

MIKA DUNIN

# ANTYPORADNIK

jak stracić męża, żonę i inne ważne osoby

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2013

Redakcja  
Ewa Zamorska-Przyłuska

Korekta  
Elżbieta Krok

Projekt okładki  
Jadwiga Mączka  
Zdjęcie na okładce: Mika Dunin  
inspiracja: fochatek.pl

Skład i opracowanie graficzne  
EDYCJA

ISBN 978-83-7767-829-9

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl  
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
e.wydawnictwowam.pl

# Spis treści

---

Wstęp . . . . .	7
Jak stracić męża . . . . .	11
Jak stracić żonę . . . . .	33
Jak stracić współmałżonka . . . . .	52
Jak stracić dobry kontakt z dzieckiem . . . . .	71
Jak stracić dziecko trochę starsze oraz całkiem dorosłe . . . . .	86
Jak stracić synową . . . . .	103
Jak stracić teściów . . . . .	119
Jak stracić przyjaciółkę . . . . .	131
Jak stracić radość życia . . . . .	153
Jak stracić spokój ducha . . . . .	170
Jak stracić kontakt z Bogiem . . . . .	185
Jak stracić kontakt z samym sobą . . . . .	200
O sztuce tracenia . . . . .	219

# WSTĘP

---

Wszystko zaczęło się od pewnej wymiany e-maili. Ktoś zapytał, czy mogłabym napisać tekst na nieco przewrotny temat: *Jak wychować sobie męża*. I w związku z tym, czy ja w ogóle mam męża? Wypaliłam wtedy, że mogę co najwyżej napisać, jak męża stracić, bo tu mam kompetencje niepodważalne! Straciłam skutecznie jednego. Nie jestem wcale z tego dumna. Ale przyglądając się z perspektywy czasu tamtej sobie, moim przekonaniom, pomysłom na życie i konkretnym zachowaniom, wiem, że inaczej po prostu być nie mogło.

Wypunktowałam wszystkie moje przewinienia, jednocześnie obserwując je u zaprzyjaźnionych lub zupełnie przypadkowych par. To było niesamowite! Mnóstwo ludzi na moich oczach popełniało te same błędy i wydawali się ślepi na to, co robią. Wykazywali wybitny brak logiki, a przy tym jakby nie mieli świadomości własnych działań, a zwłaszcza ich – oczywistych wydawałoby się – efektów. Ale przecież i ja, kiedyś, nie miałam pojęcia, że postępuję nierozsądnie (a czasem wręcz głupio) i poniekąd na włas-

ną zgubę. W dodatku nie tylko własną, bo przecież w małżeństwo zamieszanych jest więcej osób.

Wkrótce pojawiło się zapotrzebowanie na drugą część: skoro kobiety mają już przepis na „utrata męża”, czemu skąpić analogicznej wiedzy mężczyznom? Zaraz potem okazało się, że w podobnie nierozsądny sposób niszczyliśmy inne ważne relacje i tracimy bardzo istotne w życiu rzeczy.

Wiem, że pewne fragmenty mogą niektórych Czytelników mocno wkurzyć (miałam tego przedsmak podczas czytania internetowych komentarzy pod „tekstem startowym” – internet to cudowne medium, tak błyskawicznie pokazuje reakcje odbiorców, przynajmniej w pewnym zakresie). I wiem też, że takie „wkurzanie” to najprawdopodobniej nie najlepszy pomysł na początek znajomości z kimkolwiek. Hm, niestety, nie znam lepszego (a przy tym mniej drastycznego od tragedii, wypadku czy innego nieszczęścia), sposobu, żeby zatrzymać się w tym szalonym biegu i zacząć się zastanawiać nad własnymi przekonaniem i poczynaniami. Ja najbardziej pamiętam te „lekcje”, którym towarzyszyły wstyd i złość. Oczywiście, moje. Wstyd, że ktoś przyłapał mnie na *tak okropnym* zachowaniu. Złość, że próbuje mi coś imputować! Ciekawe jednak było to, że nikt mi tego wstydu nie wcisnął – to ja się wstydziłam, a świadek mojego wstydu, a wcześniej nieodpowiedniego zachowania, może nawet nie miał świadomości, że oto właśnie gdzieś tam w głębi mnie zachodzi jakiś poważny proces.

