

Spis treści

1. Jestem, kocham i stawiam granice, czyli krótki tryptyk pedagogiczny	3
2. Policz do pięciu, zanim się zgodzisz	8
3. Wszystko na twojej głowie	11
4. Licencja na niemoralność	18
5. Jak dobrze odpocząć?	25
6. Dlaczego kobiety nie potrafią powiedzieć NIE	29
7. Męstwo kobiet, żeństwo mężczyzn	34
8. Jak stawiać granice w relacjach?	39
9. Niewidzialne granice	41
10. Milczenie w związku	44
11. Sam wyznacz swoje granice	47
12. Kochanie za bardzo	49

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4726-8

Łamanie: ~~IO~~GRAM Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86027

SIŁA SPONTANICZNEGO „TAK”

Takie zachowania, nazywane altruizmem wzajemnym, można rzeczywiście zaobserwować w świecie zwierząt – wyłącznie wśród tych, które mają dobrą pamięć długotrwałą. Dysponują nią jedynie nieliczne, wysoko rozwinięte gatunki zwierząt, przede wszystkim małpy. Myślenie strategiczne szympanców nie jest oczywiście strategią świadomą. Te zachowania wykształciły się w toku ewolucji. Grupy małp działające według innej strategii niż *tit for tat* zniknęły z puli genów. Ludzkość – jako wysoko rozwinięty gatunek zwierząt – również dysponuje impulsem wzajemności.

Strategię *tit for tat* wykorzystuje światowa gospodarka. Na co dzień współpracujemy – z sukcesem dla naszego dobrobytu – z dziesiątkami niespokrewnionych osób, żyjących także na drugiej połowie kuli ziemskiej.

Ale uwaga, w regule wzajemności kryją się także niebezpieczeństwa. Jeśli ktoś zrobi dla nas coś dobrego, czujemy się zobowiązani do rewanżu i spełniamy jego dalsze prośby. W ten sposób pozwalamy sobie manipulować. O wiele większe zagrożenie tkwi jednak gdzie indziej. Każda strategia *tit for tat* zaczyna się od zaliczki świadczenia albo kredytu zaufania wraz z pierwszym spontanicznym „tak”. Takie pierwsze spontaniczne przytaknięcie często jest powodem naszej późniejszej wściekłości. Gdy się już na coś zgodzimy, staramy się zracjonalizować tę zgodę. Myślimy o podsuniętych nam wraz z prośbą dobrych argumentach, ale nie uwzględniamy tego, ile czasu będziemy musieli poświęcić na realizację tej prośby. Wyżej oceniamy podane uzasadnienia niż czas, co jest błędem myślowym, ponieważ motywów może być nieskończenie wiele, w przeciwieństwie do czasu.

TAKTYKA KONTRA ODRUCH

Od kiedy sobie uzmysłowiłem, że to spontanicznie wypowiedane „tak” jest głęboko zakorzenionym odruchem biologicznym, przyswoiłem sobie taktykę Charliego Mungera – pięciosekundowe „nie”. Ten amerykański inwestor giełdowy, biznesmen i filantrop uważa, że ciężko jest zależeć coś wspaniałego. Jeśli więc w 90 procentach przypadków powiecie „nie”, niewiele stracie. Teraz, gdy ktoś zwraca się do mnie z prośbą o jakąś przysługę, podejmuję decyzję dopiero po pięciu sekundach. Przeważnie odmowną. Wolę systematycznie odrzucać nadmiar kierowanych do mnie prośb, ryzykując, że nie będę lubiany, niż brać na swoje barki zbyt wiele zobowiązań, ulegając chęci przypodobania się innym. Też tak postępujcie. Tylko nieliczni petenci zaliczą was od razu do grona łajdaków, choć w głębi duszy będą was jednak podziwiał za konsekwencję.

Seneka napisał: „wszyscy, którzy cię do siebie przywołują, odrywają cię od samego siebie”. Warren Buffett wyraził to w następujący sposób: „Różnica pomiędzy ludźmi odnoszącymi sukcesy a odnoszącymi ogromne sukcesy polega na tym, że ci drudzy prawie zawsze odmawiają”.

Warto zatem zaadaptować sobie to pięciosekundowe „nie”. To jedna z najlepszych ogólnych zasad służących dobremu życiu.

Rolf Dobelli

i niesnaski” – piszą Calvin Hall i Gardner Lindzey w Teoriach osobowości. „Jeśli na przykład mężczyzna utożsamia swoje idealne wyobrażenie kobiety z rzeczywistością, żywą kobietą i niedostatecznie zdaje sobie sprawę z różnicy między jej obrazem idealnym a obrazem rzeczywistym, to może go spotkać gorzkie rozczarowanie, gdy uświadomi sobie, że te dwa obrazy nie są identyczne”.

Podobnie może się stać, gdy ktoś sam próbuje sprostać idealnym wyobrażeniom własnej płci. Jung nie postulował, by kobiety trzymały się animy, a mężczyźni animusa. Przeciwnie, uważał, że dążeniem człowieka dojrzałego – niezależnie, czy jest mężczyzną, czy kobietą – powinno być korzystanie z obu pierwiastków, niejako „żenienie” ich w sobie. W świecie, w którym przepisy na „męskość” i „kobiecość” są ściśle zdefiniowane, oznacza to innego rodzaju pracę dla kobiety, a innego dla mężczyzny, bo inne ich kawałki zostają niejako oderwane od osoby.

DLA KOBIET: CZY MASZ WŁASNY POKÓJ

Czy jesteś w kontakcie ze swoją wewnętrzną „drugą połówką”, z uczuciami, które w przekonaniu innych być może nie powinny ci towarzyszyć? Aby to sprawdzić, zadaj sobie kilka pytań.

- Czy masz w swoim mieszkaniu swój własny pokój albo chociaż kawałek, który nie należy do przestrzeni wspólnej – jest tylko twój?
- Czy jesteś w kontakcie ze swoją złością, która mówi ci, że ktoś przekroczył twoje granice?
- Co robisz z tą złością?
- Czy odmawiasz pomocy, kiedy chcesz jej odmówić?
- Czy siadasz w pierwszym rzędzie?
- Czy zabierasz głos?
- Czy oddajesz sobie sprawiedliwość za to, co osiągnęłaś?

ZAKAZANE EMOCJE

Systemy społeczne, zwłaszcza patriarchalne, ściśle definiując to, co „męskie” i „kobiece”, zdejmują jungowski cudysłów. Wyznaczają restrykcyjne zasady, począwszy od koloru becików dla niemowlaków. Przepis ten obejmuje też dozwolone dla kobiet i mężczyzn emocje. A to kaleczy nas wszystkich, ponieważ powstają dwie czarne listy emocji zakazanych – odmienna dla kobiet, odmienna dla mężczyzn. Emocje, których nie wyrażamy – bo ich ekspresja jest z jakiegoś powodu społecznie zakazana – nie znikają, a jedynie zostają zepchnięte do podziemia. Stają się przedmiotem wewnętrznej konspiracji, której skutki bywają opłakane – i dla tej płci, której wolno płakać, i dla tej, której nie wolno.

Każdy i każda z nas wie, którą płęć obowiązuje jaki przepis. Dziewczynki (kolor różowy, nie niebieski) mają być grzeczne, uprzejme, współpracujące, pomocne, uśmiechać się, usługiwać innym, dzielić się. Mogą być smutne, przestraszone – i wtedy powinny szukać „męskiego ramienia”. Ale nie wolno im się złościć, bo przecież złość piękności szkodzi.