

Dr. Robert Glover

No More Mr. Nice Guy!

Polska wersja językowa

Spis treści

Wstęp.....	3
Syndrom Miłego Gościa.....	5
Stawanie się Miłym Gościem.....	14
Nauka proszenia	24
Postaw swoje potrzeby na pierwszym miejscu.....	34
Odzyskaj swoją wewnętrzną siłę	42
Odzyskaj Swoją Męskość	50
Znajdowanie Miłości Jakiej Potrzebujesz: Strategie Osiągnięcia Sukcesu w Relacjach Intymnych	59
Seks, Jakiego Pragniesz: Strategie Doświadczania Satysfakcjonującego Seksu	68
Zyskaj Życie Jakiego Chcesz: Odkryj Swoją Pasję i Cele w Życiu, Pracy i Karierze.....	78
Epilog	90
O autorze	92

Wstęp

Pięć dziesięcioleci dramatycznych zmian społecznych w tradycyjnych rodzinach, stworzyło gatunek mężczyzn, którzy są uzależnieni od uznania innych. Nazywam ich Miłymi Gośćmi.

Chcą zawsze wypadać dobrze w oczach innych i robią wszystko by być w porządku. Są najszcześliwsi, kiedy sprawiają innym szczęście. Mili Goście unikają konfliktów jak ognia i dadzą z siebie wszystko, by uniknąć zawiedzenia kogokolwiek. Ogólnie rzecz ujmując, Mili Goście są pokojowo nastawieni i wspaniałomyślni. Są zwłaszcza skupieni na sprawianiu przyjemności kobietom i byciu innym niż wszyscy mężczyźni. Krótko mówiąc, Mili Goście wierzą, że jeśli będą dobrzy, szczerzy, opiekuńczy, to w zamian będą szczęśliwi, kochani i spełnieni.

Brzmi zbyt pięknie by było prawdziwe? I takie nie jest.

W ciągu ostatnich kilku lat spotkałem niezliczoną ilość sfrustrowanych i rozżalonych Miłych Gości w swojej praktyce jako psychoterapeuta. Ci pasywnie przyjemni mężczyźni szarpią się daremnie przez całe życie by doświadczyć szczęścia, którego desperacko pragną i na które uważają, że zasługują. Ta frustracja jest spowodowana tym, że Mili Goście uwierzyli w pewien mit.

Ten mit jest głównym powodem istnienia tego, co nazywam Syndromem Miłego Gościa. Przedstawia on poczucie, że jeśli Mili Goście staną się „dobrzy”, wtedy będą kochani, ich potrzeby będą zaspokajane i będą wieść życie wolne od problemów. Kiedy ta strategia nie przynosi oczekiwanych rezultatów, jak to zazwyczaj bywa, Mili Goście praktycznie zawsze próbują jeszcze głębiej brnąć w robienie tego samego. Ten mechanizm nieuchronnie prowadzi do bezradności i rozgoryczenia, a Mili Goście są po prostu tylko mili.

Idea Syndromu Miłego Gościa wyrosła z mojej osobistej frustracji spowodowanej próbami robienia wszystkiego w porządku oraz nie dostawaniu tego, na co wierzyłem, że zasługuję. Byłem typowym „wrażliwym gościem ze współczesnych czasów” dumnym z tego faktu. Wierzyłem, że byłem jednym z najfajniejszych gości jakiego kiedykolwiek można spotkać. Pomimo tego nie byłem szczęśliwy.

Kiedy zacząłem rozpoznawać swoje zachowania Miłego Gościa takie jak: opiekuńczość, dawanie by dostać coś w zamian, unikanie konfliktów, zachowywanie pokoju pomimo wysokiego poświęcenia z mojej strony, poszukiwanie akceptacji, ukrywanie swoich błędów i pomyłek, zacząłem zauważać liczne przypadki mężczyzn z podobnymi pułapkami charakteru. Odkrywałem je dzięki swojej pracy z pacjentami. Zaczęło mi świtać, że scenariusz mojego własnego życia nie był odizolowanym przypadkiem, ale produktem zmian społecznych, które doświadczyły niezliczoną ilość dorosłych mężczyzn.

Dotychczas nikt nie brał na poważnie problemu Syndromu Miłego Gościa ani nie proponował efektywnego rozwiązania. To właśnie dlatego napisałem „No More Mr. Nice Guy!”.

Ta książka pokazuje Miłym Gościom jak przestać szukać aprobaty i zacząć dostawać to, czego chcą w miłości i w życiu. Informacje zamieszczone w tej książce reprezentują sprawdzony plan pomocy pasywnie miłym mężczyznom, w uwolnieniu się od nieefektywnych wzorców Syndromu Miłego Gościa. Jest on oparty na moich własnych doświadczeniach wychodzenia z tego syndromu oraz mojej praktyce psychoterapeutycznej z niezliczoną ilością Miłych Gości na przestrzeni ostatnich 20 lat.

„No More Mr. Nice Guy” jest bez cienia wątpliwości pro męska. Niemniej jednak, miałem wsparcie niezliczonej ilości kobiet w napisaniu tej książki. Kobiety, które czytają tę książkę często wspominają, że pomaga ona nie tylko lepiej zrozumieć swoich partnerów cierpiących na ten syndrom, ale także zdobywać nowe spostrzeżenia odnośnie samych siebie.

Informacje i wskazówki zawarte w książce działają. Jeśli jesteś sfrustrowanym Miłym Gościem, reguły zaprezentowane w kolejnych stronach zmienią Twoje życie.

- Będziesz uczył się efektywnych metod zaspokajania swoich potrzeb
- Zaczнешь czuć się silniejszy i bardziej pewny siebie
- Stworzysz relacje jakich naprawdę chcesz i potrzebujesz
- Nauczysz się wyrażać emocje i uczucia
- Będziesz miał spełnione i ekscytujące życie seksualne
- Odzyskasz swoją męskość i zbudujesz wartościowe relacje z innymi mężczyznami

- Zacznieś wykorzystywać swój potencjał i staniesz się prawdziwie kreatywny oraz produktywny
- Zaakceptujesz siebie takiego jakim jesteś

Jeśli powyższe zapewnienia brzmią dla Ciebie zachęcająco, Twoja podróż poprzez uwalnianie się z Syndromu Miłego Gościa właśnie się zaczyna. To jest czas, by przestać szukać akceptacji u wszystkich i zacząć dostawać to, czego oczekujesz w życiu i miłości.

Rozdział 1

Syndrom Miłego Gościa

Jason

„Jestem Miłym Gościem, jednym z najmiłszych jakiego w życiu poznać”

Jason, kęregarz około trzydziestki, zaczął swoją pierwszą sesję indywidualnej terapii tym wstępem. Opisał swoje życie jako perfekcyjne, poza jednym, głównym problemem, jego życiem seksualnym. Minęło kilka miesięcy, odkąd on i jego żona mieli jakieś intymne zbliżenie i nie zapowiadało się, aby cokolwiek miało się zmienić.

Jason mówił otwarcie o swoim małżeństwie, swojej rodzinie i seksualności. Był poukładanym mężczyzną, który jakby czekał na okazję do rozmowy na temat siebie i rodziny.

Bardziej niż czeokolwiek, Jason chciał być lubiany. Widział siebie jako wspaniałomyślnego, bardzo szczodrego człowieka. Chłubił się byciem stabilnym, nigdy nie tracącym temperamentu mężczyzną. Pokazywał, że uwielbia sprawiać ludziom przyjemność oraz nienawidzi konfliktów. By uniknąć konfliktów ze swoją żoną, nie wyjawiał swoich uczuć i próbował robić wszystko „właściwie”.

Po tym wstępie, Jason wyjął kartkę z kieszeni i zaczął ją rozwijać. Kiedy to robił wyjaśnił, że zanotował kilka spraw, o których nie chciał zapomnieć.

„*Nigdy niczego nie robię właściwie,*” zaczął spoglądając ponad listą. „*Nie ważne jak bardzo się staram Heather zawsze znajdzie jakiś problem. Nie zasługuję na takie traktowanie. Próbuję być dobrym mężem i ojcem, ale nigdy nie jestem wystarczająco dobry.*”

Jason zatrzymał się na moment i spojrzał na mnie.

„*Ten poranek jest idealnym przykładem.*” kontynuował. „*Podczas gdy Heather szykowała się do pracy, ja obudziłem naszą córkę Chelsie, nakarmiłem ją i wykąpałem. Przygotowałem ją kompletnie do wyjścia i kończyłem przygotowywanie siebie. Wtedy Heather podeszła do mnie i zauważyłem te jej spojrzenie. Wiedziałem, że będą kłopoty.*”

„*Dlaczego ją w to ubrałeś? Świetny wybór.*” Powiedział Jason udając ton swojej żony. „*Nie wiedziałem, że chciała ubrać Chelsie w coś innego. Po tym jak samodzielnie przyszykowałem ją do wyjścia, żonie nadal coś nie pasowało.*”

„*Podam inny przykład.*” Kontynuował Jason „*innego dnia sprzątałem kuchnię i odwaliłem kawał naprawdę dobrej roboty. Załadowałem naczynia do zmywarki, pozmywałem garnki i przetrąłem podłogę. Myślałem, że Heather doceni to, że tak pomagałem. Zanim skończyłem, weszła i zapytała ‘Jakim cudem nie pozmywałeś blatów?’ Nawet nie skończyłem do jasnej cholery! Ale ona zamiast zauważyć to wszystko co zrobiłem i mi podziękować, skupiła się na jedynej rzeczy, której jeszcze nie skończyłem.*”

„*I sprawa z seksem. Poszaleliśmy tylko trochę przed ślubem, ponieważ obydwoje jesteśmy Chryścijanami. Seks jest naprawdę ważny dla mnie, ale Heather po prostu nie jest zainteresowana. Myślałem, że gdy tylko bierze się ślub, wszystko zaczyna się świetnie układać. Po tym wszystkim co dla niej robię pomyślałbyś, że da mi chociaż tę jedną rzecz, która jest dla mnie tak ważna.*”

„*Robię dużo więcej niż większość mężczyzn. To wygląda tak, jakbym zawsze dawał z siebie dużo więcej niż sam dostaję.*” W tym momencie, Jason wyglądając jak mały chłopiec na fotelu, powiedział błagalnym tonem: „*Jedynego czego wymagam, to być kochanym i docenianym. Czy to tak wiele?*”

Przykłady Najmiłszych Gości jakich kiedykolwiek spotkacie

Mężczyźni tacy jak Jason przychodzą do mojego gabinetu z tymi samymi przekonaniami. Ci goście, niezależnie od wzrostu, koloru skóry i poziomu atrakcyjności, mają wspólne spojrzenie na świat. Pozwólcie, że przedstawię jeszcze kilka przykładów.

Omar

Najważniejsze w życiu dla Omara, to zadowalać swoją dziewczynę. Mimo tego, ona narzeka, że on nie jest na nią otwarty emocjonalnie. W rzeczywistości, każda z jego poprzednich dziewczyn miała ten sam problem. Ponieważ Omar widzi siebie jako świetnego gościa, nie może zrozumieć tych oskarżeń. Twierdzi, że dla niego największą radością w życiu jest sprawianie innym przyjemności. Nosi nawet pejdżer, żeby jego dziewczyna mogła się z nim skontaktować jeśli by czegokolwiek potrzebowała.

Todd

Todd szczeni się traktowaniem kobiet z szacunkiem i szczerością. Wierzy, że to odróżnia go od innych mężczyzn i powinno czynić go atrakcyjnym w oczach kobiet. Chociaż ma wiele przyjaciółek, rzadko randkuje. Kobiety które zna chwala go, jak dobrym jest słuchaczem i zawsze dzwonią by pogadać z nim o swoich problemach. Lubi czuć się potrzebnym. Te przyjaciółki ciągle powtarzają mu jaką świetną partią będzie dla kobiety która się z nim zwiąże. Traktując kobiety w ten sposób nie może zrozumieć, czemu one lgną do palantów zamiast do Miłych Gości takich jak on.

Bill

Bill jest osobą, do której wszyscy mogą się zwrócić kiedy są w potrzebie. Słowo „nie” po prostu nie figuruje w jego słowniku. Naprawia samochody kobietom w swoim kościele, trenuje małą ligę bejsbolową swojego syna, jego kumple dzwonią do niego kiedy potrzebują pomocy w przeprowadzce, zajmuje się swoją owdowiałą matką każdego wieczora po pracy. Pomimo tego, że czuje się świetnie dając innym tak wiele, nigdy nie otrzymuje tak dużo jak inwestuje w relacje z innymi.

Gary

Żona Garego ma cykliczne ataki gniewu, podczas których słownie obraża i zawstydzają swojego męża. Unika on jak ognia tematów, które mogłyby wywołać w jego żonie zdenerwowanie, ponieważ boi się konfliktu. Po kłótni jest zawsze pierwszym który wyciąga rękę na zgodę i przeprosza. Nie jest sobie w stanie przypomnieć ile razy jego żona przeproszała mówiąc, że jest jej przykro z powodu jak się zachowała. Wbrew ciągłym kłótniom Gary zrobiłby wszystko, aby zadowolić i udobruchać swoją żonę.

Rick

Rick, gej około czterdziestki, tkwi wiernie w związku z alkoholikiem. Przyszedł do mnie na wizytę, aby pomóc swojemu chłopakowi w problemie z alkoholem. Skarży się, że tylko on stara się o utrzymanie tego związku. Rick ma nadzieję, że jeśli pomoże Jay'owi rzucić picie, będzie miał w końcu relację jakiej zawsze pragnął.

Lyle

Gorliwy Chrześcijanin o imieniu Lyle stara się wszystko robić dobrze. Uczy w szkółce niedzielnej i jest starszym w swoim kościele. Niemniej jednak, odkąd dojrzał płciowo walczy z nałogiem pornografii. Lyle kompulsywnie się masturbuje, zwykle trzy albo cztery razy dziennie. Codziennie spędza po kilka godzin przeglądając strony pornograficzne. Jest przerażony tym, że jeśli kiedykolwiek ktokolwiek dowiedziałby się prawdy o jego dewiacjach, jego życie legnie w gruzach. Próbuje kontrolować ten problem poprzez modlitwę oraz studiowanie Pisma Świętego, jednak ani jedno ani drugie niewiele pomaga.

Jose

Jose, radca biznesowy podchodzący pod czterdziestkę, spędził pięć ostatnich lat swojego życia w relacji z kobietą którą miał za potrzebującą i zależną od niego. Zaczął myśleć nad zerwaniem z dniem, w którym się do niego wprowadziła. Jose obawia się, że jego dziewczyna nie będzie sobie w stanie poradzić jeśli ją zostawi. Chociaż stworzył wiele okazji, by zakończyć związek, jego dziewczyna zawsze tak rozpadała się emocjonalnie, że w końcu i tak do niej wracał. Jose spędzał każdy poranek po przebudzeniu na zastanawianiu się jak zerwać z dziewczyną w taki sposób, aby jej nie skrzywdzić, albo nie wyjść na dupka.

Kim są Ci mężczyźni?

Chociaż wszyscy Ci mężczyźni są różni, łączy ich jednakowy pogląd na życie: *Wszyscy oni wierzą, że jeśli będą „dobrzy” i będą wszystko robić „słusznie” będą kochani, ich pragnienia będą zaspokajane i będą wieść*

bezproblemowe życie. Te próby bycia odpowiednim, zwykle wiążą się z próbą eliminacji lub ukrycia wielu faktów, które ich dotyczą (pomyłek, potrzeb, emocji) i starają się stać tacy jakimi wierzą, że powinni się stać według innych (wspaniałomyślni, pomocni, pokojowi itd.).

Nazywam tych mężczyzn Miłymi Gośćmi. Dotychczas nie zwracano wielkiej uwagi na Miłych Gości, ale oni są wszędzie.

- To są krewni, którzy pozwalają swojej żonie prowadzić rodzinę.
- To są znajomi, którzy zrobią wszystko dla każdego, ale których własne życie wygląda beznadziejnie.
- To są partnerzy, którzy doprowadzają do pasji swoje partnerki, bo tak bardzo boją się konfliktu, że nic nigdy nie zostaje wyjaśnione.
- To są szefowie, którzy mówią jednej osobie to co ona chce usłyszeć, a później zmieniają zdanie, by sprawić przyjemność komuś innemu.
- To są goście, którzy pozwalają traktować się podle, ponieważ boją się zakłócić spokój sprzeciwem.
- To są godni zaufania faceci w klubach lub kościołach, którzy nigdy nie powiedzą „nie”, ale też nigdy nie poskarżą się, jeśli ktokolwiek będzie im się narzucał.
- To są mężczyźni, którzy zachowują się niewzruszenie, dopóki pewnego dnia nie wybuchną i nie zranią wszystkich wokół siebie.

Charakterystyka Miłego Gościa

Każdy Miły Gość jest unikalny, ale wszyscy mają grupę wspólnych cech charakteru. Te cechy są rezultatem schematu często zachodzącego w dzieciństwie, który następnie przewodzi ich życiu. Podczas gdy inni mężczyźni mogą mieć jedną, bądź dwie z wymienionych dalej cech charakteru, Mili Goście zdają się mieć znaczącą ilość z nich.

Mili Goście dają wiele od siebie. Mili Goście często twierdzą, że dawanie innym sprawia im przyjemność. Ci mężczyźni wierzą, że ich szczodrość jest znakiem jak dobrymi ludźmi są i sprawią, że inni ludzie zaczną ich kochać i doceniać.

Mili goście naprawiają i troszczą się. Jeśli ktoś ma problem, potrzebę, jest wściekły, ma depresyjny nastrój albo jest smutny, Mili Goście często postarają się rozwiązać lub naprawić sytuację (zwykle mimo, iż nikt ich o to nie prosił).

Mili goście poszukują akceptacji u innych. Uniwersalną cechą wszystkich mężczyzn z Syndromem Miłego Gościa jest poszukiwanie oznak bycia ważnym od każdego. Wszystko, co Miły Gość mówi jest w pewnym stopniu nastawione na to, by zyskać czyjąś przychylność lub uniknąć jej braku. Ta cecha jest zwłaszcza widoczna w ich relacjach z kobietami.

Mili Goście unikają konfliktów. Mili Goście usiłują sprawić, że ich świat będzie gładki. By to osiągnąć, unikają zachowań, które mogłyby wywołać jakąś burzę, lub kogoś zdenerwować.

Mili Goście wierzą, że muszą ukrywać swoje błędy i skazy. Obawiają się, że inni zezłoszczą się na nich, zawstydzą ich lub opuszczą, jeśli niektóre z ich pomyłek lub mankamentów wyjdą na jaw.

Mili Goście poszukują „właściwego” przepisu na każdą życiową sytuację. Myślą, że istnieje klucz, który da im bezproblemowe i szczęśliwe życie. Są przekonani, że jeśli tylko znajdą sposób by robić wszystko odpowiednio, nic nie może pójść źle.

Mili goście tłumią swoje emocje. Mili goście analizują zamiast czuć. Mogą postrzegać uczucia jako stratę energii i czasu. Często próbują sprawić by ich uczucia trwały, lub nawet wywróciły się do góry nogami.

Mili Goście starają się być inni od swoich ojców. Wielu Miłych Gości miało nieosiągalnych, nieobecnych pasywnych, nerwowych alkoholików, lub uganiających się za spódniczkami ojców. Nie jest niczym niezwykłym, jeśli taki mężczyzna postanawia w pewnym momencie swojego życia być o przeciwnością swojego ojca.

Mili Goście często czują się bardziej komfortowo w relacjach z kobietami niż z mężczyznami. Z uwagi na ich dzieciństwo, wielu Miłych Gości ma tylko kilku przyjaciół płci męskiej. Często szukają oni akceptacji kobiet i przekonują samych siebie, że różnią się od innych mężczyzn. Lubią myśleć, że nie są samolubni, nerwowi lub obelżywi. Te cechy przypisują innym mężczyznom.

Mili Goście mają problem ze stawianiem swoich potrzeb na pierwszym miejscu. Myślą, że to samolubne stawiać swoje potrzeby na pierwszym miejscu. Uważają, że to cnota stawiać cudze potrzeby ponad swoimi.

Mili Goście często czynią ze swoich partnerów ich emocjonalne centrum. Wielu Miłych Gości zwierza się, że są szczęśliwi tylko wtedy, kiedy ich partnerzy są szczęśliwi. Toteż będą często poświęcać olbrzymie pokłady energii na ich bliskie relacje.

Co jest złego w byciu Miłym Gościem?

Może nas korcić, by minimalizować problem Syndromu Miłego Gościa. W końcu jak bycie miłym może być tak złą rzeczą? Możemy nawet chichotać z zachowania Marvin'a Milquetoast'a przedstawionego w komiksach i telewizyjnym sitcomie. Odkąd mężczyźni stali się łatwym celem w naszej kulturze, karykaturalnie wrażliwy mężczyzna jest raczej obiektem rozrywki zamiast powodem do niepokoju.

Miłym Gościom często ciężko uświadomić sobie głębię swoich błędnych przekonań oraz zachowań. Kiedy rozpoczynałem pracę z tymi pasywnie przyjemnymi mężczyznami, prawie bez namysłu każdy z nich pytał: „*Co jest złego w byciu Miłym Gościem?*”. Biorąc do ręki tę książkę, zaintrygowany jej tytułem możesz zadawać sobie to samo pytanie.

Wlepiając tym mężczyznom etykietę Miłych Gości, nie mam tak do końca na myśli ich obecnego zachowania, ale jądro ich systemu przekonań i wierzeń na temat ich samych a także otaczającego świata. Ci faceci byli zmuszeni uwierzyć, że jeśli będą „mili”, to będą kochani, ich oczekiwania i potrzeby będą zaspokajane oraz będą mieć spokojne i łatwe życie.

Określenie Miły Gość jest obecnie błędne, ponieważ Mili Gościa często wydają się tylko mili. Poniżej zaprezentuję kilka już nie tak miłych cech charakteru takich osób:

Mili Goście są nieszczerzy. Ukrywają swoje błędy, unikają konfliktów, mówią to co myślą, że ludzie chcą usłyszeć oraz ukrywają swoje uczucia. Te cechy czynią z Miłych Gości absolutnie nieszczerych.

Mili Goście są skryci. Ponieważ są tak skupieni na poszukiwaniu akceptacji, będą ukrywać cokolwiek co myślą, że mogłoby kogokolwiek zawieść. Ich motto brzmi: „*Jeśli za pierwszym razem Ci się nie powiedzie, ukryj dowody*”.

Mili Goście szufladkują. Są mistrzami w harmonizowaniu sprzecznych strzępów informacji o sobie przez rozdzielanie ich w pojedyncze części w ich umysłach. W związku z powyższym, żonaty mężczyzna może stworzyć swoją własną definicję wierności, która będzie pozwalała mu na zaprzeczanie jakoby miał romans ze swoją sekretarką, bądź stażystką, bo nigdy nie umieścił swojego członka w jej tonie.

Mili Goście są manipulatorami. Ciężko im postawić swoje potrzeby na pierwszym miejscu lub mają trudność w wyrażaniu tego czego chcą w sposób jasny i klarowny. To stwarza poczucie bezsilności. Pomimo tego, Mili Goście często posuwają się do manipulacji, kiedy próbują dostać czego potrzebują.

Mili Goście są kontrolujący. Nadrzędnym celem dla Miłych Gości jest utrzymanie ich świata w spokoju. To stwarza ciągłą potrzebę kontroli ludzi i wydarzeń wokół nich.

Mili Goście dają by dostać. Co prawda są skłonni do bycia szczodrymi, ale ich dary często mają dołączone nieświadome i niewyrażone werbalnie oczekiwania. Oni chcą być docenieni, chcą jakiegoś typu odwzajemnienia się, chcą by przestać się na nich złościć itp. Mili Goście często zwierają się z bycia sfrustrowanymi lub rozżalonymi z powodu poświęcenia komuś tak wiele, podczas gdy nie otrzymali praktycznie nic w zamian.

Mili goście są pasywnie agresywni. Mają skłonność do wyrażania swojej frustracji i żalu w niebezpośredni, okrężny, niezbyt przyjemny sposób. Pojawiają się z ich strony zachowania takie jak: bycie niedostępnym, zapominanie, spóźnianie się, niedotrzymywanie obietnic, nie dostają erekcji, dochodzą zbyt szybko i powtarzają te same, drażniące zachowania nawet jeśli obiecali, że więcej tego nie zrobią.

Mili goście są pełni gniewu. Mimo, że często zaprzeczają jakoby się denerwowali, życie we frustracji i żalu stwarza uśpiony zapalnik ogromnego gniewu, ukryty gdzieś w głębi tych mężczyzn. Ten gniew znajduje ujście często w najbardziej nieprzewidywalnych i nieodpowiednich momentach.

Mili goście łatwo popadają w nałogi. Nałogowe zachowania często dają poczucie obniżenia stresu, zmiany złego nastroju lub obniżenia cierpienia. Ponieważ Mili Goście są tacy zamknięci w sobie, ich stan musi znaleźć

jakieś ujęcie. Jednym z najczęstszych typów uzależnień dotyczących tej grupy ludzi są kompulsywne uzależnienia seksualne.

Mili Goście mają trudności ze stawianiem granic. Wielu z nich ma trudność z mówieniem „nie” oraz „przestań” a także „zamierzam”. Często czują się bezradnymi ofiarami i widzą w drugiej osobie przyczynę problemów jakich doświadczają.

Mili Goście są często samotnikami. Pomimo że chcą czuć się lubieni i kochani, ich zachowania stają się dla innych przeszkodą nie do przejścia w zbliżeniu się do nich.

Mili Goście uwielbiają sytuacje, które wymagają rozwiązania oraz ludzi, którzy potrzebują pomocy. Taka skłonność jest często rezultatem kształtowania w dzieciństwie, jego potrzeby by wypadać dobrze wśród ludzi, jego misji bycia akceptowanym. Niestety, ta tendencja z dużym prawdopodobieństwem gwarantuje Miłemu Gościowi spędzenia większości swojego czasu na tworzeniu problemów i rozwiązywaniu ich.

Mili Goście mają często problemy z życiem intymnym. Mimo że przykładają ogromną wagę do tej sfery życia, ich relacje intymne są dla nich często źródłem wewnętrznej szarpaniny i frustracji. Na przykład:

- Mili goście są często kiepskimi słuchaczami, ponieważ są zbyt zajęci zastanawianiem się jak się obronić przed problemami drugiej osoby, bądź jak je rozwiązać
- Z powodu ich strachu przed konfliktem są często nieszczerzy i rzadko można z nimi przepracować całkowicie dany problem
- Nie jest rzadkością tworzenie przez nich związków, w których myślą, że będą dla drugiej osoby priorytetem i oczkiem w głowie

Mili Goście mają problemy z seksualnością. Pomimo, że większość z nich zaprzeczają jakoby mieli problemy z seksualnością, nie spotkałem jeszcze takiego, który miałby pełną satysfakcję ze swojego życia seksualnego. Każdy z nich miał z tym jakiś problem (nie miewali wzwodu, lub dochodzili z byt szybko), lub mieli jakieś dewiacyjne przygody w życiu (z prostytutką, romansami, pornografią, kompulsywną masturbacją itd.)

Mili Goście osiągnęli tylko połowiczny sukces. Większość Miłych Gości, których poznałem było utalentowanych, inteligentnych i mieli umiarkowane sukcesy. Prawie wszyscy, bez wyjątku nie umieli wykorzystać w pełni swojego potencjału.

„Ale on wyglądał na tak miłego gościa”

Nie jest niczym niezwykłym, że niczego nie podejrzewający ludzie łatwo myślą pasywnych, przyjemnych i szczodrych Miłych Gości z normalnymi, zdrowymi mężczyznami. Wiele kobiet zwierzało mi się, że dopóki nie poznały dokładnie takich mężczyzn, same nabierały się na te cechy. Bywa tak, ponieważ oni zdają się odróżniać od innych facetów, z którymi te kobiety były. Miły Gość wydawał im się prawdziwym skarbem.

Niestety negatywne cechy wypisane wcześniej wychodzą na wierzch prędzej czy później w ich życiu i osobistych relacjach. Rezultatem tego, jest ich ucieczka i chowanie się pomiędzy bycie miłym i nie do końca tak miłym. Wysłuchałem setki żon, partnerek i dziewczyn opisujących dwie twarze Miłych Gości.

„On potrafi być naprawdę wspianiały, ale potrafi również zranić mnie bardzo mocno. Zadbaj o wszystkie obowiązki, takie jak odebranie dzieci lub przygotowanie obiadu kiedy muszę spędzić w pracy kilka godzin więcej. Ale później zarzuci mi, że nie jestem dla niego nigdy osiągalna seksualnie.”

„Wszyscy myślą, że on jest takim świetnym facetem i jestem wielką szczęściarą, że go mam. Ale nie mają pojęcia jaki potrafi być w rzeczywistości. Zawsze pomaga ludziom z ich samochodami lub czymkolwiek innym co wymaga naprawy. Ale kiedy ja poproszę go o zrobienie czegoś, on odpowiada, że nigdy nie potrafi mnie zadowolić, że zrządzą i wyznaczam mu obowiązki jak jego matka.”

„On ciągle próbuje mnie zadowolić. Zrobi dla mnie wszystko, oprócz bycia naprawdę przy mnie i dla mnie. Pójdzie ze mną na zakupy, chociaż wiem, że w rzeczywistości nie ma na to zupełnie ochoty. Cały czas będzie się po prostu dąsać, co doprowadza mnie do szaleństwa. Chciałabym, żeby zamiast tego zwyczajnie powiedział mi ‘nie’.”

„Nigdy mi nie mówi, kiedy coś go niepokoi. Zachowa to dla siebie i zacznie się nakręcać. Nie będę miała pojęcia, że coś go martwi i nagle on eksploduje, a wszystko zakończy się wielką kłótnią. Jeśli on tylko zacząłby mi mówić, kiedy coś go gnębi, wtedy wszystko byłoby prostsze.”

„Kiedy próbuję z nim rozmawiać o czymś co mnie martwi, on próbuje mi za wszelką cenę pomóc. Myśli, że jeśli tylko zrobi wszystko w odpowiedni sposób, uda mu się rozwiązać każdy problem. Zawsze mówi, że tkwię w negatywnych emocjach i on nigdy nie potrafi sprawić bym była szczęśliwa. Wszystko, czego od niego chcę, to żeby po prostu mnie czasem wysłuchał.”

„Chciałabym móc zakręcić czarodziejską różdżką tak, aby wszystkie jego pozytywne cechy zostały, a te negatywne kompletnie znikły.”

Zintegrowany mężczyzna

Po zapisaniu się do grupy terapeutycznej „No More Mr. Nice Guy!” Gil, przyjemny facet koło pięćdziesiątki, zwierzył się, że jego żona sugerowała mu aby dołączył do tej grupy. Pomimo tego, ukrywał swój głęboki lęk przed faktem, że będzie na niego zła z powodu sugestywnej nazwy grupy, która jakoby miała za zadanie sprawić, aby przestał być dobrym człowiekiem a miał stać się cwaniakiem. wysnuł ten wniosek przez użycie typowej dla Miłych Gości logiki. Nie mógł zrozumieć jak jakkolwiek kobieta miałaby wspierać mężczyznę w zaprzestaniu bycia miłym.

Ponieważ Mili Goście mają skłonności do myślenia czarno albo białą, jedyną alternatywą dla bycia miłym jest według nich bycie dupkiem lub draniem. Często im wtedy przypominam, że przeciwnością bycia szalonym jest nadal bycie szalonym, więc nie tutaj leży rozwiązanie.

Wychodzenie z tego syndromu, to nie jest popadanie z jednego ekstremizmu w inny. Proces wyzwiania z niedziałających wzorców Miłego Gościa nie ma na celu stanie się „niemiłym”. Raczej ma za zadanie stanie się spójnym.

Bycie spójnym oznacza bycie gotowym, by zaakceptować siebie takiego jakim się jest. Spójny mężczyzna jest w stanie wyrzesać z siebie wszystko, co czyni go męskim: jego siłę, asertywność, odwagę oraz pasję, tak samo jak zaakceptować swoje niedoskonałości, błędy i swoją ciemną stronę.

Spójny mężczyzna posiada wiele z poniżej wymienionych atrybutów:

- Ma głęboką świadomość siebie. Lubi się takiego jakim jest
- Bierze odpowiedzialność za zaspokajanie swoich potrzeb
- Czuje się komfortowo ze swoją męskością i seksualnością
- Jest uczciwy. Robi to co chce, a nie to co wypada
- Jest przewodnikiem. Jest w stanie ochronić swoich bliskich i zapewnić im byt
- Jest bezpośredni, otwarty i potrafi wyrażać swoje uczucia
- Potrafi być opiekuńczy i szczodry bez nadopiekuńczości lub prób rozwiązywania cudzych problemów
- Wie jak i kiedy ustanawiać granice i nie lęka się konfliktów

Spójny mężczyzna nie stara się być perfekcyjny ani nie zależy mu na zdobywaniu przychylności innych. Zamiast tego akceptuje siebie takiego jakim jest ze wszystkimi przywarami. Akceptuje to, że jest idealnie nieidealny.

Przechodzenie z bycia Miłym Gościem w Spójnego Mężczyznę nie oznacza próbowania bycia jeszcze lepszym. Wyzwalanie się z tego syndromu wymaga zupełnie innego spojrzenia na siebie i na świat, kompletnej zmiany osobistych wzorców. Pozwólcie mi to wyjaśnić.

Wzorce

Wzorcy są to mapy, których używamy w celu nawigowania trasy swojego życia. Każdy używa takich map i sądzi, że akurat jego są aktualne oraz precyzyjne.

Wzorcy często umieszczone są w podświadomości, a mimo to wpływają w szerokim stopniu na nasze zachowania i postawy. Przesiewają jak filtry nasze doświadczenia życiowe. Dane, które nie pasują do naszego wzorca są pomijane i nigdy nie dostają się do naszej świadomości. Informacje, które pasują do wzorca są wyróżniane i tylko utwierdzają nas jeszcze bardziej w przekonaniu o posługiwaniu się odpowiednimi wzorcami.

Wzorcy, tak jak mapy drogowe, mogą być świetnym wsparciem podczas życiowej podróży. Niestety, jeśli są nieaktualne lub nietrafne, mogą nas sprowadzić na niewłaściwą drogę lub sprawiać, że będziemy się kręcić bezowocnie w kółko, nie posuwając się w ogóle do przodu lub robiąc to nieznacznie. Kiedy to się dzieje, często

po prostu staramy się jeszcze bardziej by podążać ścieżką uznawaną przez nas za słuszną, co z kolei tylko pogłębia frustrację. Zdarza się nawet, że ktoś kierujący się błędnymi wzorcami uważa, że wszystko układa mu się w perfekcyjną całość, a ludzie wokół niego będą się zastanawiać co kieruje takim człowiekiem.

Większość z wzorców zostaje zakodowana w naszych mózgach kiedy jesteśmy mali, naiwni i relatywnie słabi. Są często oparte na nietrafnych interpretacjach doświadczeń z dzieciństwa. Z uwagi na fakt iż są one zazwyczaj zakodowane w podświadomości, rzadko ewoluują albo uaktualniają się do obecnej sytuacji życiowej. Być może gorsze jest to, że wydają się w 100% trafne nawet jeśli nie są.

Błędne wzorce Miłego Gościa

Wzorzec Miłego Gościa brzmi następująco:

- Jeśli będę w stanie ukrywać swoje przywary i stanę się taki jakim myślę, że inni chcą mnie znać
- Wtedy będę kochany, moje oczekiwania i potrzeby zostaną zaspokojone. Będę żył bezproblemowym życiem.

Nawet jeśli ten wzorzec okazuje się nieefektywny, widzą tylko jedną alternatywę: próbować jeszcze bardziej.

Mili Goście są przeważnie powolnie uczącymi się i zaskakująco szybko zapominającymi uczniami, kiedy ich wzorzec jest zagrożony. Ich skłonność do utrzymywania swoich przekonań, które udowodniono jak bardzo są nieskuteczne, jest wbudowana tak głęboko w ich podświadomość, że skonfrontowanie ich z faktycznym stanem zakrawa dla nich o masochizm. Ciężko jest Miłym Gościom zacząć zachowywać się inaczej pomimo, iż ich dotychczasowe poczynania nie przynosiły zamierzonych efektów.

Jason, którego seksualne problemy z żoną Heather zostały przedstawione na początku tego rozdziału, jest świetnym przykładem frustracji, która może wyniknąć z błędnego wzorca jakim kierują się Mili Goście. Ojciec Jasona był kontrolującym go perfekcjonistą, który stawiał nierealistyczne wymagania jemu oraz jego rodzeństwu. Wierzył, że jest tylko jeden właściwy sposób na robienie wszystkiego, jego własny sposób. Jego matka była emocjonalnie uzależnioną kobietą, która żyła życiem swoich dzieci. Kiedy matka była potrzebująca, wykorzystywała swoje dzieci. Kiedy dzieci upominały się o zaspokajanie swoich potrzeb, ona często szantażowała je emocjonalnie, żeby mieć święty spokój.

Jason nauczył się obchodzić ze swoimi doświadczeniami z dzieciństwa poprzez wzorzec, który zawierał:

- Wiarę w to, że jeśli nauczy się robić wszystko w odpowiedni sposób, otrzyma uznanie ojca i uniknie jego krytycyzmu
- Przeświadczenie, że jeśli będzie odpowiadał na potrzeby matki opiekuńczością i uwagą, ona odwdzięczy mu się tym samym, kiedy i on będzie w potrzebie
- Wiarę, że jeśli uda mu się nie być niczym problemem, otrzyma miłość i akceptację
- Przeświadczenie, że jeśli nikt nie zobaczy jego pomyłek, nikt się na niego nie zdenerwuje

Jako dziecko Jason był zbyt naiwny i słaby by zdać sobie sprawę, że czego by nie zrobił, to i tak nie spełni oczekiwań swojego ojca. Jednocześnie, nie ważne jak wiele od siebie dawał matce, ona nigdy nie była osiągalna by się nim zająć. Nie mógł zobaczyć, że tak naprawdę nie było możliwości, by robić wszystko w odpowiedni sposób i nie ważne jak bardzo będzie się starał ukryć swoje błędy i pomyłki, oni i tak będą się na niego denerwować.

Nawet kiedy jego wzorce z dzieciństwa nie pozwoliły mu osiągnąć postawionych sobie celów, jedyną opcją jaką widział było włożenie jeszcze większej ilości energii w robienie dalej tego samego ze zwiększoną siłą. Jedyną rzeczą jaką dawał mu jego wzorzec postępowań było chwilowe oderwanie od poczucia lęku, bezwartościowości i bycia w niewłaściwym miejscu.

W swoim dorosłym życiu Jason próbował dostosować swój wzorzec z dzieciństwa do relacji z żoną. Podobnie jak jego matka, Heather była dla niego emocjonalnie dostępna tylko wtedy, kiedy sama była w potrzebie. Tak samo jak jego ojciec bywała krytyczna wobec jego zachowań i kontrolowała go. Poprzez próbę dopasowania swojego wzorca z dzieciństwa do swojej obecnej sytuacji, Jason chciał robić wszystko w odpowiedni sposób. Starał się być opiekuńczy i uważny wobec żony, starał się sam nie obciążać jej swoimi problemami, ukrywał swoje błędy. Stworzył sobie iluzję, że jest w stanie sprawić, by żona wyrażała swoją

aprobate w obecnym, aby była seksualnie otwarta kiedy tylko będzie chciał i nigdy nie będzie się na niego złościł. Jego błędny wzorzec nie pozwolił mu dostrzec, że cokolwiek by nie zrobił i jak bardzo by się nie starał, jego żona nadal będzie tak samo zimna, krytyczna i niedostępna. Pomimo, że jego wzorzec zachowań okazywał się tak samo nieefektywny w życiu dorosłym jak i w dzieciństwie, jedyne co mu przyszło do głowy to starać się jeszcze bardziej.