Nikt też nie wmawiał mi bezpośrednio, że fatalnie postępuję. Zdarzało się, że coś usłyszałam czy prze-

czytałam, coś, co nie było do mnie – osobiście – skierowane. A jednak piekliłam się i burzyłam, bo jakaś część mnie doskonale wiedziała, że temat również mnie dotyczy. Tyle że inna część – znacznie bliższa powierzchni, rządząca i silna – postanowiła za nic się do tego nie przyznać. Dlatego tak zajadle atakowałam „sprawcę” mojego wzburzenia, starając się mu udowodnić, że się myli – byle tylko obronić moje własne racje, przekonania i zachowania.

Przeszłam długą i bolesną drogę od społecznego jamochłona do... trochę bardziej świadomej i mniej zapatrzonej w siebie, mniej egoistycznej formy istnienia. Wiem, że to nie koniec mojej drogi, choć nie mam pojęcia, co jest na tym końcu. A nawet – co jest za następnym zakrętem. Ale nauczyłam się czerpać z doświadczenia innych ludzi. Choć wcale nie miałam na to ochoty – przecież byłam taka wyjątkowa, kto mógłby mi cokolwiek wartościowego pokazać? Wiem, że również z mojego doświadczenia ktoś może skorzystać. Jeśli będzie chciał. Jeśli będzie choć odrobinę mądrzejszy, a może po prostu bardziej zdesperowany, niż byłam ja.

# JAK STRACIĆ MĘŻA

---

Powiedzmy, że nie bierzesz udziału w tajnych badaniach naukowych ani w konkursie pod hasłem: *Jak zniszczyć swoje małżeństwo*, a jedynie masz kaprys i chcesz sprawdzić, jak wiele jeszcze twój mąż wytrzyma. Warto zabrać się za to z głową!

Na początek dobra wiadomość – wystarczą choćby subtelne akty, byle systematyczne i konsekwentne. Te drobne ciosy potrafią z niewiarygodną skutecznością osłabić więź lub wręcz uniemożliwić jej zbudowanie. W dłuższej perspektywie, powtarzane miesiącami i latami zabijają związek. Oczywiście nie muszą być wcale celowe, a nawet świadome, co nie zmienia faktu, że skutecznie dokonują dzieła zniszczenia.

Jeśli więc się postarasz i sumiennie zastosujesz do poniższych podpowiedzi, istnieje duża szansa, że wkrótce twoje małżeństwo przestanie wyglądać jak w ckiej telenoweli o miłości, o ile ciągle jeszcze tak wygląda. Być może pod wpływem tych działań mąż nie opuści cię całkowicie – mężczyźni są z natury dość leniwi, wiele zniosą, byle tylko uniknąć ruchu. Za to zniknie duchem, umniejszony albo „wyklu-

czony” twoją postawą z małżeńskiej wspólnoty. Zaś taka pozorna nieobecność bywa jeszcze dotkliwsza, a z pewnością bardziej irytująca.

.....  
**Zostań sercem  
i ciałem  
w pierwotnej  
rodzinie.** Bądź ciągle bardziej częścią tamtej niż tej właśnie, założonej z pewnym fascynującym chłopakiem, który zamienił się nagle w męża. Swojej pierwotnej rodziny możesz się kurczowo trzymać przez długie lata, póki tylko masz rodziców. Na początku twojej nowej, małżeńskiej drogi życiowej może się zdarzyć, że odruchowo wsiądziesz w autobus jadący pod dawny dom rodzinny albo – lekko zdziwiona, jak to się stało – zatrzymasz się przed garażem rodziców. Spokojnie, to zupełnie naturalne, w końcu właśnie tutaj prowadziły wszystkie twoje drogi przez ostatnie dwadzieścia-trzydzieści lat. Podobne sytuacje powtarzające się w piątym roku małżeństwa powinny już zacząć budzić twój niepokój – czyżbyś straciła zdolność uczenia się i nowy nawyk nie może zastąpić dawnego? No, chyba że chodzi o coś zupełnie innego – bo **twoim** domem ciągle jest dom rodzinny.

Odwiedzaj rodziców codziennie lub kilka razy w tygodniu. Spędzaj u nich tyle czasu, ile tylko się da, najlepiej bez męża. Jednak same wizyty to nie wszystko. Ważne, po co tam jedziesz i z czym wracasz do nowego domu. Po prostu z każdym problemem przychodź najpierw do rodziców. Co tam zdanie męża? Ważne, co mama i tata mają na ten temat do powiedzenia. Być może doradzą ci czy wręcz za-



łatwią twój problem i mąż nie będzie już musiał się trudzić. Obwieść im każdą nową ważną wiadomość, każdą zmianę dotyczącą ciebie i twojego życia. Dostałaś propozycję pracy? Zamierzasz pójść na dodatkowe studia? Odkryłaś właśnie, że jesteś w ciąży? Nie mów tego mężowi, w każdym razie nie od razu (czy naprawdę jego udział w tym przedsięwzięciu jest aż tak istotny?). Podziel się tym z rodzicami, choć przecież to raczej on będzie ponosił konsekwencje twoich wyborów. Choć to powinny być... wasze wybory.

