wybierze? Ładna jesteś, ubrana dobrze, dużo zarabiasz, ale co oprócz wielkiej tęsknoty i wielkiego głodu wniesiesz do tego związku?”

Joasia: Czasem tej pustce i tęsknocie towarzyszy ogromne wewnętrzne spięcie...

Kasia: Dlatego powtarzam babom: „puść się”. To jest najważniejszy przekaz – puść się! I seksualnie, i mentalnie, i cielesnie. Rozluźnij mięśnie, odetchnij, wypuść głos, śmieję się, krzycz, płacz. Płakać to one jeszcze potrafią, nie powiem, tylko to jest taki płacz do siebie, raczej implozja niż eksplozja. One płaczą tak naprawdę nad sobą.

Joasia: Ale czy nie jest winne temu przekonanie, które nam się wkłada do głów od dziecka...

Kasia: ...stop, nie powtarzajmy go! Nie wolno powtarzać rzeczy, które są negacją.

Joasia: To zamienię je w pytanie: Czy życie bez miłości ma sens?

Kasia: Ale co to znaczy: życie bez miłości? Nie ma życia bez miłości! Tej miłości jest w nim mnóstwo: do dobrego jedzonka, do dzieci, do starszych ludzi, do mamusi i tatusia – o ile jest za co, do przyjaciółek i przyjaciół, do słońca na niebie...

Joasia: I to jest cały czas ta sama miłość?

Kasia: To jest zachwyty życiem! Aprobata życia, radość, że się jest, poczucie ciekawości, czasem też tęsknoty, pragnienia... Ja też przeszłam ten etap, że się co chwila w kimś zakochałam i wierzyłam, że teraz to już TEN. Żaden nie był TYM, choć to byli bardzo fajni faceci. Zwyczajnie po jakimś czasie okazywało się, że coś mi w nich nie pasuje. Teraz jestem z jednym facetem od 30 lat, co prawda z przerwami, i wiesz, co dzięki temu odkryłam i co z upodobaniem powtarzam?



Że jeden facet to wszyscy faceci, jedna kobieta to wszystkie kobiety. Co ja sobie będę ich zmieniać, jak ja z każdym będę miała podobny albo różny rodzaj jakichś niespełnień.

Mężczyzna nie jest od tego, żeby spełniał kobietę całą, tylko kawałek jej życia. Fajnie jest być z kimś, z kim można wymienić dobrą energię, pomóc sobie czasem, pośmiać się i pokłócić, ale nie wymyślamy sobie, że to jest jedyna miłość w życiu, bo wtedy robimy się skrajnie egocentryczni. „To mój facet i koniec”. A reszta świata to niby co? Chcę powiedzieć, że najważniejsza jest miłość do życia. Ja kocham życie, choć czasem jestem na nie wściekła, ale wtedy wiem, że jestem wściekła na samą siebie.

Joasia: Życie zawsze jest fair?

Kasia: Życie jest, jakie jest. Nie jest zawsze fair. Burza nie jest przecież fair ani nie fair. Po prostu jest. Zresztą burzę też kocham.

Kiedy się zaczynam złościć na życie, to pytam siebie: „Miller, spokojnie, o co masz do siebie pretensję?”. Oczywiście w warstwie zewnętrznej mogę mieć pretensję do chłopca, do kogoś, do rządu (nie wiem dlaczego, ale mam), wtedy jednak zawsze oznacza to, że moje wewnętrzne dziecko się z czymś nie uporało. Gdy pojawia się takie podenerwowanie lub pretensja, to znaczy, że to dziecko w sobie trzeba ukoić, dać mu coś albo je za coś przeprosić. Mój wewnętrzny rodzic, czyli moja dobra wewnętrzna mama, którą w sobie w miarę wypracowałam, bo jeszcze dużo pracy przede mną, potrafi już spytać moje wewnętrzne dziecko, wysłuchać je i powiedzieć: „Na razie nie wiem, co z tym zrobimy, ale już wiem, o co ci chodzi”. Bo mama nie musi wiedzieć. I nie musi wiedzieć od razu. Ważne, żeby powiedziała dziecku: „Kiedy będę wiedziała, to ci powiem, albo coś razem wymyślimy”.

Joasia: Czy jako psycholożka i dojrzała kobieta, która niejedno w życiu przeżyła, wierzysz w miłość?

Kasia: Wierzę. Tylko że to jest bardzo trudna rzecz dla niekochanych ludzi, a łatwa dla kochanych. Niemniej jednak można się jej nauczyć. Najlepszą drogą jest kochać siebie i innych, ale najpierw siebie. A potem się widzi przyrosty – tolerancji, braku zazdrości o coś. Dla mnie najważniejszym momentem w moim rozwoju było to, że przestałam zazdrościć. To znaczyło, że coraz bardziej siebie kocham. Bo jeżeli coś mi się u kogoś podoba, a tego nie mam, to znaczy, że ja tego chcę i albo to sobie dam, albo nie. Jak się kocham i lubię, to ja sobie zacznę dawać. Może nie od razu, może powoli, może ktoś mi da – też się czasem zdarza – ale w końcu to dostanę.