Próby zmiany postępowania

Jednym z moich ulubionych epizodów „Seinfeld” jest ten, w którym George postanawia zmienić swoje życie przez zrobienie dokładnie czegoś przeciwnego do tego, co zwykł robić w danej sytuacji. Jak na złość, dzięki robieniu wszystkiego na przekór sobie, udało mu się znaleźć piękną dziewczynę i dostać świetną pracę. Co prawda robienie wszystkiego przeciwnie nie zadziała w wychodzeniu z Syndromu Miłego Gościa, jednak zmiana niektórych zachowań pomoże jak najbardziej.

W ciągu ostatnich kilku lat widziałem wielu mężczyzn próbujących robić coś inaczej kierując się poradami zawartymi w tej książce. Ci faceci zmienili siebie ze sfrustrowanych, rozżalonych i bezradnych Miłych Gości w asertywnych, władczych i szczęśliwych, spójnych mężczyzn.

Tak samo jak u Gregora w „Seinfeld”, w życiu Miłego Gościa, który postanawia wprowadzić w swoje życie zmiany, zaczynają dziać się ciekawe zjawiska. Wśród różnych zmian, zauważyłem takie jak:

- Akceptacja samych siebie takich jakimi są
- Nauczenie się używania swoich pomyłek jako wartościowych lekcji
- Zaprzestanie poszukiwania akceptacji u innych
- Doświadczenie związków pełnych miłości i bliskości
- Stawianie swoich potrzeb na pierwszym miejscu
- Znajdowanie ludzi, którzy chcą i pomagają im osiągnąć ich pragnienia
- Nauczenie się dawania bezinteresownie, bez ukrytych oczekiwań
- Stawianie czoła swoim lękom i obawom
- Osiągnięcie spójności oraz bycie szczerym
- Stawianie jasno nakreślonych granic
- Budowanie wartościowych relacji z mężczyznami
- Tworzenie zdrowszych i bardziej satysfakcjonujących relacji z kobietami
- Doświadczenie i wyrażanie swoich uczuć
- Mierzenie się z problemami bezpośrednio
- Tworzenie intymnych i satysfakcjonujących relacji seksualnych
- Pogodzenie się ze zmieniającym się porządkiem w życiu

Proszenie o pomoc

Mili Goście wierzą, że powinni być w stanie zrobić wszystko samodzielnie. Proszenie kogokolwiek o pomoc jest dla nich straszliwą udręką i próbują ukryć jakiegokolwiek oznaki słabości lub nieumiejętności. Wyzwalanie się z Syndromu Miłego Gościa wiąże się ze zburzeniem tego schematu zachowania.

Wychodzenie z Syndromu Miłego gościa jest uzależnione od ujawnienia siebie i otrzymywania wsparcia od zaufanych ludzi. W związku z powyższym, podstawową kwestią jest to, że mężczyźni którzy chcą się uwolnić od tego syndromu muszą znaleźć zaufanych ludzi, którzy będą ich wspierać w tym procesie.

Zalecam Miłym Gościom podejmującym, się wyjścia z tej przypadłości, rozpocząć ze wsparciem terapeuty, grupy terapeutycznej, lidera religijnego bądź bliskiego przyjaciela. Z powodu faktu, iż większość z Miłych Gości rozpaczliwie poszukuje akceptacji kobiet, stanowczo zachęcam do rozpoczęcia tego procesu ze wsparciem mężczyzny. Dla wielu Miłych Gości godny zaufania mężczyzna może brzmieć jak oksymoron, jednak zalecam to mimo wszystko.

Prowadziłem terapie dla grup Miłych Gości przez kilka lat. Niektóre z najbardziej znaczących aspektów mojego osobistego wychodzenia z Syndromu Miłego Gościa (nawet zanim dowiedziałem się, że coś takiego

właściwie istnieje) miało miejsce w trakcie 12-krokowych terapii grupowych. Mimo, że jestem przekonany, że można samodzielnie wyjść z tego syndromu, uzyskanie wsparcia z tych grup jest najefektywniejszą drogą.

Zadania przynoszące wyzwolenie

Jeśli rozpoznałeś siebie lub kogoś kogo kochasz jako tego o którym do tej pory czytałeś, czytaj dalej. Ta książka prezentuje praktyczny i efektywny poradnik jak oswobodzić się z negatywnych efektów Syndromu Miłego Gościa. Ten program zdał swój egzamin pomagając niezliczonej ilości mężczyzn i może pomóc Tobie lub bliskiej Ci osobie.

Byś mógł stawić czoła temu problemowi, przedstawiam Ci liczne wyzwajające zadania zawarte w dalszej treści książki.

Te zadania pozwalają stawić czoła zmianom wzorca, co jest konieczne dla wyjścia z Syndromu Miłego Gościa. One nie tylko pomogą Ci z tego wyjść, ale także pozwolą Ci zrozumieć skąd wzięły się te wzorce. Pomogą Ci także zastąpić je bardziej trafnymi i aktualnymi. Wskażą także kierunek wyzwajającym się Miłym Gościom, co pozwoli im zacząć załatwiać sprawy inaczej.

Zadanie #1

Wypisz trzy zaufane osoby, które mogłyby być dla Ciebie wsparciem w wychodzeniu z Syndromu Miłego Gościa.

Jeśli nikt nie przychodzi Ci do głowy, wyjmij książkę telefoniczną i poszukaj terapeutów bądź grup wsparcia. Wypisz trzy nazwiska oraz trzy numery telefonu i zadzwoń pod każdy z nich kiedy skończysz ten rozdział. Jeśli jesteś zatrudniony przez firmę prowadzącą program wsparcia pracowników, jest to dodatkowe rozwiązanie. Jeśli znasz kogoś, kto chodził na terapię lub uczęszczał na grupę wsparcia, zapytaj go o informacje. Jeśli masz dostęp do Internetu możesz poszukać właśnie tam 12-krokowych lub innych grup wsparcia.

Przeostroga

Zanim zdecydujesz się zastosować do reguł zaprezentowanych w tej książce, muszę Cię przestrzec przed dwoma faktami. Po pierwsze program wyzwajania zawarty w tej książce nie jest tylko zbiorem kilku dobrych porad do wprowadzenia w życie na jakiś czas. Kwestionuje on wszystkie przekonania Miłych Gości o tym co muszą czynić aby być kochanym, dostawać to czego chcą i utrzymywać swój świat w spokoju.

Wyzwalanie się z Syndromu Miłego Gościa wymaga radykalnych zmian w spojrzeniu na samego siebie oraz w zachowaniu. Robienie tego połowicznie poskutkuje jedynie niepotrzebnym rozczarowaniem.

Po drugie, wyzwajanie się z Syndromu Miłego Gościa będzie miało znaczący wpływ na Twoje osobiste relacje. Jeśli obecnie jesteś w związku, radzę Ci zaproponować swojemu partnerowi przeczytanie tej książki razem z Tobą. Program zaprezentowany w książce niewątpliwie wywrze także znaczący wpływ nie tylko na Tobie, ale także na bliskiej Ci osobie. Pomimo że partner może być wsparciem dla Ciebie we wdrażaniu pozytywnych zmian, może się zdarzyć, że będzie go to przerażać. Wspólne czytanie tej książki może pomóc stawić czoła wspólnie tej przemianie.

Jeśli przeczytany do tej pory przez Ciebie tekst brzmi sensownie, czytaj dalej. Następne rozdziały zawierają informacje, które pomogą Ci wyłamać się z Syndromu Miłego Gościa oraz pozwolą brać z życia to, czego pragniesz.

Zadanie #2

Dlaczego może wydawać się racjonalne dla kogoś by eliminować lub ukrywać jakieś fakty o nim? Dlaczego ta osoba może próbować stać się kimś innym, jeśli istnieją ważne powody dla niej by tak zrobić? Dlaczego ludzie próbują zmienić to kim są w rzeczywistości?

Rozdział 2

Stawanie się Miłym Gościem

Zakończyłem poprzedni rozdział pytaniem: „Dlaczego może wydawać się racjonalne dla jakiejś osoby by eliminować lub ukrywać jakieś fakty o niej? Dlaczego ta osoba może próbować stać się kimś innym i dlaczego istnieją ważne powody dla niej by tak postępować? Dlaczego ludzie próbują zmienić to kim są w rzeczywistości?”

Dzięki poświęceniu wielu lat na badanie Syndromu Miłego Gościa pod każdym względem, znalazłem tylko jedną sensowną odpowiedź na wyżej postawione pytania. **Ponieważ ten mężczyzna, bądź chłopiec, nie uważa, że wystarczające jest to, jakim jest naturalnie.** Stawanie się Miłym Gościem jest sposobem na radzenie sobie z sytuacjami, w których nie czują się bezpieczni lub akceptowani takimi jakimi są. Co więcej, jedyną rzeczą która pozwoli chłopcu lub dorosłemu mężczyźnie poświęcić siebie próbując stać się kimś innym, jest wiara w to, że bycie sobą jest złą lub niebezpieczną rzeczą.

Przesłaniem tej książki jest uświadomienie Miłym Gościom, że każdy z nich otrzymywał od świata lub od swoich bliskich wiadomość, że nie jest bezpieczne, akceptowalne lub pożądane by byli sobą.

Jakim więc sposobem Mili Goście otrzymują taki przekaz i dlaczego ich reakcja jest taka a nie inna? Następne zdania są wskazówką, w jaki sposób rodziny i społeczeństwo przekształca idealnych małych chłopców w mężczyzn, którzy wierzą, że muszą stać się „odpowiedni” aby inni mogli ich kochać.

Radzenie sobie z porzuceniem

Najbardziej podatnym okresem w życiu jednostki jest czas od narodzin do piątego roku życia. W ciągu tych pierwszych kilku lat osobowość dziecka jest najsilniej kształtowana przez jego otoczenie. To jest czas, w którym tworzą się jego wzorce. Jako że rodzice oraz najbliższa rodzina mają najsilniejszy wpływ na kształtowanie osobowości dziecka w danym okresie, to właśnie tam musimy zacząć szukać źródeł Syndromu Miłego Gościa.

Musimy zdać sobie sprawę z dwóch istotnych faktów na temat dzieci. Po pierwsze, kiedy dzieci przychodzą na świat, są zupełnie bezradne. Są całkowicie zależne od tego, czy inni rozpoznają i zaspokoją ich potrzeby rozumnie i w odpowiednim czasie. W rezultacie, najbardziej boją się, że zostaną porzucone. **Dla dzieci porzucenie oznacza śmierć.**

Po drugie, dzieci są egocentryczne. To znaczy, że niezachwianie wierzą, że są pępkiem świata i wszystko kręci się wokół nich. Z tego powodu wierzą, że są przyczyną wszystkiego czego doświadczają.

Te dwa fakty, ich strach przed porzuceniem oraz egocentryczność, tworzą bardzo silne podstawy do pewnego zjawiska. **Jeśli dziecko doświadczy jakiegoś rodzaju odrzucenia, zawsze będzie wierzyć, że jest przyczyną danej sytuacji.** Te doświadczenia odrzucenia mogą obejmować następujące przypadki:

- Dziecko jest głodne i nikt go nie karmi
- Płacze, ale nikt go nie zabawia
- Jest samotne, ale nikt nie zwraca na nie uwagi
- Rodzic się na nie denerwuje
- Rodzic je zaniedbuje
- Rodzic ma niewykonalne oczekiwania
- Rodzic wykorzystuje je, by zaspokoić własne potrzeby
- Rodzic je zawstydzają
- Rodzic je bije
- Rodzic go nie chce
- Rodzic zostawia je i nie wraca w odpowiednim czasie

Ponieważ każde dziecko rodzi się w nieidealnym świecie i w nieidealnej rodzinie, każde z nich doświadczyło w jakimś stopniu odrzucenia. **Nawet jeśli ich wiara, że każda przykrość jaka ich spotkała była spowodowana ich zachowaniem, jest nietrafioną interpretacją otaczającego ich świata, dzieci nie znają innego sposobu by go zrozumieć.**

Toksyczne zawstydzenie

To doświadczenie porzucenia i naiwna, egocentryczna interpretacja tego doświadczenia stwarzają wiarę w niektórych dzieciach, że jest nieakceptowalne dla nich by być takimi jakimi są. One wyjaśniają same sobie, że musi być coś z nimi nie tak co powoduje, że ważni w ich życiu ludzie zaniedbują je. Nie potrafią pojąć, że ich doświadczenie odrzucenia nie wynikało z konsekwencji ich zachowania, ale spowodowane było przez ludzi, którzy nie potrafili właściwie zinterpretować i zaspokoić ich potrzeb.

Ta naiwna i egocentryczna interpretacja odrzucenia stwarza stan emocjonalny zwany toksycznym zawstydzeniem. Toksyczne zawstydzenie, to wiara że jest się z natury złym, pełnym defektów, odmieńcem lub niedającym się kochać dzieckiem. Toksyczne zawstydzenie to nie tylko przekonanie, że dana osoba czyni źle, ale jest głęboko zakorzenionym przeświadczeniem, że jest zła.

Mechanizmy zachowawcze

Jako wynik doświadczeń odrzucenia w dzieciństwie i nieumiejętne ich zrozumienie, wszystkie dzieci wytwarzają sobie mechanizmy przetrwania by pomóc sobie w trzech istotnych sprawach:

- Próbie poradzenia sobie z psychicznymi i emocjonalnymi niepokojami związanymi z odrzuceniem
- Próbie uniknięcia podobnych sytuacji w przyszłości
- Próbie ukrycia ich doświadczenia toksycznego zawstydzenia (lub dostrzegalnego zła) przed samym sobą i innymi

Dzieci znajdują mnóstwo kreatywnych sposobów by osiągnąć trzy wyżej wypisane cele. Z powodu, że ich rozeznanie, doświadczenie i zasoby wiedzy są niewystarczające, te trzy mechanizmy często są nieefektywne i czasem wydają się być nielogiczne. Na przykład, dziecko które czuje się samotne może rozrabiać tak, aby zwrócić na nie uwagę rodziców w negatywny sposób. Nawet jeśli to może brzmieć nielogicznie, dla dziecka przyciągnięcie uwagi rodziców i doświadczenie ich negatywnych emocji jest lepsze od bycia samotnym bądź odizolowanym.

Próby stania się „dobrym”, takim jakie uważa, że inni chcą, żeby się stało, to tylko jeden z wielu możliwych rozwiązań jakie mały chłopiec może sobie stworzyć jako rezultat doświadczenia porzucenia w dzieciństwie i poczucia toksycznego zawstydzenia.

Źródło wzorców Miłego Gościa

Kiedy po raz pierwszy zacząłem poznawać swój własny świat przekonania Miłego Gościa, nie miałem pojęcia jak wszystkie te kawałki do siebie pasują. Wierzyłem, że pochodzę z całkiem dobrej rodziny i miałem niezłe dzieciństwo. Kiedy zacząłem obserwować innych mężczyzn z cechami podobnymi do moich, natknąłem się na te same braki w rozumieniu źródła ich własnych schematów zachowań i emocji.

Gdy byli pytani o swoje dzieciństwo, Mili Goście często odpowiadali mi, że wychowywali się w perfekcyjnej, albo świetnej rodzinie. Pomimo tego, Ci mężczyźni nauczyli się ukrywać swoje wady i próbowali stać się takimi, jakimi uważali, że być powinni według ich otoczenia. Te czynniki pokazują, że w pewnym stopniu ich początki życia, okoliczności w jakich się wychowywali były dalekie od ideału.

Alan, Jason, Jose i wszyscy inni Mili Goście. Każdy z tych mężczyzn miał inne doświadczenia w dzieciństwie. Wszyscy oni są wyjątkowi w sposobie w jaki Miły Gość jest przez nich odgrywany w ich dorosłym życiu. Pomimo tych różnic, każdy z nich stworzył sobie podstawowe przekonanie w dzieciństwie, mówiące że nie są w porządku takimi jakimi są normalnie. Jako rezultat doznania toksycznego wstydu, każdy z nich wytworzył wzorzec, według którego w dorosłym życiu poszukują akceptacji i unikają okazania swoich wad. Każdy z tych mężczyzn wierzył, że ta strategia jest niezbędną, jeśli chcą mieć jakąkolwiek nadzieję na bycie kochanym, zaspokojenie swoich potrzeb i przeżywanie spokojnego, bezproblemowego życia.

Alan

Najstarszy z trójki dzieci rodzica samotnie je wychowującego, Alan szczylił się, że nigdy nie miał chwil słabości na oczach matki. Jako dziecko świetnie spisywał się w sporcie i w nauce. Wierzył, że te osiągnięcia wyróżniają go spośród rodzeństwa i przypowiadają jego matkę o dumę. Alan był pierwszym w swojej rodzinie, który zdobył tytuł naukowy co według niego było także czynnikiem czyniącym go wyjątkowym.

Ojciec Alana, obelżywy alkoholik, opuścił rodzinę kiedy Alan miał siedem lat. W młodym wieku Alan podjął decyzję, o byciu zupełnym przeciwieństwem ojca. Szczylił się byciem cierpliwym i szczodrym oraz tym, że wyszedł na prostą. Alan ciężko pracował, aby nigdy nie być nerwowym albo wymagającym jak jego ojciec. Był aktywnym liderem klubu młodych w kościele i nigdy nie pił, ani nie ćpał jako nastolatek.

Jego matka, zagorzała Chrześcijanka, wychowała Alana w sekcje głoszącej ogień piekielne. Wierzył, że mając zwykłe myśli, odruchy i zachowania nie różni się od zwykłego grzesznika. Pomimo, że zawsze bardzo się starał być dobrym Chrześcijaninem, żył w ciągłej obawie, że popełni pomyłkę i zostanie oddany wiecznej karze.

Alan uważał swoją matkę za świętą. Zrobiłaby wszystko dla swoich dzieci. Potrafiła słuchać i nigdy nie była krytyczna. Często ona i Alan współczuli sobie nawzajem wszystkich złych rzeczy jakie zrobił im ojciec.

Częściej niż raz jego matka mówiła mu, że próbowała wychować swoje dzieci na innych ludzi niż ich ojciec. Chciała by wyrosli na szczerych, spokojnych szanujących kobiety. Jako dorosły, Alan nadal pozostaje w bliskich relacjach ze swoją matką i robi co może by ułatwić jej życie.

Jason

Jason przedstawiony w pierwszym rozdziale, był przeświadczony o tym, że dorastał we wzorowej rodzinie. W rzeczywistości, zarówno matka jak i ojciec planowali życia swoich dzieci. Pomimo, że widział swoje dzieciństwo jako idealne, w rzeczywistości jego rodzice wykorzystywali jego i jego zasoby do wypełnienia swoich niespełnionych ambicji.

Jason wierzył, że jego rodzice byli idealni. Opisał ich jako surowych i nadopiekuńczych. Stwierdził, że był trzymany pod kloszem i seksualnie nieświadomy, i wspominał, że mógł być tłamszony przez swoich rodziców.

Ojciec Jasona ściśle kierował rodziną. Jason zwierzył się, że nadal próbuje kontrolować jego życie. Wspólnie z ojcem zajmowali się kręgarstwem. Ojciec prowadził gabinet i mówił Jasonowi jaki dom powinien kupić, jakim samochodem powinien jeździć i do jakiego kościoła powinien chodzić.

Swoją matkę opisał jako „wspaniałą i kochającą kobietę”. Wyznał, że zawsze była towarzyszką swoich dzieci. Nie mając przyjaciół, zwracała się do swoich dzieci w celach towarzyskich oraz w celu podbicia swojej samooceny.

Jason nie pamiętał, by rodzice okazywali sobie zbyt wiele zainteresowania. Nie był w stanie sobie wyobrazić ich uprawiających seks i nie mógł dojść jak byli w stanie spłodzić trójkę dzieci. Pomimo, że wiele rzeczy robili wspólnie z dziećmi, nie potrafił sobie przypomnieć aby kiedykolwiek wychodzili albo wyjeżdżali na wakacje tylko we dwójkę.

Jako dorosły, Jason próbował dorosnąć do perfekcji prezentowanej przez swoich rodziców. Wszystko co robił, było wyliczone aby wypadł dobrze: wyglądał jak dobry mąż, ojciec, Chrześcijanin i świetny zawodowiec w swoim fachu. Pomimo wszystkich swoich wysiłków, zawsze czuł się nie na miejscu i ciągle porównywał się ze swoimi rodzicami.

Jose

Spełniony doradca biznesowy o imieniu Jose bał się bliskich związków. Był dobrze wykształcony i miał za sobą stresującą i bardzo pracowitą drogę do kariery. Był człowiekiem aktywnym fizycznie a odpoczynkiem była dla niego wspinaczka górską, albo stukilometrowa przejażdżka rowerowa. Powściągał swój gniew i zawsze uważał, aby nie powiedzieć niczego co by mogło kogokolwiek urazić. Widział siebie jako opanowanego człowieka i oczekiwał z tej racji uznania.

Jose'owi podobały się zależne kobiety (tzw. kobiety bluszcze). Wyglądało na to, że pociągają go kazirodcze zachowania. Pozostawał w swojej obecnej relacji, ponieważ był zatroskany stanem finansowym swojej dziewczyny. Bał się, że sobie nie poradzi jeśli ją zostawi.

Otwarcie przyznał, że pochodzi z dysfunkcyjnej rodziny. Był drugim z siedmiu dzieci rodziny niższej klasy. W wieku około 14 lat przejął rolę opiekuna swojego młodszego rodzeństwa. Zwierzył się, że w jego rodzinie trwał straszliwy chaos i postawił sobie za cel chronienie rodzeństwa przed jego wpływem na nich.

Jose widział w swoim ojcu człowieka złego, kontrolującego i obelżywego. Był wybuchowy i nad wyraz wymagający wobec chłopców a seksualnie obelżywym wobec córek.

Matka Jose'a miewała stany depresyjno-maniakalne. Ekstremalne zmiany nastrojów nie pozwalały jej wytrwać w kuracji medycznej. Kiedy dostawała ataku manii, dom stawał się nieskazitelnie czysty, potrafiła rozmawiać w zabawny sposób o polityce, społecznościach i rozpoczynała niszczące relacje seksualne. Kiedy miała depresję, zasłaniała w domu okna, dom stawał się śmietniskiem a ona groziła, że się zabije. Jose przedstawiał te wydarzenia jako typowy scenariusz wydarzeń w jego domu.

Całe życie pracował, aby być inny niż jego rodzina. Stał się jedynym człowiekiem w rodzinie, do którego wszyscy się zwracali jeśli tylko mieli jakiś problem. Jego zadaniem jako członka rodziny było przywracanie porządku. Podobnie w pracy, jego zadaniem było przywracanie porządku. Jego rolą w związkach było przywracanie porządku. Jego wzorzec życiowy potrzebował chaosu, który on mógłby uspokoić i rozwiązać. Bez tego czułby się niespełniony i niepotrzebny.

Jose uznawał swoją naturalną inteligencję, etykę zawodową i umiejętność rozwiązywania jako jedyne zalety. To były te czynniki, które wierzył że pozwoliły mu wyrwać się z dysfunkcyjnej rodziny i zrobić coś ze sobą. Wmawiał sobie, że gdyby nie te cechy, skończyłby jak jego rodzice i rodzeństwo.

Rozwój dziecka

Alan, Jason i Jose mieli zupełnie różne doświadczenia w dzieciństwie, jednak każdy z nich wykształcił wzór zachowań który prowadził ich nieumiejętnie przez życie. Każdy z nich, na swój sposób, zaczął wierzyć w to, że nie byli dobrzy takimi jakimi byli i ich przetrwanie było uzależnione od tego czy staną się kimś innym. Zbierzemy wszystko do kupy by zobaczyć jak te trzy całkowicie różne przeżycia z dzieciństwa, mogły stworzyć trzech mężczyzn z bardzo zbliżonymi wzorcami życiowymi. Pomocne może być szybkie przypomnienie sposobu w jaki dzieci wytwarzają przekonania zaprezentowane we wcześniejszych akapitach książki.

- Dziecko rodzi się totalnie bezradne
- Towarzyszy mu ogromna obawa przed porzuceniem
- Wszystkie dzieci są egocentryczne
- Wszystkie dzieci doświadczają licznych przeżyć odrzucenia, ich potrzeby nie są zaspokajane na czas i w odpowiedni sposób
- Kiedy dziecko doświadcza odrzucenia zawsze uznaje, że zawiniło
- Te naiwne nadinterpretacje tworzą toksyczne zawstyżenie. Zaczynają wierzyć w to, że są złe
- Dzieci wytwarzają mechanizmy przetrwania aby poradzić sobie z doświadczeniami odrzucenia, próbują się uchronić przed doświadczeniem ich ponownie oraz próbują ukryć swoją słabość przed sobą i innymi
- Te mechanizmy przetrwania z dzieciństwa odzwierciedlają nieodzowną bezsilność i naiwne spojrzenie na świat tych dzieci.

Przemiana z perfekcyjnych, małych chłopców w Miłych Gości

Wyżej wymienione reguły mogą być dopasowane do przeżyć z dzieciństwa Alana, Jasona i Jose i każdego innego Miłego Gościa opisanego w tej książce. Postępujące przemienienie się z idealnych małych chłopców w Miłych Gości prowadzi przez następujące stadia: Odrzucenie, Wytworzenie toksycznego wstydu, Wytworzenie mechanizmów przetrwania.

Odrzucenie

Jak wszyscy Mili Goście, Alan, Jason i Jose doświadczyli odrzucenia na różne sposoby:

Alan i Jose mieli nerwowych lub krytycznych rodziców, którzy pokazywali im, że nie są wspaniali takimi jakimi są.

Alan ubóstwiał swoją matkę, ale ta nigdy nie wstawiła się za nim, kiedy ojciec się na nim wyżywał. To oznaczało dla niego, że nie był wart chronienia.

Alan zaczął wierzyć, że jeśli stanie się inny od swego ojca i zacznie być postrzegany jako dobry człowiek, zasłuży na miłość swojej matki.

Alan i Jason byli wykorzystywani i uprzedmiotawiani przez swoich rodziców. Doceniani byli tylko wtedy, kiedy zrobili coś tak jak od nich oczekiwano i kiedy nie sprawiali żadnych problemów. To mówiło im, że będą kochani tylko wtedy kiedy będą spełniać oczekiwania.

Ponieważ Jason uznał swoich rodziców za idealnych, zawsze czuł się gorszy porównując się z nimi.

Skoro rodzice Jose'a nie zapewнили mu wsparcia, opieki i ochrony, uznał on, że ma dla nich niską wartość.

Jason i Alan wyrastali w zagorzałych kościołach, które wzmocniły w nich poczucie potrzeby bycia idealnym i bezgrzesznym. Niespełnienie tych warunków miało być karane wiecznym potępieniem.

Jose wierzył, że będzie wartościowym człowiekiem tylko wtedy kiedy wyrwie się z rodzinnego schematu.

Wszyscy trzej wierzyli, że potrzeby innych były ważniejsze niż ich własne, co jest częstym przypadkiem wśród Miłych Gości.

Wszystkie te doświadczenia przedstawiają jakiś rodzaj odrzucenia, ponieważ oznaczały dla tych małych chłopców, że nie byli w porządku.

Wstyd

Żałując wszystkiego o co tylko byli oskarżani, negowani, zawstydzani, wykorzystywani, tłamszeni kontrolowani lub uprzedmiotawiani, wszyscy Mili Goście zdobyli takie same przeświadczenie: **Bycie takimi jakimi są, jest rzeczą bardzo złą i niebezpieczną.**

Niektóre z tych przekazów były jasno stawiane przez rodziców, którzy kompletnie nie troszczyli się o dobro dziecka. Niektóre były przekazywane pośrednio przez nieodpowiednią opiekę rodziców, którzy byli za młodzi, przytłoczeni lub zbyt rozkojarzeni by zapewnić dzieciom odpowiednią opiekę. Niektóre z tych przekazów spowodowane były okolicznościami które towarzyszyły wychowaniu.

W każdej sytuacji, dziecko wierzyło, że jego doświadczenia i okoliczności świadczyły o nim samym. Ono uwierzyło, że było coś z nim nie w porządku, że złe rzeczy przytrafiają się właśnie jemu. Kierując się dziecięcą logiką wnioskowały: „**Musi być ze mną coś złego, skoro _____.**” **Wybierz zakończenie z poniższej listy:**

- Kiedy płaczę, nikt nie przychodzi mnie pocieszyć
- Mama ma ten wyraz w oczach
- Tata wyszedł i już nie wrócił
- Mama musi robić wszystko za mnie
- Tata na mnie krzyczy
- Nie jestem idealny jak mama i tata
- Nie umiem uszczęśliwić mamy

Te doświadczenia są często spowodowane wiarą małego chłopca, że: „**Będę wystarczająco dobry i zasłużę na miłość, kiedy _____.**” **Wybierz z poniższych:**

- Będę inny niż mój ojciec
- Mama mnie potrzebuje
- Nie popełniam żadnych błędów
- Jestem zadowolony
- Nie jestem taki jak mój brat
- Nie sprawiam nikomu kłopotów
- Sprawiam, że rodzice są zadowoleni

Mechanizmy przetrwania

Przez doświadczenie odrzucenia w dzieciństwie i niepoprawne odczytanie tych zdarzeń, wszyscy Mili Goście wykształcili mechanizmy przetrwania by pomóc sobie w radzeniu z trzema istotnymi czynnikami:

- Stawianiem czoła bólowi i żalowi spowodowanymi doświadczeniem odrzucenia
- Zapobieganiem przeżyciu podobnych doświadczeń
- Ukryciem ich toksycznego zawstydzania przed sobą i innymi

Dla Miłych Gości te mechanizmy przybrały postać następującego wzorca:

- **JEŚLI ukryję swoje wady i stanę się tym, kim myślę że powinienem się stać według innych**
- **WTEDY będę kochany, moje potrzeby będą zaspokajane i będę miał bezproblemowe życie**

To jest właśnie ten wzorzec, wykreowany w dzieciństwie, który prowadzi przez życie Miłych Gości i kontroluje każdą ich decyzję i zachowanie w ich dorosłym życiu. Pomimo, że oparta na błędnie zinterpretowanych wydarzeniach z dzieciństwa, ten wzorzec to jedyna mapa prowadząca ich przez ścieżki życia. Mili Goście wierzą, że jeśli będą prowadzić życie bazując na tym wzorcu, dotrą w życiu tam gdzie chcą i będą żyć szczęśliwie i bezproblemowo. **Nawet jeśli zwykle decyzje podjęte w oparciu o ten wzorzec są często nietrafione, Mili Goście często po prostu starają się jeszcze bardziej, podejmując jeszcze więcej i więcej podobnych decyzji, oczekując przy tym innych rezultatów.**

Dwa gatunki Miłych Gości

Wyształcone przez Miłych Gości w dzieciństwie mechanizmy przetrwania mające ułatwić im pogodzenie się z doświadczonego odrzuceniem i ukryciem toksycznego zawstydzania, są najczęściej przejawiane na dwa sposoby. W pierwszym z nich, Miły Gość wyolbrzymia swoje poczucie bycia „nie w porządku” i wierzy w to, że jest strasznie złym człowiekiem. Ja nazywam ten typ „Jestem taki zły”.

Typ „Jestem taki zły” jest przekonany, że każdy widzi jak złym człowiekiem jest. Jest w stanie mnożyć przykłady swojego nieodpowiedniego zachowania w dzieciństwie, podczas dorastania oraz dorosłym życiu tak, aby umocnić w rdzeniu swoje przekonanie o sobie. Może opowiadać o tłuczeniu szyb albo dostawaniu lania, kiedy był małym dzieckiem. Będzie podkreślał swoje kolizje z prawem i przyprawianie matki o płacz jako nastolatek. Będzie przejawiał to jak pił, palił, narkotyzował się i hulał jako młody mężczyzna. Jest przekonany, że jedynym sposobem dla niego, by doświadczyć w jakimś stopniu szczęścia w życiu jest ukrycie przed innymi swojego wewnętrznego zła. Nigdy tak naprawdę nie wierzy, że ktoś mógłby się nabrać na jego grę Miłego Gościa, ale nie widzi innego sposobu, by być akceptowanym.

Innym typem Miłego Gościa jest „Jestem taki świetny”. Ten typ radzi sobie z toksycznym zawstydzaniem przez tłumienie jego wewnętrznego poczucia bezwartościowości. On wierzy, że jest jednym z najfajniejszych gości jakich kiedykolwiek poznał. Jeśli jest świadom jakichś swoich widocznych wad, postrzega je jako mniejszość i takie, które są łatwe do naprawienia. Jako dziecko nigdy nie sprawiał problemów. Jako nastolatek robił wszystko tak jak trzeba. Jako dorosły przestrzega wszystkich zasad. Ten typ ukrył swoje wewnętrzne poczucie bycia „nie w porządku” zrećnię i stosunkowo głęboko w swojej podświadomości. Ukrywa swój toksyczny wstyd pod przekonaniem, że jeśli wszystko będzie robił dobrze, stanie się dobrym człowiekiem.

Nawet jeśli te dwa typy Miłego Gościa mogą się od siebie różnić w świadomości swojego toksycznego zawstydzania, obydwa operują tym samym życiowym wzorcem. Wszyscy Mili Goście wierzą, że nie są wspaniali takimi jacy są, zatem muszą ukrywać swoje wady i muszą stać się tacy, jakimi myślą że ludzie chcą by się stali.

Rozdzieliłem obydwa te typy od siebie by pomóc obydwu zauważyć swoje wypaczenia. Żaden z nich nie jest dobry, ani zły tak jak siebie widzą. Dusza każdego jest kaleczona przez system przekonań oparty na nieprawidłowym zrozumieniu doświadczeń, jakie spotkały ich w dzieciństwie.

Zadanie #3

Niemożliwe jest odkrycie wszystkich czynników, które mogły wywołać zmiany w małym chłopcu, które spowodowały chęć ukrywania swoich wad i poszukiwania akceptacji wśród otoczenia. Nie wierzę, że kluczowe dla każdego Miłego Gościa jest odkrycie każdego doświadczenia, które jakkolwiek mogło wywołać w nich poczucie braku bezpieczeństwa, bądź bycia złym człowiekiem. Za to odkryłem, że zrozumienie tego co zapoczątkowało powstanie takich wzorców jest pomocne w jego zamianie.

Ponownie przeczytaj historie Alana, Jasona i Jose. Pomyśl w jaki sposób przypominają one Twoje doświadczenia z dzieciństwa. Na osobnej kartce zapisz jaki przekaz uzyskałeś od swojej rodziny, który spowodował, że zacząłeś myśleć, że jesteś niewystarczająco dobry takim jaki jesteś. Podziel się tymi spostrzeżeniami z zaufaną osobą. Jak już to zrobisz, zapisz swoje uczucia w danym momencie. Czy czujesz się zły, smutny, samotny albo odrętwiały? Podziel się także tymi spostrzeżeniami.

Korzyścią z tej czynności jest nazwanie zamiast oskarżania. Obwinianie sprawi, że utkniesz w miejscu. Nazwanie doświadczeń, które sprawiły, że zacząłeś myśleć, że jest nie do zaakceptowania lub niebezpieczne bycie tym kim jesteś, pozwoli Ci zamienić przesłanie z nich wypływające na bliższe rzeczywistości, co z kolei pozwoli Ci zmienić Twoje podejście do życia jako Miłego Gościa.

Pokolenie wyżu demograficznego i wrażliwych mężczyzn

Każde dziecko, które kiedykolwiek istniało, doświadczyło jakichś form odrzucenia. Istnieje wiele sposobów na które dziecko może zinterpretować dane wydarzenie i na nie zareagować. Jak wyjaśniono wcześniej, wytworzenie wzorcu Miłego Gościa jest tylko z jedną z możliwych reakcji. Doświadczenia z dzieciństwa opisane wcześniej są prawdopodobnie niewystarczające w samym sobie, jednakże regularne powiększanie się liczby Miłych Gości może pokazywać, że są mają ogromny wpływ.

Nie mam wątpliwości, że Mili Goście istnieli od zarania dziejów. Zawsze istnieli gdzieś tego typu mężczyźni. Jestem pewien, że nigdy nie pojawił się niedostatek maminsynków i pantoflarzy. Wierzę, że wielu małych chłopców rodzi się ze spokojnym i życzliwym temperamentem i wyrastają by być spokojnymi i życzliwymi mężczyznami. Jednak po latach pracy z niezliczoną ilością męskich przypadków, jestem przekonany, że unikalna mieszanka zmian społecznych w ostatnich dziesięcioleciach wyhodowała nadmiar Miłych Gości, który był dotychczas niespotykany w przeszłości.

By faktycznie zrozumieć fenomen Syndromu Miłego Gościa, musimy spojrzeć na wiele różnych zmian społecznych zapoczątkowanych po Drugiej Wojnie Światowej i zachodzących dotychczas. Zmiany te dotyczą:

- Przejście z rolniczej na przemysłową gospodarkę
- Przenoszenie się ludności z terenów wiejskich na miejskie
- Nieobecność ojców przy wychowaniu dzieci
- Wzrost ilości rozwodów, samotnie wychowujących rodziców oraz domów, których głową jest matka zamiast ojca
- System edukacyjny zdominowany przez kobiety
- Wyzwolenie kobiet oraz ich feminizm
- Wojna w Wietnamie
- Rewolucja seksualna

Kombinacja tych wydarzeń miała znaczący wpływ na amerykańskich chłopców wyrastających wśród tych zdarzeń. Te zmiany społeczne były przyczyną powstania trzech gruntownych przyczyn mających wkład w powstawanie zjawiska Syndromu Miłych Gości.

- **Chłopcy byli oddzieleni od swoich ojców i innych męskich wzorców.** W rezultacie, mężczyźni zostali odłączeni od innych mężczyzn i nie mogli poznać co znaczy być tak naprawdę mężczyzną.
- **Chłopcy byli pozostawieni do wychowania kobietom.** Zadanie przemieniania chłopców w mężczyzn było pozostawione matkom i systemowi szkolnictwa zdominowanemu przez kobiety. W rezultacie, mężczyźni czuli się komfortowo jedynie akceptowani przez kobiety i nauczyli się poszukiwać ich akceptacji.
- **Radykalny feminizm sugerował, że mężczyźni są źli/niepotrzebni.** Przekaz radykalnego feminizmu wytworzył w wielu mężczyznach przekonanie, że jeśli chcą być kochanymi i akceptowanymi, i żeby ich potrzeby zostały zaspokojone, muszą stać się takimi jakimi myślą, że oczekują ich kobiety. Dla wielu mężczyzn oznaczało to ciągłe próby ukrywania swoich cech, które mogłyby pokazać, że są „źli”.

Historia XX wieku

Dalej zostanie przedstawione skrócone spojrzenie na to, jak niektóre ze zmian społecznych mających miejsce w ciągu drugiej połowy XX wieku, pomogły stworzyć rekordową ilość Miłych Gości w naszych czasach.

Przegrana ojców

Zmiana w społeczność produkcji przemysłowej i migracje ludności w latach powojennych oddaliły ojców od ich dzieci. Na podstawie spisu ludności z 1910 roku, jedna trzecia wszystkich rodzin żyła wtedy na roli. W 1940 ta liczba spadła już do jednej piątej. W 1970 już 96% ludności żyło na terenach miejskich.