Takie działania nie pozwalają mężczyźnie wziąć w pełni odpowiedzialności za rodzinę, jej byt i bezpieczeństwo. Pokazują mu, że jego decyzje i tak się nie liczą, że ciągle głową rodziny jest ktoś inny, że centrum dowodzenia jest poza domem. Po cóż mąż miałby szukać rozwiązania, skoro ty i tak posłuchasz mamy i taty? Niektórzy mężczyźni walczą o swoją pozycję, inni, być może nawet większość, raczej z ulgą, choć skrywaną pod urażoną dumą, zrzekają się tej nowej naturalnej odpowiedzialności. Kto na tym traci? To chyba oczywiste.

.....  
**Narzekaj na  
męża, omów  
z mamą każde  
jego potknięcie  
i niedociągnięcie.** Jeśli masz „szczęście” być córką kobiety zaborczej albo mentalnie lub fizycznie opuszczonej przez mężczyzn, będzie cię ze wszystkich sił wspierała w wyszukiwaniu słabych męskich punktów i w postawie roszczeniowej. Wykorzysta każdą okazję, by skrytykować zięcia. Ty myślisz, że mama pomaga ci przetrwać trudne chwile, że wspie-

ra cię w obliczu małżeńskiego kryzysu (i może ona sama też tak uważa). Tymczasem rodzicielka, niekoniecznie świadomie i z premedytacją, załatwia swoje własne porachunki z męskim światem, dodatkowo utwierdzając cię w roli niezawinionej ofiary ohydneho patriarchy. Z tak doświadczonym, zbolałym i pewnym swej racji przeciwnikiem twój mąż nie ma żadnych szans.

Nawet jeśli ataki mamy wydadzą ci się nie całkiem słuszne, nawet jeśli będziesz go bronić, wirus krytyki, wzajemnej niechęci i podejrzliwości został wpuszczony do twojego małżeństwa.

.....  
**Bądź córeczką tatusia – najwspanialszego mężczyzny na świecie.** Podkreślaj na każdym kroku, jaki twój ojciec jest cudowny i jak wielka przepaść dzieli twojego męża od taty. Ileż to mógłby się od niego nauczyć!

Gdyby tylko chciał... choć nawet wtedy mógłby nie podołać zadaniu. W końcu tata jest tylko jeden.

Zgrabnie rozgrywaj niepodważalną przewagę tatusia. I to na wielu polach. Wystarczy, że mąż ze średnim entuzjazmem zabierze się za naprawę zlewu, że nie dość energicznie podchwyci twoje aluzje dotyczące kupienia ci jakiegoś zgrabnego autka (tata już od kwadransa siedziałby nad katalogiem z pobliskiego salonu). Albo nie będzie przejawiał specjalnych ambicji w kwestii wyższych zarobków czy rozwoju kariery. A ty, delikatnie, raz za razem, będziesz porównywać jego wątpliwe osiągnięcia z ewidentnymi sukcesami i przymiotami – *hojność!* – ojca. Na przy-

kład zaczynając każdą wypowiedź od słów: „a mój tata...” – *mój tata nigdy by; mój tata na pewno by...*

Kawał naprawdę świetnej roboty! Teraz już na zawsze możesz się pożegnać ze staraniami małżonka – przecież i tak nie jest w stanie dorównać najważniejszemu mężczyźnie w twoim życiu.

.....  
**Znajdź własną grupę znajomych i odseparuj ją całkowicie od męża.** Miej wyłącznie swoje sprawy i tylko swoje tajemnice, swoich przyjaciół, których mąż nie będzie znał, do których nie będzie miał dostępu. Odrębne światy pogłębiają rozłam. Nie tylko zanikają wspólne tematy i obszary działania, pojawia się niepewność, zazdrość. W końcu nasunie się pytanie: czy coś jeszcze nas łączy? Po co mamy być razem, skoro tyle nas dzieli? Własna odrębność, sfera „osobistej prywatności” jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania w relacji. Gdy jej brak, może dojść do niezdrowego „wchłonięcia”, w którego efekcie pojawia się poczucie osaczenia lub zanikania indywidualności oddzielnej przecież istoty ludzkiej, a wraz z nim potrzeba ucieczki. Ale gdy granice światów dwojga ludzi w ogóle się nie zazębiają – nie ma mowy o relacji.