Joasia: Kiedy już pokochamy siebie, możemy zacząć kochać innych. Dla wielu nie ma nic wspanialszego od miłości romantycznej..

Kasia: Nie znoszę miłości romantycznej. Sądzę, że wyrządziła nam strasznie dużo krzywdy i nadal wyrządza. Lubię fajne komedie romantyczne, bo są słodkie i sama się na nich bawię i wzruszam, a i czasem sobie myślę, jaki to by był ten najfajniejszy facet. Ale wiem, że to tylko nasze marzenia. Niezależnie od tego miłość między kobietą i mężczyzną czy między dwoma mężczyznami czy dwiema kobietami – jest strasznie fajną rzeczą. To, że ciągnie nas do siebie, że mamy jakiś interes do drugiej osoby – jest fascynujące.

Joasia: Nie sądzisz, że miłość romantyczna trochę pogardza innymi rodzajami miłości? Jakby mówiła: „Tylko ja się liczę, inne nie mają znaczenia”.

Kasia: To nie miłość tak robi, tylko ludzie. Te dziewczyny, które mówią: „Mam puste życie, bo nie mam faceta”. One marzą, że przyjdzie facet i pokocha je za wszystko i za wszystkich. Za nie same też. To jest nieprawda i niemożność oraz skrajny egocentryzm. „Moja droga redakcjo, jestem taka samotna”. A może byś się rozejrzała i zobaczyła innych samotnych? Zajęła nimi albo razem z nimi coś zrobiła – zaraz nie będziesz samotna. „Marzę, by ktoś mnie zrozumiał”. A kogo

ty rozumiesz? Nawet siebie samej nie rozumiesz. Nie wiem, czy to bardziej mnie wkurza, czy zasmuca.

Joasia: W jaką miłość ty wierzysz?

Kasia: W miłość najwyższą, czyli agape. W miłość duchową, która ogarnia wszystko, co żyje. Ludzi, zwierzęta, rośliny, naturę. Jesteśmy częścią tego wszystkiego, sam fakt, że żyjemy, jest jakimś darem i wyjątkiem. Spójrz, ilu ludzi się nie rodzi.

Agape to miłość, na którą chwilami nas stać, zwykle kiedy jesteśmy nakarmieni spokojem, bezpieczeństwem, bliskością. Oczywiście jest więc, że aby tak kochać, trzeba mieć w miarę dobre życie, a przynajmniej je wygrać w jakimś momencie albo dostać od ludzi wsparcie, żeby je wygrać. Człowiek, który był w życiu maltretowany i męczony, nie znał nigdy miłości. Zna tylko jej głód. Czuje więc głód i kupę złości, żalu i pretensji. Są ludzie uszkodzeni, niestety. I tacy ludzie uszkadzają innych. Myślę, że ci, którzy kochają miłość duchową, są jak plaster na świat, lekarstwo.

Miłość prawdziwa jest miłością nieoczekującą, dającą, ale nie na zasadzie „oddajesz wszystko”. Nie chodzi o to, że ja mam być dla kogoś wyłącznie dobra, czasem muszę kogoś otrzeźwić, kochając go jednocześnie. Jest takie cudne pojęcie „twarda miłość”, które wprowadziła do leczenia alkoholików Stephanie Brown. Jeśli kochasz alkoholika, to go nie myjesz i nie ściągasz z klatki schodowej, tylko go tam zostawiasz, żeby zobaczył, do czego sam się doprowadza i czy chce dalej tak żyć. To jakby zaprzeczenie powszechnie rozumianej miłości, która ludziom kojarzy się głównie z nadopiekuńczością lub romantyzmem we dwoje. Ale to tylko namiastki miłości, prawdziwa miłość jest przede wszystkim mądra.

Różne odcienie miłości

Według amerykańskich badaczy Susan i Clyde'a Hendricków istnieje sześć rodzajów miłości i każdy z nas może przeżywać to uczucie w inny sposób:

EROS – miłość namiętna i romantyczna. Pożądanie.

LUDUS – miłość przeżywana jako rodzaj gry, zabawy. Dająca przyjemność, niezależna.

STORGE – miłość przyjacielska (według Greków storge to miłość wynikająca z przynależności, na przykład do rodziny, a miłość przyjacielska to filia, harmonijna, spokojna).

PRAGMA – miłość praktyczna, racjonalna, bezpieczna, rozumna.

MANIA – miłość obsesyjna, czyli nieustanne wzloty i upadki, lawirowanie między pochłaniającą bliskością a poczuciem odrzucenia.

AGAPE – miłość altruistyczna, bezinteresowna. Miłość mimo wszystko.