W społeczeństwie rolniczym, chłopcy mieli mnóstwo kontaktu ze swoimi ojcami dzięki wspólnej pracy na roli. Zajmowanie się rolnictwem często oznaczało także utrzymywanie kontaktów z dalszą rodziną łącznie z dziadkami, wujkami i kuzynami. Ta codzienna styczność z mężczyznami zapewniała chłopcom poznanie gruntownego modelu męskości. Synowi uczyli się jak być mężczyzną poprzez naśladowanie swoich ojców, podobnie jak ich ojcowie naśladowali swoich. Kiedy rodziny przenosiły się z terenów wiejskich do miast i terenów podmiejskich, kontakt między ojcami i synami zmalał drastycznie. Ojcowie opuszczali dom wczesnym rankiem by udać się do pracy. Większość synów nigdy nie doświadczyła poświęcenia im większej ilości czasu przez ich ojców.

Ojcowie stali się nieosiągalni także na inne sposoby. Męskie uzależnienia od pracy, telewizji, alkoholu, seksu oddaliły ich jeszcze bardziej od ich synów. Wzrost liczby rozwodów zaczął rozdzielać zupełnie chłopców od ich ojców. Liczby ze spisów ludności pokazują, że liczba rozwodów potroiła się między rokiem 1940 a 1970. W 1940 tylko niespełna 5 milionów domów było prowadzonych przez matki. W 1970 ta liczba podwoiła się do prawie 13 milionów.

Ogólnie Mili Goście z którymi pracowałem, nie mieli bliskich i związanych relacji ze swoimi ojcami w dzieciństwie. Czasami było to spowodowane zapracowaniem ojców, byciem zamkniętym w sobie albo byciem pasywnym. Mili Goście w większości przypadków mówili o swoich ojcach raczej źle, niż dobrze. Często wspominali ich jako kontrolujących, gniewnych, nerwowych, nieobecnych, niedostępnych, obelżywych, uzależnionych lub uganiających się za spódniczkami. **Postanowienie bycia innym od swoich ojców w pewnym momencie życia nie jest rzadkim zjawiskiem występującym wśród Miłych Gości.**

Niedostępność ojców w czasie tej ery często wymagała od matek, by przejęły rolę ojca w przemianowaniu młodych chłopców w mężczyzn. Niestety, nawet najbardziej starające się matki nie są w stanie nauczyć synów jak być męskim. To jednak nie odstraszyło ich od próbowania.

Wierzę, że znacząca liczba Miłych Gości wychowanych w latach '40, '50 i '60 jest bezpośrednim rezultatem prób nauczenia chłopca jak być mężczyzną przez matkę, zamiast przez ojca. W konsekwencji, wielu Miłych Gości przyjęło kobiece spojrzenie na męskosc i czują się bardziej komfortowo, kiedy ich męskosc jest definiowana przez kobiety.

Zdominowanie systemu oświaty przez kobiety

Nowoczesny system edukacji również miał swój udział w kształtowaniu młodych chłopców przez kobiety. Od Drugiej Wojny Światowej chłopcy zaczęli uczęszczać do szkół zdominowanych przez kobiety. Dla większości chłopców, pierwsze kilka lat w szkole stanowiło podstawę w poznaniu jak zadowolić kobietę. Od przedszkola, do szóstej klasy mieli tylko jednego nauczyciela a sześć nauczycielek, co jest dość niezmiennie w normach szkolnictwa.

Męska część kadry nauczycielskiej w szkołach podstawowych stanowi tylko 15% z całej kadry. Co więcej liczba ta stale spada. Od żłobka, do gimnazjów młodzi chłopcy z ery powojennej byli otoczeni przez kobiety. Wokół nich było tylko kilku dorosłych mężczyzn, by pomóc im przez to przejść. Mały chłopiec już we wczesnych dzieciństwie został rozdzielony z ojcem a następnie nauczany w szkole przez praktycznie same kobiety.

Wojna w Wietnamie

W latach '60 Wojna w Wietnamie wzmocniła poczucie rozdzielania między wieloma chłopcami z pokolenia wyżu demograficznego a ich ojcami. Powstał front młodych mężczyzn sprzeciwiających się walce ich ojców na wojnie, którą rozpętali. Pokolenie weteranów Drugiej Wojny Światowej nie mogło zrozumieć lekceważenia odpowiedzialności i rebelii społecznej ich synów. Ci młodzi mężczyźni z tej generacji stali się przeciwieństwem swoich ojców oraz układu, który zwykł rozwiązywać problemy krajowe oraz międzynarodowe przy użyciu bomb

i karabinów. Ruch antywojenny stworzył nowe pokolenie mężczyzn skupionych na miłości, pokoju i unikaniu konfliktu.

Wyzwolenie kobiet

W tym samym okresie czasu, wiele kobiet rozpoczęło pracę poza domem. Kontrola urodzeń dała nową wolność, a wyzwolenie kobiet było w rozkwicie. Niektóre matki podczas wyżu demograficznego zobaczyły na horyzoncie zmianę w rolach płci. Zaczęły przygotowywać swoich synów oraz córki na to co miało nadejść. Wiele z tych matek wychowało swoje córki tak, by nie potrzebowały mężczyzn. Jednocześnie wychowały swoich synów, aby Ci byli inni od swoich ojców: spokojni, szczerzy, opiekuńczy i wyczuleni na kobiece potrzeby.

Radykalny feminizm lat '60 i '70 stworzył krzywdzącą generalizację na temat mężczyzn. Niektóre feministki deklarowały, że mężczyźni byli powodem wszystkich problemów na świecie. Inne feministki utrzymywały, że mężczyźni byli niepotrzebną uciążliwością. Niemniej jednak, wystarczająca liczba rozwścieczonych kobiet była zgodna, co sprzyjało nastrojom społecznym narzucającym mężczyznom, że mają zachowywać w odpowiedni sposób, żeby być akceptowani.

Określenia takie jak „faceci to świny”, albo „faceci to gwałciciele” były nadużywane w tym czasie. Mniej atakujące slogany brzmiały: „kobiety potrzebują mężczyzn w takim stopniu, w jakim ryba roweru”. Mężczyźni, którzy już byli ustawieni by zadowalać kobiety, byli najbardziej podatni na tego rodzaju przekaz. To było zachętą dla nich, by spróbować się dowiedzieć jakim schematem działania mają się posługiwać wobec kobiet, aby być kochanym i by także ich potrzeby były spełniane.

Miękcy mężczyźni oraz duzi chłopcy

Robert Bly, autor „Żelaznego Johna”, pisał o tym, jak zmiany ery wyżu demograficznego stworzyły nowy gatunek amerykańskiego mężczyzny. Bly nazwał go „miękkim mężczyzną”.

Pisze, że oni są „kochanymi, wartościowymi ludźmi, którzy nie są zainteresowani niszczeniem planety lub wszczynaniem wojen. Towarzyszy im łagodne podejście w życiu i sposobie bycia. Jednak wielu z nich jest nieszczęśliwych. Szybko zauważycie w nich brak energii. Mocno dbają o swoje życie, ale praktycznie życia w nich brak. Jak na ironię, często spotkasz takich mężczyzn z silnymi kobietami, które promieniują pozytywną energią. Mamy tu ostatecznie ustawionego mężczyznę, przewyższającego swojego ojca, nastawionego na harmonię świata, ale mającego do zaoferowania niewiele witalności.”

Patrząc z innej strony, Camille Paglia komentuje jak zmiany społeczne ostatniego pięćdziesięciolecia zamieniły role mężczyzn z kobietami. „Ciężko pracująca kobieta musi zmieniać osobowość, kiedy wraca do domu. Musi się powstrzymywać, bo inaczej wykastuje wszystko w domowej niszy. Wiele białych kobiet średniej klasy unika dylematów poprzez znajdowanie sobie miłego, uległego, dużego chłopca, który staje się jednym z synów w rodzinie, gdzie głową rodziny jest kobieta.”

Nie patrząc na to czy nazywamy tych mężczyzn „miękkimi mężczyznami”, „wrażliwymi mężczyznami nowych czasów”, czy „Miłymi Gośćmi”, zmiany mające miejsce po Drugiej Wojnie Światowej tylko umocniły przekaz jaki odbierają Ci mężczyźni, mówiący że nie są w porządku takimi jakimi są. Te wydarzenia, co więcej, wzmocniły przekonanie, że jeśli chcą być kochani, chcą aby ich potrzeby były zaspakajane i aby mieć spokojne życie muszą ukrywać swoje wady i pomyłki oraz muszą stać się takimi jakimi myślą, że stać się powinni według ich otoczenia (zwłaszcza kobiet).

Moja obserwacja w ostatnich latach pozwoliła mi dostrzec, że realia dotyczące mężczyzn, zaistniałe w czasach wyżu demograficznego, nie skończyły się wraz z zakończeniem tego okresu. Wciąż poznaję coraz większą i większą liczbę młodych mężczyzn po dwudziestce, a nawet nastolatków, którzy demonstrują wszystkie cechy Syndromu Miłego Gościa. Nie tylko zostali oni doświadczeni przez te wszystkie zmiany społeczne, ale często w dodatku wychowywani byli tylko przez jednego rodzica (matkę), albo przez ojca, który sam cierpiał na ten syndrom. Kiedy to piszę, prognozuję, że jesteśmy początkiem trzeciego już pokolenia Miłych Gości.

Zachowania silnie nieefektywnego mężczyzny

Jako rezultat zmian w strukturze rodzin oraz w społeczeństwie, które zostały opisane wcześniej, Mili Goście szarpiają się ze sobą próbując dostać to czego chcą w życiu i miłości. W skutek wstydu i nieefektywnych

mechanizmów zachowawczych, ścieżka życiowa, którą podążają po prostu nie doprowadzi ich tam, gdzie iść chcą. To jest przygnębiające. Ale zamiast spróbować zrobić coś inaczej, ich wzorzec postępowania wymaga jeszcze silniejszego próbowania robienia tego samego, pomimo nadziei na inne rezultaty.

Często mówię Miłym Gościom: „**Jeśli nadal będziesz robił to co dotychczas robiłeś, będziesz dostawał to, co dostawałeś do tej pory.**” Powtarzając raz jeszcze to, co opisałem wcześniej, Mili Goście nie pozwalają sobie dostać od życia tego co chcą, z powodu:

- Poszukiwanie akceptacji u innych
- Prób ukrycia swoich wad i pomyłek
- Stawiania potrzeb innych ponad swoimi
- Poświęcania swojej energii innym i granie roli ofiary
- Odgradzania się od innych mężczyzn i swojej własnej, męskiej energii
- Współtworzenia relacji, które nie są satysfakcjonujące
- Tworzenia sytuacji, w których nie dostają dużo dobrego seksu
- Niewykorzystywania swojego potencjału w pełni

W następujących siedmiu rozdziałach przedstawiono sprawdzony plan pomagający Miłym Gościom chcącym wyjść ze swojego syndromu, poprzez robienie wielu rzeczy inaczej. Czytaj dalej. Nadszedł czas, byś zaczął dostawać od życia to, czego pragniesz.

Rozdział 3

Nauka proszenia

„Jedyna osoba, która tak naprawdę się liczy”

„Jestem kameleonem,” zaczął Todd, trzydziestoletni, samotny Miły Gość. „Stanę się kimkolwiek uwierzę, że osoba z którą mam do czynienia, chce abym się stał w nadziei, że za to będę przez nią lubiany. Kiedy jestem z moimi mądrymi znajomymi, gram inteligenta i używam wielkich słów. Przy swojej matce zachowuję się jak idealny, kochający synek. Przy ojcu udaję zainteresowanego sportem. Przy swoich kumplach z pracy klnę, bluzgam i robię cokolwiek co mogłoby sprawić, że będę brzmiał spoko. Przez to wszystko w głębi duszy nie jestem pewien kim tak naprawdę jestem, ani czy ktokolwiek z nich nadal by się ze mną zadawał znając moją prawdziwą twarz. Jeśli nie potrafię wpasować się w model, jakiego oczekują moi rozmówcy, zaczynam się bać, że zostanę całkiem sam. Zabawne jest, że i tak przez większość życia czuję się samotny.”

Wszystko, co robi Miły Gość jest świadomie, bądź podświadomie nastawione by zdobyć czyjąś przychylność, lub uniknąć odrzucenia. Mili Goście poszukują tego zewnętrznego dowartościowania w zupełnie każdej relacji i sytuacji życiowej, nawet od obcych lub ludzi, których nie lubią. Todd jest przykładem człowieka, który z powodu doświadczenia toksycznego zawstydzenia wierzy, że musi stać się człowiekiem, jakim wierzy, że inni chcą by był. Mili Goście wierzą, że takie dostosowywanie się niczym kameleon, jest nieuniknione jeśli chcą mieć nadzieję na bycie kochanymi, że ich potrzeby będą zaspokajane, oraz że będą wieść bezproblemowe życie.

Poszukiwanie dowartościowania z zewnątrz jest tylko jednym ze sposobów na które Mili Goście często robią przeciwieństwo tego, co w rzeczywistości działa. **Przez próby dogodzenia wszystkim, Mili Goście często kończą nie dogadzając nikomu, zwłaszcza sobie samym.**

Poszukiwanie akceptacji

Ponieważ Mili Goście nie wierzą w to, że są w porządku takimi jacy są, znajdują mnóstwo sposobów by pokazać sobie oraz innym, że mogą być kochani i pożądanymi. Mogą skupiać się na jakiejś swojej zaletce (aparycji, talencie lub intelekcie), czymś co robią (dobrze się zachowują, dobrze tańczą, ciężko pracują), lub nawet na czymś nie dotyczącym ich bezpośrednio (pięknej żonie, ślicznych dzieciach, fajnym aucie) w celu stania się wartościowymi i by zyskać przychylność innych.

Moja własna nazwa tych mechanizmów poszukiwania wartości to załączniki. Mili Goście identyfikują siebie i swoją wartość z tymi sprawami wymienionymi wcześniej by przekonać siebie i swoje otoczenie, że są wartościowi. Bez tych załączników, Mili Goście nie wiedzą co mogłoby sprawić, że ktokolwiek zacząłby ich kochać lub lubić. Bycie Miłym Gościem jest warunkiem koniecznym dla tych mężczyzn. Oni naprawdę wierzą, że ich zaangażowanie w bycie „miłym” i robienie wszystkiego we „właściwy” sposób jest tym, co czyni ich wartościowym i wynagradza ich wewnętrzne poczucie bycia złym.

Przez ich toksyczne zawstydzenie, niemożliwe jest, by Miły Gość pojął, że ludzie mogą go lubić lub nawet kochać takim jaki jest. Wierzą, że są źli (typ „jestem taki świetny” Miłego Gościa jest głęboko ukryty w podświadomości, ale jednak jest jego rdzennym przekonaniem), toteż wnioskuje, że jeśli ktokolwiek pozna ich prawdziwą twarz, dowie się jakimi są osobami w rzeczywistości. Bycie zdolnym do przypisania sobie wartości, które sprawiają, że czują się wartościowi i zyskują przychylność innych wydaje się być niezbędna, jeśli chcą mieć nadzieję na spełnienie ich potrzeb, doświadczenie miłości oraz bezproblemowego życia.

Zadanie #4

Przeprowadziłem ankiety w kilku grupach „No More Mr. Nice Guy!” pytając członków o załączniki, jakich używają by zyskać zewnętrzną akceptację. Niżej wymienione, to tylko kilka z przykładów odpowiedzi. Spójrz na listę. Zapisz każdy sposób, w jaki ty poszukujesz akceptacji. Dodaj do listy wszystkie zachowania, które są specyficzne dla Ciebie. Wypisz przykład każdego. Poproś innych o wsparcie w dostrzeżeniu w jaki sposób oni widzą, że poszukujesz akceptacji.

- Utrzymywanie swojej fryzury w idealnym porządku
- Bycie bystrym

- **Posługiwanie się spokojnym, przyjemnym głosem**
- **Czynienie tak, by nie wychodzić na samoluba**
- **Bycie innym od wszystkich mężczyzn**
- **Unikanie alkoholu**
- **Bycie w formie**
- **Bycie świetnym tancerzem**
- **Bycie dobrym kochankiem**
- **Nigdy nie denerwowanie się**
- **Uszczęśliwianie innych ludzi**
- **Bycie dobrym pracownikiem**
- **Dbanie, by samochód zawsze był wypucowany**
- **Gustowne ubieranie się**
- **Bycie miłym**
- **Szanowanie kobiet**
- **Nie atakowanie nikogo**
- **Wyglądanie na dobrego ojca**

W jaki sposób Mili Goście używają załączników

Cal jest typowym Miłym Gościem w sposób w jaki używa załączników w celu uzyskania akceptacji. Próbuje uzyskać zewnętrzne dowartościowanie przez bycie zawsze w dobrym humorze, jazdę fajnym autem, gustowne ubieranie się, bycie ojcem ślicznej dziewczynki i posiadaniem atrakcyjnej żony. Weźmy jeden z tych załączników by zobrazować jak Cal próbuje uzyskać akceptację innych.

Cal lubi ubierać swoją czternastomiesięczną córkę w śliczne sukienki i zabierać ją do parku. Od kiedy zaczyna ubierać córkę, podświadomie wiąże swoją wartość i widzi korzyść w patrzeniu innych na niego, jako na „dobrego ojca”. Wie, że kiedy zabiera swoją córkę na spacer, ludzie będą na nią patrzeć i się uśmiechać. Niektórzy skomentują jaka jest śliczna i jakiego dobrego ma tatusia. Kilku ludzi się zatrzyma i zapyta w jakim jest wieku a jeszcze kilku będzie się zachwycać jakim słodkim jest aniołkiem. Ta uwaga sprawi, że Cal będzie się czuł wartościowy.

Ironią jest to, że nikt nie dowartościowuje Cala za jego załączniki. Co więcej, jego zależność od zewnętrznej walidacji nie pozwala ludziom poznać to, jakim jest człowiekiem. Żadna z tych rzeczy nie ma nic wspólnego z tym, kim jest jako człowiek. Mimo wszystko, to są sprawy, które Mili Goście uważają, że czynią ich atrakcyjnymi.

Oczekiwanie akceptacji kobiet

Mili Goście poszukują zewnętrznego dowartościowania w praktycznie każdej sytuacji socjalnej, ale ich potrzeba zdobycia akceptacji jest najbardziej wyraźna w ich relacjach z kobietami. Mili Goście widzą akceptację kobiet, jako ultimatum ich wartości. Oznaki kobiecej akceptacji mogą przybrać formę ochoty na seks, flirtu, uśmiechu, szukania kontaktu niewerbalnego, lub troskliwości. Z drugiej strony, jeśli kobieta ma ciężki okres, ma zły humor, cierpi na depresję albo jest po prostu zdenerwowana, Mili Goście interpretują te oznaki jako brak akceptacji i nieprzychylność z ich strony.

Istnieje mnóstwo negatywnych konsekwencji poszukiwania akceptacji u kobiet.

Oczekiwanie kobiecej przychylności wymaga od Miłego Gościa aby ciągle sprawdzał możliwość dostępności kobiety. Wyrażenie **możliwość dostępności** jest terminem, który używam do określenia subiektywnego miernika kobiecej dostępności seksualnej. Odkąd Mili Goście zaczęli postrzegać seks jako jedną z form akceptacji i zaczęli wierzyć, że kobieta musi być w dobrym humorze zanim zechce się kochać, ciągle przykładają się by nie zrobić czegokolwiek, co mogłoby popsuć humor kobiecie, do której uderzają. W dodatku, jeśli kobieta, którą są zainteresowani jest wściekła, ma kiepski nastrój albo ma depresję, wierzą, że muszą

wykonać szybko jakiś ruch: skłamać, wymyślić jakieś rozwiązanie na poprawę nastroju, poświęcić się, zmanipulować w jakiś sposób sytuację, aby to naprawić.

Możliwość dostępności rozszerza się poza sam seks. Odkąd Mili Goście zostali zaprogramowani przez swoje rodziny i społeczeństwo by nigdy nie robić czegokolwiek, co mogłoby źle podziałać na kobietę, są super czujni w odpowiadaniu na humory i zachcianki kobiet, nawet tych, którymi nie są do końca zainteresowani.

Oczekiwanie kobiecej akceptacji przez mężczyzn daje im władzę w zarządzaniu głębokością relacji. Mili Goście często przyznają, że ich nastrój najczęściej zależy od nastroju ich wybranki. Jeśli ona jest szczęśliwa i ma się dobrze, z nim jest podobnie. Jeśli ona jest zdenerwowana, zestresowana albo ma depresję, on będzie czuł obawę, dopóki jej się nie poprawi. To połączenie jest tak głębokie, że wielu miłych Gości zwierzało mi się, że czują poczucie winy, jeśli mają dobry humor a partnerka nie.

Poszukiwanie kobiecej akceptacji pozwala płci pięknej oceniać mężczyzn i ich wartość. Jeżeli zostaje nazwany dupkiem, albo wytyka mu się, że jest z nim coś nie tak, Miły Gość będzie przychylny uznać, że ona ma rację. Nawet jeśli Miły Gość nie zgadza się z oceną kobiety, na jakimś poziomie wie, że skoro ona jest kobietą, to musi mieć rację. (Pewien Miły Gość zapytał mnie: „Jeśli mężczyzna mówi coś w ciemnym lesie i żadna kobieta go tam nie słucha, to czy on dalej się myli?”)

Oczekiwanie kobiecej akceptacji budzi gniew skierowany ku nim. Pomimo, że wielu Miłych Gości deklaruje, że kocha kobiety, prawdą jest, że wielu z nich odczuwa monstrualny gniew wobec nich. Jest to spowodowane tym, że mamy skłonność do gardzenia tym co stawiamy sobie za bóstwo. Kiedy nasz bóg nie odpowiada w sposób jakiego oczekujemy, my ludzie mamy skłonność do reagowania na dwa sposoby. Albo ślepo intensyfikujemy swoją cześć albo ostro krytykujemy w gniewie. Kiedy Miły Gość stawia kobietę, albo kobiety na piedestale i szuka okazji by zgarnąć ich przychylność, prędzej czy później ta cześć przekształci się w gniew, kiedy obiektowi uwielbienia nie uda się spełnić oczekiwań Miłego Gościa. To dlatego nierzadko można usłyszeć od niego zapewnienia o jego wiecznej miłości do kobiety a chwilę potem w gniewie nazwanie jej tępą kurwą.

Odkryłem, że wielu Miłych Gości gejów podejrzanie tak samo często jak zdrowi mężczyźni, oczekują akceptacji kobiet. Tak długo, jak nie zapiera się on, że kobieta nie pociąga go seksualnie, może zwodzić sam siebie w myślenie, że kobiety nie mają nad nim żadnej władzy.

Zadanie #5

Jeśli nie obchodziłoby Cię co ludzie o Tobie sądzą, jak inaczej prowadziłbyś swoje życie?

Jeśli nie byłbyś obciążony potrzebą poszukiwania akceptacji u kobiet, jak zmieniłyby się Twoje relacje z płcią przeciwną?

Artyści w ukrywaniu swojego wnętrza

Kiedy mój syn Steve miał 9 lat, przypadkiem wybił kilka otworów w naszym stole kuchennym za pomocą długopisu kulkowego. Kiedy uświadomił sobie co zrobił, bez zastanowienia pokazał matce uszkodzenia. Steve poczuł odpowiedni, zdrowy wstyd z powodu swojego błędu. Wiedział, że jego zachowanie spowodowało uszkodzenia stołu. Wiedział także, że musi ponieść odpowiedzialność. Co najważniejsze wiedział, że nie jest zły.

Gdybym ja zrobił coś podobnego jako dzieciak (lub nawet jako dorosły), miałbym atak toksycznego wstydu i robiłbym co w mojej mocy by ukryć, lub zaprzeczyć temu, co zrobiłem. Byłbym przekonany, że ktoś się na mnie zezłości, albo przestanie mnie przez to kochać. Żyłbym z tym sekretem i jednocześnie ciągle czuł obawę, że ktoś mnie zdemaskuje.

Ogromna ilość Miłych Gości komentowała, że mogliby odnieść się do sytuacji mojego syna. Każdy z nich przyznał, że zrobiłby coś zupełnie odwrotnego niż to, co zrobił Steve. Próbowaliby ukryć swoje przewinienie.

Jak stwierdzono wcześniej, wszystko co robi Miły Gość jest wyliczone tak, by zdobyć akceptację innych i uniknąć krytyki lub odrzucenia. Z powodu tego, że mili Goście myślą, że nie są wspaniali tacy jacy są, widzą każdą swoją pomyłkę, błąd lub wadę jako dowód tego, że są źli i nie da się ich kochać. Wierzą, że jeśli ktoś

zobaczy jak bardzo źli są, zostaną skrzywdzeni, ośmieszeni lub porzuceni. W rezultacie Mili Goście są mistrzami w ukrywaniu tego co chcą ukryć.

Mili Goście wierzą, że muszą ukryć lub rozproszyć uwagę, jeśli miało miejsce jakiegokolwiek zauważalne niedociągnięcie z ich strony:

- Kiedy czegoś zapomną
- Kiedy się spóźnią
- Kiedy coś zepsują
- Kiedy czegoś nie rozumieją
- Kiedy mają depresję
- Kiedy cierpią
- Kiedy kompletnie nawalili

Mili Goście muszą ukrywać często najbardziej znaczące wyrazy tego, że są po prostu ludźmi i że żyją:

- Że są seksualni
- Że mają funkcje życiowe
- Że się starzeją
- Że tracą włosy
- Że mają potrzeby
- Że nie są perfekcyjni

Zadanie #6

Spójrz na powyższe listy. Wypisz przykłady sytuacji, w których próbowałeś ukryć lub odwrócić uwagę od tych pomyłek. Jak myślisz, w jakim stopniu udaje Ci się to wszystko ukrywać przed swoimi bliskimi?

Ukrywanie dowodów

Mili Goście znajdują wiele kreatywnych sposobów na ukrycie swoich błędów i pomyłek. Zaliczają się do nich:

Kłamstwo

Większość Miłych Gości szczeni się byciem szczerym oraz godnym zaufania. Jak na ironię Mili Goście są fundamentalnie nieszczerzy. Będą opowiadać kłamstwa, półprawdy i pomijać informacje, jeśli będą wierzyć, że w ten sposób uchronią się przed czyjąś negatywną reakcją.

Przypisywanie sobie zasług

Z powodu tak silnego dążenia do bycia dobrym, szczodrym i opiekuńczym, Mili Goście wierzą, że takie działanie zbuduje im kredyt zaufania u innych, w razie jakby coś kiedyś zrobili źle. Niektórzy z nich wierzą, że jeśli większość rzeczy będą robić słusznie, nikt nie powinien zauważyć, jeśli zrobią kilka rzeczy nieodpowiednio.

Naprawianie

Dorośli ludzie biorą odpowiedzialność za swoje poczynania. Kiedy popełniają błąd lub reagują w nieodpowiedni sposób, przepraszają, obiecują poprawę i próbują jakoś zrekomensować winy. Na odwrót, Mili Goście próbują naprawić sytuację poprzez robienie wszystkiego co mogą, by sprawić, żeby druga osoba przestała się na nich gniewać lub nawet nie zauważyła co zrobili.

Odpowiedź OTWR

OTWR jest skrótowcem, którego używam dla: **Obronno-Tłumaczącej, Wymówkowej Racjonalizacji**. Te wszystkie zachowania są oparte na lęku i używane by odwrócić uwagę od błędów popełnianych przez Miłych Gości a także od ich „bycia złym”. W większości są bardziej skłonni do odpowiedzi OTWR kiedy zrobią coś, lub nie uda im się czegoś zrobić i ktoś (zazwyczaj żona, partner albo szef) konfrontuje się z nim i wyraża swoje uczucia.

Odwracanie kota ogonem

Jeśli ktoś denerwuje się na Miłego Gościa lub wytyka mu jego wady albo pomyłki, zostanie w nim wywołany wstyd. Próbując odwrócić uwagę od swojej „niegodziwości” może on spróbować odwrócić kota ogonem i wyciągnąć coś, co wywoła poczucie wstydu u kontr rozmówcy. Nazywam to **zrzucaniem wstydu**. Ta podświadoma strategia bazuje na wierze w to, że Miły Gość może przerzucić skupienie rozmowy na niegodziwość drugiej osoby. Może on wtedy wyśliznąć się z bycia w centrum uwagi. Typowe zrzucenie gniewu łączy ze sobą obwinianie, wyciąganie brudów z przeszłości, zmianę frontu lub wytykanie błędów drugiej osobie.

Ściany

Mili Goście budują mury, które nie pozwalają innym zanadto się do nich zbliżyć. Zrozumiałe jest, że pozwala im to znaleźć jakąś intymność, ale też chroni ich przed konsekwencjami bycia poznanym. W te „mury” mogą wchodzić zachowania takie jak: uzależnienia (od jedzenia, seksu, telewizji, alkoholu, pracy itp.), poczucie humoru, sarkazm, intelektualizm, perfekcjonizm i izolacja.

Teflonowi Mężczyźni

Tak długo jak Mili Goście próbują wypadać dobrze i sprawiać, by ludzi ich lubili, powyższe mechanizmy obronne utrzymują innych na dystans. Jak większość schematów używanych przez nich, te podświadome zachowania pełnią zupełnie przeciwną rolę, niż Mili Goście chcą by pełniły. Poszukując miłości oraz łączności z innymi ich zachowania powodują tak jakby wytworzenie wokół nich pola siłowego, trzymającego ludzi na dystans.

Miłym Gościom ciężko zrozumieć, że w rzeczywistości ludzie nie są stworzeni by być perfekcyjnymi. Za to są stworzeni, by dzielić się zainteresowaniami, problemami i indywidualną energią życiową.

Ludzie łączą się z ludźmi. Ukrywanie swojej ludzkiej niedoskonałości i próby stworzenia swojego obrazu jako osoby idealnej sprawia, że Miły Gość staje się niejednoznaczny, śliski, mało w nim energii i jest niezbyt interesujący. Często określam ich jako teflonowych mężczyzn. Pracują oni tak ciężko aby być nieskazitelnym i żeby nie można było im nic zarzucić. Niestety ta teflonowa powłoka utrudnia ludziom zbliżenie się do Miłych

Zadanie #7

Czy uważasz, że jeśli ludzie dostrzegą Twoje ludzkie wady to nadal będą Cię kochać/lubić/szanować?

Jak byś się zmienił, gdybyś wiedział, że ludzie którym na Tobie zależy i którzy się o Ciebie troszczą nie opuszczą Cię, choćbyś nie wiadomo jak bardzo okazał się nieidealny?

Gości. To właściwie te pierwiastki nieidealności i bycia ludzkim są czymś, co zbliża ludzi.

Samoakceptacja

Wychodzenie z Syndromu Miłego Gościa łączy się ze zmianą rdzennych wzorców. Zamiast poszukiwać zewnętrznej akceptacji i dowartościowania oraz unikać dezaprobaty, zmieniający się Miły Gość musi poszukiwać akceptacji u tylko jednej osoby, która tak na prawdę się liczy: **siebie samego**.

Jak na ironię, kiedy Mili Goście skupiają się na zaspokojeniu swoich potrzeb, wtedy doświadczają bliskości i łączności z innymi ludźmi, której do tej pory tak desperacko poszukiwali. By wspomóc ten proces wychodzenia z Syndromu Miłego Gościa, mogą oni:

- Zidentyfikować to, w jaki sposób starają się zdobyć akceptację innych
- Zadbać o siebie
- Powtarzać sobie pozytywne afirmacje
- Spełniać więcej czasu w samotności
- Zwierzać się zaufanym ludziom

Identyfikacja zachowań nastawionych na akceptację przez innych pomaga Miłym Gościom nauczyć się akceptować samych siebie

Mimo że dziwnie może to zabrzmieć, Mili Goście muszą praktykować bycie sobą. Jednym ze sposobów by rozpocząć ten proces jest zwracanie uwagi na to, kiedy próbują oni zaimponować innym lub zdobyć cudze uznanie. Wychodzący z syndromu Miły Gość może zauważyć, że spędza strasznie dużo czasu na układaniu swojej fryzury, otwieraniu komuś drzwi, sprzątaniu kuchni, lub spacerowaniu ze swoim dzieckiem tylko po to, by zostało to zauważone przez innych.

Kiedy uświadomią sobie, jak dużo czasu i energii codziennie poświęcają szukając uznania, mogą wyrzucić swoje życie do góry nogami. Oznacza to, że zamiast patrzeć na zewnątrz poszukując akceptacji i uznania, zwrócą się bardziej w kierunku swojego wnętrza. Gdy to zrobią, mogą zacząć zadawać sobie ważne pytania: „**Czego ja chcę?**”, „**Co będzie dla mnie najlepsze?**”, „**Co mnie uszczęśliwi?**”.

Na początku rozdziału przedstawiłem wam Cala jako wzór tego, jak Mili Goście używają „załączników”, czyli faktów nie reprezentujących bezpośrednio ich samych, by być dowartościowanym. Podczas sesji indywidualnej terapii, poprosiłem Cala, aby stworzył listę czynników, które wykorzystywał w celu zdobycia akceptacji innych. Tydzień później przyniósł na sesję dwustronicową listę. Zachęciłem go, by wybrał jeden z załączników z listy i w ciągu najbliższego miesiąca zwracał uwagę jak go wykorzystywał by się dowartościować.

Cal zdecydował się skupić na swoim samochodzie. Utrzymał on go w perfekcyjnej czystości, na zewnątrz jak i w środku. Wierzył, że jest to jedna z rzeczy, która sprawia, że ludzie go lubią. Podjął świadomą decyzję, by nie sprzątać go przez następny miesiąc. W tym czasie miał zwracać uwagę jak się z tym czuje i jak ludzie na to reagują.

Ponieważ mieszkał w okolicach Seattle, jego samochód w niedługim czasie pokrył się smugami brudu, a w środku był mocno zakurzony. Niezliczoną ilość razy musiał ze sobą walczyć, by go nie wyczyścić. Kiedy jechał ulicą, był przekonany, że ludzie spoglądają na jego usmolony samochód i oceniają go przez pryzmat tego brudu. Kiedy jechał do pracy lub domu przyjaciela, tylko czekał aż ktoś zwróci mu uwagę i go zawstydzi. Kiedy jego córka rysowała w brudzie na karoserii obrazki, był o krok o pęknięcia.

Na koniec miesiąca Cal wyszorował i nawoskował swój samochód i doznał pewnego poczucia ulgi. Bardzo zaskakujące było dla niego, że w czasie tego miesiąca, nikt nie skomentował brudu na jego samochodzie i nikt nie przestał go lubić. Podobnie, wyczyszczenie i nawoskowanie samochodu po miesiącu nie sprawiło, że ktoś zaczął go lubić bardziej ani nie zdobył dzięki temu żadnych nowych przyjaciół.

Odpowiednie dbanie o własne ja pomaga Miłym Gościom nauczyć się akceptować siebie

Dbanie o siebie jest niezbędne dla zmiany czyjegoś postrzegania własnej osoby. Mili Goście wierzą, że nie są zbyt wartościowi. Ich działanie wbrew sobie naprawi to błędne poczucie. Kiedy Miły Gość zaczyna stale robić dla siebie pozytywne rzeczy, takie działania pokazują mu, że jednak jest coś wart.

Kiedy uświadamiałem Miłym Gościom ich syndrom, oni nie potrafili wymyślić więcej niż dwóch dobrych rzeczy, jakie by mogli dla siebie robić. Na sesjach, wspólnie robiliśmy burzę mózgów by wymyślić więcej czynności, które mogli oni robić dla siebie. Mogą być to proste czynności, takie jak picie większej ilości wody, albo czyszczenie zębów nicią dentystyczną, albo bardziej złożone takie jak wyruszenie w podróż, albo kupienie samochodu o jakim zawsze się marzyło. Poniżej przedstawiam kilka możliwości:

- Zacząć jeść zdrowiej
- Ćwiczyć, trenować albo spacerować
- Wysypiać się
- Relaksować się, bawić, objać się
- Wyjść ze znajomymi
- Kupić sobie coś nowego
- Zadbać o swoje zęby
- Słuchać muzyki

Jak tylko Miły Gość zaczyna robić coś dla siebie, pojawia się w nim poczucie dyskomfortu. Może nawet poczuć się przerażony, poczuć wewnętrzną obawę, winę, albo zakłopotanie. Te uczucia są wynikiem czegoś zwanego dysonansem poznawczym.

Kiedy Miły Gość robi coś dobrego dla siebie, wtedy sugeruje sobie swoją wartość. To kłóci się z jego głęboko ukrytym przekonaniem o swojej bezwartościowości. Objawi się to jako rozbieżność, zderzenie dwóch przeciwstawnych przekazów. Któreś z jego przekonań musi ten pojedynek zwyciężyć. Zalecam Miłym Gościom, by byli dla siebie dobrzy pomimo tego jak bardzo mogą czuć się przerażeni. Po jakimś czasie, rdzenne przekonanie z dzieciństwa zostanie zastąpione nowym, bardziej trafnym i aktualnym o swojej wartości.

Todd przedstawiony na początku tego rozdziału, spędził tak wiele czasu próbując zyskać przychylność innych, że praktycznie nigdy nie robił niczego dla siebie. Dzięki zachęce innego Miłego Gościa ze swojej grupy wsparcia, Todd zdecydował się świadomie robić rzeczy tylko dla siebie. Powoli zaczął kupować sobie skarpetki i bieliznę.

Po kilku tygodniach wprowadził w życie pewien program treningowy i zaczął regularnie ćwiczyć. Pomimo, że nadal czuł się winny, zaczął także chodzić na masaże. Po sześciu miesiącach, Todd zdecydował się na wydatek 2 000\$ w celu zapisania się do klubu aktywnych jednostek. Zaczął opowiadać na spotkaniach terapeutycznych swojej grupy, że nawet pomimo okazjonalnie odzywającego się poczucia winy, postępowanie takie było dla niego najbardziej afirmującą rzeczą, jaką w życiu zrobił. Kilka miesięcy później, wyznał, że był na dwóch randkach, z dwiema różnymi kobietami i wyglądało na to, że obie polubiły go za to jakim był, a nie na

Zadanie #9

Wzorując się na liście aktywności powiększających poczucie własnej wartości powyżej, dodaj własne pomysły. Umieść listę w miejscu, w którym codziennie będziesz ją widzieć i wybierz co najmniej jedną aktywność codziennie by ją dla siebie zrobić.

jakiego się kreował.

Afirmowanie się pomaga Miłym Gościom zaakceptować siebie

Pozytywne afirmacje mogą pomóc Miłym Gościom zmienić ich głębokie przekonanie o sobie. Afirmacje zastępują stare, nietrafne wiadomości na temat wartości Miłego Gościa, na nowe bardziej prawdziwe. Kiedy używane są same afirmacje, efekty są krótkoterminowe. Dzieje się tak, gdyż te przekazy są przeciwieństwem wewnętrznych przekonań, które są głęboko zakorzenione. Dają one sensowne efekty tylko wtedy, kiedy robi się coś jeszcze, co pomaga zmienić przekonania.

Zadanie #10

Wykonaj listę afirmacji dla siebie. Zapisz ją na kartce i umieść gdzieś, gdzie będziesz ją codziennie widział. Często zmieniaj ich treść, tak by ciągle były świeże. Kiedy będziesz czytać te afirmacje, zamykaj oczy i skup się w pełni na znaczeniu słów. Wczuj się w nie. Zwróć uwagę na to w jaki sposób Twój umysł reaguje na afirmacje w towarzystwie starych, głęboko zakorzenionych przekonań.