.....  
**Nie doceniaj go. Nigdy go nie chwal.** Słusznie uważasz, że wdzięczność warto okazywać tylko za ekstrawyczyny, niesamowite bonusy, które on dla ciebie przygotował! Posegregowane pranie, bukiet kwiatów w wazonie, umyty samochód to wcale nie są akty oddania, zaangażo-

wania i dobrej woli. To ci się należy, więc nie ma co robić przedstawienia dziękczynnego. Ale oczywiście mężczyźni uwielbiają być doceniani, nawet za najprostsze rzeczy.

Naturalnie, jeśli powiesz mu: *Nie do wiary, jaki jesteś wspaniały! Sam założyłeś skarpetki?!* – zaraz wyczuje, że robisz z niego idiotę. Albo zadzwoni po pogotowie – dla ciebie. Ale rezultaty mądrych pochwał mogą naprawdę cię zdziwić – on będzie chciał słyszeć ich więcej! Nie znaczy to, że mężczyźni są bezmyślni i dla byle połączania za uchem zrobią wszystko. Ale jeśli robi coś, czego – jak mu się wydaje – robić nie musi (a zapewne ma takie przekonanie co do większości rzeczy, szczególnie tych z zakresu gospodarstwa domowego), mogłoby mu, nie daj Boże, sprawić przyjemność, jeśli to docenisz. Bo gdy nawet tego nie zauważysz, on nigdy więcej nie zdobędzie się na taką wspaniałomyślność i wszystko będziesz musiała robić sama. Za to spokojnie będziesz mogła oddać się omawianiu jego niegodziwości i egoizmu z mamusią lub inną rozgoryczoną i sfrustrowaną przedstawicielką płci żeńskiej.

.....  
**Nie wierz w niego i jego możliwości.** Gdy tylko przedstawi ci jakiś pomysł, natychmiast znajdź co najmniej pięć powodów oraz przykładów z waszego życia potwierdzających, że nic mu i tak z tego nie wyjdzie. Możesz nazywać go nieudacznikiem (choć to metoda dla zaawansowanych w traceniu męża), możesz swoją niewiarę

i krytycyzm wsączać cieniutkim strumieniem. Mężczyźni są na to niezwykle podatni, zwłaszcza gdy takie rzeczy mówi ktoś, komu ufają i dla kogo chcą być prawdziwymi macho! Zatem upup swojego macho, a już nigdy więcej go nie ujrzysz. Każdego dnia będziesz spotykać się za to z przygarbionym, wyliniałym (mentalnie) ciupcusiem, któremu nie przyjdzie do głowy, że mógłby zrobić w życiu cokolwiek wielkiego. Czy wręcz – zrobić cokolwiek. A nawet jeśli tak pomyśli, nie będzie na tyle głupi, by się szalonym pomysłem dzielić z kimś, kto natychmiast go z niego wykastuje.

Być może trzymasz pod ręką kubeł zimnej wody wyłącznie dla waszego bezpieczeństwa – na okoliczność utraty rodzinnego majątku oraz kilku lat lekkomyślnie zainwestowanych w produkcję miotacza szamponu przeciwłupieżowego z celownikiem optycznym, żaluzji do okularów słonecznych czy też lekkiego samobieżnego wyrzutnika śmieci kaliber 200 mm. Problem w tym, że szydząc z pomysłów męża, odcinasz się od wszelkich przejawów jego kreatywności, również tych mało spektakularnych, lecz bardzo usprawniających codzienne czynności.

Chwila, w której twój mąż uzna, że nie może się z tobą dzielić swoimi marzeniami, jest początkiem powolnego wycofywania, sukcesywnej wędrówki w głąb siebie. No, chyba że znajdzie się w pobliżu inna kobieta, która z zachwytem, błyszczącymi oczami i niemal na wpół otwartą buzią wsłucha się w jego koncepcje. Potakująca, w najwyższym stopniu zainteresowana. Wtedy twój małżonek nieko-

niecznie wycofa się do swojej skorupy; może sobie nadać zupełnie inny kierunek. Ten kierunek nosi potoczną nazwę „w bok”.

.....  
**Znajdź świadków ułomności męża.** Obecność osób trzecich podczas krytykowania mężczyzny jest niezwykle pożyteczna. Co najmniej potraja siłę rażenia negatywnego komunikatu.