Poniżej przedstawiam kilka możliwych afirmacji:

- **Jestem kochany przez innych taki, jakim jestem**
- **Moje potrzeby są ważne**
- **Jestem osobą silną i pełną energii**
- **Poradzę sobie**
- **Ludzie lubią mnie i akceptują takiego jakim jestem**
- **Normalnym jest być człowiekiem i popełniać błędy**
- **Jestem jedyną osobą, której winien jestem zaspokajanie potrzeb**

Spędzanie czasu w samotności pomaga Miłym Gościom zaakceptować siebie

Spędzanie większej ilości czasu sam na sam ze sobą jest bardzo ważnym elementem wychodzenia z Syndromu Miłego Gościa. Jeśli się postarają, w samotności mają okazję odkryć, kim tak naprawdę są, co w sobie lubią i mogą wybrać zasady, jakimi chcą się kierować w życiu. Mocno polecam Miłym Gościom, aby odbywali samotne podróże a także czasem wycofywali się i spędzali czas w samotności, tam gdzie nikt ich nie zna. W takich okolicznościach Miły Gość ma znacznie mniej okazji, w których zwykle poszukiwałby akceptacji innych i rzadziej próbowałby ukryć swoje wady i pomyłki. W czasie samotności, mogą oni przemyśleć swoje sprawy i rozważyć, czy zmierzają w dobrym kierunku. To jest także świetny moment, by poćwiczyć branie odpowiedzialności za zaspokajanie swoich potrzeb.

W samotności, Miły Gość może robić to co chce bezkompromisowo i bez prób dogodzenia komuś trzeciemu. Może kłaść się spać i wstawać kiedy chce. Sam zdecyduje, kiedy chce jeść. Będzie decydował co zrobić i gdzie pójdzie. Kiedy będzie sam, będzie bardziej prawdopodobne, że będzie się mniej starał, nie będzie szukał cudzej akceptacji i nie będzie miał możliwości poświęcać się, by rozwiązywać cudze problemy.

Spędzanie czasu w samotności pozwala także Miłym Gościom zmierzyć się z ich największymi lękami przed samotnością i odizolowaniem. Kiedy odkryje, że spędzanie czasu w samotności go nie zabija, może również uznać, że nie musi tkwić w złych dla niego relacjach, tolerować cudze zachowania, których tolerować nie powinien albo manipulować ludźmi tak, by chcieli zaspokoić jego potrzeby.

Ten czas samotności jest najefektywniej spędzany, kiedy Miły Gość obserwują swoją tendencję do rozpraszania siebie uzależniającymi wzorcami takimi jak potrzeba bycia zajęтым lub używanie seksu, albo alkoholu by spróbować sobie pomóc. Pisanie dziennika w czasie wychodzenia z syndromu może być bardzo efektywne. Niektóre z najbardziej odkrywczych okresów jakich doświadczyłem w życiu, miały miejsce, kiedy spędzałem czas samotnie, kiedy moja żona była poza miastem.

Zadanie #11

Zaplanuj sobie weekendową wycieczkę w góry albo nad morze. Jeśli to możliwe, zaplanuj sobie samotne wakacje lub ucieczkę na tydzień albo dłużej w miejsce, gdzie nikt Cię nie zna. Odwiedź inny kraj w samotności, jeśli to w ogóle możliwe. Wykorzystaj ten czas jako okazję dla obserwacji siebie i autorefleksji. Prowadź dziennik. Praktykuj dbanie o siebie. Zabierz ze sobą tę książkę i spędź czas robiąc zawarte w niej zadania. Kiedy wrócisz do domu, obserwuj czy czujesz się inaczej i jak długo zajmuje Ci powrót do Twoich codziennych wzorców.

Ujawnienie się pomaga Miłym Gościom nauczyć się akceptować siebie

Kiedy Miły Gość próbuje ukryć swoją ludzką niedoskonałość przed innymi, wzmacnia swoje rdzenne przekonanie o byciu złym i odstręczającym. Zmiana tego rdzennego przekonania wymaga, aby wyjawili swoją ludzką niedoskonałość przed nimi, uwolnili się od toksycznego wstydu i zyskiwali bardziej trafne przekonania niż te, które wyrobili sobie w dzieciństwie. Do tego konieczna jest zaufana osoba, lub kilka.

Jak przerażająco dla Miłego Gościa to może nie zabrzmieć, znalezienie takich zaufanych ludzi jest niezbędne do nauczenia się akceptacji siebie. Nie można sobie poradzić z tym w samotności. Zaufani ludzie są konieczni, by odwrócić zniekształcone przekonania Miłych Gości o swojej bezwartościowości.

Ten proces wymaga budowy zaufania. Sugeruję, by każdy wyznaczył sobie regularny czas spotykania się z zaufanymi ludźmi lub grupą, i powoli zaczął się ujawniać. Ten proces zaczyna się od zwykłego mówienia o sobie. Samo to wprawia wielu z nich w zakłopotanie. Po pewnym czasie, będzie on w stanie zacząć wyjawiać fakty, których najbardziej się wstydzi. Gdy tylko uda mu się zbudować zaufanie, zacznie wyjawiać wydarzenia, które wywołują w nim lęk i wstyd. Byłem świadkiem, gdy Miły Gość z bycia najbardziej skrytych i wykrętnych ludzi, zmieniali się w takich, którzy ujawniali swoje najgłębsze i najczarniejsze sekrety w towarzystwie zaufanych ludzi.

Reid, leczący się alkoholik i członek grupy terapeutycznej „No More Mr. Nice Guy!” jest świetnym przykładem tego zjawiska.

Reid dołączył do grupy pewnego późnego wieczora i wydawał się cichy i odłączony przez pierwsze 30-40 minut. Reid aktywnie udzielał się w grupie przez jakiś czas, a później był wycofany. Jego ciche okresy były często sygnałem jego rozpaczki. Przy każdej okazji mówiłem mu, że zauważyłem, że jest nieobecny i pytałem jak się ma.

Raz, kiedy uwaga grupy skupiła się na nim, odłączenie zamieniło się w przerażenie: „*Prawie sobie dzisiaj odpuściłem przyjście na zajęcia.*”. Wyszeptał patrząc na swoje dłonie. „*Tak naprawdę myślałem o opuszczeniu grupy.*”

Kilku mężczyzn wyraziło zaniepokojenie, a cała grupa pytała go o co chodzi.

„*Czuję się okropnie*” kontynuował Reid. „*Zrobiłem coś strasznego. Nie wiedziałem, czy potrafię po tym wszystkim spojrzeć Wam w oczy.*”

Zacząłem się głowić nad tym, co takiego mógł zrobić, że chciał opuścić grupę. Jeden z członków zapytał go, czy ma romans.

„*Nie, jeszcze gorzej.*” Odpowiedział Reid. „*Zrobiłem coś tak strasznego, że nie wiem czy mogę Wam o tym powiedzieć.*”

Jak tylko grupa zaoferowała swoje wsparcie, Reid przełamał swój wstyd i strach i zaczął się otwierać.

„*W ostatnim tygodniu dostałem reprimendę od swojego szefa, a potem pokłóciłem się ze swoją żoną. Byłem tak załamany, że wyszedłem z domu, kupiłem sobie wódkę i się upiłem. Kiedy się upijałem, po prostu nie potrafiłem się kontrolować.*”

Łzy spływały po jego policzkach, jako wyraz żalu i wstydu spowodowanego przejęciem kontroli nad jego życiem przez alkohol raz jeszcze. Był trzeźwy od sześciu miesięcy, od kiedy dołączył do grupy. Był członkiem AA, ale przez 12 lat terapii doświadczył wielu wyjść i powrotów do nałogu.

Jeden z członków grupy podał mu paczkę chusteczek, by ten wytarł swoje łzy. Kontynuował opowiadać swoją historię odsłaniając swój wstyd pomiędzy szlochami.

„*Wróciłem do swoich dawnych nawyków okłamywania i manipulacji. Zupełnie straciłem kontrolę.*”

Zapytałem, czy kontaktował się ostatnio ze swoim zaufanym człowiekiem, albo czy był na spotkaniu z grupą odkąd to się zaczęło. Potrząsnął przecząco głową i powiedział, że potknął się już tyle razy, że nikt chyba się o niego już nie troszczy i nie chce, żeby z tego wyszedł.

Wielu członków grupy wsparło Reida, mówiąc, że wcale nie uważają, że jest zły albo że go osądzili. Widzieli, że cierpi. Powiedzieli mu, że mają do niego wielki szacunek za to, że dołączył do grupy i wyznał co się wydarzyło, zwłaszcza że czuł przez to tak ogromny wstyd.

Po kilku chwilach Reid dodał: „*To nie wszystko, jest coś jeszcze.*” Zaczął swoje wyznanie ponownie kręcąc głową z zażenowaniem nad swoją osobą.

„*Pogarsza mi się. Byłem na striptizie niedaleko mojego domu dwa razy w tym tygodniu.*” Wbił swój wzrok w podłogę i rozpłakał się. „*Radziłem sobie już tak dobrze.*” Szlochał. „*Teraz wszystko to schrzaniłem. Czuję się zupełnie bezwartościowy i nie chce mi się żyć. Zniszczyłem wszystko.*”

Przez pozostałą część godziny, grupa pocieszała Reida i wyrażała swoje wsparcie dla niego. Radzono mu, aby przezwycięzył swój wstyd. Zapewniali go, że nie zrobił niczego złego i nikt nie wydał na niego wyroku. Przeciwnie, każdy czuł dla niego podziw za to, że wyraził swój wstyd i ból. Radzili mu, by porozmawiał z żoną, zadzwonił do zaufanej osoby oraz przychodził na spotkania grupy. Zaproponowali mu, żeby dzwonił do jednego z członków grupy każdego dnia podczas następnego miesiąca i dał znać jak sobie radzi.

Kiedy Reid wracał tej nocy ze spotkania, był oczywiście wstrząśnięty i przerażony. Zrzucił co prawda wielki ciężar ze swoich barków i zyskał wsparcie grupy ludzi, która prawdziwie się o niego troszczyła i chciała dla niego jak najlepiej. Nie ważne jak bardzo Reid bał się oceny innych, nic takiego nie miało miejsca. Zamiast tego, dostał przekaz, że nie ma tak naprawdę powodów do wstydu i czego by nie zrobił, mężczyźni z grupy wsparcia i tak będą go lubić i będzie im na nim zależeć.

Zrzucanie starej skóry

Kiedy tylko Mili Goście przestaną poszukiwać akceptacji innych oraz czuć toksyczny wstyd, zaczną zauważać kilka istotnych faktów:

- Że nie są źli

- Że nie muszą robić nic, aby zdobyć akceptację innych
- Że nie muszą ukrywać swoich wad i dostrzegalnych błędów
- Że ludzie mogą ich kochać takich jakimi są

Wraz z akceptacją zasad przedstawionych w tym rozdziale, Mili Goście mogą dostrzec rzeczywistość, w której są tylko ludźmi, takimi samymi jak wszyscy inni. Oni także popełniają błędy, oceniają i zachowują się niewłaściwie. Pomimo tego, ich człowieczeństwo nie czyni ich złymi lub nie nadającymi się do miłości i nie sprawia, że inni ludzie ich omijają.

Tylko nieidealni ludzie mogą się dogadać z nieidealnymi ludźmi. Większości ludzi podobają się osoby, które mają pewną świadomość siebie. Kameleony zazwyczaj nie są otaczane tłumami, ani nie dostają owacji na stojąco.

Poprzez zrzucenie tej kameleonowej skóry i nauczenie się jak sobie dogadzać, Mili Goście zaczynają doświadczać intymności i bliskości której zawsze pragnęli. Poprzez uczenie się akceptacji samych siebie, zaczynają promieniować energią życiową i charyzmą, która przyciąga do nich innych. Kiedy tylko Miły Gość przestanie szukać uznania i ukrywać swoje wady oraz pomyłki, wtedy otwiera się na dostawanie tego, czego pragnie w życiu i miłości.

Rozdział 4

Postaw swoje potrzeby na pierwszym miejscu

„Muszę Ci wyznać, że czuję się strasznie dziwnie po naszej ostatniej rozmowie.”

Lars, przepełniony obawami komornik, zaczął swoją drugą sesję terapeutyczną tymi słowami. Lars przyszedł do mnie za namową swojej żony. Wyznał, że ma depresję i jest nieszczęśliwy odkąd tylko pamięta. W ostatnich miesiącach ciężko sypiał i doświadczał regularnie migrenowych bólów głowy. Pomimo tego, że wszystko w jego życiu wydawało się być w porządku, on był nieszczęśliwy.

Podczas pierwszej sesji terapeutycznej Lars wyjawiał, że ma ciągłe fantazje o rzuceniu wszystkiego w cholerę i ucieczce na drugi koniec świata. Ta chęć wywoływała w nim poczucie winy, więc trzymał ją głęboko ukrytą przed innymi.

Na drugiej sesji zapytałem Larsa, co dla siebie zrobił od poprzedniego spotkania. Spojrzał na mnie zdezorientowany i spytał: „*Co masz na myśli?*”.

Ponowiłem pytanie.

Po chwili odpowiedział: „*Chyba niewiele.*”

Przez resztę spotkania tłumaczyłem mu jak ważne jest postawienie swoich potrzeb na pierwszym miejscu oraz wzięcie odpowiedzialności za znalezienie sposobu, by je zaspokoić. Podczas tej dyskusji napotkałem opór i przerażenie z jego strony. Takie samo wahanie towarzyszyło mu podczas kolejnej sesji.

„Która część rozmowy podczas ostatniej sesji sprawiła, że czujesz się niekomfortowo?” Spytałem.

„Cała rozmowa.” odpowiedział. *„Ta część o stawianiu moich potrzeb na pierwszym miejscu naprawdę mnie rozbiła.”*

Spytałem go, co w tej kwestii napawa go obawami.

„Wszystko.” Odpowiedział. *„To sprawi, że będę samolubny i skupiony tylko na sobie.”*

„Co w tym złego?” spytałem.

Patrzył na mnie nie dowierzając. *„To w tym złego, że bycie samolubnym sprawi, że będę jak mój ojciec. Jedyne o czym myślał, to był on sam a pozostała część rodziny była złem koniecznym. Po prostu nie mogę tego zrobić. Nie mogę być egocentryczny. Mam żonę, dzieci, pracę, kredyt i rachunki do płacenia. Nie ma opcji, żebym zaczął się zachowywać jak mój ojciec.”*

Przypadki mało wymagających facetów

Lars jest typowym Miłym Gościem, patrząc po jego nastawieniu do swoich potrzeb. Mili Goście głównie koncentrują swoją uwagę na zaspokajaniu potrzeb wszystkich dookoła podczas gdy sami starają się być mało wymagający. Kiedy zaczynam z nimi rozmowę na temat postawienia ich potrzeb na pierwszym miejscu, reagują podobnie jak Lars.

Ten wszechobecny wzór wśród Miłych Gości jest wynikiem warunkowania w dzieciństwie. Kiedy potrzeby dziecka nie są spełniane w odpowiednim momencie i w odpowiedni sposób, dziecko może zacząć wierzyć, że jest złe, skoro ma potrzeby. Może ono także myśleć, że to właśnie te potrzeby są przyczyną, przez którą ludzie ich krzywdzą i porzucają. Mili Goście reagują w typowy sposób, spowodowany złą interpretacją dawnych wydarzeń, poprzez wykształcenie kilku mechanizmów przetrwania:

- Próby przedstawienia siebie jako osoby bez oczekiwań i potrzeb
- utrudnianie innym bycie hojnym wobec nich
- zawieranie ukrytych kontraktów (oczekiwanie od kogoś czegoś w zamian, za przysługę, pomoc, prezent etc.)
- są nadopiekuńczy, koncentrują uwagę na cudzych potrzebach i problemach

Przez tworzenie iluzji bezpieczeństwa w dzieciństwie, te mechanizmy przetrwania tylko zwiększają braki w zaspokajaniu potrzeb, poprzez uczynienie ich nierozpoznawalnymi.

Staranie się, by inni widzieli ich jako ludzi bez potrzeb i zachcianek tylko utrudnia Miłym Gościom dostanie tego czego chcą

Dla Miłych Gości, stania się człowiekiem bez potrzeb jest jednym z priorytetów mających im pomóc w radzeniu sobie z doświadczeniami odrzucenia z dzieciństwa. Uważają od tamtego czasu, że to ich potrzeby sprawiły, że ludzie się wtedy od nich odwrócili.

Ci bezradni młodzi chłopcy wywnioskowali, że jeśli będą umieli ukryć lub pozbyć się swoich potrzeb, to nikt ich nie odrzuci. Często także zarzucają sobie, że jeśli nie mieliby potrzeb, nie doświadczali by takiego bólu jakiego doświadczają, kiedy nie są one zaspokajane. Nie tylko nauczyli się jak nie oczekiwać, że ich potrzeby zostaną zaspokojone, ale też uzależnili swoje przetrwanie od pozbycia się potrzeb.

To stworzyło nierozwiązywalny supeł. Ci bezradni, mali chłopcy nie mogli zupełnie pozbyć się swoich potrzeb i przeżyć, ale jednocześnie nie mogli ich zaspokoić samodzielnie. Jedynym logicznym rozwiązaniem było nałożenie maski człowieka bez potrzeb i jednoczesne próby ich zaspokojenia w niebezpośredni sposób.

Konsekwencją tych mechanizmów przetrwania z dzieciństwa, Mili Goście wierzą, że sztuką jest bycie człowiekiem o niewielu potrzebach. Za tą fasadą braku potrzeb, wszyscy Mili Goście są właśnie bardzo potrzebujący. W konsekwencji, kiedy zaczną próbować zaspokajać swoje potrzeby, posuwają się do manipulacji, niejasnych przekazów, prób kontrolowania.

Utrudnianie Innym Bycie Hojnymi Wobec Siebie Uniemożliwia im Zaspokojenie Swoich Potrzeb

Poza tym, że Mili Goście używają nieefektywnych strategii zaspokajania swoich potrzeb, są beznadziejnymi odbiorcami. Kiedy coś dostają, albo ktoś coś dla nich robi, czują się ekstremalnie niekomfortowo. Pomimo tego, Miłym Gościom ciężko to pojąć, są przerażeni dostawaniem tego czego naprawdę chcą i będą robić najbardziej wyszukane uniki, aby tylko być pewnym, że tego nie dostaną. Objawia się to u nich poprzez podświadome wchodzenie w relacje z ludźmi, którzy są potrzebujący, niedostępni, a ludzi którzy są bezpośredni i wiedzie im się dobrze podświadomie odrzucają.

Dobrym zilustrowaniem tego zjawiska jest sposób, w jaki Mili Goście zazwyczaj próbują zaspokoić swoje potrzeby seksualne. Wielu z tych, z którymi pracowałem, wyrażali podwyższone zainteresowanie potrzebami seksualnymi, ale wielu z nich było sfrustrowanych przez swoje próby ich zaspokojenia. Zwykle dzieje się tak przez to, że ich działania z dużym prawdopodobieństwem nie dadzą im tego, czego wieżą że potrzebują.

Mili Goście mają niepokojący talent do wybierania sobie partnerów, którzy przez jakieś przykre doświadczenia z seksem z dzieciństwa, mają trudność z wyrażaniem swoich potrzeb w tej sferze życia. Kiedy Ci partnerzy zaczną się otwierać seksualnie, nie będzie niczym niezwykłym, że właśnie wtedy Miły Gość zrobi jakiś ruch, który spowoduje, że w dalszym ciągu jego potrzeby nie będą zaspokajane. Mili Goście mogą zareagować próbując przejąć kontrolę nad sytuacją, zamiast dać się jej rozwinąć. Może skupić się na potrzebach partnera, zanim jeszcze zdąży zwrócić uwagę na swoje. Może także wszczynać kłótnie, przywołując wcześniejszą niedostępność partnera albo komentując jego ciało. Każda z tych strategii z dużym prawdopodobieństwem zapewnia, że Miły Gość nie będzie musiał doświadczyć strachu, wstydu lub obawy, które mogłyby się pojawić, jeśli pozwoliłby ktoś skupić się na jego potrzebach.

Zadanie #12

Czu uważasz, że to nie ma nic złego w tym, że masz potrzeby? Czy uważasz, że ludzie chcą pomóc Ci w ich zaspokojeniu? Czy uważasz, że ten świat jest miejscem, które jest w stanie zapewnić Ci dostatek?

Używanie ukrytych oczekiwań uniemożliwia Miłym Gościom zaspokojenie ich potrzeb

Wszyscy Mili Goście mierzą się z dylematem: Jak ukryć fakt, że mają potrzeby, jednocześnie szukających jakichś sposobów jakie mogłyby im spełnienie tych potrzeb zapewnić.

By osiągnąć ten cel, który wydaje się nieosiągalny, Mili Goście wykorzystują ukryte oczekiwania. Te podświadome i niewerbalne ugody są podstawowym sposobem w jaki wchodzi on w interakcję z otaczającym ich światem. Prawie wszystko co robi Miły Gość jest związane z oczekiwaniem czegoś w zamian.

Te ukryte oczekiwania to po prostu:

1. Zrobię to _____ (wypełnij pole) dla Ciebie, a za to
2. Ty zrobisz _____ (wypełnij pole) dla mnie.
3. I obydwójce będziemy udawać, że nie jesteśmy świadomi tego ukrytego kontraktu.

Większość z nas, co najmniej raz w życiu wyznała komuś miłość i nie ma chyba osoby, która nie oczekiwałaby, że usłyszy odwzajemnienie tego wyznania. To jest przykład ukrytych oczekiwań, gdzie osoba daje coś od siebie, by coś otrzymać. W taki sposób, Mili Goście próbują osiągnąć spełnienie wszystkich swoich potrzeb w życiu. Nie ma nic złego w pytaniu partnera, czy Cię kocha, ale wyznawanie mu miłości tylko po to, żeby samemu to wyznanie usłyszeć z jego ust jest nieczystym zagranem i manipulacją.

Wynikiem warunkowania, jakiego doświadczyli w swoich rodzinach i społeczeństwie, Mili Goście wierzą, że jeśli będą „dobrzy”, wtedy będą kochani, ich potrzeby będą zaspokajane i będą wieść bezproblemowe życie.

W rzeczywistości, podstawowy wzorzec Syndromu Miłego Gościa jest niczym innym jak jednym wielkim ukrytym oczekiwaniem wobec życia.

Zadanie #13

Przypomnij sobie przynajmniej jedno ukryte oczekiwanie wobec kogokolwiek. Co zrobiłeś, aby samemu skorzystać? Czego oczekiwałeś w zamian? Podziel się tą informacją z zaufaną osobą. Spytaj tę osobę jak się czują z tym, że wobec niej tak postąpiłeś, alby jakby się czuła gdybyś tak postąpił.

Nadopiekuńczość oddala Miłych Gości od zaspokojenia ich potrzeb

Jednym z najbardziej pospolitych sposobów, w jaki Mili Goście próbują zaspokoić swoje potrzeby poprzez ukryte oczekiwania, jest opiekuńczość. Wierzą oni, że dzięki opiekuńczości są tkliwi i jest to jedna z rzeczy, która czyni ich dobrymi ludźmi. W rzeczywistości, nie ma to nic wspólnego z byciem dobrym i kochanym. Opiekuńczość w ich wykonaniu jest niedojrzałym i pośrednim sposobem, by ich własne potrzeby były zaspokojone.

Opiekuńczość składa się z dwóch części:

1. Skupieniu się na problemie, potrzebie lub uczuciach innego człowieka, w celu
2. Poczucia się wartościowym, uniknięcia konfrontacji z własnymi problemami, zaspokojenia swoich własnych potrzeb.

Reese, grafik pod trzydziestkę, jest świetnym przykładem ekstremum do jakiego posuwają się Mili Goście w swojej nadopiekuńczości w swoich związkach. Reese, który jest gejem, lamentował na jednej z sesji terapeutycznych: „*Czemu nie mogę znaleźć partnera, który dałby mi tak wiele jak ja chcę mu dać?*” Następnie zaczął opisywać jakimi samolubami byli wszyscy jego byli partnerzy i że zawsze dawał z siebie ile był w stanie.

W ciągu roku, Reese miał trzy intensywne związki. Każdy zaczynał się pięknie i za każdym razem wyglądało na to, że znalazł osobę jakiej szukał. Każdy z tych związków zakończył się z tego samego powodu: Reese wybierał mężczyzn, którzy potrzebowali pomocy i wsparcia.

Pierwszy z nich pochodził z Kanady i często ćpał. Zamieszkał z Reesem, ale nigdy nie postarał się o wizę pracowniczą ani nie próbował wyjść z nałogu. Reese stara się być dla niego wsparciem w nadziei, że ten w końcu znajdzie pracę i przestanie ćpać. W końcu Reese kazał mu się wynieść i ogarnąć swoje życie. Później, dowiedział się, że powodem dla którego jego były partner nie postarał się o wizę było to, że miał HIV. Niestety nie poinformował o tym Reesa.

Następny chłopak był z innego świata niż Reese i nigdy nie ujawnił się ze swoją homoseksualnością. Rodzice i religia powodowały u niego ciągły konflikt z samym sobą. Nie mógł przyznać się do relacji z Reesem. Mimo wszystko, Reese starał się go wspierać i był dla niego dobry, wszystko w nadziei, że pewnego dnia będą mogli się ujawnić i partner w końcu stanie się zupełnie dostępny dla niego.

Trzeci z wymienionych był w wojsku. Żył w bazie wojskowej oddalonej o 40 mil i nie miał samochodu. Reese przejął inicjatywę spotkań i kursową regularnie między swoim domem a bazą. Zawsze kiedy gdzieś wychodzili, to on płacił, ze względu na to, że więcej zarabiał. Często kupował też swojemu chłopakowi prezenty, albo pożyczał mu pieniądze. Kiedy jego chłopak dostał przydział do bazy w innym stanie, Reese rzucił pracę, sprzedał samochód i przeprowadził się za nim, tylko po to, aby wrócić po trzech miesiącach, bo jego partner zaczął go zdradzać.

W ciągu tych 12 miesięcy Rees był tak zajęty opiekowaniem się każdym ze swoich chłopaków, że rzucił pracę i odizolował się od swoich znajomych i rodziny. Jego opiekuńczość pozwoliła mu jednak uświadomić sobie jego autodestruktywne zachowania. Tak jak wszyscy Mili Goście, Reese czuł, że nie ważne jak bardzo się starał i angażował, nigdy nie odwzajemniono mu tego.

Troskliwość kontra opiekuńczość

Wszyscy Mili Goście widzą w tym co robią dla innych, swoje oddanie i miłość. Ma to jednak niewiele

Opiekuńczość

1. Dawanie innym tego, co dający chce dać
2. Bierze się z braków emocjonalnych dającego
3. Zawsze wiąże się z jakimiś ukrytymi oczekiwaniami

wspólnego z troskliwością. Poniżej wypunktowano różnice:

Troskliwość

1. Dawanie innym tego, czego potrzebują.
2. Spowodowana jest hojnością dającego
3. Nie wiąże się z ukrytymi oczekiwaniami ze strony dającego

Mili Goście są opiekuńczy z wielu powodów, żaden z nich jednak nie ma nic wspólnego z miłością. Dla nich nawet najmniejszy i najbardziej subtelne zachowanie ma ukryty cel. Mili Goście dają w taki sposób, w jaki oczekują, że inni będą im dawać. Dają prezenty, darzą uczuciem, robią masaże, starają się w łóżku, robią niespodzianki. Zachęcają swojego partnera, by wziął wolne, kupią mu nowe ubranie, wyślą lub nawet zawiozą go do lekarza, wezmą na wycieczkę, urwą się dla niego z pracy, ale nie wyrażają zgody, by to samo zrobić dla nich.

Zadanie #14

Przypomnij sobie dwa albo trzy Twoje opiekuńcze zachowania. By uświadomić sobie swoją „opiekuńczość”, rób jedno z poniższych zadań przez następny tydzień:

1. **Weź sobie wolne od opiekuńczości. Z powodu trudności z odróżnieniem Troskliwości od „opiekuńczości”, przestań robić dla innych cokolwiek (Oprócz małych dzieci). Poinformuj ludzi o tym co robisz, tak by nie byli zdezorientowani Twoim zachowaniem. Obserwuj swoje uczucia i reakcje innych ludzi.**
2. **Świadomie staraj się być „opiekuńczy” jeszcze bardziej niż jesteś zwykle. Jak dziwnie to zalecenie może brzmieć, jest ono bardzo efektywnym sposobem by zacząć zauważać swoje „opiekuńcze” zachowania. Zwracaj uwagę jak się w tym czasie czujesz i jak na to reagują ludzie.**

Trójkąt ofiary

Ukryte oczekiwania oraz „opiekuńczość” zamiast przybliżyć Miłych Gości do zaspokojenia swoich potrzeb prowadzą jedynie do frustracji i wycofania. Kiedy te uczucia narosną zbyt, często dochodzi do wylewania frustracji w niezbyt elegancki sposób. Dawanie by dostać stwarza cykl szaleństwa zwany trójkątem ofiary.

Składa się on z trzech następujących zjawisk:

1. Miły Gość robi wiele dla innych mając nadzieję, że dostanie coś w zamian.
2. Kiedy okazuje się, że nie dostaje tak dużo jak od siebie daje, czuje frustrację i żal. W dodatku, nie jest przy ocenie tego co sam uzyskuje zbyt obiektywny.
3. Kiedy ten żal i frustracja przeleją czarę goryczy, zacznie dochodzić do ataków gniewu, pasywnie agresywnych zachowań, dąsów, napadów hysterii, zawstydzania, krytycyzmu, oskarżeń lub nawet agresji fizycznej z ich strony. Kiedy tylko trójkąt się zamknie, wszystko zaczyna się od nowa.

Moja żona określa te epizody jako „wymioty ofiary”. Czasami to wymiotowanie przypomina dziecięce ataki hysterii. W innych przypadkach może ono przybrać formę pasywnej agresji, kiedy to Miły Gość będzie miał romans, albo odegra to w jakiś inny, skryty sposób. Wszystkie te zachowania będą mu się wydawać uzasadnione, bo przecież tyle razy to on był ofiarą. To właśnie te „wymioty ofiary” pokazują, że ci Mili Goście tacy zupełnie mili nie są.

Związek Shana, z jego dziewczyną Racquel jest dobrym przykładem trójkąta ofiary i emocjonalnych wymiotów. Shan stawiał Racquel na piedestale i w głębi wierzył, że ona będzie go kochać tylko jeśli będzie on wystarczająco „dobry”. W celu zasłużenia sobie na jej miłość dawał jej prezenty, wysyłał kartki, zostawiał wiadomości głosowe, kupował ubrania, planował specjalne niespodzianki i pomagał jej w domu i przy dzieciach.

Wszystkie te zachowania powodowały, w rozumieniu Shana, coraz głębsze zadłużanie się emocjonalnie u niego przez Racquel. Ona także zaczęła czuć, że nigdy nie będzie mogła mu się odwdziżyć za to wszystko co dla niej robi. Prawda była taka, że nie umiała. Shane próbował kupić jej miłość, tylko warunki nie były jasno przezeń określone. Z czasem, jedynym sposobem by poradzić sobie z dogadzającym i opiekuńczym zachowaniem Shana, było odpychanie go od siebie.

Kiedy to zaczęło się dziać, Shane był zdruzgotany. Nie mógł pojąć, dlaczego skoro on dotrzymywał kontraktu, ona nie dotrzymywała swoich zobowiązań. Nie wiedział, że tak ciężko było to znieść. Im więcej dawał jej z siebie, tym bardziej rozżalony się stawał. Zaczął ją oskarżać, o brak miłości. Zdarzały się straszliwe kłótnie, podczas których zrywali ze sobą i wyzywali od najgorszych. Po tych wydarzeniach Shane był przerażony i pełen skruchy. Prześladował Racquel prosząc o szansę na naprawę wszystkiego (cały czas czując urazę, że ona nie prosi jego i nie próbuje tego naprawić). Stawał się znów nadopiekuńczy i dogadzający aby zasłużyć na jej miłość. I tak w kółko.

Zadanie #15

Może być ciężko znaleźć bezpośrednie powiązania pomiędzy byciem „opiekuńczym” oraz emocjonalnymi wymiotami, które nieuchronnie następują. Postaraj się zaobserwować sposób, w jaki ranisz ludzi których kochasz.

- Czy czynisz złośliwe uwagi, albo kąśliwie sobie żartujesz?
- Czy zawstydzasz ich publicznie?
- Czy często się spóźniasz?
- Czy „zapominasz” o rzeczach, o które Cię poproszono?
- Czy ich krytykujesz?
- Czy unikasz ich, albo grozisz odejściem?
- Czy pozwalasz narosnąć frustracji, aż zaczniesz się na nich wyżywać?

Poproś ważnych dla Ciebie ludzi, aby powiedzieli Ci o Twoim byciu „opiekuńczym” albo emocjonalnych wymiotach. Te informacje mogą być dla Ciebie ciężkie do przetrwania i mogą spowodować atak wstydu, ale poznanie ich jest ważnym elementem w wychodzeniu z tego zamkniętego trójkąta ofiary.

Stanie się wyjątkowo samolubnym

Kiedy rozpocząłem pisanie tej książki, podzieliłem się swoimi początkowymi notatkami z członkami mojej grupy „No More Mr. Nice Guy”. Przy pierwszej okazji, jeden z członków zaczął: „*Wygłąda na to, że cała ta książka zaleca przede wszystkim większe skupianie się na sobie. Dla mnie, jest to bardzo samolubne i egocentryczne, kiedy Miły Gość ma myśleć o sobie i nie martwić się o innych.*”

Co prawda, nie wzięłem się za pisanie tej książki z myślą przewodnią mającą sugerować czytelnikom, żeby skupiali się na sobie, ten człowiek uświadomił mi jednak istotny fakt, który przed tym nie mógł dotrzeć do mojej świadomości. **Skoro Mili Goście, w celu przetrwania, nauczyli się poświęcać siebie, wychodzenie z syndromu musi być skupione na nauce koncentrowania się w pierwszej kolejności na własnych potrzebach, a dopiero później na potrzebach innych.**

Większość z moich pacjentów jest zdziwionych, kiedy słyszą ode mnie, że w łagodnej formie, egoizm nie jest niczym złym. Czasem muszę im to powtarzać wielokrotnie, zanim pojmą ten istotny fakt. Dla Miłych Gości posiadanie potrzeb oznacza bycie uzależnionym od innych, a to w ich mniemaniu, nieuchronnie prowadzi do odrzucenia.

Mówię Miłym Gościom, że nikt nie został stworzony, aby jego potrzeby były spełniane. Każdy musi po to sięgnąć samodzielnie. Często przypominam im także, że nie zostali stworzeni aby zaspokajając potrzeby innych (oprócz swoich dzieci rzecz jasna).

Zmiana tego wzorca jest zawsze zatrważająca dla Miłych Gości. Myśl, że mają stawiać swoje potrzeby na pierwszym miejscu powoduje obawy, że nie będą lubiani, kochani i zostaną zupełnie sami.

Zawsze, kiedy zalecam im skupienie się na własnych potrzebach, każdy odpowiada zadziwiająco podobnie:

- „Ludzie będą się na mnie gniewać”
- „Będą uważać mnie za samoluba”
- „Zostanę sam”
- „Co jeśli wszyscy zaczną tak robić?”

Wtedy wyliczam im korzyści, jakich dzięki temu doświadczą sami a także ludzie wokół nich:

- Zwiększą prawdopodobieństwa spełnienia swoich zachcianek i potrzeb
- Będą roztropnie dawać ludziom to, czego potrzebują
- Będą mogli dawać bez oczekiwań
- Staną się mniej uzależnieni od innych
- Będą bardziej atrakcyjni

Większości Miłych Gości najbardziej podoba się ostatni podpunkt tej listy. Niestety bycie marudnym, mięczakowatym i zależnym jest nieatrakcyjne w mężczyznach. Szczerłość i pewność siebie za to są. Praktycznie wszystkie kobiety ciągnie do mężczyzn, którzy mają głęboką świadomość siebie. Stawianie siebie na pierwszym miejscu nie odstrasza ich, a wręcz przeciwnie, przyciąga. Stawianie siebie na pierwszym miejscu jest konieczne, aby osiągnąć w życiu szczęście i miłość.

Branie odpowiedzialności za własne potrzeby pozwala Miłym Gościom w ich zaspokajaniu

Aby potrzeby Miłych Gości zaczęły być spełniane, muszą oni zmienić podstawowy wzorzec, jakim kierują się w życiu. Ta zmiana musi być podparta uświadomieniem sobie następujących faktów:

- Posiadanie potrzeb jest nieodłączne w byciu człowiekiem
- Dorośli ludzie stawiają spełnianie swoich potrzeb na pierwszym miejscu
- Mogą bezpośrednio poprosić kogoś o pomoc przy spełnianiu swoich potrzeb
- Inni ludzie naprawdę chcą im w tym pomóc
- Ten świat jest miejscem dostatku

W celu zaspokajania swoich potrzeb Mili Goście muszą robić coś zupełnie odwrotnego, niż robili dotychczas. Jeśli chcą zacząć żyć normalnie, Mili Goście muszą potraktować to zalecenie jako priorytet, a nie wskazówkę do spróbowania przez jakiś czas. Jest to konieczne nie tylko po to, aby spełniać swoje zachcianki, ale także zacząć czerpać z tego energię, zacząć czuć się w pełni żywym i doświadczać miłości i bliskości.

Interesujące jest to, że kiedy Miły Gość zaczyna stawiać na pierwszym miejscu swoje potrzeby, nie tylko on na tym korzysta, ale także jego otoczenie. Nie ma wtedy już potrzeby stosowania ukrytych kontraktów, gry w zgadywanki, wybuchów i innych form pasywnej agresji. Znikają także manipulacje, kontrolowanie z ich strony a także rozgoryczenie. Doświadczyłem tego na własnej skórze kilka lat temu.

Zbliżał się świąteczny weekend i nasze dzieci miały wyjechać z miasta. Próbowałem zaplanować jakoś wspólny czas z moją żoną Elizabeth, ale ona wydawała się niezdecydowana co chciałaby w tym czasie robić. Poczulem frustrację i wstrzymałem swoje plany. W końcu, za namową swojego przyjaciela, zdecydowałem się spróbować stawiać swoje potrzeby na pierwszym miejscu w ciągu tego weekendu. Zrobiłem plany i powiedziałem swojej żonie, że może do mnie dołączyć jeśli tylko zechce. Zrobiłem kilka rzeczy, które zrobić chciałem włączając w to spędzanie czasu ze znajomymi. Po powrocie do domu, przez kilka następnych okazji, moja żona zdecydowała mi się towarzyszyć. Po weekendzie, zwierzyła mi się, że bardzo podobał się jej ten weekend i nie chciała żeby się kończył.

Wyzwanie

Podczas sesji w jednej z moich „No More Mr. Nice Guy” grup, postawiłem każdemu z członków wyzwanie, aby eksperymentowali ze stawianiem siebie na pierwszym miejscu przez weekend. Pomimo, że wywołało to w nich wielkie obawy, każdy z nich postanowił się go podjąć. Rzeczy, jakich doświadczyło trzech z nich: Lars, Reese i Shane przedstawiam poniżej:

Lars

Lars, przedstawiony na początku rozdziału, wrócił do domu po sesji grupowej i powiedział swojej żonie, że w ciągu najbliższego weekendu będzie stawiał swoje potrzeby na pierwszym miejscu. W odpowiedni napotkał opór ze strony żony, spowodowany jego deklaracją, co tylko pogłębiło jego obawy. By wzmocnić swoją odwagę, Lars zatelefonował do kilku członków grupy. Ich wsparcie, dało mu kopa koniecznego do przejścia przez podjęte wyzwanie.

Lars zdecydował się, robić to w prosty sposób. Jego plan na weekend zakładał znalezienie czasu każdego dnia na ćwiczenia i pójście na siłownię. Zanim przyszedł na świat jego dzieci, Lars był bardzo aktywny fizycznie. Wymagania, jakie stawiały przed nim praca, dom i dzieci nie pozwoliły mu dłużej się realizować w tym kierunku. Lars postanowił ćwiczyć przed i po pracy. Kiedy podzielił się swoimi planami z żoną, przyznała się mu do poczucia winy: „*To niesprawiedliwe, że chodzisz do pracy, a ja nie.*” powiedziała. Lars był poczuł pokusę, aby sobie odpuścić. Zaczął myśleć nad rozwiązaniem, które umożliwiłoby ćwiczenie także jego żonie. Zamiast tego, zauważył swoje zachowanie i powiedział, że tak czy inaczej on będzie pracował.

Podczas kilku pierwszych wyjść na siłownię Lars był przytłoczony obawami i poczuciem winy. Pomimo tego wytrzymał. Po trzecim dniu, żona zapytała go jak idą my ćwiczenia. Kiedy tydzień dochodził do końca, Lars zaczął czuć przypływ energii i optymizmu względem życia. Zaczął lepiej sypiać, podobało mu się otaczanie się na siłowni ludźmi, którzy także o siebie dbali. Niespodziewanie, po pierwszym tygodniu jego żona wyznała mu, że zainspirowała ją do zadbania o siebie. Powiedziała, że zacznie zostawiać dzieci w centrum opieki na siłowni i zacznie brać lekcje aerobiku.

Reese

Reese dołączył do grupy wsparcia po zerwaniu ze swoim ostatnim chłopakiem. Na początku czuł się nieswojo będąc jedynym gejem w grupie, ale inni mężczyźni akceptowali go, co pozwoliło mu na tworzenie pozbawionych podtekstów seksualnych relacji z mężczyznami.

Priorytetem Reesa było wychodzenie ze swoim ostatnim chłopakiem do gejowskich klubów w piątkowe, sobotnie i niedzielne wieczory. W poniedziałkowy poranek czuł się wycieńczony. Chciał spędzić resztę weekendu nadrabiając zaległości. Reese bał się, że jeśli nie wyjdzie ze swoim chłopakiem, gdzie ten wychodził, zakończy się ich związek.

Reese postanowił, przez ten jeden weekend, że będzie stawiał siebie na pierwszym miejscu i robił to co uważał za dobre dla siebie. Zdecydował, że wyjdzie tylko raz w weekend, nie będzie pił i wróci przed północą. Na sobotę zaplanował wspólne wyjście do kina z kilkoma członkami grupy. W niedzielę postanowił zostać w

domu, zrelaksować się, zrobić domowe porządki i pranie. Jego celem było położenie się do łóżka przed dziesiątą.

Kiedy nadszedł poniedziałek, Rees był wypoczęty i miał czysty umysł do pracy. Chłopak go nie rzucił, a cały tydzień był produktywny i przyjemny.

Shane

Shane, także przedstawiony wcześniej w tym rozdziale, lubił dogadzać swojej dziewczynie. Regularnie dawał jej prezenty, robił niespodzianki i cokolwiek, co mogłoby jej pomóc.

Plan Shane'a, postawienia siebie na pierwszym miejscu, zakładał obserwowanie swoich impulsów by zrobić coś dla swojej dziewczyny. Kiedy tylko czuł taki impuls, miał zamiast tego zrobić coś dla siebie. Kiedy pomyślał o umyciu jej samochodu, zamiast tego umył swój. Kiedy pomyślał, żeby zadzwonić i upewnić się, że wszystko u niej w porządku, zamiast tego dzwonił do jednego z członków grupy. Wszystko to tworzyło ogromne obawy w głowie Shane'a.

Ku jego zdziwieniu, pod koniec tygodnia Racquel wyznała mu, że czuła się mniej naciskana i miała większą ochotę na spędzanie z nim czasu. Nawet zadzwoniła do niego pewnego wieczoru, kiedy już położyła dzieci i zaprosiła go na nocne igraszki.

Kilka tygodni później, Shane i Racquel mówili o zmianie, jaka nastąpiła podczas sesji dla par. Zdecydowali kontynuować proces wychodzenia z syndromu. Przez okres sześciu miesięcy powstrzymywał się od obdarowywania swojej dziewczyny, w celu zyskania jej przychylności. Podczas tego czasu skupił się na lepszym dbaniu o siebie i zaspokajaniu swoich potrzeb.

Po pewnym czasie, Shane odkrył, że Racquel nie tylko nie przestał go kochać, ale stała się dla niego bardziej szczodra. Rok później, zakomunikowali, że Shane potrafi dawać prezenty, bez traktowania tego, jako sposobu na zdobycie przychylności Racquel. W tym czasie, Shane także nauczył się stawiać swoje potrzeby na pierwszym miejscu, co uczyniło go mniej zależnym, potrzebującym i przestraszonym. Obydwoje wyznali, że cieszą się ze zmian, które nastąpiły odkąd Shane zdecydował się zacząć stawiać swoje potrzeby na pierwszym miejscu.

Podejmowanie decyzji

Mili Goście uwierzyli w mit, obiecujący im miłość od innych i spełnienie potrzeb, jeśli będą stawiać cudze potrzeby ponad swoimi. Jest tylko jeden sposób, aby zmienić ten nielogiczny i nieefektywny wzorzec: stawianie siebie na pierwszym miejscu.

Podjęcie decyzji o postawieniu siebie na pierwszym miejscu jest najtrudniejszym elementem wychodzenia z Syndromu Miłego Gościa. Za to wprowadzenie już tego w życie jest stosunkowo łatwe. Kiedy już postawią siebie na pierwszym miejscu, muszą brać pod uwagę tylko swoje odczucia. Decyzje wtedy są podejmowane przez jednostkę, a nie tak jakby przez komitet. Miły Gość nie musi już więcej czytać w myślach, przewidywać, lub próbować dogodzić wielu głosom w głowie ze sprzecznymi przekonaniem. Kiedy stawia się siebie na pierwszym miejscu, wszystkie informacje jakie są potrzebne do podjęcia decyzji można zdobyć odpowiadając sobie na jedno pytanie: Czy tego chcę? Jeśli odpowiedź jest pozytywna, pozostaje tylko wcielić decyzję w życie.

Uwolnienie się od Syndromu Miłego Gościa wymaga wzięcia odpowiedzialności za swoje potrzeby. Otoczenie w postaci innych ludzi może być pomocne, ale nie jest zobligowane do zaspokajania cudzych potrzeb. Dzięki ustaleniu swoich potrzeb jako priorytetu i postawienie siebie na pierwszym miejscu, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa może pozwolić mu widzieć świat jako miejsce przyjazne. Może naprawdę zacząć wierzyć, że jego potrzeby są ważne i wokół niego są ludzie, którzy są szczęśliwi i skłonni do pomocy.

Zadanie #16

Podejmij decyzję, by stawiać siebie na pierwszym miejscu przez weekend, albo nawet przez cały tydzień. Powiedz ludziom naokoło co zamierzasz. Poproś przyjaciela o wsparcie i zachęcanie do przeprowadzenia tego procesu. Zwracaj uwagę na swoje pierwotne uczucie obawy. Zwróć uwagę na tendencję do wracania do dawnych wzorów. Pod koniec tego okresu, zapytaj ludzi wokół siebie jak odebrali to, że stawiałeś siebie na pierwszym miejscu.

Pamiętaj, że nie musisz przejść przez to perfekcyjnie. Po prostu to zrób.

Rozdział 5

Odzyskaj swoją wewnętrzną siłę

Kilka lat temu, w sobotni poranek, moja żona i ja zaczęliśmy gorącą dyskusję na temat czegoś co zrobiłem. Pomimo wielu argumentów, Elizabeth czuła się bezradna w próbie pokazania mi mojego wyparcia się. Jednocześnie, czułem się niestuszenie dręczony. W końcu, kiedy sprzeczka zamieniła się w ostrą kłótnię, moja żona krzyknęła we frustracji: „*Jesteś straszną ofermq!*”

Elizabeth wyszła z pokoju, a ja schowałem się do łazienki, gdzie ocierałem swoje łzy.

Po kilku minutach zastanowienia, zapukała do drzwi. Przewidywałem, że przyszła by zaatakować ponownie z powodu swojej urażonej dumy. Zamiast tego, usłyszałem od niej przeprosiny.

„*Przepraszam, że nazwałam Cię ofermq. To nie było w porządku.*”

„*Właściwie,*” odpowiedziałem wycierając łzę, „*To była najtrafniejsza rzecz, jaką powiedziałaś dzisiejszego ranka.*”

Mili Goście są mięczakami. To nie brzmi zbyt przyjemnie, ale jest prawdziwe. Mają skłonność do bycia mięczakowatymi ofiarami, ponieważ ich życiowy wzorzec i mechanizmy przetrwania z dzieciństwa wymagają od nich poświęcania swojej wewnętrznej energii.

Jak napisałem w poprzednich rozdziałach, najczęstszą przyczyną przekształcania się młodych, idealnych chłopców w Miłych Gości, są wydarzenia z dzieciństwa, w których ich potrzeby nie zostały zaspokojone w odpowiednim czasie lub w ogóle nie były brane pod uwagę. Ci mali chłopcy nie mogli się uchronić przed odrzuceniem, zaniedbaniem, wykorzystaniem lub tłamszeniem. Byli ofiarami ludzi, którzy ponieśli porażkę w przekazywaniu im miłości, opieki, zaspokajania potrzeb i chronieniu ich.

Rezultatem tych doświadczeń, poczucie bycia ofiarą jest dla nich najbardziej znane. Ci mężczyźni, widzą innych ludzi jako źródło problemów, jakich doświadczają w życiu. W konsekwencji, często czują frustrację, bezradność, rozgoryczenie i gniew. Można to zauważyć po ich mowie ciała. Możesz także usłyszeć od nich:

- „*To nie w porządku*”
- „*Dlaczego to ona ustala reguły*”
- „*Zawsze daję od siebie więcej niż dostaję*”
- „*Jeśli ona by tylko...*”

Wzorzec bezradności

Usiłując poradzić sobie z doświadczeniami odrzucenia z dzieciństwa, wszyscy Mili Goście wykształcili ten sam wzorzec: „*Jeśli będę „dobry”, będą mnie kochać, moje potrzeby będą zaspokajane i będę miał bezproblemowe życie.*” Niestety, ten wzorzec nie tylko przynosi odwrotność zamierzonego, ale także gwarantuje poczucie ciągłej bezsilności.

Nawet jeśli Mili Goście mają obsesję na stworzeniu sobie łatwego, bezproblemowego życia, dwa główne czynniki im to utrudniają. Pierwszy z nich to taki, że usiłują dokonać niemożliwego. Życie nie jest łatwe. Ludzka egzystencja jest z natury chaotyczna. Życie pełne jest doświadczeń, które są nie do przewidzenia i są poza kontrolą kogokolwiek. W związku z tym, próby ułożenia swojego życia w taki sposób, że wszystko będzie można przewidzieć dzięki wyćwiczeniu tego, są bezsensowne.

Pomimo faktu, że żyjemy w chaotycznym, nieprzewidywalnym świecie, Mili Goście nie tylko są przekonani, że życie może być łatwe ale uważają, że takie być musi. To przekonanie, jest bezpośrednią konsekwencją ich doświadczeń odrzucenia z dzieciństwa. Nieprzewidzenie braku zaspokojenia ich potrzeb w odpowiedni sposób i o czasie, było nie tylko przerażające ale także potencjalnie zagrażające życiu.

Próbując poradzić sobie z niepewnością chaotycznego dzieciństwa, Mili Goście wykształcili system przekonań, w którym jeśli tylko wszystko zostanie zrobione w odpowiedni sposób, to ich życie będzie zupełnie wspaniałe. Czasem Ci mężczyźni kreują także przekonania o idealności i bezproblemowości ich dzieciństwa (przeciwnie do tego, co miało miejsce), aby poradzić sobie z doświadczeniami odrzucenia. To wszystko są zdeformowane przekonania, ale pomogły tym młodym, bezradnym chłopcom zmierzyć się z zawieruchą, której nie byli w stanie kontrolować.

Drugim powodem nie pozwalającym Miłym Gościom osiągnąć ich celu życia łatwym i gładkim życiem, jest to, że robią przeciwieństwo tego co działa. Poprzez próby dopasowania mechanizmów wykształconych w dzieciństwie, kiedy byli naiwni i bezradni, są skazani na marne sukcesy w tworzeniu czegokolwiek, co mogłoby zapewnić stabilność ich życiu.

Opieranie się na tych nieefektywnych mechanizmach przetrwania trzyma Miłych Gości w pułapce pamięci ich, pełnych lęku, doświadczeń z dzieciństwa i utrwała podły cykl. Im bardziej są przestraszeni, tym mocniej opierają się na mechanizmach przetrwania z dzieciństwa. Im bardziej się na nich opierają, tym trudniej im mierzyć się z wyzwaniem i niejasnościami życia. Im mniejszy sukces osiągają, tym bardziej stają się przerażeni... Sami widzicie jak to wygląda.

Zadanie #17

Spójrz na poniższą listę sposobów, na jakie Mili Goście próbują stworzyć sobie łatwe i bezproblemowe życie. Wypisz przykłady wykorzystywanych przez Ciebie mechanizmów radzenia sobie z dzieciństwa. Następnie, obok każdego przykładu, podaj przykład jak wykorzystywałeś daną strategię próbując kontrolować swój świat jako dorosły. Wypisz, jak każde z tych zachowań powodowało u Ciebie poczucie bycia bezsilną ofiarą. Podziel się tymi informacjami z zaufanym człowiekiem.

- **Robienie wszystkiego we „właściwy” sposób**
- **Zagrywki unikające ryzyka**
- **Przewidywanie i naprawianie**
- **Próby niezaburzania spokoju**
- **Bycie czarującym i pomocnym**
- **Nie powodowanie problemów**
- **Używanie ukrytych oczekiwań**
- **Kontrolowanie i manipulowanie**
- **Opiekuńczość i dogadzanie**
- **Ukrywanie faktów**
- **Tłumienie uczuć**
- **Unikanie problemów i trudnych sytuacji**
- **Upewnianie się, że nie uraziło się drugiej osoby**

Przewycięzanie Czynnika Ofermowatości, Odzyskiwanie Wewnętrznej Energii

Definiuję **wewnętrzną energię** jako stan umysłu, w którym dana osoba jest pewna, że poradzi sobie cokolwiek by jej nie spotkało. Ten rodzaj mocy, daje nie tylko sukcesy w radzeniu sobie z problemami, wyzwaniami i przeciwnościami życia, ale właśnie odważnie je wita z podniesioną głową i wdzięcznością. Energia wewnętrzna to nie brak lęku. Nawet najpotężniejsi ludzie czują strach. Energia wewnętrzna to czucie strachu, ale nie poddawanie się mu.

Istnieje rozwiązanie bezradności i bezradności, które czują Mili Goście. Wychodzenie z Syndromu Miłego Gościa pozwala im zdobyć energię wewnętrzną, do której mają prawo od urodzenia. Odzyskiwanie energii wewnętrznej zawiera w sobie:

- Umiejętność odpuszczania
- Odnajdywanie się w rzeczywistości
- Wyrażanie uczuć
- Stawianie czoła lękom
- Tworzenie spójności
- Stawianie granic

Odpuszczanie Pozwala Miłym Gościom Odzyskać Ich Wewnętrzną Siłę

Jak na ironię, najważniejszym aspektem odzyskiwania wewnętrznej energii i otrzymania od życia tego, czego się chce w miłości i życiu, jest odpuszczanie. Odpuszczanie nie oznacza poddania się, znaczy jedynie pozostawianie tego, czego się nie da zmienić takim jakim jest.

Odpuszczanie nie świadczy także o tym, że komuś nie zależy albo że nie próbuje. Odpuszczanie oznacza pozwolenie na bycie. To jest jak otwieranie zaciśniętej mocno pięści i wyzwalanie napięcia w niej

zgrupowanego. Na początku, palce będą chciały wrócić do pierwotnej, ściśniętej pozycji. Ręka właściwie musi się przestawić na bycie otwartą i zrelaksowaną. Tak samo jest z nauką odpuszczania.

Pozwala ono wychodzącym z Syndromu Miłego Gościa wyzwolić się i odpowiedzieć na piękno życia, zamiast próbować je kontrolować. Odpuszczenie pozwala tym mężczyznom zobaczyć życie jako miejsce do nauki, rozwijania się i kreatywności. **Odpuszczenie pozwala wychodzącym z Syndromu Miłego Gościa zobaczyć, że każde życie dostaje „dar” od wszechświata, który powinno się stymulować do rozwoju, samonaprawiania i nauczania.** Zamiast pytać: „*Czemu to przytrafiło się akurat mi?*”, zdrowiejący powinien zastanawiać się w odpowiedzi na trudności życia: „*Czego mogę się nauczyć z tej sytuacji?*”

Sytuacja Gila świetnie obrazuje proces odpuszczania. Gil doświadczył kryzysu w swoim związku z Barb. Na początku, Gil zaczął przychodzić na wizyty do psychologa aby pomóc dziewczynie rozwiązać jej problemy. Powiedział, że ma depresję, ciągle jest zła i nie jest zainteresowana zbliżeniami intymnymi. Przyznał, że ciągle chodzi jak na szpilkach, żeby tylko nie zrobić czegoś, co mogłoby ją rozgniewać albo zasmucić.

Gil i Barb byli koło pięćdziesiątki i żyli razem od ośmiu lat. Rozważali małżeństwo, ale obydwójce czuli obawę przed nieprzewidywalną naturą ich związku. Po kilku miesiącach i kilku sesjach terapeutycznych, Gil zaczął dochodzić do wniosku, że nieporozumienia w ich związku to może być wina nie tylko samej Barb. Zaczął zwracać uwagę na swoje własne nadopiekuńcze i kontrolujące zachowania. Zaczął sobie także uświadamiać, że nie ma żadnych zainteresowań poza związkiem i brak w jego życiu przyjaciół płci męskiej. Po kilku kolejnych miesiącach dołączył do grupy „No More Mr. Nice Guy!”

Nawet kiedy Gil zaczął zauważać swoje własne problemy i nieefektywne wzory zachowań, nadal szukał sposobu by sprawić, żeby Barb była lepsza. Był to powolny proces, ale Gil powoli się przekonywał, że nie może zmienić swojej partnerki, więc powinien skupić się na sobie. Kiedy zaczął odpuszczać i odsuwać się od Barb, miał ogromne obawy. Bardzo się bał, że zaczną się przez to kłopoty. Uważał także, że Barb nie poradzi sobie bez niego ze swoimi problemami.

Ze wsparciem grupy, Gil skapitulował. Uświadomił sobie, że będzie z nim wszystko OK, nawet jeśli on i Barb nie przetrwają jako para. Ku jego zaskoczeniu, ich związek zaczął kwitnąć. Kiedy przestał próbować rozwiązywać jej problemy i odcinał się od jej nastrojów zauważył, że znacznie rzadziej towarzyszy mu frustracja i rozgoryczenie. Zaczął nawet postrzegać Barb, jako dar pomagający mu zmierzyć się z zaszłością z dzieciństwa, których doświadczył od swojego nerwowego ojca.

Rok później ogłosił w grupie, że ustalili z Barb datę ślubu. Wyznał także, że jest im lepiej, niż kiedykolwiek był sobie w stanie wymarzyć. Doszedł do wniosku, że punktem zwrotnym był moment, kiedy podjął decyzję, że będzie szczęśliwy bez względu na to, czy będą razem, czy nie. Ta decyzja świadczyła o świadomym odpuszczeniu prób kontrolowania czegoś, co definitywnie było poza jego kontrolą. Jak na ironię, właśnie odpuszczenie dało mu możliwość otrzymania tego, czego naprawdę pragnął.

Zadanie #18

Pomyśl o jakimś „darze” od wszechświata, który intuicyjnie odrzuciłeś, ale który obecnie możesz postrzegać jako stymulację do rozwoju i odkrywania.

Czy są w Twoim życiu podobne „dary” w tym momencie, odnośnie których powinieneś skapitulować?

Podziel się tą informacją z zaufaną osobą.

Branie Rzeczywistości Taką, Jaka Jest Pozwala Miłym Gościom Odzyskać Ich Wewnętrzny Się

Mili Goście próbują kontrolować swój świat, poprzez stworzenie systemu przekonań na temat ludzi i sytuacji, które nie są oparte na rzeczywistości. Następnie zachowują się, jakby te przekonania były trafne. To właśnie dlatego ich zachowanie często wygląda na nielogiczne dla osoby z zewnątrz.

Les, bezpretensjonalny mężczyzna pod czterdziestkę, miał krótki romans ze swoją współpracownicą. Na swojej pierwszej terapii zapytałem go, dlaczego miał romans. „*Nie wiem.*” Odpowiedział. „*Być może dlatego, że potrzebowałem trochę uwagi.*”

Kontynuowałem pytając go, w jaki sposób wyrażał swoją złość na żonę. Zdezorientowany odpowiedział: „*Nigdy nie wściekam się na Sarę.*”

„*Czyli uważasz, że mimo że jesteście małżeństwem przeszło 10 lat, ona nigdy nie zrobiła czegoś co Cię wkurzyło?*” Zapytałem udając zaskoczenie.

Słuchając wypowiedzi Lesa na temat swojej żony, łatwo było zauważyć, że ją gloryfikuje. Jasnym było, że nie widział rzeczywistości takiej jaka była rzeczywistość, kiedy brali ślub. Kiedy zadałem specyficzne pytanie o jego żonę, Les wyjawiał że Sarah przytyła od dnia ślubu 60 funtów, nie chciała gotować, miała depresję, nie chciała się z nim kochać, traktowała go z pogardą i wściekała się na niego bez powodu. Pomimo wszystkich tych przykrości, Les wytworzył sobie w głowie przekonanie, że jego żona jest kobietą z jego snów i że kocha ją do szaleństwa.

Przez następnych kilka miesięcy terapii, konsekwentnie uświadamiałem Lesowi rzeczywistość uwidaczniając mu jak w rzeczywistości wyglądał jego związek i żona. Był to powolny i trudny proces. Les potrzebował widzieć Sarę w określony sposób z powodu swojego strachu przed byciem samotnym. Zobaczenie rzeczywistości w realnych barwach mogło wywołać w nim chęć zrobienia czegoś, co wydawało się trudne i przerażające.

Kiedy Les zaczął stawiać czoła swojemu lękowi przed odrzuceniem, zaczął także widzieć swoją żonę coraz bardziej taką, jaka była naprawdę. Ta zmiana pozwoliła mu zadać sobie pytanie czego w życiu chciał, pozwoliła postawić granice i wyrazić swoje rozżalenie i złość. Wkrótce okazało się, że Sarah nie ma ochoty zmieniać swojego podejścia w tym związku, ani zmieniać cokolwiek innego. Pomimo, że było to dla Lesa bolesne i przerażające, zaakceptowanie rzeczywistości takiej jaką była, pozwoliły Lesowi podjąć decyzję o wyprowadzeniu się i wniesieniu pozwu o rozwód.

Wzięcie rzeczywistości taką jaka jest, pozwoliło Lesowi spojrzeć na to, czemu stworzył rodzaj iluzji, jaką miał w stosunku do Sary. Postawiło to go w sytuacji, w której musiał podjąć ciężkie, ale realistyczne decyzje. Dało mu to dostęp do wewnętrznej siły, której potrzebował do zmian w swoim życiu. Otworzyło to także mu drzwi na znalezienie kogoś, kto był w stanie pomóc mu stworzyć związek jakiego chciał.

Zadanie #19

Zwróć uwagę na jeden z aspektów swojego życia, w którym konsekwentnie czujesz się sfrustrowany, albo czujesz brak kontroli nad nim. Czy trudności jakie masz z danym aspektem życia to efekt wiary w projekcję na dany temat, w którą chcesz wierzyć? Jeśli musiałbyś zaakceptować rzeczywistość w tej sytuacji, jak mogłaby się zmienić Twoja reakcja na nią?

Wyrażanie Uczuć Pomaga Miłym Gościom Odzyskać Ich Wewnętrzną Siłę

Działanie Miłych Gości jest podyktowane dwoma rodzajami uczuć, ich własnymi oraz otoczenia. Jakikolwiek rodzaj nasilenia powoduje u Miłych Gości poczucie utraty kontroli. Jako dzieci podczas jakiegokolwiek nasilenia doświadczali negatywnej uwagi, lub nie doświadczali jej w ogóle. Wynioskowali zatem, że bezpieczniej jest nie wywoływać żadnych emocji, które mogłyby przynieść negatywne nastawienie do nich albo spowodować odrzucenie.

Pamiętam, kiedy na początku naszego małżeństwa Elizabeth wyrażała swoją frustrację za każdym razem, kiedy nie potrafiłem wyrazić swoich uczuć. Jak większość Miłych Gości, uważałem uczucia za niebezpieczne narzędzie. Po ponad 30 latach warunkowania przez doświadczenia z dzieciństwa, nie miałem pojęcia czego Elizabeth ode mnie oczkuje.

Nawet kiedy zacząłem sobie uświadamiać swoje uczucia, pozostawiałem je dla siebie. Zdziwiałem, jak rzadko Miłe Goście wpadają na pomysł, aby powiedzieć swojemu partnerowi o tym, co właśnie czują. Pewnego razu, Elizabeth przeciwstawiła mi się, kiedy wyznałem jej uczucie, które przez pewien czas ukrywałem: „*Czemu nie powiedziałaś mi o tym, kiedy pierwszy raz to poczułaś?*” zapytała.

„*Poprawiam się.*” Odpowiedziałem jak typowy Miły Gość. „*Zajęło mi tylko dwa tygodnie, aby w końcu zdobyć się na wyznanie Ci tego.*”

Często słyszę Miłych Gości usprawiedliwiających swoje wstrzymywanie wyznawania uczuć, przez oświadczenie że nie chcieli nikogo skrzywdzić. Prawda jest taka, że w rzeczywistości chronili oni swoje własne tyłki. To, o co naprawdę im chodzi, przez takie działania to fakt, że nie chcą robić czegokolwiek co mogłoby odtworzyć ich doświadczenia z dzieciństwa. Nie zależy im na chronieniu kogokolwiek przez zranieniem, oni po prostu próbują utrzymać swój świat pod kontrolą.

Często mówię Miłym Gościom: „*Twoje uczucia to po prostu uczucia. Nie zabijają Cię przecież.*” Niezależnie, czy czują obawę, bezradność, wstyd, samotność, gniew czy smutek, jego uczucia nie są zagrożeniem dla życia.

Celem nauczania Miłego Gościa wyrażania uczuć, nie jest uczynienie ich łagodnymi lub wylewnymi. Mężczyźni, którzy są świadomi swoich uczuć wykazują się siłą, asertywnością i energicznością. Przeciwnie do tego, w co wierzy wielu Miłych Gości, nie muszą oni upodabniać się do kobiet, aby otrzymać ich uwagę. To dlatego wspieram mężczyzn w nauczaniu się czucia od innych mężczyzn.

Nie ma wzoru, lub właściwego sposobu by odnaleźć swoje stłumione uczucia, ale grupy wsparcia mogą uczyć, modelować i wspierać ten powolny, ale niezwykle ważny proces. W pewnym sensie grupa terapeutyczna może stać się rodziną. W takim otoczeniu, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa, może znaleźć wsparcie w radzeniu sobie z uczuciami, którego nie mógł doświadczyć jako dziecko. Z natury uczucia są chaotyczne, a środowisko grupy jest miejscem, które może na jakiś czas pozwolić poczuć się wyzwolonym z kontroli uczuć. W grupach terapeutycznych będą mieli okazję zauważyć, że wcale nie muszą wywoływać wstrząsów ujawnianiem swoich uczuć. Uczą się tam także, że nie umrą ani nie stanie im się krzywda, jeśli ktokolwiek wokół też okaże swoje uczucia.

Uczucia są integralną częścią człowieczeństwa. Poprzez naukę języka uczuć Miły Gość dostaje szansę zrzucenia z siebie niepotrzebnego bagażu, jakim jest tłumienie uczuć. Kiedy tylko to zrobią, doświadczą optymizmu, nowo odkrytej energii, intymności i smaku życia.

To uderzenie rzeczywistości spotkało mnie kilka lat temu w niespodziewanych okolicznościach. Elizabeth przyszła do mnie pewnego dnia i zakomunikowała mi, że podczas cofania uderzyła tyłem samochodu w inny. Czuli się jak złe, małe dziecko i czekała aż na nią nakrzyczę. Nie zdążyłem nawet zareagować, kiedy ona zaczęła się bronić i wycofywać w akcie obronnym.

Wkurzyłem się. Nie z powodu samochodu, ale przez sposób w jaki mnie odpychała. Wyraziłem swoje uczucia jasno i bezpośrednio. Bez wstydu i ataku powiedziałem „Stop”. Z emocjonalnością, jaka zaskoczyła nas oboje, dałem jej do zrozumienia, że nie będę jej za to od siebie odpychał, ani akceptowałem sposobu w jaki ona mnie od siebie odpycha. Powiedziałem jej, że pojawiła się we mnie reakcja z powodu samochodu, ale większą była ta z powodu odpychania mnie. Powiedziałem: „*Pozwól mi mieć uczucia związane z rozbiciem samochodu, a będziemy mogli się zrozumieć i rozwiązać ten problem.*”

Później Elizabeth wyznała mi (a także kilku znajomym), o ile bezpieczniej zaczęła się czuć, kiedy zacząłem wyrażać swoje uczucia. Mogła wtedy dowiedzieć się, że jestem zły z powodu samochodu, ale to nie wywołało u mnie odrzucenia wobec niej. Fakt, że nie pozwoliłem jej odepchnąć siebie właściwie sprawił, że poczuła się bezpieczniej i bardziej kochaną. Dzięki temu poczuła, że nadal jest między nami porozumienie i mogła wysłuchać moich uczuć związanych z samochodem. Całe to zajście pozwoliło nam się do siebie zbliżyć i dało punkt odniesienia, do właściwości leczniczych jakie ma wyrażanie swoich emocji w bezpośredni i mocny sposób.

Zadanie #20

Kilka wskazówek odnośnie wyrażania uczuć:

- **Nie skupiaj się na drugiej osobie. „Denerwujesz mnie”. Zamiast tego weź odpowiedzialność za to, co czujesz. „Czuję złość.”**
- **Nie używaj nazw uczuć, aby wyrazić to co myślisz, że czujesz. „Czuję się jakby Joe próbował mnie wykorzystać.” Zamiast tego zwróć uwagę na to czego doświadczasz w swoim ciele: „Czuję się bezbronny i przerażony.”**
- **Ogólnie, spróbuj określać uczucia w pierwszej osobie, zamiast w drugiej. Zamiast „ty” używaj „ja”. Próbuj unikać mówienia sobie „Czuję jakby..”, jak na przykład „Czuję jakbyś był dla mnie zbyt surowy.”**

Stawianie Czoła Własnym Lękom Pomaga Miłym Gościom Odzyskać Wewnętrzny Siłę

Strach jest normalną częścią ludzkiego życia. Każdy doświadcza strachu, nawet Ci ludzie, którzy zdają się być nieustraszeni. Zdrowy strach jest ostrzeżeniem przed zbliżającym się niebezpieczeństwem. To jest inny rodzaj strachu, niż ten którego doświadczają Mili Goście każdego dnia.

W Miłych Gościach strach jest wpisany na poziomy komórkowy. Jest to wspomnienie każdego możliwego wydarzenia zagrażającego życiu, którego doświadczyli. Narodził się w czasie zupełnej bezradności i zależności od innych w dzieciństwie. Został zapoczątkowany przez niezaspokojenie dziecka w odpowiednim momencie i w odpowiedni sposób. Rozwinął się w system przerażenia, który miał minimalizować ryzyko doświadczenia czegoś złego. Został wzmocniony przez poznanie chaosu rzeczywistości i uświadomienie sobie, że każda zmiana prowadzi do nieznanego rezultatu. Nazywam ten rodzaj strachu **Strachem Pamięciowym**.

Pomimo, że ten strach został zbudowany w dzieciństwie, Mili Goście nadal odbierają świat jako niebezpieczny i dominujący. By poradzić sobie z rzeczywistością, mili Goście w typowy sposób uchylają się i unikają zagrożenia.

Konsekwencją unikania zagrożenia jest często niepotrzebne rezygnacja z czegoś.

- Rezygnacja z powodu doświadczania nowej sytuacji.
- Rezygnacja, ponieważ wolą pozostać przy znajomych kwestiach.
- Rezygnacja z powodu odwlekania, unikania lub pooddawania się w ukończeniu tego, co zaczęli.
- Rezygnacja z powodu pogarszania sytuacji poprzez robienie więcej tego, co do tej pory, co tylko pogarszało sytuację.
- Rezygnacja z powodu zmarnowania dużych pokładów energii w celu kontrolowanie czegoś co jest poza kontrolą.

Nolan jest dobrym przykładem paraliżującego efektu strachu pamięciowego. Nolan spotkał się ze mną za namową przyjaciela. Był w separacji ze swoją żoną od roku, ale ciężko mu było podjąć ostateczną decyzję o rozwodzie.

Często mówił mi, że jest zdezorientowany. Ta dezorientacja była zmieszana z silniejszym poczuciem winy. Bezustannie bilansował w swojej głowie zyski i straty rozwodu. Co jeśli dojdzie do wniosku, że to był błąd kiedy będzie już po rozwodzie? Co jeśli zniszczy życie swoim dzieciom? Co jeśli dzieci nie będą chciały go więcej widzieć? Co jeśli znajomi będą mieć po tym o nim złe zdanie? Co jeśli za to, po śmierci, Bóg ześle go do piekła? Tak długo jak Nolan był zdezorientowany w stosunku do tego co ma zrobić, tak długo przypominał sparaliżowanego.

Kiedy powiedziałem Nolanowi, że nie uważam, że jest zdezorientowany tylko przestraszony, instynktownie zaczął się bronić. Nie podobało mu się zobaczenie siebie jako przestraszonego. Kiedy zaczęliśmy wyciągać lęki z jego dzieciństwa, doszedł do wniosku, że jakkolwiek pomyłka popełniona przez niego w dzieciństwa wiązała się nieustającymi konsekwencjami. Wierzył, że to samo będzie miało miejsce w jego obecnej sytuacji.

Za strachem Nolana przed podejmowaniem decyzji, stał dziecięcy lek, że nie poradzi sobie cokolwiek miałyby się stać. Wspólnie przeprowadziliśmy burzę mózgow nad wszystkimi możliwymi konsekwencjami jego rozwodu. Za każdą potencjalną konsekwencją, stało podświadome przekonanie, że nie będzie sobie w stanie z nią poradzić.

Wysłałem Nolana do domu z listą lęków, z postanowieniem odnośnie każdej: **Nie ważne co się wydarzy, on sobie poradzi.** Następnego tygodnia, Nolan dumnie zakomunikował, że skontaktował się z prawnikiem. Pomimo tego, że czuł ogromny strach i obawy, odnalazł wsparcie w powtarzaniu nowo odkrytej mantry: **„Dam radę!”**

Stawianie czoła obecnym lękom jest jedynym sposobem by odnieść triumf nad strachem pamięciowym. Za każdym razem, kiedy Miły Gość mierzy się ze strachem, podświadomie tworzy przekonanie, że poradzi sobie ze wszystkim czego się boi. To stawia wyzwanie jego lękom pamięciowym. To z kolei pozwala mu widzieć zagrożenia z zewnątrz jako mniej groźne. Kiedy wydają się one nie tak groźne, zmierzenie się z nimi jest łatwiejsze. Im bardziej taka pewność siebie rośnie, tym mniej przerażające staje się życie.

Zadanie #21

Wypisz lęki, które kontrolowały Twoje życie. Kiedy postanowisz się zmierzyć z danym lękiem, zacznij sobie powtarzać: „Dam radę. Nie ważne co się stanie, ja sobie z tym poradzę.” Powtarzaj sobie to jak mantrę, dopóki nie podejmiesz działania i nie przestaniesz czuć lęku.

Tworzenie Spójności Pomaga Miłym Gościom Odzyskać Swoją Wewnętrzną Siłę

Większość Miłych Gości szczyści się byciem szczerym i godnym zaufania. W rzeczywistości są z gruntu nieszczerzy. Potrafią skłamać, albo zataić prawdę i nadal wierzyć, że w gruncie rzeczy są szczerymi ludźmi. Ponieważ nieszczerłość jest zachowaniem opartym na lęku, kłamanie i zatajanie prawdy okrada Miłych Gości z ich wewnętrznej energii.

Uważam kłamstwo, jako coś gorszego niż najstraszliwsza prawda. To może być oczywiste dla większości ludzi, ale ważne jest zdefiniowanie „kłamstwa” i „zatajania prawdy”, ponieważ Mili Goście są mistrzami w tworzeniu swoich własnych definicji, które usprawiedliwiają ich zachowania. Nie jest niczym rzadkim słyszeć ich deklaracje, że są naprawdę szczerzy, albo że nigdy nie byli tak szczerzy, bez najmniejszego uświadomienia sobie swojego przeinaczania faktów. W prawie dziecienny sposób, Mili Goście często bronią się następującymi słowami: *„Nie kłamałem! Po prostu wszystkiego Ci nie powiedziałem.”*

Joel był właścicielem firmy odnoszącej znaczące sukcesy. Zdarzało mu się, jeśli była okazja, urywać się wcześniej z pracy i uciąć sobie mały seans filmowy przed powrotem do domu. Ponieważ bał się sprzeciwu żony, powstrzymał się od wyznania jej jak spędzał te konkretne wieczory. Zawsze miał w zanadru jakąś wymyśloną historijkę jako wytłumaczenie. Ironią tej sytuacji był fakt, że nie było absolutnie żadnego powodu by

okłamywać żonę. Nigdy nie przyszło mu do głowy, że zamiast całego wysiłku wkładanego przez Joela w zatajenie prawdy, mógł po prostu wyznać żonie prawdę. Podstawą takiego ciągłego okłamywania żony przez Joela było oparcie ich relacji o lęk co okradano go z jego wewnętrznej siły.

Kiedy Mili Goście uczą się mówić prawdę, radzę im aby zwracali uwagę na to, co w najgorszym wypadku chcą, żeby ich rozmówcy wiedzieli a co za wszelką cenę chcą ukryć. Fakty, które najmocniej próbują ukryć są właśnie tymi, którymi najbardziej chcą się podzielić, ale się boją. Czasami muszę opowiadać kilka razy półprawdy, aby w końcu wyjawić całą prawdę.

Czasami po wyznaniu prawdy, Miły Gość uznaje swoją szczerość za błąd, ponieważ ktoś zareagował gniewem. Mówienie prawdy nie jest receptą na łatwe życie, ale życie w spójności ze swoim wnętrzem jest łatwiejsze niż budowanie wokół siebie fikcji.

Budowanie spójności jest nieodłączną częścią wychodzenia z syndromu Miłego Gościa. Moją definicją spójności jest decydowanie o tym, co jest właściwe i postępowanie według tej decyzji.

Alternatywą jest działanie, mające dogodzić wszystkim wokół. Ta metoda podejmowania decyzji polega na zgadywaniu, co każdy inny pomyślałby, że będzie właściwe. Takie działanie jest prostą ścieżką wiodącą do dezorientacji, lęku, bezsilności i nieszczerości.

Bazując na powyższych definicjach, istnieją dwie metody bycia niespójnym i tylko jedna bycia spójnym. Kiedy Miły Gość nawet nie pomyśli by zastanowić się: „*Co myślę, że jest właściwe?*” albo zastanawia się co inni uważają, że powinien zrobić, wtedy właśnie jest niespójny. Kiedy zastanawia się, co według niego jest słuszne, ale mimo tego robi coś innego niż uważa, wtedy także jest niespójny. Tylko przez postępowanie w taki sposób, w jaki uważa, że powinno się postępować czyni z niego spójną osobę.