Podważaj jego kompetencje, umiejętności, pomysły, sposób bycia, wygląd. To mogą być zwykłe docinki, niby-żarty, złośliwości. Jednak powtarzane wystarczająco często pokażą wszystkim dookoła, a przede wszystkim twojemu mężowi, że nie bardzo go szanujesz czy nawet lubisz. Ale czy rzeczywiście szanujesz, skoro to wszystko mówisz, skoro go ośmieszasz?

Podobnie działa przewracanie oczami przy każdym męzkowskim zdaniu. Ten wydawałoby się niegroźny gest jest bardzo czytelnym pozawerbalnym komentarzem, a znaczy dokładnie tyle, co: *Tego człowieka nie można traktować poważnie*. Wysyłanie owego sygnału jest podwójnie skuteczne. Nie tylko rani (ośmieszanie jest formą agresji), nie tylko sprawia, że dotknięty do żywego albo urażony „podskórnie” mąż nie będzie miał ani ochoty, ani powodu czegokolwiek z żoną lub dla żony zrobić. Dodatkowo w przewrotny sposób uderza w nadawcę – czy kobieta będzie w stanie patrzeć z podziwem na mężczyznę w jakimś stopniu lekceważonego? Co będzie o sobie myśleć, żyjąc z kimś, kogo nie szanuje? Ale ty przecież chcesz się go pozbyć, w czym ten oto prosty sposób znakomicie cię utwierdzi.

.....  
**Wyśmiewaj członków jego rodziny, drwij z jego kolegów.** Wprawdzie masz nadzieję, że dzięki temu odsunie się od nich, ale czy jesteś pewna, że zbliży się bardziej do ciebie? Nawet jeśli on sam ma obiekcje co do zachowania swojej rodziny i nie wszystkich ceni, twoje negatywne opinie mogą zadziałać wbrew twojej intencji. Bo mąż, powodowany nagłym i nie całkiem dla siebie samego zrozumiałym poczuciem obowiązku i lojalności, może zacząć ich bronić i stawać po ich stronie. A słowa krytyki – być może nawet całkiem racjonalnej i sensownie uargumentowanej – odbierze jako atak na jego osobę (skoro sądzisz, że ma niezbyt fajną rodzinę, to może i o nim masz nie najlepsze zdanie). W dodatku na ten atak zareaguje. Równie agresywnie.

No dobrze, powiedzmy, że on nawet zredukuje swoje kontakty. Niestety, to wcale jeszcze nie znaczy, że właśnie tobie pozwoli decydować o tej nagle powstałej wolnej przestrzeni życiowej.

.....  
**Krytykuj albo lekceważ jego pracę, pasję i zainteresowania.** Utrudniaj lub uniemożliwiaj mu rozwój i zajęcie się hobby. Rób sceny i stosuj subtelny emocjonalny szantaż, by zawsze rezygnował ze swoich ulubionych zajęć. Na początku jest szansa, że będzie ulegał, później z pewnością znajdzie sposób, by robić to, co jest dla niego ważne. Po kryjomu.

Nie musisz otwarcie niczego zabraniać, tak naprawdę wystarczy zwykłe niezadowolenie, brak zro-

zumienia i zainteresowania, pominięcie milczeniem błysku w oku czy wzmianki o zakupie nowego fascynującego, wymarzonego i niezbędnego okazu. Dlaczego to niszczy więź? Powiedzmy, że kogoś kocham, jest dla mnie ważny, więc chcę się z nim dzielić wszystkim, pokazać mu to, co jest dla mnie cenne. Jeśli to spotyka się z niezrozumieniem, lekceważeniem czy krytyką, to tak, jakby lekceważona była cała moja osoba. Gdy spotyka mnie to ze strony obcych – raczej sobie z tym poradzę. Ale gdy moją pasję, coś, z czym się utożsamiam, krytykuje i wyśmiewa osoba najbliższa, zostaje zaburzone moje poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa emocjonalnego: *Jeśli ona uważa, że akwarystyka jest durna, to może faktycznie tak jest, a ja się ośmieszam? Ona gardzi moim hobby, więc może nie chce mnie takiego i wycofa swoją miłość?*

Kiedy mąż opowiada ci o swoich marzeniach, pomysłach, ideach, a ty mówisz, jak jest głupi, albo tylko okazujesz – szerokim ziewaniem i nieobecny wzrokiem – jak mało cię to obchodzi, to tak, jakbyś zabijała w nim kawałek osobowości, duszy. Być może kawałek najcenniejszy, bo to właśnie pasje i marzenia nadają pęd naszemu życiu, czasem tylko dzięki nim i dla nich zmuszamy się do wstania z łóżka i przeżycia jeszcze jednego dnia.