Zadanie #22

Wybierz jedną ze sfer życia, w której byłeś niespójny. Odkryj lęki, które nie pozwalają Ci mówić prawdy, albo postępować w sposób jaki uważasz za słuszny. Wyjaw to swojej zaufanej osobie. Następnie postaraj się mówić i robić to, co uważasz za słuszne. Powtarzaj sobie, że dasz radę. Mogą Ci się przytrafić przez to kryzysy w relacjach z innymi ludźmi. Pomimo tego miej wiarę, że będzie dobrze. i że wszvstkie Twoje relacje przetrwaia te próbe.

Stawianie Granic Pomaga Miłym Gościom Odzyskać ich Wewnętrzną Siłę

Granice są niezbędne dla przetrwania. Nauka stawiania granic pozwala Miłemu Gościowi przestać czuć się jak bezradna ofiara i daje możliwość odzyskania swojej wewnętrznej siły. Stawianie granic, to jedna z podstawowych umiejętności, jakich uczę Miłych Gości.

Przedstawiam koncept granicy poprzez narysowanie prostej linii na ziemi. Następnie mówię Miłemu Gościowi, że przekroczę jego granicę i go popchnę. Pouczam go, żeby zatrzymał mnie, kiedy zacznę czuć się niekomfortowo. Nie jest niczym niezwykłym dla Miłych Gości, by stać wycofanym za postawioną granicą pozwalając mi naruszyć jego przestrzeń o kilka kroków zanim jakkolwiek zareaguje. Kiedy zacznę popychać, wielu pozwala mi na to robiąc kilka kolejnych kroków w tył zanim zaczną podejmować jakies działania, aby mnie zatrzymać. Czasami Miły Gość pozwala mi się popychać do momentu, aż oprze się plecami o ścianę i nie ma dalszej drogi wycofywania się.

Stosuję to ćwiczenie jako demonstrację potrzeby stawiania granic we wszystkich sferach życia. Mili Goście często czują się bardziej komfortowo wycofując się, dając za wygraną w celu utrzymania spokoju. Wierzą, że jeśli zrobią jeden krok w tył, przeciwnik przestanie naciskać i wszystko będzie w porządku.

Nie jest także niczym nadzwyczajnym dla mężczyzn wychodzących z Syndromu Miłego Gościa, kiedy trochę przesadzają ucząc się po raz pierwszy stawiać granicę. Mają tendencję zmieniania jednej skrajności w drugą. Stają się jak Kamikaze. Stawiają granicę z nadzwyczajnym impetem. Po pewnym czasie uczą się jednak, że muszą użyć tylko tyle oporu, ile potrzeba aby osiągnąć cel.

Po pewnym czasie są także w stanie zauważyć, że stawianie granic nie ma na celu zmienić innych ludzi, ale zmienić siebie. Jeśli ktoś przekracza ich granicę, to nie jest problem tej osoby, ale ich.

Przez lęk pamięciowy, Mili Goście często nieświadomie nasilają zachowania, które uważają za nietolerowane. **Przez ich warunkowanie w dzieciństwie, pokazują ludziom naokoło, że będą akceptować naruszanie ich granic.** Kiedy Miły Gość wychodzący z syndromu zaczyna brać odpowiedzialność za to w jaki sposób pozwala się ludziom traktować, ich własne zachowanie zaczyna się zmieniać. Kiedy przestają tolerować rzeczy, których nie chcą tolerować, ludzie wokół dostają okazję aby zachowywać się inaczej. To daje relacjom możliwość przetrwania i wzmocnienia.

Jake, łowca głów koło 25 roku życia, jest świetnym przykładem tego jak tolerowanie zachowań, których tolerować się nie powinno może zabić znajomość i jak stawianie granic może dać relacji szansę przetrwania.

Tuż przed ślubem, jego narzeczona Kisha miała romans ze swoim byłym chłopakiem. Ponieważ Jake nie chciał jej stracić, przebaczył jej i obiecał nigdy jej tego nie wyrzucać. To w pewien sposób pozwoliło Kishy wytworzyć w jej głowie przekonanie, że może robić co chce a Jake i tak będzie to tolerował. Zawsze będzie przywoływać jego słowa, aby powstrzymać go od powiedzenia czegokolwiek, co mogłoby ją zdenerwować.

Pewnego razu, kiedy wyszli razem z przyjaciółmi, Kisha się upiła. Zawsze, kiedy się to jej zdarzało, stawała się zadziorna i wyuzdana. Kiedy do tego doszło, przedstawiła Jakeowi kilka złośliwych uwag, i większość wieczoru spędziła tańcząc z innymi mężczyznami.

Powstrzymał się tak długo jak mógł, ale w końcu wyrzucił jej, że jest pijana i nadszedł czas, by wracać do domu. Spojrzała na niego i robiła dalej co chciała. Jake odgryzł się na jej nazywając ją dziwką i pojechał do domu.

Jedna z koleżanek Kishy przywiozła ją do domu następnego ranka. Przez cały dzień, nie odezwała się ani razu do Jake'a. Próbował wytrzymać, ale po kilku godzinach czasu, zaczął ją przeproszać za to jak ją nazwał.

Później tego tygodnia, opowiedział nie chętnie o tym zajściu w grupie wsparcia. Pozostali członkowie w świetny sposób go wypunktowali. Pokazali mu, że przez tolerowanie zachowań żony, których tolerować nie powinien, dał jej pozwolenie na takie zachowanie. Powiedzieli mu, że problemem nie było zachowanie Kishy, ale jego. Dopóki Jake się nie zmieni, jego żona także nie będzie miała na to ochoty. Przez odpuszczenie stawiania granic, nie pozwalał swojemu małżeństwu stać się tym, czym mogłoby.

Następnego dnia, Jake miał konfrontację z żoną. Zakomunikował jej swoje zadanie w ich sytuacji. Powiedział jej, że nie będzie więcej tolerował takiego zachowania. Wyzaczył jej granice. Oświadczył, że nie będzie więcej patrzył jak tańczy i flirtuje z innymi mężczyznami przy wspólnych znajomych. Powiedział także, że jeśli chce żeby to małżeństwo przetrwało, musi iść na leczenie problemu alkoholowego.

Kisha zareagowała mówiąc mu, że nikt nie będzie jej niczego narzucał. Spakowała się i wyprowadziła do przyjaciółki. Pomimo, że Jake czuł się okropnie przez kilka następnych dni, wytrzymał by nie zadzwonić jej i błagać aby wróciła do domu. Zamiast tego dzwonił do kogoś z grupy, żeby się wygadać.

Trzy noce później, Kisha telefonicznie poprosiła Jake'a o rozmowę w cztery oczy. Przyjechała do niego, i przyznała, że mimo że miała ochotę kazać mu iść do diabła, w głębi duszy wiedziała że ma rację. Pierwszy raz w ich małżeństwie powiedziała, że ma do niego szacunek. Wyraziła wolę ratowania ich małżeństwa i gotowość zrobienia wszystkiego, co będzie konieczne by tak się stało. W następnym tygodniu Kisha zaczęła terapię.

Zadanie #23

Zanim zaczniesz stawiać granice, musisz być świadom tego jak daleko pozwalasz innym je przekraczać, żeby uniknąć konfliktu. Przez następny tydzień obserwuj siebie. Czy mówisz tak, kiedy masz ochotę powiedzieć nie? Czy godzisz się czasem na coś tylko dlatego, że chcesz uniknąć konfliktu? Czy unikasz robienia czegoś na co masz ochotę, a co mogłoby zasmucić kogoś innego? Czy tolerujesz zachowania, których nie powinieneś mając sytuację, że to po prostu minie? Spisz swoje obserwacje i podziel się nimi z zaufaną osobą.

Sprawdź, co jest po tej niespokojnej stronie

Nie ma metody postępowania, która pozwoli wieść łatwe życie. Bycie „dobrym” i robienie wszystkiego we „właściwy” sposób, nie odgradza Miłych Gości od chaotycznych, ciągle zmieniających się faktów. Wszystkie wzorce Miłego Gościa tworzą mięczakowatego mężczyznę, który pozwala innym pluć sobie w twarz, lub zawstydząć siebie by uniknąć konfrontacji.

Kiedy Mili Goście zaczynają odpuszczać, brać rzeczywistość taką, jaka jest, wyrażać swoje uczucia, stawiać czoła swoim lękom, budować spójność i stawiać granicę, dostają dostęp do mocy, która pozwala im witać trudności, zmiany i dary życia. Życie to nie karuzela, to kolejka górską. Kiedy odzyskają już swoją wewnętrzną siłę, mogą doświadczyć świata we wszystkich jego nieoczekiwanych wersjach. Życie nie zawsze będzie łatwe, nie zawsze musi być piękne, ale będzie przygodą, której nie można przegapić.

Rozdział 6

Odzyskaj Swoją Męskość

Przeciwstawnie do tendencji ostatnich kilku dziesięcioleci, warto jest być facetem.

Mężczyźni urodzeni po Drugiej Wojnie Światowej mieli nieszczęście wyrastać w czasach, w których nie zawsze uważano bycie mężczyzną za coś dobrego. W pierwszej kolejności było to rezultatem znacznych zmian w rodzinach i społeczeństwie w czasach powojennych. Byli oni oddzieleni od swoich ojców oraz innych wzorców męskości. Byli także zmuszeni do poszukiwania akceptacji u kobiet i uznania kobiecej definicji męskości.

W rezultacie, wielu mężczyzn doszło do wniosku, że muszą ukrywać lub wyeliminować jakiegokolwiek negatywne, męskie cechy ze swojej osobowości (jak te, które mieli ich „źli” ojcowie). Stali się tym, czym wierzyli że kobiety chcą by się stali. Dla wielu mężczyzn taka strategia wydawała się konieczna, aby zyskać miłość, zaspokojenie potrzeb i łagodne życie.

Przez kontynuację zmian społecznych w ostatnim dziesięcioleciu dwudziestego wieku, ten system przekonań nie jest tylko ograniczony do mężczyzn pochodzących z epoki wyżu demograficznego. Stale obserwuję mężczyzn koło trzydziestki, czterdziestki, dwudziestki lub nawet nastolatków z dużym nasileniem cech Miłego Gościa. Wychodzi na to, że każde kolejne pokolenie mężczyzn staje się coraz bardziej pasywne.

To społeczne warunkowanie doświadczą Miłych Goście na wiele sposobów:

- Mili Goście mają tendencję do unikania głębszych znajomości z innymi mężczyznami
- Mają tendencję do bycia oddalonym od swojej męskości
- Stają się wierni swoim matkom
- Mają tendencję do bycia zależnym od przychylności kobiet

Mili Goście mają tendencję do unikania głębszych znajomości z innymi mężczyznami

Często słyszę zwierzenia Miłych Gości takie, jak:

- *„Po prostu nie czuję się komfortowo w towarzystwie innych mężczyzn. Nie wiem o czym z nimi rozmawiać.”*
- *„Większość mężczyzn to dupki.”*
- *„Miałem prawdziwych, męskich przyjaciół, ale żona robiła mi takie problemy o wychodzenie z nimi, że zwyczajnie sobie odpuściłem.”*
- *„Jestem samotnikiem.”*

Wielu Miłych gości ma problem z rozumieniem się z innymi mężczyznami przez małą ilość pozytywnych kontaktów z mężczyznami w czasach dzieciństwa. Ponieważ nie mieli dobrej więzi ze swoimi ojcami, nigdy nie posiadli podstawowej umiejętności potrzebnej do zbudowania sensownej relacji z mężczyznami.

Inną pospolitą cechą wśród Miłych Gości jest poczucie odmienności od innych mężczyzn. Ta zniekształcona myśl zwykle ma swoje początki w dzieciństwie, kiedy próbowali być inni od ich „złych” lub nieobecnych ojców. W dorosłym życiu, Mili Goście mają, ogólnie rzecz biorąc podobne usposobienie. Mogą oceniać siebie jako innych (lepszycy) od reszty mężczyzn, ponieważ wiedzą że:

- Nie są kontrolujący
- Nie są nerwowi i porywcy
- Nie używają przemocy
- Są wrażliwi na potrzeby kobiet
- Są dobrymi kochankami
- Są świetnymi ojcami

Tak długo, jak mili Goście są oddaleni od innych mężczyzn lub wierzą, że są od nich inni, odcinają sobie możliwość doświadczenia wielu korzyści wynikających z męskiego partnerstwa oraz potęgi męskiej solidarności.

Zadanie #24

Spójrz na powyższe listy. Wypisz sposoby, na jakie świadomie lub nie próbowałeś być inny od swojego ojca lub/oraz innych mężczyzn. W jaki sposób poczucie inności trzymało Cię z dala od innych mężczyzn?

Mają tendencję do bycia oddalonym od swojej męskości

Definiuję męskość, jako część jestestwa mężczyzny, która umożliwia mu przetrwanie jako jednostce, rodowi oraz gatunkowi. Bez tej męskiej energii, wyginęlibyśmy tysiące lat temu. Męskość daje prawo mężczyźnie by tworzyć i produkować. Daje mu także prawo żywić i chronić tych, którzy są dla niego ważni. Ten aspekt męskości wiąże się z siłą, dyscypliną, odwagą, pasją, uporem oraz spójnością.

Męska energia czasem może reprezentować także agresywność, niszczycielstwo i brutalność. Te cechy odstraszały Miłych Gości, oraz większość kobiet, zatem Mili Goście bardzo mocno starają się zdusić te cechy.

Większość Miłych Gości wierzy, że duszenie swojej ciemniejszej strony męskości, pozwoli im zdobyć uznanie kobiet. To zdaje się logicznie wynikać ze zmian nastrojów społecznych w naszej kulturze od 1960 roku. Jak na ironię, Ci sami Mili Goście narzekają na zjawisko, w którym to kobiety wołają „dupków” zamiast nich. Wiele kobiet skarżyło mi się, że przez nieobecność dostrzegalnej, życiowej energii w Miłych Gościach, nie ma w nich wiele co może być dla kobiet atrakcyjne. Wyjaśniały także, że wołają dupków, ponieważ więcej jest w nich męskości.

Kiedy Mili Goście próbują uniknięcia wyjawienia ciemnej strony swojej męskości, duszą w sobie także inne aspekty swojej męskiej siły. W rezultacie, często tracą swoją seksualną stanowczość, chęć rywalizacji, kreatywność, ego, pragnienie doświadczania, dumę, ekshibicjonizm i siłę. Idź popatrz na dzieci bawiące się na podwórku, a zobaczysz te wartości. Jestem pewien, że te cechy są warte posiadania.

Jedną z najbardziej widocznych konsekwencji represjonowania swojej męskiej energii u Miłych Gości, jest ich nieumiejętność przewodzenia swojej rodzinie. Poza lękiem przed zawodem swojego partnera lub zachowywaniem się jak ich kontrolujący, zaborczy i obelżywy ojciec, Miłym Gościom często nie udaje się zaspokajać potrzeb swojej rodziny. W Konsekwencji, rola przewodzenia rodzinie spada na żony. Większość kobiet, z jakimi rozmawiałem, nie chce tej odpowiedzialności, ale są do tego zmuszone.

Mili Goście są Wierni Swoim Matkom

Stawanie się zależnym od swoich matek jest typowym zachowaniem wśród Miłych Gości. To nieświadome połączenie jest wynikiem normalnego, dziecięcego doświadczania, które wpadło w amok. Pozwólcie mi to wyjaśnić.

Wszyscy mali chłopcy naturalnie zakochują się w swoich matkach i pragną mieć je całe tylko dla siebie. W zdrowych rodzinach, zarówno matka jak i ojciec, pomagają dziecku przejść przez okres dorastania. Kiedy dorosną, młodzi mężczyźni uniezależniają się od swoich matek, stają się prawdziwymi mężczyznami i są gotowi na intymną relację z inną kobietą.

Każdy z rodziców pełni znaczącą rolę w stawianiu czoła tej zdrowej przemianie. Po pierwsze, matka musi wiedzieć jak dać z siebie tyle, ile dziecko potrzebuje bez wytworzenia w nim zależności. Musi także wiedzieć, jak zaspokajać swoje własne potrzeby tak, aby nie wykorzystywać syna do ich zaspokojenia. Po drugie, ojciec musi być obecny i potrzebne jest zdrowe połączenie między ojcem a synem. To pozwala małemu chłopcu wyjść spod spódnicy mamy i stawić czoła wielkiemu światu jako mężczyzną.

Jak wspominałem wcześniej, większość Miłych Gości nie wspomina bliskiej relacji ze swoimi ojcami w dzieciństwie. Przez to, wielu Miłych Gości było zmuszonych do niezdrowych połączeń ze swoimi matkami. To połączenie mogło stworzyć w nich potrzebę zadowolenia swojej nerwowej, krytykanckiej lub kontrolującej matki. Częściej niż nie, połączenie było rezultatem bycia zmuszonym do opieki nad potrzebującą, zależną lub tłamszącą matką. Bez wpierających ojców, musieli poradzić sobie z tą słabą sytuacją samodzielnie.

Obie sytuacje z dzieciństwa: próby zadowolenia swojej kontrolującej matki lub zostanie jej małym partnerem, stworzyły okoliczności, w których Miły Gość stał się otwarty jedynie dla swojej matki i nie rozwinął się we właściwy sposób.

Kiedy Miły Gość jest otwarty jedynie na swoją matkę, jego partner w dorosłym życiu w pewien sposób zauważa, że dla niego jest nieosiągalny. Może świadomie nie połączyć tego z jego przywiązaniem do matki, ale czuje, że coś jest nie tak.

Anita, kobieto około sześćdziesiątki, wyszła za mąż za mężczyznę otwartego jedynie na swoją matkę. Poznałem Anitę, kiedy zadzwoniła do mnie prosząc o indywidualną wizytę. Była przekonana, że jej mąż ma romans i chciała ode mnie porady. Kiedy rozpoczęliśmy sesję, usiadła na kanapie patrząc na mnie nerwowo.

„Czuję się jak idiotka przychodząc tutaj, ale nie mam z kim o tym porozmawiać. Wariuję, bo jestem przekonana, że mój mąż ma romans z sekretarką. Zaprzecza, ale wiem, że coś jest na rzeczy. Zbyt wiele na to wskazuje.”

Uśmiech zniknął z jej twarzy i został zastąpiony przez smutek. Wzięła chusteczkę i wytarła krawędź oka.

„Dutton, mój mąż, od pewnego czasu często późno wracał do domu. Ma straszny stres w pracy, musieliśmy zaciskać pasa i w dodatku jego matka umarła w zeszłym roku. Był z nią bardzo blisko i widziałam, że było mu bardzo ciężko.”

Anita opowiedziała o swoich podejrzeniach co do męża, a następnie znowu wróciła do tematu jej matki.

„Jeśli nie znałabym go lepiej, powiedziałabym, że jego romans z sekretarką zaczął się zaraz po śmierci matki. To było tak, jakby musiał zapłacić czymś pustkę po matce w swoim życiu. Zawsze ją lubiłam. Była miłą kobietą, ale zawsze miałam wrażenie, że Dutton jest bardziej związany z nią, niż ze mną. Czy to nie brzmi dziwnie?” zapytała żartobliwie. *„Żeby być zazdrosna o swoją teściową?”*

Zachęciłem Anitę, aby powiedziała mi coś więcej o rodzinie Duttona.

„Inaczej niż jego ojciec,” kontynuowała, *„Wierzy, że było świetnie. To z powodu jego matki oczywiście. Była naprawdę jak święta. Jego ojciec był strasznie szorstki wobec dzieci. Ich matka była tą, która zajęła się wychowywaniem. Była naprawdę dobra w słuchaniu i byciu tam, dla nich.”*

Anita wyglądała jakby czuła ulgę mogąc mówić coś innego niż podejrzenia odnośnie swojego męża.

„Zanim umarła, Dutton zmienił im w domu wykładzinę i kupił dwa krzesła bujane, ponieważ wiedział, że jego ojciec by tego nie zrobił. Podobnie zabierał ją na wycieczki w różne miejsca, bo jego ojciec by tego nie zrobił. Traktował swoją matkę naprawdę wyjątkowo, myślę, że chciał jej wynagrodzić to, że musiała żyć z jego ojcem. Pewnego razu byłam na niego zła i oskarżyłam go o lepsze traktowanie matki, niż mnie. Rozpętałam awanturę.” Anita zrobiła gest rękoma mający naśladować wybuch. *„Krzyknęłam, abym nigdy więcej tak nie mówiła. Nie rozmawiał po tym ze mną przez dwa tygodnie. Nauczyłam się nie poruszać tego tematu.”*

Anita przerwała na chwilę. *„Czy myślisz, że myślisz, że mógł być jakiś związek pomiędzy śmiercią matki, a jego romansem? Kochali się nawzajem tak bardzo. Może sekretarka wypełniła jakoś tę pustkę. Czy to nie brzmi dziwnie?”*

Mają Tendencję Do Bycia Zależnym Od Przychylności Kobiet

Przez rodzinne i społeczne warunkowania, Mili Goście mają skłonność do poszukiwania akceptacji u kobiet. Nawet, kiedy staną się takimi, jakimi uważają że kobiety ich chcą, żeby byli, doświadczają ogromnej frustracji w czasie zdobywania akceptacji, której tak mocno pragną.

Ta frustracja jest spowodowana faktem, że ogólnie kobiecie spojrzenie na mężczyzn, którzy próbują się im przypodobać nie jest zbyt przychylne. Uważają takich mężczyzn za słabych i utrzymują ich w niepewności. Większość kobiet nie chce mężczyzn próbujących im się przypodobać, chcą mężczyzn, którzy wiedzą jak zadowolić siebie. Ciągłe wysłuchuję zwierzeń kobiet mówiących, że nie chcą pasywnego, próbującego się przypodobać mięczaka. Chcą prawdziwego faceta, takiego który ma jaja tam gdzie powinny być.

Odzyskiwanie Jaj

Unikanie relacji z mężczyznami i szukanie akceptacji kobiet, nie pozwala Miłym Gościom dostać tego, czego naprawdę chcą w życiu i miłości. W celu odwrócenia efektów Syndromu Miłego Gościa Mili Goście muszą odzyskać swoją męskość. Proces ten wymaga wiary w to, że naprawdę dobrze jest być mężczyzną i akceptacji wszystkich męskich cech. Odzyskiwanie męskości wymaga:

- Budowania relacji z innymi mężczyznami
- Stanięcia się silnym
- Odkrycia zdrowych, męskich wzorców
- Ponownego przejścia przez własne lęki

Budowanie relacji z innymi mężczyznami pozwala odzyskać Miłym Gościom ich męskość

Budowanie relacji z mężczyznami, jest niezbędne do odzyskania swojej męskości. Proces ten, wymaga świadomego wysiłku. Ten proces zaczyna się od zaangażowania w budowanie męskiej przyjaźni. Żeby to zrobić, Mili Goście muszą chcieć poświęcić na to czas, podjąć ryzyko i być czujnym. Dla większości Miłych Gości, czas wydaje się być ważnym czynnikiem trzymającym ich z dala od innych mężczyzn. Trzeba poświęcić czas na rozmowę z sąsiadem, telefon do przyjaciela lub pójście na imprezę. Kiedy Mili Goście są uwiązani przez swoje żony, rodziny, albo pracę oznacza to zabranie czasu tym częściom życia.

Budowanie relacji z mężczyznami wymaga robienia męskich rzeczy z innymi mężczyznami. Nie ma właściwego przepisu na osiągnięcie efektów w tej sferze życia, ale może się to wiązać z dołączeniem do drużyny sportowej, braniem udziału w sportowych wydarzeniach, dołączenie do grupy dyskusyjnej albo modlitewnej, partyjką pokera z kumplami, wolontariatem, łowieniem ryb, bieganiem albo zwykłym leniuchowaniem.

Alan jest przykładem tego, co stało się kiedy Miły Gość zaczął świadomie budować relację z innymi mężczyznami. Alanowi ciężko było zrobić cokolwiek dla siebie, zwłaszcza w towarzystwie innych mężczyzn. Kiedy świadomie zmienił swoje postępowanie i zaczął zwracać swoją uwagę na to, co trzymało go z dala od innych mężczyzn, mógł zacząć zmieniać wzorec swojego zachowania.

Jedną z pierwszych czynności na jaką zdecydował się Alan, było dołączenie do męskiej grupy terapeutycznej. Nawet wtedy, zajęło mu prawie rok, żeby zacząć robić coś wspólnie z członkami grupy, poza spotkaniami. Kiedy już zaczął, Ci mężczyźni byli w stanie dać mu wsparcie w pokonywaniu swoich

mechanizmów obronnych, które izolowały go od innych mężczyzn. Wspierali go także w zmianie relacji jaką miał z żoną.

Alan dołączył również do klubu zdrowia, gdzie zaczął grać w siatkówkę i tenisa z innymi mężczyznami. Później stał się kapitanem drużyny softballu. Na początku, ciężko mu było przeznaczać czas tylko dla siebie, zwłaszcza kiedy oznaczało to bycia z dala od rodziny.

Zajął to kilka lat Alanowi, ale teraz ma grupę bliskich przyjaciół, podobnie jak kilku innych mężczyzn których widuje w grupie terapeutycznej. Wziął nawet udział w corocznej wycieczce golfistów z przyjaciółmi wokół kraju. Uważał tę wycieczkę, za jedno z najważniejszych wydarzeń tamtego roku.

Zarówno Alan jak i jego żona Maria wierzą, że świadoma decyzja o stworzeniu przez Alana bliższych relacji z innymi mężczyznami, uratowała ich małżeństwo. Przedtem Alan uczynił ze swojej żony emocjonalne centrum. Jego życie polegało na próbach zadowolenia jej i sprawieniu, by była szczęśliwa. Przez te nieefektywne, ukryte zobowiązania, Alan nigdy nie dostawał od Marii tyle ile jej dawał. W rezultacie, często był rozżalony i pasywnie agresywny. Kiedy Alan zaczął dbać o swoje emocjonalne i socjalne potrzeby z innymi mężczyznami, to zdjęło z jego żony wielki nacisk.

Kiedy Alan odzyskał swoją męską siłę, stał się także bardziej atrakcyjny dla Marii. Pomimo, że ciężko mu było oświadczyć żonie, że zamierza spędzać więcej czasu ze swoimi kolegami, kiedy to zrobił nie napotkał sprzeciwu. Zaakceptowanie tego przez Marię, rozpałiło w niej na nowo uczucia, które miała dla Alana na początku ich związku.

Alan odkrył, że jest mnóstwo korzyści wynikających z tworzenia męskich relacji. Być może najważniejszą z nich jest to, że dzięki temu poprawiają się ich relacje z kobietami. Ciągłe powtarzam Miłym Gościom, „*Najlepszym co możesz zrobić, aby poprawić relacje z partnerką to znaleźć prawdziwych, męskich przyjaciół.*” Kiedy wiele z ich emocjonalnych potrzeb zostaje zaspokojonych w grupie męskich przyjaciół, stają się mniej zależni, mniej potrzebujący, mniej manipulujący i mniej rozżaleni w relacjach z kobietami.

Tworzenie między męskich relacji pozwala przestać poszukiwać uznania kobiet albo definiowania siebie jako przeciwną płć. Jeśli jego żona, lub dziewczyna jest na niego zła i uważa, że jest dupkiem, może bez obaw powiedzieć o tym kumplom, którzy utwierdzą go w tym, że jest OK. Jest zatem mniej podatny na cofanie swoich decyzji albo naprawianie sytuacji, żeby uszczęśliwić swojego partnera.

Przyjaźń z mężczyznami ma możliwość nieskończonego pogłębiania i bliskości, bo nie ma tam miejsca na seksualny pociąg.

Wyłamywanie się z Wyłącznieści Wobec Matki Pomaga Miłym Gościom Odzyskać Ich Męskość

Tworzenie relacji międzymęskich pomaga Miłym Gościom znieść swoją wyłączność wobec matek. Mali chłopcy zostają wepchnięci w niezdrowe relacje ze swoimi matkami tylko jeśli ojcowie na to pozwolą. Receptą na odwrócenie uzależniania swojego życia od matek jest tworzenie zdrowych relacji z mężczyznami. Kiedy moja córka Jamie miała 18 lat, miała chłopaka który był zupełnie zależny od swojej matki. Jego ojciec stale podróżował w swojej pracy, był emocjonalnie niedostępny, sztywny i wymagający. Matka chłopca stłamsiła go i uczyniła swoim partnerem emocjonalnym.

Kilkukrotnie Jamie czuła się jakby rywalizowała z matką swojego chłopaka o jego uwagę i zaangażowanie. Niestety to zawsze matka miała decydujące zdanie w spornych kwestiach. Było dziwnym dla Jamie, że czuła zazdrość i rywalizację z matką swojego chłopaka. Pomimo tego, zawsze odpuszczała tłumacząc sobie, że muszą być ze sobą bardzo związani, skoro ma miejsce coś takiego.

Pewnego, piątkowego wieczoru wyszedłem z Jamie na kolację. Kiedy jedliśmy, wspomniła o swoim niepokoju spowodowanym zachowaniem swojego chłopaka wobec matki, zwłaszcza odkąd wstąpił do Marines i był bardzo daleko na obozie dla rekrutów. Wczułem się w sytuację córki i podzieliłem się z nią wskazówkami dotyczącymi życia.

"Twój chłopak jest typowym Miłym Gościem." Powiedziałem jej. *"Był wychowany tak, że jest wierny swojej matce. Niestety oznacza to, że nigdy w rzeczywistości nie będzie w stanie nawiązać całkowicie połączenia z Tobą. Coś zawsze będzie na rzeczy. Możesz uważać te kwestie za największy problem, ale źródłem zawsze będzie jego przywiązanie do matki."*

Jamie nie była przerażona tym, co jej powiedziałem ale jak na 18 latkę miała świetną intuicję i widziała prawdę w tym co mówię. Przytoczyła nawet kilka przykładów jego zachowań świadczących o słuszności mojego twierdzenia.

"Czy jest jakaś nadzieja, że to się zmieni?" Spytała. "Czy on kiedykolwiek uwolni się od swojej matki i stanie się dostępny dla mnie?"

"Jest nadzieja." Odpowiedziałem. "Musi się nauczyć tworzyć międzymęskie relacje w sposób, którego nie mógł się nauczyć od ojca. Myślę, że dobrą okazją ku temu jest to, że wstąpił do Marines, gdzie będzie miał ciągłą styczność z innymi mężczyznami. Także Ty możesz mu w tym pomóc. Jeśli będziecie się dalej spotykać lub nawet za niego wyjdiesz, zachęcaj go do kontaktów z innymi mężczyznami. To jest jedyna nadzieja, że uda mu się wyłamać z wierności swojej matce."

Po miesiącu, Jamie poleciała do San Diego z rodzicami swojego chłopaka by wziąć udział w zakończeniu obozu szkoleniowego. Jak zwykle, jego matka zachowywała się zaborczo i protekcyjnie. Niespodziewanie, Jamie zauważyła zmianę w swoim chłopaku. Killkurotnie, pokazał swojej matce granice i odmówił jej wywierania na nim wpływu emocjonalnego. Jamie mogła uznać to za efekt utworzenia więzi z mężczyznami podczas obozu szkoleniowego.

Zadanie #25

Wypisz trzech mężczyzn, których chciałbyś lepiej poznać. Obok każdego nazwiska wypisz czynności, jakie moglibyście wykonywać razem. Obok napisz także datę, kiedy się z nim

Stawanie się Silniejszym Pomaga Miłym Gościom Odzyskać Ich Męskość

Męskość wiąże się z siłą i twardością. Przez ich warunkowanie, Mili Goście mają skłonność do unikania tych cech. W rezultacie stają się emocjonalnie i psychicznie miękczy. Niektórzy z nich nawet się tym szczycą. Poznałem wielu Miłych Gości którzy ćwiczyli sztuki walki, ale którzy nadal bali się swojej siły.

Odzyskiwanie męskości wiąże się z odzyskiwaniem siły i fizycznej sprawności. Żeby tego dokonać, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa musi przestać zaśmiecać swoje ciało i zacząć trenować tak, aby być męskim także zewnątrz. Na to składają się czynności takie jak: jedzenie zdrowo, eliminacja narkotyków i alkoholu, trenowanie, picie dużych ilości wody, zabawę, relaks i zażywanie odpowiedniej ilości odpoczynku. Kiedy Miły Gość staje się fit dzięki bieganiu, pływowaniu, treningowi wagowemu, sztukom walki, grze w koszykówkę lub siatkówkę albo tenis, ta fizyczna siła przekształca się w pewność siebie i siłę we wszystkich aspektach życia.

Travis, adwokat około pięćdziesiątki jest świetnym przykładem. Travis odwiedził mi w celu poradzenia się odnośnie jego problemów małżeńskich. Podczas pierwszej sesji, dwie kwestie stały się absolutnie jasne. Travis był Miłym Gościem mającym problem narkotykowo alkoholowy. Postawiłem mu warunek, że będę prowadził jego przypadek tylko jeśli zrezygnuje z alkoholu i narkotyków i zacznie uczęszczać do anonimowych alkoholików. Travis zgodził się na moje warunki i poprosił o możliwość dołączenia do grupy terapeutycznej "No More Mr. Nice Guy!".

W ciągu kilku kolejnych miesięcy, relacja Trávisa z żoną przeżywała wzloty i upadki, zupełnie jak jojo. W związku z problemami małżeńskimi, dało się zauważyć u niego jeszcze kilka innych w jego stylu życia. Jego dieta składała się głównie z fast-foodów. Był nałogowym palaczem i pił kilka filiżanek kawy dziennie. Pracował długie godziny i w ogóle nie ćwiczył fizycznie.

Przez kilka kolejnych miesięcy, Travis zaczął rozpoznawać i wykluczać swoje kolejne problemy. Zaczął urywać się wcześniej z pracy, żeby chodzić na spotkania AA. Zdecydował się na operację, którą odkładał od kilku lat. Po operacji zaczął chodzić na spacerówy podczas godzin obiadowych. Zaczął pić więcej wody i zupełnie przestał pić kawę a także słodkie napoje. Wziął nawet tydzień urlopu i pojechał na Alaskę ze swoimi przyjaciółmi.

Około 10 miesięcy pod dołączeniem do Grupy Miłych Gości zwierzył się, że zamierza złożyć pozew o rozwód. Dzięki zmianom stylu życia i wsparciu grupy zrozumiał, że jego pełne walki małżeństwo jest ostatnim negatywnym przyzwyczajeniem, które musi porzucić. Podczas przedstawiania swojej decyzji grupie, wspomniał, że jego żona oskarżała grupę o zabójstwo ich małżeństwa. Travis z uśmiechem stwierdził "Dzięki tej grupie czuję się silny. Nigdy nie wprowadził bym tych zmian bez pomocy. Ta grupa nie zabiła mojego małżeństwa, ona ocaliła moje życie." ocierając łzę z kącika oka.

Zadanie #26

Zidentyfikuj trzy sposoby w jakie szkodzisz swojemu ciału. Wypisz trzy sposoby na jakie możesz zacząć lepiej dbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną.

Poszukiwanie Zdrowych Męskich Wzorców Pomaga Miłym Gościom Odzyskać ich Męskość

Radzę wychodzącym z Syndromu Miłego Gościa wizualizację tego, co uważają za wzór prawdziwej męskości i myśleli o cechach prawdziwego mężczyzny jakie by chcieli w sobie wykształcić. Z tym obrazem w umyśle mogą zacząć poszukiwać mężczyzn posiadających dane cechy. Tacy mężczyźni mogą znajdować się w kościołach, ich firmach, ich drużynach sportowych lub nawet w serialach telewizyjnych. Przez obserwację sposobu przeżywania życia przez tych mężczyzn oraz ich sposobu odbierania świata, Mili Goście mogą zacząć przyjmować zdrowszy model męskości.

Jak wielu wychodzących z Syndromu Miłego Gościa robiłem to wspólnie z innymi. Zaprzyjaźniłem się z facetem, który był dobry w męskich zajęciach. Zaprzyjaźniłem się także z mężczyzną, który był ciężko pracującym człowiekiem. Zaprzyjaźniłem się z gościem, który czuł się komfortowo otwierając się przed innymi i mówiąc o swoich uczuciach. Zaprzyjaźniłem się także z gościem, który był dobry w podejmowaniu ryzyka i stawianiu sobie wyzwań. Każdy z tych mężczyzn w jakiś sposób pomógł mi zobaczyć jak to jest być mężczyzną i był dla mnie modelem do odzyskania mojej własnej męskości.

Zadanie #27

Wizualizuj sobie męski model, jaki uważasz za wzór. Jakie cechy osobowości ma on posiadać? Wypisz je. Czy znasz kogoś, kto ma jakieś z tych cech? Jak mógłbyś sobie postawić tą osobę jako

Stawianie Czoła Swojej Relacji z Ojcem Pomaga Miłym Gościom Odzyskać Ich Męskość

Jak już wcześniej wspomniałem, większość Miłych Gości nie miało bliskich relacji ze swoim ojcem w dzieciństwie. Ich ojcowie albo byli pasywni, niedostępni, nieobecni lub mieli jakieś inne negatywne przypadłości. Odzyskiwanie męskości wymaga od Miłych Gości zmierzenia się z ich relacją z ojcem przez ich dorosłe spojrzenie.

Matthew, programista komputerowy około 45 latek jest dobrym przykładem tego procesu. Pewnego razu na spotkaniu grupy wsparcia "No More Mr Nice Guy!" Matthew zaczął mówić, że nie poszedłby na pogrzeb ojca, jeśli ten by umarł. Kilka miesięcy później, po przeanalizowaniu swojej relacji z ojcem podczas spotkań grupowych, zdecydował się zadzwonić i skonfrontować się ze swoim ojcem, kiedy nie został zaproszony na rodzinną uroczystość.

Matka Matta zawsze przedstawiała jego ojca jako oprawcę, podczas kiedy siebie jako ofiarę. Podczas rozmowy z ojcem, Matthew doszedł do wniosku, że pomimo problemów, nie był tak na prawdę taki zły jak go przedstawiała matka. Z tym odkryciem, dotarło także do Matta. Że stworzył podobny scenariusz w związku ze swoją żoną, gdzie ją utożsamiał z oprawcą a siebie z ofiarą. Ta rozmowa nie tylko pozwoliła zacząć mu zmieniać relacje z ojcem, ale także z żoną.

Dla Miłych Gości, gruntowne przeanalizowanie ich relacji z ojcami oznacza zobaczenie ich własnym spojrzeniem i ujrzenie ich takich jakimi naprawdę są. To oznacza wyciągnięcie ich z ryzostoku albo zdjęcie z piedestału. To może wymagać od Miłych Gości wyjawienia swoich uczuć w stosunku do ojców, wliczając w to gniew i złość. To jest niezbędne, nawet jeśli Ci ojcowie już nie żyją. Czasami to się dzieje w obecności ojców, a czasami nie. Nie jest tak ważne, żeby ojciec był osiągalny do dokonania tego procesu. Niezbędne jest uchwycenie męskiego dziedzictwa i spuścizny ojców.

Celem jest bardziej rzeczywiste ujrzenie ojców. Wychodzący z Syndromu Miłego Gościa mogą zacząć akceptować swoich ojców, takich jak byli i takich jacy są obecnie, okaleczonych ludzkich istot. Ta zmiana jest

niezbędna, jeśli Mili Goście chcą widzieć siebie bardziej rzeczywiście, akceptować to kim są i odzyskać swoją męskość.

Zadanie #28

Uchwycenie męskości wymaga spojrzenia na ojców bardziej obiektywnie. By zmierzyć się z tym procesem stwórz listę. Po lewej stronie wypisz cechy swojego ojca. Po prawej wypisz ich przeciwieństwa. Oceń, które miejsce między cechą a jej przeciwieństwem opisuje Ciebie.

Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa robi to ćwiczenie, jest zaskoczony jak dużo odkrywa on o sobie i swoim ojcu.

- **Często zauważają jak przemienili swoich ojców w karykatury osób, którymi są w rzeczywistości.**
- **Mogą uznać, że jeśli to kim się stali jest oparte o ich reakcję na to w jaki sposób widzieli swoich ojców, oni także stali się karykaturami. Pamiętaj, przeciwieństwem szaleństwa jest nadal szaleństwo.**
- **Zauważają, że jeśli ich życie jest kierowane poprzez reakcje na ojca, ich ojciec nadal kieruje ich życiem.**
- **Odkrywają, że mogą być inni od swoich ojców bez konieczności stania się ich przeciwieństwami.**
- **Często zauważają, że mają więcej wspólnych cech ze swoimi ojcami niż wcześniej myśleli lub chcieli przyjąć do wiadomości.**

Wypunktowanie korzyści dla kolejnych generacji wynikających z odzyskania męskości

Część 1: Snakes and Snails (dosłownie Węże i Ślimaki, znaleźć co oznacza)

Kiedy pracowałem nad wychowaniem moich synów rozumiałem, że dorastają w świecie, który stworzył generację Miłych Gości z której i ja się wywodzę. Chłopcy byli odłączeni od mężczyzn i uzależnieni od zdobywania akceptacji kobiet.

To zawitało do mojego domu kilka lat temu, kiedy przeprowadziliśmy się do nowego domu. To było w wakacje przed pójściem mojego syna Stevena do piątek klasy. Kiedy chodziłem do PTA budynku publicznego (nie wiem o co kamą) wstrząsnęło mną ujrzanie rzeczywistości. W szkole podstawowej, przez 5 lat nauki, uczył tylko jeden nauczyciel w całej szkole. Stosunek liczby nauczycielek do nauczycieli wynosił 20:1. Kiedy na rozpoczęciu roku nauczyciele zostali przedstawieni uczniom a następnie stali wszyscy na scenie sali gimnastycznej, uzyskałem wizualny obraz środowiska, w jakim młodzi chłopcy spędzają ten najbardziej wpływowy na ich rozwój czas w ich życiu.

Jako były Miły Gość mam szansę by przekazać nowy model męskości nie tylko swoim synom i córce, ale całemu pokoleniu chłopców i dziewczynek. Im więcej czasu spędzam pracując z Miłymi Gośćmi, tym bardziej uświadamiał sobie potęgę tego procesu mogącą dać następnemu pokoleniu zdrowy model tego co oznacza być mężczyzną i kobietą.

Niestety, nasza kultura zapewnia tylko kilka okazji, w których dorośli mężczyźni pomagają małym chłopcom opuścić komfort opieki zapewnianej przez kobiety (w domu, przedszkolu i szkole) i wstąpić w świat dorosłej męskości. Robert Bly poddaje dyskusji istotność tych okazji w swojej książce *"Iron John"*.

W "prymitywnych" społeczeństwach, jak pisze Bly, chłopcy są przez większość dzieciństwa wychowywani przez matki aż do wczesnej dorosłości. Kiedy nadchodzi czas, by chłopcy opuścili strefę kobiecych wpływów i wkroczyli w świat mężczyzn, zaczyna się atak męskości. Mężczyźni nakładają barwy wojenne, napadają wioską i porwują chłopców. Kobiety łkając, biją, protestują i robią co mogą aby ich zatrzymać. Po tym jak chłopcy zostają porwani na okres inicjacji, kobiety zbierają się potajemnie, spotykają z mężczyznami i pytają jak wypadły

i czy były przekonujące. W tych kulturach istnieje współpraca między mężczyznami i kobietami w tym procesie przekazania i inicjacji.

W dzisiejszych czasach, chłopcy próbują wyrwać się jakoś ze świata w którym to kobiety stawiają warunki, ale nie potrafią zrobić tego samodzielnie. Mam pewną teorię na temat dojrzewających mężczyzn. Wszystkie ich zachowania podczas dojrzewania takie jak ubieranie się byle jak, noszenie porwanych ubrań, agresywne zachowania, zamykanie się w pokojach, niedbała postawa, słuchanie głośnej muzyki, kłamanie i częste kłótnie są nieświadomym przedstawianiem siebie jako tak odrażających, żeby nawet ich własne matki nie mogły ich znieść. To pozwala im zerwać tę symboliczną pępowinę pomiędzy nimi a ich matkami. Pomimo tego, Ci młodzi mężczyźni nadal potrzebują pomocy od dorosłych mężczyzn w odsuwaniu swoich matek od siebie bez poczucia winy i wstydu oraz bez powtarzających się autodestrukcyjnych zachowań.

Wierzę, że wychodzący z Syndromu Miłego Gościa mogą pomóc chłopcom znaleźć zdrowy model tego co oznacza być mężczyzną w naszej kulturze. Jest to spowodowane wieloma umiejętnościami, których mogą się oni nauczyć tylko od mężczyzn. Jeśli Mili Goście odzyskają swoją męskość, będą w stanie nauczyć swoich synów co oznacza bycie mężczyzną. Wchodzi w to nauczanie się jak radzić sobie z agresją, jak utrzymywać swoje libido, jak zachowywać się wobec kobiet jak tworzyć relacje z mężczyznami i najważniejsze, jak stworzyć swoją męskość. Mężczyźni mogą dawać te lekcje zarówno przez przykład jak i przez interakcję z młodymi chłopcami. Jako wychodzący z Syndromu Miłego Gościa ja także korzystałem na relacjach z moim dorastającym synem i jego przyjaciółmi. Kiedy jestem wśród moich chłopaków, widzę niepokonaną męskość w akcji. Nie polegała tylko na tym, że pokazuję im jak sobie radzić z reakcjami związanymi z testosteronem takimi jak agresją i seksualnością. Także oni mi pokazują jak ja mam sobie radzić z moją.

Ten wzajemny proces wymaga czasu i interakcji. Ojcowie muszą zabierać swoich synów na ryby i na polowania, pracować z nimi nad samochodami, zabierać ich do pracy, trenować ich drużyny, zabierać ich na mecze, ćwiczyć wspólnie, zabierać ich na wyjazdy biznesowe oraz pozwolić im plątać się obok, kiedy spotykają się ze swoimi ziomkami. Wszystkie te czynności pomagają chłopcom z sukcesem wejść w świat mężczyzn.

Ten proces nie jest tylko zarezerwowany dla biologicznych synów. Mili Goście mogą zająć się także z młodymi krewnymi, skautami, drużynami sportowymi, akcjami szkolnymi lub braćmi.

Trey, samotny mężczyzna pod czterdziestkę, świetnie prezentuje potęgę męskiego wpływu. Pewnej nocy, w swojej męskiej grupie Trey opowiedział o swoim siostrzeńcu, który był wychowywany przez jego siostrę, samotną matkę. Trey bardzo się przejmował tym co działo się z jego siostrzeńcem, bo widział w nim te same zachowania buntu i alkoholizacji których on sam doświadczył w podobnym wieku. Grupa zachęciła Treya do zajęcia się siostrzeńcem.

W następnym tygodniu, na spotkaniu grupy, Trey był rozpromieniony. Opowiadał o tym, jak zabrał swojego siostrzeńca do sklepu ze sprzętem komputerowym i jak wspólnie złożyli stół warsztatowy. Jego siostrzeniec był zachwycony kontaktem z dorosłym mężczyzną. Trey czuł, że zrobił coś dobrego by zmienić kierunek dorastania

Zadanie #29

W jaki sposób możesz zapewnić zdrowe, męskie wsparcie trzem młodym mężczyznom jakich znasz? Wypisz trzech chłopców a następnie dopisz obok każdego w jaki sposób możesz wspierać ich zdrowy, męski rozwój.

młodego chłopca.

Zapewnianie Korzyści

Część 2: Słodycz i Pikanteria

Również małe dziewczynki mogą skorzystać na odzyskaniu przez mężczyzn ich męskości. Pewien członek jednej z moich grup No More Mr. Nice Guy przedstawił mi korzyści dla młodych dziewczyn wynikającej z męskiej energii. Miał on 12-letnią córkę chorującą na raka kości. Konieczne było usunięcie jej nóg i

zastosowanie radio i chemioterapii. W wyniku tego spędziła niezliczoną liczbę dni i nocy w szpitalnym łóżku. Pewnego piątkowego wieczora, kiedy LeMar siedział w szpitalu u swojej córki, zjawili się niespodziewanie inni członkowie grupy by zabrać go na obiad.

Dodatkowo, zapewнили LeMarowi wsparcie przez zrobienie niespodziewanego gestu. Naenergetyzowana ich obecnością córka LeMara usiadła i każdy z przyjaciół jej ojca ją uścisnął. Tej nocy czuła się lepiej i potrzebowała mniejszej ilości leków niż zwykle. Następnego dnia, jedyne o czym mówiła to byli jej „przyjaciele”, którzy odwiedzili ją noc wcześniej.

Wychodzący z Syndromu Miłego Gościa pokazują swoim córkom jacy są prawdziwi mężczyźni. Dziewczynki korzystają na obserwacji swoich ojców stawiających granice, pokazujących czego chcą w bezpośredni sposób, ciężko pracujących, kreatywnych, produktywnych, mających męskich przyjaciół i stawiających swoje potrzeby na pierwszym miejscu. Tak jak młodzi chłopcy, dziewczynki mogą nauczyć się co oznacza być mężczyzną zarówno przez obserwację ojców jak i kontakt z nimi. To modelowanie będzie miało pozytywny wpływ na ich wybór partnera życiowego w przyszłości.

Bezstratna sytuacja

Kiedy Miły Gość odzyska swoją męską energię, każdy na tym korzysta. Nie tylko powoduje to wzmocnienie więzi z innymi mężczyznami, ale także sprawia, że relacje z kobietami także stają się lepsze. Być może najkorzystniejsze jest to, że cała nowa generacja chłopców i dziewczynek może skorzystać na uzyskaniu obrazu tego, jak prawdziwa męskość wygląda.

Rozdział 7

Znajdowanie Miłości Jakiej Potrzebujesz: Strategie Osiągnięcia Sukcesu w Relacjach Intymnych

„Jestem ofiarą jej dysfunkcyjności”

Karl, spełniony biznesmen około trzydziestki, zaczął swoją pierwszą sesję terapeutyczną wyprzedzającą analizą jej relacji ze swoją żoną Danitą. Pomimo metra dziewięćdziesięciu wzrostu i profesjonalnego ubioru, Karl wyglądał jak mały chłopiec siedząc na sofie w moim gabinecie. Jego frustracja i bezradność dotycząca jego najbardziej intymnego związku była nie do niezauważenia.

Kiedy Karl kontynuował mówienie o swoim małżeństwie, stało się oczywiste, że jest zastraszonej przez swoją żonę. Wyznał, że ona jest „cały czas wściekła”. Kiedy o niej mówił, używał przymiotników takich jak „nieopanowana” i „miażdżąca”. Z powodu strachu przed jej gniewem, Karl okłamywał ją i unikał z nią kontaktu.

„Na wiele sposobów” kontynuował Karl „Danita jest jak moja matka. Nie było czegoś takiego jak miła mamusia. Nauczyłem się jej unikać albo nie słuchać, kiedy zrzędziła. Nauczyłem się naprawdę dobrze ją okłamywać oraz ukrywać to, czego nie chciałem by się dowiedziała. Wydaje mi się, że nadal jestem w tym całkiem dobry.”

Kiedy wróciliśmy z naszą rozmową do obecnej sytuacji, Karl dodał: „Każda inna sfera mojego życia jest świetna. Gdyby nie Danita, moje życie byłoby idealne. Myślę, że ona po prostu nie umie być zadowolona.”

Bliscy Obcy

Najczęściej Mili Goście lądują w moim gabinecie z dwóch powodów. Czasem pewne skrywane posunięcia takie jak romans, oglądanie pornografii w Internecie, palenie zioła spotykają ich, co stwarza kryzys w ich związkach z bliską kobietą. Częściej dzwonią oni do terapeuty z powodu jakiegoś problemu albo dysfunkcji w ich związku: ich partnerka nie chce się z nimi kochać tak często jak oni chcą, ona jest w depresji, jest wściekła, niedostępna lub nieszczęśliwa (lub wszystko naraz jednocześnie).

Ci mężczyźni zazwyczaj oczekują prostego rozwiązania ich problemu. Niektórzy z nich są pewni, że wszystko będzie w porządku jeśli tylko wykluczą to jedno konkretne zachowanie, które tak denerwuje ich partnerki. Reszta z nich jest przekonana, że jeśli tylko zmienią jakoś swojego partnera to wszystko będzie super.

Związki są często dla Miłych gości obszarem frustracji i wstydu. Większość z nich ma wielkie pragnienie bliskości i szczęścia z ich nierozłączną drugą połówką. Mimo to, bliskość to tajemnicza zagadka dla większości tych mężczyzn.

Oto, co wywnioskowałem po kilku latach obserwacji niezliczonej ilości Miłych Gości:

Pomimo, że Mili Goście mają wielką potrzebę bycia blisko złączonym z inną osobą, doświadczany przez nich toksyczny wstyd oraz mechanizmy przetrwania z dzieciństwa utrudniają takie połączenia i czynią je problematycznymi.

Czemu Miłym Gościom Nie Udaje Się Dostać Miłości Jakiej Pragną

Istnieje kilka powodów czemu Mili Goście mają trudność w dostawaniu w miłości tego czego chcą. To między innymi:

- Ich toksyczny wstyd
- Dysfunkcyjne relacje, które tworzą
- Ich wpływanie się w dziwne sytuacja i unikanie sporów
- Tworzenie związków podobnych do tych, jakich byli świadkami w dzieciństwie
- Ich podświadoma potrzeba by pozostać otwartym jedynie na swoją matkę
- Nie potrafią zakończyć związku z klasą

Toksyczny Wstyd Nie pozwala Miłym Gościom Stworzyć Miłości Jakiej Potrzebują

Bliskość wymaga wrażliwości. Definiuję bliskość jako znajomość siebie, bycie znanym przez drugą osobę, oraz znajomość tej drugiej osoby. Intymność wymaga dwojga ludzi, którzy chcą odważnie wejść w siebie nawzajem i dać ujrzeć siebie takimi jacy są. Ukryty toksyczny wstyd sprawia, że takie zachowanie objawia się dla mechanizmów obronnych Miłych Gości jako zagrożenie dla życia.

Bliskość, w swojej naturze, wymaga od Miłego Gościa wejścia w najgłębsze odmęty swojej duszy oraz pozwolenia komuś innemu poznać te miejsca. To wymaga, aby pozwolił komuś zbliżyć się do siebie na tyle, aby zobaczyć wszystkie zakątki i szczeliny swojej duszy. To przeraża Miłych Gości, ponieważ dla nich bycie przez kogoś zupełnie poznanym oznacza bycie nakrytym. Wszyscy Mili Goście pracowali przez większą część swojego

życia nad tym, żeby stać się takimi jakimi wierzyli, że inni chcą aby byli poprzez próby ukrywania swoich pomyłek. Bliskość reprezentuje to wszystko, czego Mili Goście najbardziej się obawiają.

Tworzenie Dysfunkcyjnych Relacji Nie Pozwala Miłym Gościom Dostać w Miłości Tego, Czego Chcą

Główny cel Miłych Gości, ukrycia ich beznadziejności, sprawia że bliskość jest dla nich prawdziwym wyzwaniem. Kiedy wchodzi w jakiś związek, zaczyna się dla nich rozgrywka, w której należy zachować równowagę. W związku, toczy się dla nich nieustannie walka na śmierć i życie pomiędzy ich lękiem przed odrzuceniem oraz lękiem przed izolacją. Odrzucenie może się przydarzyć, kiedy pozwolą komuś się do siebie do bardzo zbliżyć do siebie, co ujawni jak bardzo są złymi ludźmi. Mili Goście są przekonani, że jeśli inni dokonają tego odkrycia zranią ich, ośmieszą albo zostawią.

Alternatywa nie brzmi lepiej. Odizolowanie się od innych odtwarza poczucie odrzucenia, które tak ich przerażało w dzieciństwie.

W celu zbalansowania swojego lęku przed bezbronnością i odrzuceniem, Mili Gości potrzebują pomocy. Znajdują ludzi, którzy również są jakoś zranieni i mają trudności z bliskością. Wspólnie tworzą oni relację, która jednocześnie frustruje każdego z uczestników jednocześnie chroniąc ich przed strachem przed byciem nakrytym.

Nawet jeśli może wyglądać, że problemy doświadczające Miłych Gości w związkach są spowodowane przez bagaż jaki partner wprowadza do relacji, nie jest to tak naprawdę główny problem. Relacja, jaką tworzy Miły Gość i jego partner jest tym problemem.

Prawdą jest, że Mili Goście często wybierają partnerów, którzy wydają się być wymagającymi pracy, i w rzeczy samej czasem wybierają całkiem zagubionych ludzi. Fakt, że Ci ludzie mogą mieć problemy takie jak: są samotnymi matkami, mają problemy finansowe, są nerwowi, skłonni do uzależnień, w depresji, otyli, nieseksualni, lub niemożliwi do uszczęśliwienia, jest dokładnym powodem, dla którego zapraszają taką osobę do swojego życia. Tak długo jak uwaga jest skupiona na słabościach partnera, jest odciągnięta od ukrytego toksycznego wstydu Miłego Gościa. Ten akt balansowania gwarantuje Miłym Gościom, że ich związek będzie prawdopodobnie mniej intymny.

Wzorzec Wplątywania Się w Dziwne Relacje oraz Unikanie Sporów Uniemożliwia Miłym Gościom Dostanie Tego, Czego Chcą w Miłości

Ten akt balansowania bliskości jest odgrywany przez Miłych Gości w dwóch odmiennych wariantach. Pierwszy to wplątywanie się w relacje intymne, gdzie potrzeby jednej osoby są tłumione przez potrzeby drugiej. Drugi to bycie emocjonalnie niedostępnym dla swojego partnera podczas odgrywania roli Miłego Gościa poza związkiem. Pierwszy tym nazywam wplątaczem a drugi unikaczem.

Wplątujący się Miły Gość stawia swojego partnera w emocjonalnym centrum. Jego świat kręci się wokół niej. Jest ważniejsza od jego pracy, kumpli, jego hobby. Będzie robił cokolwiek trzeba aby ją uszczęśliwić. Będzie dawał jej prezenty, próbował rozwiązać jej problemy oraz ustawiał swoje życie tak, aby tylko być z nią. Dumnie będzie poświęcał swoje potrzeby aby zdobyć jej miłość. Będzie nawet tolerował jej humory, ataki złości, uzależnienia oraz emocjonalną albo seksualną niedostępność. Wszystko dlatego, że „tak bardzo ją kocha”.

Czasem porównuję wplątujących się Miłych Gości do psów stołowych. Są oni jak małe pieski, które kręcą się koło stołu tak w razie jakby jakiś kawałek jedzenia spadł im pod nogi. Wplątujący się Mili Goście robią to samo poprzez orbitowanie wokół swojego partnera w razie jakby szczęśliwie spadł im okrus zainteresowania seksualnego, trochę czasu albo chwila dobrego humoru lub uwagi. Pomimo, że czekają oni na resztki które spadną ze stołu, wplątujący się Mili Goście wierzą, że dostają coś naprawdę dobrego.

Z wierzchu może wydawać się, że wplątujący się Mili Goście pragną i są w stanie stworzyć intymny związek, ale to iluzja. Zachowania pogoni i wplątywania się są próbą nawiązania połączenia emocjonalnego z partnerem. Ten kanał jest stworzony w celu pobierania energii życiowej z partnera w celu zapełnienia pustki wewnątrz siebie. Partnerzy Miłych Gości podświadomie wyczuwają te zamary i robią co mogą, aby upewnić się, że Mili Goście nie zbliżą się na tyle aby stworzyć taki kanał. W konsekwencji, partnerki Miłych Gości często skupiają się na unikaniu pragnienia bliskości ze strony Miłych Gości.

Unikacz może być trochę twardszy do zniesienia. Unikający Miły Gość wydaje się stawiać swoją pracę, hobby, rodziców i wszystko inne przed swoim najważniejszym związkiem. Może nie wydawać się zupełnie Miłym Gościem swojemu partnerowi, ponieważ często jest miły dla wszystkich tylko nie dla niej. Może na ochotnika naprawiać samochody innych ludzi. Może poświęcić swój weekend na naprawę dachu w domu u rodziców. Może pracować jednocześnie na dwóch, albo trzech stanowiskach/ Może być trenerem drużyny swojego dziecka. Nawet jeśli nie trzyma się blisko swojej partnerki i nie ukierunkowuje swoich działań na jej

potrzeby, nadal używa ukrytych oczekiwań Miłego Gościa, w których mimo, że sam nie dba o partnerkę, oczekuje że ona będzie dla niego otwarta.

Obydwa wzorce, wplątujący i unikający, nie pozwalają na pojawienie się jakiegokolwiek bliskości. Mogą pomóc Miłym Gościom czuć się bezpiecznie, ale na pewno nie sprawią, że będą czuli się kochani.

Zadanie #30

Jesteś wplątaczem czy unikaczem w swojej obecnej relacji? Jak widzi Cię Twój partner? Czy Twój wzorec kiedykolwiek się zmienia? Jakie role odgrywałeś w swoich poprzednich związkach?

Tworzenie Relacji Podobnych Do Tych, Jakich Doświadczyli w Dzieciństwie Uniemożliwia Miłym Gościom Dostanie Tego, Czego Pragną w Miłości

W ludzkiej naturze leży, aby podobało nam się to, co już znamy. Z tego powodu, Mili Goście tworzą w dorosłości związki, które są jakby odbiciem lustrzanym zależności, jakie miały miejsce w ich dysfunkcyjnych związkach z dzieciństwa. Na przykład:

- Jeśli wysłuchiwanie problemów matki w dzieciństwie, było dla Miłego Gościa znakiem połączenia, może on wyrosnąć w przeświadczeniu, że takie zachowanie implikuje bliskość. W celu poczucia wartości i bycia blisko w swoich relacjach w okresie dorosłości, będzie miał tendencję do wybierania partnerów, którzy będą otwarcie mówić o swoich problemach.
- Jeśli był wychowany w miejscu, gdzie musiał się opiekować i rozwiązywać problemy członków rodziny, Miły Gość może poszukiwać możliwości robienia tego samego w swoich związkach w życiu dorosłym.
- Jeśli wierzył, że jego potrzeby będą spełniane jeśli tylko potrzeby ważniejszych od niego ludzi zostaną zaspokojone, Miły Gość może poświęcać siebie dla swojego partnera.
- Jeśli był odrzucany w dzieciństwie, może wybierać partnerów, którzy są niedostępni albo nieszczęśliwi.
- Jeśli był wychowywany przez złego, krytykującego albo kontrolującego rodzica, może wybierać partnera z podobnymi cechami.

Bywa, że osobą którą Miły Gość wybiera aby pomogła mu odtworzyć wzorce relacji z dzieciństwa nie jest na początku relacji taka, jakiej podświadomie poszukuje. Jeśli tak jest, pomoże on tej osobie stać się taką, jakiej potrzebuje. Może wyrzucić na niej stworzenie w sobie jednej, albo kilku cech swojego wzorca. Może reagować na jej pewne zachowania, jakby zachowała się w zupełnie inny sposób. Jego podświadome dysfunkcyjne potrzeby mogą zwyczajnie zmusić jego partnera, aby reagował w dokładnie dysfunkcyjny sposób.

Na przykład. Jako dziecko nigdy nie wiedziałem jaki humor będzie miał mój ojciec, kiedy przyjdę do domu. Częściej był on zły, niż dobry. Nauczyłem się wracać do domu będąc przygotowanym na najgorsze. Później reagowałem w ten sam sposób w swoim małżeństwie. Przeniosłem nieprzewidywalne humory swojego ojca na swoją żonę i regularnie wracałem do domu będąc przygotowany, że będzie zła. Nawet jeśli była w dobrym nastroju, moje obronne usposobienie zawsze stwarzało jakiś rodzaj konfrontacji między nami. W ten sposób Elizabeth zastąpiła mi złego ojca i wykształciłem podobne, lecz dysfunkcyjne zależności w związku.

Zadanie #31

Pociągają nas ludzie, którzy mają niektóre z najgorszych cech obojga naszych rodziców. Zamiast obwiniać swojego partnera za swój podświadomy wybór, zidentyfikuj sposób w jaki pomaga on Ci odtworzyć znane Ci wzorce relacji z Twojego dzieciństwa. Podziel się tym ze swoim partnerem.

Podświadoma Potrzeba By Mieć Głęboką Więzy Tylko Ze Swoją Matką Uniemożliwia Miłym Gościom Dostanie Tego, Czego Pragną w Miłości

Tendencja do posiadania głębokiej więzi jedynie ze swoją matką poważnie utrudnia stworzenie jakiegokolwiek intymnej relacji z partnerem w dorosłości. Mili Goście są kreatywni w poszukiwaniu sposobów na utrzymaniu tego połączenia z dzieciństwa. Co łączy te wszystkie zachowania to fakt, że wszystkie efektywnie utrudniają Miłym Gościom stworzenie podobnej więzi z jakąkolwiek inną kobietą niż ich matka.

Zadanie #32

Poniżej przedstawiono kilka sposobów, na które Mili Goście podświadomie utrzymują monogamiczną więź wobec swoich matek. Spójrz na tę listę. Zanotuj jakiegokolwiek wzorce zachowań, które mogą powodować w Tobie tę monogamiczność. Podziel się tą informacją z zaufanym człowiekiem.

- Przesadne zaangażowanie w pracę albo hobby
- Tworzenie relacji z ludźmi potrzebującymi pomocy
- Uzależnienia od narkotyków lub alkoholu
- Uzależnienia seksualne od pornografii, masturbacji, fantazjowania, czatów albo prostytutek
- Romanse
- Dysfunkcje seksualne: brak zainteresowania, brak wzrodu, przedwczesny wytrysk
- Tworzenie relacji z kobietami, które są wściekłe, chore, w depresji, kompulsywne, uzależnione, nieszczęśliwe albo niedostępne w inny sposób

Nieumiejętność Zakończenia Związku Uniemożliwia Miłym Gościom Dostanie Tego, Czego Chcą w Miłości

Podsumowując, Mili Goście mają trudność w dostawaniu w miłości tego, czego chcą, ponieważ spędzają zbyt wiele czasu próbując naprawić złe relacje. Zasadniczo Mili Goście męczą się odwiecznym problemem poszukiwania miłości w złych miejscach. Jeśli Mili Goście spędzają cały swój czas w złej relacji, jest wysoce prawdopodobne, że nie znajdą czegoś, co mogłoby działać lepiej.

Kiedy zdrowe jednostki rozpoznają, że stworzyły związek, który nie jest dobry dla nich, albo że wybrany partner nie posiada cech jakich poszukiwali, porzucają taką relację i idą dalej. Mili Goście tak nie robią. Z powodu ich warunkowania Mili Goście ciągle starają się bardziej naprawić niedziałającą sytuację, albo sprawić by ktoś stał się tym, kim nie jest. To frustruje wszystkich biorących w tym udział.

Nawet kiedy Miły Gość próbuje zakończyć związek, jest w tym beznadziejny. Często robią to zbyt późno i w sposób niebezpośredni, oskarżający lub nieuczciwy. Zazwyczaj muszą to zrobić kilkakrotnie zanim się uda. Często żartują, że średni Miły Gość potrzebuje dziewięciu prób aby zakończyć związek. (Niestety nie jest to dalekie od rzeczywistości).

Strategie Budowania Wartościowych Relacji

Nie ma idealnych związków. Nie ma idealnych partnerów. Relacje w swojej podstawowej naturze są chaotyczne, pełne wydarzeń i wyzwań. Druga część tego rozdziału to nie jest przepis na znalezienie idealnego partnera albo stworzenie idealnego związku. To jest prosta strategia robienia tego, co działa. Poprzez wprowadzenie poniższych wskazówek w życie i zmianę sposobu w jaki żyją swoje życie, Mili Goście zmienią sposób w jaki prowadzą swoje związki. Mili Goście mogą dzięki temu:

- Zaakceptować siebie
- Postawić siebie na pierwszym miejscu
- Zwierzać się zaufanym osobom
- Wylimitować ukryte oczekiwania
- Wziąć odpowiedzialność za własne potrzeby
- Nauczyć się odpuszczać
- Odnaleźć się w rzeczywistości
- Wyrażać swoje uczucia
- Stworzyć spójnych siebie
- Nauczyć się stawiać granice
- Odzyskać swoją męskość

Poprzedni rozdział zawierał obraz tego, co może się przydarzyć związkom, kiedy Mili Goście zaczną wprowadzać te życiowe zmiany. Przyjrzyjmy się trochę bardziej w jaki sposób wdrożenie kilku z tych życiowych strategii może pomóc Miłym Gościom dostać w miłości tego, czego pragną.

Ostrzeżenie!

Jeśli jesteś w związku, program wychodzenia z Syndromu Miłego Gościa zaprezentowany w tej książce wywrze ogromny wpływ na Tobie i Twojej partnerce. Jedna z dwóch sytuacji może mieć miejsce:

1. Twój obecny związek zacznie wzrastać i rozwijać się w ekscytujący i nieprzewidziany sposób
2. Twój obecny związek zakończy się

Nauka Akceptacji Siebie Pomaga Miłym Gościom Dostać w Miłości To, Czego Pragną

Esencją wychodzenia z Syndromu Miłego Gościa jest podjęcie świadomej decyzji przeżywania swojego życia w sposób, w jaki się chce. Często radzę Miłym Gościom bycie tym, kim są, bez żadnych odstępstw. Wspieram ich w decydowaniu o tym, co jest dla nich dobre i stawianiu się takim z pełną swoją energią aby cały świat to zobaczył. Ludzie, którzy lubią ich takich jakimi są pozostaną przy nich. Ci, którzy ich nie zaakceptują odejdą. To jest jedyny sposób na stworzenie zdrowych relacji. Nikt naprawdę nie chce wierzyć, że musi być fałszywy lub ukrywać to jaki jest naprawdę aby sprawić, żeby ktoś ich kochał lub przy nich pozostał. To jest częsty mechanizm w relacjach intymnych tworzonych przez Miłych Gości.

George jest świetnym przykładem co się dzieje, kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa zdecyduje się zadowalać siebie zamiast swojej partnerki. Przez cały związek ze swoją żoną Susan, nadrzędnym celem Geорга było ją uszczęśliwić. Przez okres pięciu lat George porzucił polowanie oraz rybołówstwo (dwie z jego pasji), przestał wychodzić ze znajomymi, przekazał kontrolę nad ich finansami żonie oraz wspierał żonę w porzucaniu pracy, ponieważ była tam niezadowolona. Te zmiany zachodziły stopniowo. Wszystkie były wynikiem chęci zadowolenia żony przez Georgia.

Pomimo tego wszystkiego, Susan nadal była rzadko zadowolona. W czasie kiedy George dołączył do grupy No More Mr. Nice Guy, czuł się bezradny i rozżalony i był gotów rozstać się z żoną. George uważał Susan za powód frustracji, którą czuł. Spędził pięć tygodni w grupie narzekając na swoją żonę. W końcu członkowie grupy zaczęli pokazywać mu jego rolę ofiary i wystawili na próbę jego osąd. Zaproponowali, żeby zaczął sam robić coś inaczej zamiast zwać winę na żonę.

Zajął to kilka kolejnych miesięcy, ale George zaczął się zmieniać. Najbardziej znacząca zmianą była świadoma decyzja by przestać próbować zadowalać swoją żonę. Doszedł do wniosku, że te próby nie działały i były powodem jego poczucia rezygnacji.

George zaczął od poświęcania jednego weekendu w miesiącu na polowanie albo łowienie ryb. Kiedy Susan kilkakrotnie próbowała na kilka sposobów nim manipulować albo wzbudzić w nim poczucie winy z powodu swojej decyzji, szybko się powstrzymywał. Następnie, zamiast przekazywać Susan swoją książeczkę czekową dał sobie możliwość wydawania pieniędzy tak jak chciał. To także wywołało opór ze strony jego żony. Prawdopodobnie najbardziej przerażającym krokiem było dla Gregora było ustanowienie budżetu samodzielnie i zakomunikowanie żonie, że jeśli chce mieć większy wpływ na sposób wydawania pieniędzy, będzie musiała wrócić do pracy i pracować na pełen etat.

Jak na ironię, dwie rzeczy zaczęły się dziać. George zaczął się czuć mniej jak ofiara i zaczął mieć więcej pozytywnych uczuć względem Susan. Po drugie Susan zaczęła brać większą odpowiedzialność za swoje życie i stała się mniej zależna od Georgia. Po około roku w grupie, George zwierzył się jak dużo bardziej wartościowy się czuje i jak jego małżeństwo się poprawiło. Wyraził uznanie dla członków grupy, którzy poradzili mu znaleźć sposób by przestał zacząć dogadzać sobie i przestał próbować uszczęśliwić Susan.

Zadanie #33

Wypisz kilka sposobów, w jaki próbujesz uszczęśliwić swoją partnerkę. Co byś zmienił, jeśli nie musiałbyś się martwić uszczęśliwianiem iei?

Stawianie Granic Pomaga Miłym Gościom Dostać to, Czego Pragną w Miłości

Temat granic został przedstawiony w rozdziale piątym. Nigdzie wątek stawiania granic nie jest tak ważny dla miłych Gości jak w ich najbardziej intymnych związkach. Poprzez stawianie zdrowych granic swoim partnerom, Miłi Goście stwarzają okoliczności, w których zarówno oni jak i partnerka mogą czuć się odstępni i doświadczyć prawdziwej bliskości.

Często pokazuję Miłym Gościom, często przy obserwacji ich partnerek, jak dojść do granicy i postawić granice. Częściej niż raz zdarzyło nam się wtedy doświadczyć aplauzu ze strony obserwującej partnerki. Miły Gość wtedy odwracał się z opadniętą koparą i pytał: „Czyli Ty chcesz, abym Ci się stawiał kochanie?”

„Oczywiście, że chcę,” ona wtedy odpowie, „Nie chcę spędzać życia z kimś, po kim mogę jeździć”

Wtedy go ostrzegam. „Twoja żona mówi prawdę. Ona nie chce czuć się bezpieczna wiedząc, że może Cię popychać. Chce abyś jej się postawił. Właśnie w taki sposób poczuje się bezpieczna. Ale tu jest pułapka. Ona musi sprawdzać, aby wiedzieć czy może Ci zaufać. Kiedy pierwszy raz ustanowisz jakąś granicę, możesz spotkać się z silną reakcją. Będzie się opierać. Będzie Ci mówić, że to źle, że stawiasz granice. Będzie robić co może, aby sprawdzić czy Twoje słowa były na poważnie.”

Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa stawia granice swojej partnerce, to powoduje, że ona zaczyna czuć się bezpieczna. Ogólnie rzecz biorąc kobiety, kiedy czują się bezpiecznie, czują się kochane. Wtedy ona także zrozumie, że jeśli jej partner umie się jej postawić, będzie także w stanie stanąć w jej obronie. Stawianie granic także stwarza poczucie szacunku. Kiedy Miły Gość ponosi porażkę w stawianiu granic, to komunikuje partnerce, że on tak naprawdę nie szanuje samego siebie, dlatego więc ona ma to robić?

By pomóc Miłym Gościom zdecydować, czy muszą postawić granicę wobec konkretnego zachowania, radzę im wdrożyć Zasadę Drugiego Razu. Używając Zasady Drugiego Razu, Mili Goście muszą zapytać siebie: „Czy skoro to zachowanie pokazało się drugi raz, czy pokaże się trzeci?”. To pytanie pozwala im zobaczyć czy głowili się nad czymś, nad czym nie powinni.

Kiedy próbują zdecydować jak sobie poradzić z zachowaniem, które uważają za nie akceptowalne, radzę im zastosować Zasadę Zdrowego Mężczyzny. Działając według tej metody muszą po prostu spytać samych siebie „Jak prawdziwy facet poradziłby sobie w takiej sytuacji?” Z pewnych powodów samo zadanie sobie tego pytania łączy ich z intuicyjną mądrością i daje im dostęp do energii jakiej wymagają do odpowiedniej reakcji.

Kiedy Miły Gość nauczy się stawiać granice jakie mu pasują, może pozwolić zbliżyć się do siebie ludziom, może mieć uczucia, być seksualnym i tak dalej. Może pozwolić na to, ponieważ jest pewny, że pod każdym względem jeśli zacznie czuć się niekomfortowo, może powiedzieć „przestań”, „nie” lub „zwolnij” lub może się odsunąć. Jest w stanie zrobić co potrzeba, aby się o siebie zatroszczyć.

Zadanie #34

Czy są jakieś sfery w Twoich związkach, w których unikasz postawienia odpowiednich granic? Czy:

- **Tolerujesz zachowania nie do przyjęcia?**
- **Unikasz rozwiązania sytuacji, bo to może spowodować konflikt?**
- **Nie prosisz o to, czego chcesz?**
- **Poświęcasz siebie aby zachować spokój?**

Jeśli zastosujesz Zasadę Drugiego Razu albo Zasadę Zdrowego Mężczyzny do tych sytuacji, jak mógłbyś zmienić swoje zachowanie?

Dodatkowe Strategie Prowadzące do Szczęśliwych, Zdrowych Związków

Dodatkowo do programu naprawczego zaprezentowanego w poprzednich rozdziałach książki, istnieje kilka dodatkowych strategii, które mogą pomóc Miłym Gościom dostać miłość jakiej potrzebują. Wiąże się to z:

- Skupieniem się na relacji a nie na partnerze
- Nie wzmacnianie niechcianych zachowań
- Robienie czegoś inaczej

Skupianie Się Na Relacji Zamiast Na partnerze Pomaga Miłym Gościom Dostać w Miłości to, Czego Chcą

Zranieni ludzie pociągają zranionych ludzi. Kiedy Mili Goście wchodzi w związek, często wybierają partnerów, którzy zapowiadają się na bardziej dysfunkcyjnych niż oni sami. To tworzy niebezpieczną iluzję, że jedno z nich jest bardziej skrzywione niż drugie. Jest to wypaczenie, gdyż zdrowych ludzi nie pociągają ludzie skrzywieni i vice versa. Często powtarzam parom, że jeśli w związku jedna z osób jest w jakimś stopniu skrzywiona, druga jest także. Nie ma od tej reguły wyjątków.

Kiedy moja żona Elizabeth i ja pierwszy raz stworzyliśmy związek, stworzyliśmy system w którym ona była zidentyfikowana jako skrzywiona a ja jako ten normalny. Ten system działał dla nas obojga, dopóki ona nie zaczęła chodzić na terapię. Pewnego dnia, wróciła z terapii i oświadczyła mi, że odkryła, że jestem tak pokręcony jak ona. Ponieważ nie mogłem znieść pomysłu, że jestem „pokręcony” odpowiedziałem, że ona tak naprawdę doszła do wniosku, że jest tak zdrowa jak ja.

System jaki stworzyliśmy pozwolił nam obojgu odgrywać podobne, ale dysfunkcyjne role. Niestety to nie pozwalało nam na jakąkolwiek prawdziwą bliskość, dopóki Elizabeth nie zaczęła mierzyć się ze swoim statusem pokręconej. Wysłuchałem setki Miłych Gości, którzy tworzyli relacje takie jak ja intuicyjnie stworzyłem z Elizabeth. Ci faceci wierzyli, że są ofiarami pokręcenia swoich partnerów. To powodowało uwikłanie wszystkich biorących w tym udział w powtarzającym się, nieefektywnym schemacie.

Dzięki skupianiu się na relacji zamiast na partnerze, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa mają możliwość wykorzystania swoich partnerów do zmierzenia się z ich doświadczeniem odrzucenia, zaniedbania, znęcania się lub tłamszenia. Mogą wykorzystać tę informację by lepiej zrozumieć czemu stworzyli taki rodzaj systemu w relacji którą mieli. Ten proces pozwala im wprowadzić zmiany, które pozwolą dostać to, czego chcą w intymnych związkach.

Zamiast mówić: „Jeśli ona by tylko...”, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa musi spytać siebie w duchu:

1. „Czemu muszę współtworzyć tę relację?”
2. „Jak ta relacja umożliwia mi odgrywanie znanych mi z dzieciństwa ról?”
3. „W jaki sposób ta relacja pozwala mi zaspokoić moje podświadome potrzeby?”
4. „Czemu zaprosiłem tę osobę do swojego życia?”

Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa zacznie zadawać sobie takie pytania, może zacząć postrzegać swoją partnerkę jako towarzysza w leczeniu. To nie tylko wyostreza spojrzenie na partnerkę, ale także pozwala odnaleźć problemy z dzieciństwa, które uniemożliwiają mu stworzenie prawdziwie intymnego związku.

Na początku tego rozdziału poznaliśmy Karla, którego żona Danita wydawała się być tak ciężka do zadowolenia jak jego zimna, krytykująca matka. Karl nigdy nie wiedział kiedy jego matka może się na niego zezłościć, skrytykować go lub zawstydzić. W dorosłości Karl odtworzył podobne mechanizmy w związku z Danitą. Kiedy zaczynała się złościć, Karl używał wszystkich ze swoich mechanizmów przetrwania z dzieciństwa takich jak unikanie oraz wycofanie, jako próby poradzenia sobie z tym problemem. Karl oskarżał Danitę o „bycie złą cały czas” oraz starał się robić wszystko jak najuważniej, żeby uniknąć zawodzenia jej. Karl powtarzał sobie „Nie zasługuję na to”. Następnie tworzył w głowie scenariusze porzucenia związku i ucieczki.

Relacja zaczęła się poprawiać, kiedy Karl zaczął widzieć Danitę jako „dar”, który zaprosił do swojego życia, żeby pomogła mu naprawić swoje problemy dotyczące lęku przed złością i krytyką innych ludzi. Kiedy Karl pierwszy raz coś zmienił, kilka sytuacji zaczęło się pojawiać. Zaczął czuć smutek z powodu tego, co spotkało go w dzieciństwie. Zaczął stawiać się Danicie, zamiast jej unikać i się wycofywać. Kiedy zaczął widzieć gniew Danity jako rezultat tego, co sama doświadczyła w dzieciństwie, zaczęła mu się ona wydawać mniej i mniej zła. Kiedy jego spojrzenie na żonę zaczęło się polepszać, Karl zaczął czuć większą miłość wobec Danity i ich relacja zaczęła pokazywać poprawę.

Zadanie #35

Kiedy następnym razem zauważysz u siebie frustrację, wycofanie lub gniew wobec swojej partnerki, zadaj sobie pytanie:

- **Czemu zaprosiłem tę osobę do swojego życia?**
- **Co muszę zrobić, aby wyciągnąć lekcję z tej sytuacji?**
- **Jak zmieniłoby się we mnie odczucie tej sytuacji jakbym uznał ją jako dar, albo sposobność?**

Nie Nasilanie Niechcianych Zachowań Pomaga Miłym Gościom Dostać w Miłości to, Czego Pragną

Kilka lat temu kupiliśmy Wyżła Weimarskiego. Zdecydowaliśmy, że jeśli będziemy mieć dużego psa w domu, powinniśmy go wysłać na tresurę. Jedną z pierwszych lekcji, jaką przyjęliśmy pokazała nam, że to my potrzebujemy nauki karności. Dowiedzieliśmy się, że większość psów zachowujących się źle, jest takich z powodu pozwolenia na to przez ignorancję i niekonsekwencję ich właścicieli.

W wielu względach ludzie nie różnią się od zwierząt. Ludzie często zachowują się w sposób w jaki zostali nauczeni się zachowywać. Na przykład, jeżeli właściciel nagradza swojego właściciela, kiedy ten obsika dywan, pies będzie ciągle to robił. Tak samo działa to wśród ludzi. Jeżeli Miły Gość nasila niechciane zachowania partnerki, ona ciągle będzie się zachowywać tak jak on nie chce.

W tym tkwi paradoks dla Miłych Gości: lubią oni ideę gładkiego i bezproblemowego związku. Typowo, kiedy ich partnerka jest niezadowolona, ma depresję, jest wściekła albo ma problemy, skoczą żeby jak najszybciej to naprawić, żeby było lepiej. Wierzą, że robiąc to odgonią problem i wszystko szybko wróci do normalności. Niestety to jest jak nagradzanie psa za sikanie na dywan. Za każdym razem, kiedy Miły Gość reaguje na zachowanie, którego chciałby, żeby nie było, tak naprawdę tylko wzmacnia to zachowanie. To wzmocnienie zwiększa prawdopodobieństwo, że dojdzie do powtórki. Na przykład żona Joe często wracała do domu w milczącym gniewie jakiego doznała wobec współpracowników. Niepokojące było dla Joe, kiedy jego żona miała taki humor. W celu usunięcia tej obawy pytał żony o co chodzi. Po krótkim nakłanianiu, ona się przed nim otworzyła i spędzili kilka kolejnych godzin na uskarżaniu się mężowi na temat tego, jak źle została potraktowana w pracy. Joe słuchał i czynił jej pomocne sugestie mając nadzieję, że jej nastrój minie.

W celu krótkofalowego odpędzenia obawy, Joe właściwie stworzył długodystansowy problem. Właściwie za każdym razem, kiedy pytał żonę o to co było nie w porządku i wysłuchiwał godzin jej narzekania a następnie oferował rozwiązania, doprowadzał do nasilania się wzorca zachowania, którego nie chciał.

W szkole tresury dla zwierząt nauczyliśmy się, że jeśli chcesz wyplenić niechciane zachowania, musisz przestać na nie zwracać uwagę. To jest prawdziwe także dla związków.

Jak wielu Miłych Gości, Joe czuł się jak ofiara zachowania swojej żony. Nie miał pojęcia, że był odpowiedzialny za powtarzające się zachowania, których nie chciał. Kiedy członkowie No More Mr. Nice Guy wytknęli mu to, postanowił spróbować wdrożyć inne zachowanie.

Następnym razem, kiedy żona wróciła w cichym i wycofanym nastroju, nic nie mówiła. Joe zjadł obiad w ciszy i wyszedł do garażu. Pomimo poczucia ogromnej obawy, oparł się chęci naprawy nastroju żony. Kiedy leżał w łóżku tej nocy, głucha cisza nie pozwalała mu zasnąć przez długie godziny. Rano cisza trwała nadal. Joe bał się, że to zachowanie będzie się ciągnąć wieki. W celu ulżenia swojej obawie, spróbował delikatnie zagadać żonę. Ona odburknęła jednym słowem i wyszła.

Wieczorem tego samego dnia stał się cud. Żona Joe wróciła z pracy w dobrym humorze i zaproponowała mu spacer. Kiedy szli powiedziała mu, jak udało jej się rozwiązać problemy z dnia poprzedniego. Joe zwierzył się żonie jak ciężko mu było nie próbować jej pomóc rozwiązać problemy jakich doświadczyła poprzedniego wieczora. Usłyszał, że ona nie chciała aby jej w tym pomagał i jest mu wdzięczna za to, że dał jej trochę przestrzeni do rozwiązania ich samodzielnie.

Zmiana Postępowania Podczas Tworzenia Nowych Relacji Pomaga Miłym Gościom Dostać to, Czego Pragną w Miłości

Miłym Gościom, których związki właśnie się kończą lub tych, którzy są obecnie samotni, radzę podejście inne niż dotychczasowe na początku nowej znajomości. Związki mają chaotyczną naturę i nie da się zupełnie wyeliminować wszystkich dziur i nierówności na wspólnej drodze przez życie. Nie znaczy to jednak, że trzeba je czynić jeszcze trudniejszymi niż są. Związki, to obszar na którym gorąco zachęcam Miłych Gości, żeby zaczęli robić coś inaczej. Czyli żeby zbudowali związek zdrowy, zamiast podświadomie wybranego i dysfunkcyjnego.

Zrobić coś inaczej oznacza wybrać inny rodzaj partnera. Bycie naprawiaczem może być zabawnym wyzwaniem jeśli chodzi o odnawianie samochodu, ale jest beznadziejnym sposobem na wybór partnerki. Mili Goście, przez swoje poczucie zagubienia, mają tendencję to wyboru partnerów, którzy wydają się potrzebować trochę poprawiania. Ponieważ nie wiedzą czemu zdrowa lub niezależna osoba mogła by ich chcieć, szukają nieoszlifowanego diamentu. Mają skłonność do wyboru partnerek, które miały ciężkie dzieciństwo, przeszły jakieś traumy seksualne, miały serię beznadziejnych związków, są w depresji, mają problemy z pieniędzmi, są otyłe, mają zaborcze, samotne matki. Następnie zaczynają nad nią pracować cały czas używając ukrytych oczekiwań. Są opiekuńczy, starają się naprawiać problemy i się przypodobać. Wszystko w nadziei, że ona zamieni się w prawdziwy skarb. Niestety taka strategia rzadko działa.

Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa tworzy relację z ludźmi, którzy nie potrzebują pomocy, zwiększają swoje szanse na znalezienie miłości takiej, jakiej pożądamy. To nie oznacza poszukiwań idealnego partnera, ale kogoś kto już umie panować nad swoim życiem. Z upływem czasu, członkowie moich grup No More Mr. Nice Guy! Wpadli na kilka wymagań, które pozwoli im świadomie szukać podczas tworzenia nowych związków. Te wymagania to:

- Posiadanie pasji
- Spójność
- Szczęście

- Inteligencja
- Seksualna asertywność
- Odpowiedzialność finansowa
- Chęć rozwoju osobistego

Mili Goście, którzy są obecnie związkach, mogą poczuć niepokój, jeśli ich obecna partnerka nie pasuje dość mocno do powyższej listy (zwłaszcza, kiedy ocenia to Miły Gość). Nie oznacza to, że muszą oni kończyć obecne relacje i udać się na poszukiwanie zieleńszych pastwisk. Zamiast tego, radzę im aby najpierw poznali swoje własne zachowania i spojrzeli na to, czego potrzebowali, skoro stworzyli relację z obecną partnerką.

Poszukiwanie nowego partnera nie będzie odpowiednim rozwiązaniem dla Miłego Gościa, który nadal czuje potrzebę posiadania takiego związku jakie miał dotychczas. Odkryłem, że kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa zaczynają sobie radzić ze swoimi dysfunkcyjnymi wzorcami, poprawiają się także ich związki. Czasami te zmiany powodują chęć wyjścia z obecnego związku. Czasem przyznają, że nadszedł czas na zmiany.

Mili Goście mają silną tendencję do podejmowania prób robienia wszystkiego „właściwie”. Ta lista nie jest przedstawiona jako magiczna formuła. Nie ma idealnych ludzi i perfekcyjnych związków. Ale dzięki świadomemu poszukiwaniu wymienionych cech podczas szukania partnerki, Mili Goście mogą uchronić siebie przed masą smutku i podnieść swoje szanse na znalezienie tego, czego szukają.

Robienie czegoś inaczej, oznacza także unikanie seksualności w nowych relacjach. Mili Goście muszą dać sobie szansę na obiektywizm by świadomie ocenić, czy dana partnerka posiada poszukiwane przez nich cechy. Kiedy tylko pojawia się seks w związku, obserwowanie partnerki ustaje. Seks tworzy tak silną więź, że ciężko trafnie ocenić obecność poszukiwanych przez nas cech w nowej relacji. Mili Goście mogą często być odrzucani przez różne cechy lub zachowania, które uważają za nie akceptowalne w nowej partnerce, ale jeśli już dojdzie do zbliżenia, ciężko jest określić te problemy. Jeszcze ciężiej jest zakończyć relację.

Podejmowanie Wyzwania

Wychodzący z Syndromu Miłego Gościa mogą mieć szczęśliwe, intymne związki. Życie jest wyzwaniem, tak jak i związki. Kiedy wprowadzone zostają strategie zawarte w tej książce, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa stawiają siebie w pozycji, z której mogą podjąć te wyzwania i dostać w miłości to, czego pragną.

Rozdział 8

Seks, Jakiego Pragniesz: Strategie Doświadczania Satysfakcjonującego Seksu

Zbierzmy wszystko, co zostało w tej książce napisane o Miłych Gościach: ich wstyd, poświęcanie siebie, poszukiwanie akceptacji, robienie odwrotności tego co działa, ich niebezpośredniość, opiekuńczość, ukryte oczekiwania, zachowania kontrolujące, strach, nieszczerłość, trudność w braniu, ich dysfunkcyjne relacje, ich niedostatek męskiej energii. Teraz wrzucmy to wszystko do jednego pojemnika, wstrząsnijmy, otworzmy pokrywkę, zajrzyjmy do środka a wtedy będziemy mieć całkiem trafny obraz tego jacy Mili Goście są w łóżku.

Dla Miłych Gości seks jest miejscem, gdzie ich doświadczenie odrzucenia, toksycznego wstydu, oraz dysfunkcyjnych mechanizmów przetrwania są skoncentrowane i najbardziej widoczne. Wierzę, że można powiedzieć, że każdy Miły Gość, z którym kiedykolwiek pracowałem, miał jakieś problemy z tą sferą życia. Przejawiają się one na wiele sposobów, ale najczęstsze są:

- **Nie dostają wystarczającej ilości.** To jest największa bolączka Miłych Gości. Źródłem tego problemu jest najczęściej pełen zahamowań, lub seksualnie niedostępny partner (lub niedostępność kobiet ogólnie rzecz biorąc).
- **Konieczność uznania za wystarczający seksu, który nie jest satysfakcjonujący.** Mili Goście są często skazani na kiepski seks jednocześnie wierząc, że to lepsze niż żaden seks. Ponownie, oskarżają o to swoje partnerki.
- **Dysfunkcje seksualne.** Najczęściej polega to na niemożliwości osiągnięcia wzwodu lub przedwczesny wytrysk.
- **Tłumienie seksualności.** Niektórzy Mili Goście przyznają, że nie interesuje ich seks, lub interesuje ich w małym stopniu. Częściej niż nie, Ci mężczyźni zwykle uprawiają inną formę aktywności seksualnej wierząc, że nikt o tym nie wie,
- **Kompulsywne zachowania seksualne.** Mogą się na to składać kompulsywna masturbacja, uzależnienie od pornografii, romanse, zamiłowanie do oglądania striptizu, korzystanie z seks telefonów, cyberseks oraz korzystanie usług prostytutek.

Kiedy zbierze się wszystkie te zachowania do kupy, można uznać, że osoba o takich zachowaniach nie ma w życiu zbyt wiele seksu oraz/lub zbyt dużej ilości dobrego seksu. Pomimo, że wielu Gości ma tendencję to skupiania się na czynnikach zewnętrznych szukając powodów takiego stanu, prawdopodobieństwo, że to właśnie w nich leży problem jest ogromne. To właśnie Mili Goście są mistrzami w robieniu wszystkiego, aby być pewnym, że ich seksualne życie nie będzie satysfakcjonujące.

Wstyd i Lęk

Trudności, jakich doświadczają Mili Goście w sferze seksualnej mogą być połączone z dwoma uczuciami: wstydem i lękiem. **Wszyscy Mili Goście czują wstyd i lęk przed seksualnością oraz przed tym, że są stworzeniami seksualnymi.** Z mojego doświadczenia wynika, że to najtrudniejszy koncept dla Miłych Gości do zaakceptowania na swój temat. To jest tak ważne, że nie omieszkam ponownie przytoczyć to zdanie: *Wszyscy Mili Goście czują wstyd i lęk przed seksualnością oraz przed tym, że są stworzeniami seksualnymi.*

Jeśli można by było wyrwać Miłemu Gościowi mózg i znaleźć tę część jego podświadomego umysłu kontrolującego seks, oto co by zostało tam znalezione:

- Wspomnienia z dzieciństwa, które sprawiły, że czuł się jakby był bardzo zły.
- Ból spowodowany niezaspokojeniem jego potrzeb w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób.
- Skutki dorastania wśród seksualnie skrzywdzonych partnerów.
- Wypaczenia na temat seksu oraz iluzje o naprawdę pokręconym społeczeństwie.
- Brak właściwych informacji na temat seksu wtedy, kiedy były akurat potrzebne.
- Poczucie winy i wstydu spowodowane wpływem religijnym.
- Skutki ukrytych powiązań seksualnych stworzonych przez ich matkę.
- Traumy spowodowane seksualnymi nadużyciami.
- Wspomnienia wczesnych doświadczeń seksualnych, schowane głęboko przed otoczeniem.
- Nieodpowiedni i nierealistyczne obrazy cielesności wyniesione z pornografii.
- Wstyd spowodowany ukrytymi, kompulsywnymi zachowaniami.
- Wspomnienia poprzednich seksualnych porażek lub odrzuceń.

Za każdym razem, kiedy Miły Gość ma seksualne odczucia lub jest w seksualnej sytuacji, musi się zmierzyć z całym swoim podświadomym bagażem. Znajdują mnóstwo negatywnych sposobów aby uchronić się od

seksualnego wstydu i lęku. Niestety to unikanie i mechanizmy odwracania uwagi nie pozwalają Miłym Gościom mieć zbyt dobrego życia łóżkowego. Na te mechanizmy unikania i odwracania uwagi składają się:

- Unikanie intymnych sytuacji oraz okazji do seksu.
- Staranie się być dobrym kochankiem.
- Ukrywanie kompulsywnych zachowań seksualnych.
- Tłumienie swojej energii życiowej.
- Zaspokajanie się słabym seksem

Unikanie Intymnych Sytuacji Oraz Okazji do Zbliżeń nie Pozwala Miłym Gościom Dostać W Seksie Tego, Czego Pragną

Jak okropnie to nie zabrzmiało, Mili Goście znajdują wiele kreatywnych sposobów na unikanie seksu. Wymyśliłem termin Vaginofobia aby łatwiej streścić to zjawisko. Vaginofobia to syndrom, w którym penis próbuje trzymać się jak najdalej od cipek lub stara się jak najszybciej z nich uciec, jak już się tam znajdzie. Mimo, że w jakimś stopniu ten syndrom może uchronić Miłych Gości przed wstydem i lękiem związanym ze sferą łóżkową, gwarantuje on także, że nie będą doświadczać zbyt dużej ilości zbliżeń.

Alan mógłby zostać twarzą plakatu informującego o Vaginofobii. Zaczął terapię z powodu problemu wkraczania w relacje seksualne poza swoim małżeństwem. Niektóre z tych schadzki stały się wyraźnie seksualne, ale żadna z nich nie została skonsumowana. Problem pojawił się, kiedy Alan wszedł w taką relację z jedną z przyjaciółek swojej żony, która znalazła oskarżającą notkę w jednej z kieszeni jego płaszcza.

Podczas terapii Alan stwierdził, że lubi przyciągać uwagę kobiet. Zawsze czuł się lepiej wśród kobiet, niż wśród mężczyzn. Z czasem, zaczęło się pokazywać, że przez warunkowania z dzieciństwa: monogamiczną więź z matkami, decyzję bycia innym od swoich ojców, oraz wpływie religijnego kształcenia, Alan znalazł kreatywne sposoby zdobywania uwagi kobiet jednocześnie unikając kontaktu fizycznego. (Skrótowno nazywam to zachowanie jako „flirtowanie bez seksu”, Tak długo jak Mili Goście nie wkładają swojego penisa do waginy, mogą wymieniać seksualną energię jednocześnie będąc przeświadczeni, że jeśli nie uprawiali seksu, nie zrobili tak naprawdę nic złego.)

Pewnego razu Alan podzielił się na spotkaniu grupy No More Mr. Nice Guy! przykładem swojego zachowania. Był na wycieczce biznesowej, podróżując ze współpracownikiem będącym młodą kobietą, która bardzo pociągała Alana. Podczas wycieczki flirtowali a ich rozmowy były pełne podtekstów seksualnych. Pewnego wieczora siedzieli przy barze i rozmawiali o życiu. Wieczór zakończył się przytulaniem tańcem. Następnego wieczora, po kilku drinkach, Alan został zaproszony do jacuzzi. Przyszła w bikini i stringach. W wannie usiadła na Alana i zaczęli się namiętnie całować. Pomimo tego, że był bardzo podniecony, odrzucił propozycję pójścia do jej pokoju, ponieważ nie chciał „narażać na szwank ich relacji pracowniczych”.

Ta historia jest konsekwencją unikania zbliżeń przez Alana. W liceum Alan miał kilka dziewczyn, ale kiedy robiło się naprawdę gorąco i chciały przejść do następnej bazy po pettingu, tłumiał swoje zapędy i zrywał relację.

Alan przedstawił swoją żonę jako seksualnie wycofaną. Czynnikiem przyczyniającym się do tego stanu, było nie inicjowanie nigdy bezpośrednio przez Alana seksu. Wierzył, że kobiety uważają seks za coś złego i był przekonany, że jeśli będzie zbyt bezpośredni w oznajmianiu im swojej ochoty na seks, będą uważać, że jest zły.

Alan używał swojej frustracji spowodowanej rzekomą niedostępnością seksualną żony do usprawiedliwiania swoich wybryków na boku. Co interesujące, Alan miał talent do flirtowania z kobietami, które nie były zbyt dostępne do skonsumowania z nim relacji. Podczas rzadkich okazji, kiedy nietrafnie ocenił sytuację, Alan znajdował w głowie dobry powód, aby nie brnąć w to co zaczął i nie iść na całość.

Staranie się Być Dobrym Kochankiem Nie Pozwala Miłym Gościom Dostać Tego, Czego Pragną W Miłości

Nie jest niczym niezwykłym wśród Miłych Gości szczylenie się byciem dobrym kochankiem. Takie poczucie może być załącznikiem, który pozwala im czuć się wartościowymi. To może być także sposób na przekonywanie się, że są inni od pozostałych mężczyzn. To może być także bardzo efektywny mechanizm pozwalający im uprawiać seks bez jednoczesnego poczucia wstydu i lęku. Tak długo, jak są skupieni na podnieceniu i przyjemności partnerki, Mili Goście potrafią skutecznie odwrócić swoją uwagę od toksycznego wstydu, uczucia nieadekwatności lub lęku przed byciem słamszonym. Terrence, Miły Gość po trzydziestce jest świetnym przykładem.

„Miałem problem z przedwczesną ejakulacją.” W taki sposób Terrence przedstawił się podczas pierwszej sesji terapeutycznej. *„Moja żona zostawiła mnie dla innego mężczyzny.”* Kontynuował nie przerywając. *„To było druzgocące. Dobrą informacją jest, że spotkałem wspaniałą, zmysłową, seksowną kobietę i jesteśmy zaręczeni.*

Jest tylko jeden problem. Zbyt szybko dochodzę. Ona podnieca mnie tak bardzo, że po prostu zbyt bardzo się nakręcam.

Terrence zaczął opisywać jak ciężko pracował nad zaspokojeniem swojej dziewczyny kiedy uprawiali miłość. Zawsze, kiedy się kochali, Terrence musiał być pewny, że jego dziewczyna miała co najmniej dwa albo trzy orgazmy dzięki stymulacji oralnej zanim w nią wchodził. Następnie próbował ją jeszcze doprowadzić do szczytowania poprzez penetrację. Niestety często dochodził, zanim ona miała swój finałowy orgazm. Terrence wydawał się być tak nie myśląc o swojej przyjemności, że powtarzał swojej narzeczonej, że nie ważne jest czy on będzie miał orgazm, jeśli ona jest usatysfakcjonowana.

„Wszystko jest wspaniale, oprócz tego jednego problemu.” Terrence deklarował. *„Jej dzieci mnie kochają. Jej rodzice mnie kochają. Ona powtarza, że kocha we mnie wszystko, oprócz poczucia, że brakuje jakichś 30% mnie. Nie chce się więcej kochać i chce odsunąć datę ślubu dopóki nie naprawię tego problemu.”*

Przez większość czasu Mili Goście jak Terrence są zupełnie nie świadomi tego jak wiele ich omija przez próby bycia dobrymi kochankami. Kiedy Mili Goście stają się „dobrymi kochankami”, tak naprawdę tworzą przepis na nudny seks. Seks, który skupia się na próbach dogadzania gwarantuje rutynę, działanie na zasadzie powtarzania tego, co działało ostatnim razem. Próby bycia dobrym kochankiem z dużym prawdopodobieństwem zapewnią Miłym Gościom seks, który nie będzie pasjonujący, obopólny, spontaniczny lub bardzo intymny.

Ukrywanie Kompulsywnych Zachowań Seksualnych Nie Pozwala Miłym Gościom Dostać w Seksie Tego, Czego Pragną

Wyobraź sobie efekt zażycia pigułki, która usuwałaby samotność, leczyła znudzenie, łagodziła poczucie bezwartościowości, pozwalała przejść ponad konfliktami, dawała poczucie bycia kochanym, zmniejszała stres i ogólnie rozwiązywała wszystkie osobiste problemy. Mili Goście wierzą, że taka pigułka istnieje. Nazywają ją seksem.

Wielu Miłych Gości odkryło we wczesnym wieku, że pobudzenie seksualne jest dobrym odwróceniem uwagi od poczucia izolacji, zamętu życia, nierealistycznych oczekiwań i wspomnień związanych z doświadczeniami odrzucenia z dzieciństwa. Niestety, kiedy Mili Goście przenoszą swoje zachowania seksualne z okresu dorastania w dorosłość, utrudniają sobie doświadczanie bliskości i spełnienia w seksie z drugą osobą.

Zauważyłem, że Mili Goście są skłonni do skrytych, kompulsywnych zachowań seksualnych. Stworzyłem teorię, która mówi: *Im milszy jest facet, tym mroczniejsze ma seksualne sekrety.* Ciągłe przekonuję się o jej prawdziwości. Seks jest podstawową ludzką potrzebą. Ponieważ większość Miłych Gości wierzy, że będąc seksualni są źli, albo wierzą że inni ludzie przez to będą uważać ich za złych, impulsy seksualne muszą być przez nich ukrywane. Seksualność Miłych Gości nie znika, ona po prostu schodzi do podziemia. Czyli im bardziej zależny od akceptacji otoczenia jest mężczyzna, tym głębiej skrywa swoje zachowania seksualne.

Lyle, programista komputerowy po czterdziestce, jest idealnym przykładem tego związku. Każdy lubił Lyla. Był jednym z tych gości, którzy wydawali się nie mieć żadnych wyrazistych cech. Zagorzały Chrześcijanin Lyle wykładał w szkółce niedzielnej i zawsze był gotów pomóc w potrzebie.

Jego życie wydawało się być idealne. Był tylko jeden haczyk: był uzależniony od pornografii. Wyrastając w Chrześcijańskiej rodzinie po raz pierwszy odkrył ten narkotyk mając dziewięć lat. Samotnik jako dziecko, Lyle spędzał godziny siedząc na drzewie i oglądając zdjęcia nagich kobiet. Nigdy nie czuł się wtedy samotny.

Po piętnastu latach małżeństwa, jego sekret wydawał się być pilnie strzeżony. Przez lata jego kompulsywność zamieniła się w wypożyczanie filmów dla dorosłych, odwiedzanie klubów ze striptizem oraz dzwonienie na seks telefon. Najczęściej jego obsesja kierowała się na cyberprzestrzeń. Odwiedzanie seks czatów przyniosło mu kilka relacji seksualnych z anonimowymi ludźmi z Internetu.

Zdarzały się okresy w ich małżeństwie, gdzie żona Lyla uskarżała się na ich braki w sferze seksualnej. Skarżyła się, że miesiące bez seksu to nie jest coś normalnego. W celu uspokojenia Lyle przyznawał żonie rację i deklarował podobne odczucia w tej materii. Później znowu się wykręcał od zbliżeń byciem zbyt zmęczonym pracą lub wymogami życia rodzinnego.

Wielokrotnie w swoim życiu, Lyle obiecywał sobie, że przestanie odwiedzać swój sekretny, seksualny świat. Z ulgą wyrzucał stertę magazynów i odpuszczał oglądanie filmów oraz pisanie na czatach tylko po to, żeby po kilku tygodniach albo miesiącach do tego wrócić.

Lyle, podobnie jak ogromna ilość innych Miłych Gości, inwestował tak dużo czasu i energii w skryte i kompulsywne zachowania seksualne, że nie miał już ochoty na realne związki seksualne z realną kobietą.

Tłumienie Swojej Energii Życiowej Nie Pozwala Miłym Gościom Dostać w Seksie Tego, Czego Pragną

Kiedy chłopiec osiąga dorosłość, musi zacząć przemierzać burzliwe morze nauki tolerancji odmiennej płci. Jeśli chce mieć jakąkolwiek nadzieję zdobycia dziewczyny i pewnego dnia uprawiania z nią seksu, musi znaleźć sposób na przyciągnięcie kobiecej uwagi oraz zdobycie jej akceptacji. Niektórym chłopcom ten proces wydaje się przychodzić nadzwyczaj łatwo. Jeśli przydarzy im się być przystojnym, gwiazdorem sportowym lub pochodzić z bogatej rodziny, przyciąganie kobiecej uwagi może dla nich nie być niczym skomplikowanym.

Kiedy wykluczy się małą liczbę młodzieńców wypisanych powyżej, pozostaje większość nastoletnich nastolatków, którzy nie mają pojęcia jak sprawić by dziewczyny zwracały na nich uwagę. W tym momencie części z nich przychodzi do głowy, że może bycie miłym wyróżni ich spośród pozostałych rówieśników i pozwoli zyskać akceptację i uwagę przeciwnej płci. Ta decyzja jest zwłaszcza ważna jeśli są młodymi mężczyznami i już przekonali samych siebie, że nie jest w porządku być takimi jacy są.

To ta strategia wykształtowana w okresie dojrzewania: próby zwrócenia uwagi kobiet oraz ich seksualnych względów poprzez bycie miłym, którą Mili Goście przenoszą w dorosłość. Nie jest niczym niezwykłym dla Miłych Gości by wierzyć, że kobieta która go wybierze będzie szczęściarą, jednocześnie zastanawiając się dlaczego jakąkolwiek kobieta miała ich chcieć. Ponieważ nie są w stanie wymyślić jakiegokolwiek innego powodu, dla którego kobiety chciały by się z nimi wiązać albo uprawiać seks, poza byciem miłym, Mili Goście uczepiają się tej strategii „bycia miłym” nawet jeśli ciągle doświadczają widocznych oznak braku jej efektywności.

Jak na ironię, próba bycia miłym okrada mężczyznę z jego energii życiowej. Im bardziej Miły Gość poszukuje akceptacji i próbuje robić wszystko właściwie, tym większych spadków każdego rodzaju energii doświadcza, które właśnie mogłyby przyciągnąć kogoś do jego życia, jeśli tylko byłyby na odpowiednim poziomie. To właśnie dlatego często słyszę Miłych Gości lamentujących, że nie pociągają kobiet. Problemem jest fakt, że kiedy zdusili swoją wewnętrzną energię, jest w nich mało tego, co mogłoby zwrócić na nich uwagę kogokolwiek.

Kobiety konsekwentnie mówią mi, że nawet jeśli intuicyjnie pociąga ich dogadzająca maniera Miłych Gości, po pewnym czasie ciężko im się ekscytować uprawianiem z nimi seksu. Często to właśnie partnerka czuje, że robi coś złe, ale tak naprawdę to nie jest jej wina. Tak naprawdę jest bardzo mało rzeczy w Miłym Gościu, które mogą przyciągnąć i utrzymać przy nich jakąś wartościową partnerkę. Ponownie, poprzez robienie odwrotności tego co działa, Mili Goście uniemożliwiają sobie doświadczanie seksu takiego, jakiego pragną.

Zadowolanie Się Marnym Seksem Nie Pozwala Im Dostać W Seksie Tego, Czego Pragną

Pewna żona Miłego Gościa około trzydziestki podzieliła się ze mną informacją w jaki sposób jej partner wymusza na niej seks. Kiedy ona mówi nie, on staje się wycofany i nadąsany. Kiedy ona okaże seksualne zainteresowanie, on skupi się na jej podnieceniu podczas gdy ona musi robić niewiele. Z głęboką świadomością przyznała: *„Mogłabym mu nawet powiedzieć, że mocno nakręciłoby mnie jakby się podpałił. Wtedy dumnie by to zrobił myśląc, że obydwoje jesteśmy zaspokajani, ponieważ to sprawi, że będę zadowolona.”*

Poprzez zadowolanie się kiepskim seksem, Mili Goście utwierdzają się w tym, że nie doświadczą wiele dobrego w sferze łóżkowej. Aaron jest wspaniałym przykładem tego jak Mili Goście sami stwarzają sobie kiepski seks. Odwiedzmy jego sypialnię i przyjrzyjmy się typowemu scenariuszowi pomiędzy nim a jego żoną Hanną.

Aaron i Hanna nie kochali się od kilku tygodni, typowe zajście w ich związku. Tej nocy, Aaron czuje pociąg seksualny do Hanny, ale zamiast powiedzieć jej, że chce się z nią kochać, zaczyna w sposób niebezpośredni próbować ją podniecić.

Pomimo, że Hanna dała mu znać przy kilku innych okazjach, że rażą ją jego „podchody”, on pochyla się nad nią i zaczyna głaskać jej szyję. Kiedy zaczyna masować jej ramiona, momentalnie wycisza swoje rozgoryczenie jej seksualną niedostępnością. Kiedy powolnie przemieszcza swoje dłonie w dół by zacząć masować jej pośladki także nie daje sobie zauważyć, że jej ciało zupełnie nie reaguje na jego dotyk. Ma nadzieję, że poprzez powolną ekspansję swoich działań bez okazywania zamiarów, wprawi ją w odpowiedni nastrój. Ten sposób działał kilkakrotnie w przeszłości.

W czasie kiedy delikatnie muska jedną z jej piersi, Aaron zupełnie nie zauważa czegokolwiek co dzieje się z jego własnym ciałem. Jest skupiony na podniecaniu Hanny i próbuje wymierzyć jak stymulować ją wystarczająco intensywnie, żeby wprawić ją w odpowiedni nastrój jednocześnie nie robiąc zbyt wiele, żeby nie wprowadzić ją w złość.

W końcu, skoro nie został odtrącony, przewraca ją na plecy i przez kolejne dwadzieścia minut skupia całą swoją uwagę na jej podnieceniu, dopóki ona nie osiągnie orgazmu. Ponieważ jest odłączony od swojego własnego fizycznego podniecenia, ma trudności z dojściem. Aby poradzić z tym sobie samodzielnie, fantazjuje o

Zadanie #36

Jakie jest Twoje życie seksualne? Czy jesteś gotów mieć dobry seks? Jeśli tak, czytaj dalej.

młodej sekretarce z pracy. Kiedy w końcu dostaje orgazmu, wraca natychmiast myślami do swojej żony aby sprawdzić jej obecny stan emocjonalny. Później, kiedy przewraca się na bok i próbuje zasnąć, czuje pustkę i rozżalenie.

Doświadczanie Dobrego Seksu

Reszta tego rozdziału poświęcona jest strategiom pomagającym Miłym Gościom doświadczyć satysfakcjonującego seksu. Na ten proces składają się:

- Wyjście z zamknięcia
- Wzięcie spraw w swoje ręce
- Powiedzenie „nie” słabemu seksowi
- Wzięcie przykładu z łosia

Wyjście z Zamknięcia Pomaga Miłym Gościom Dostać w Seksie To, Czego Pragną

Poczucie wstydu i lęku są największymi barierami nie pozwalającymi na satysfakcjonujące życie seksualne. Mężczyzna może przeczytać wszystkie książki mówiące o tym „Jak Podrywać Kobiety” lub obejrzeć wszystkie filmy instruktażowe na temat usprawniania swoich technik seksualnych. Jednak żadna z tych rzeczy nie pomoże im osiągnąć satysfakcjonującego seksu tak długo, jak czują wstyd i lęk spowodowane seksualnością oraz tym, że są stworzeniami seksualnymi. Doświadczenie dobrego seksu wymaga od Miłych Gości wyciągnięcie na powierzchnię ich wstydu i lęku, gdzie można im się przyjrzeć i je usunąć. **Ten krok nie może być pominięty!**

Usuwanie seksualnego zawstydzenia wymaga akceptacji, nieoceniających ludzi. Miły Gość nie może zrobić tego samodzielnie. Aby usunąć seksualny wstyd i lęk, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa musi wyjawic każdy aspekt swojej seksualności zaufanej, wspierającej osobie. To przyznanie się pozwala Miłym Gościom zrzucić swój wstyd i lęk i uwolnić emocjonalną energię, przez którą była skryta i zduszona. Te bezpieczne osoby mogą także dać Miłym Gościom wsparcie poprzez uświadomienie ich, że nie ma nic złego w byciu seksualnym stworzeniem.

Zadanie „Strzelający Quiz”

Większość Miłych Gości Intuicyjnie zaprzecz jakoby mieli jakiegokolwiek poczucie wstydu lub lęku związanych z seksem. Rozwiąż poniższy quiz aby dowiedzieć się, czy jesteś wobec siebie szczerzy odnośnie swojego osobistego doświadczenia wstydu i lęku.

1. Przypomnij sobie swoje pierwsze seksualne doświadczenie. Czy było:
 - a) Radosnym doświadczeniem, którym możesz podzielić się z rodziną?
 - b) Skryte, pośpieszne, przepętnione poczuciem winy lub w na pewno nieidealnej sytuacji?
 - c) Bolesne, obraźliwe lub przerażające?
2. Kiedy poruszany jest temat masturbacji:
 - a) Czy rozmawiacie o tym ze swoją partnerką otwarcie i komfortowo?
 - b) Czy doszłoby do kryzysu, jeśli Twoja partnerka by Cię na tym nakryła?
 - c) Czy robisz to kompulsywnie albo w tajemnicy?
3. Kiedy doświadczasz seksualnych wydarzeń, myśli lub impulsów:
 - a) Otwarcie mówisz wszystko o swoich odczuciach swojej partnerce?
 - b) Masz tajemnice, którymi nigdy się z nikim nie podzieliłeś?
 - c) Niektóre aspekty Twojej seksualności spowodowały kryzys Twojej relacji intymnej?

Jeśli udzieliłeś na którekolwiek pytanie odpowiedzi innej niż „A”, żywisz seksualny wstyd i lęk. Czytaj dalej.

Lyle, przedstawiony wcześniej w tym rozdziale, jest świetnym przykładem tego, jak wychodzący z Syndromu Miłego Gościa może wyjąć na światło dzienne swój seksualny lęk i wstyd. Był dobrym Chrześcijaninem, mężem oraz ojcem, którego prześladowały kompulsywne zachowania seksualne. Dla Lyla runął jego świat, kiedy jego żona znalazła rachunek telefoniczny i zadzwoniła pod niektóre z nieznanymi numerów. Była oszołomiona i zdruzgotana. Nigdy w swoich najgorszych koszmarach nie przyszło jej do głowy, że Lyle może być uwikłany w cokolwiek związanego z pornografią albo seks telefonami. To czego się dowiedziała to był tylko wierzchołek góry lodowej. Kiedy przedstawiła Lyłowi dowody, ten intuicyjnie udał zaskoczenie i wyparł się wszystkiego. W końcu się złamał i opowiedział wszystko. No prawie wszystko. Zajęło kilka tygodni, kilka kolejnych emocjonalnych bójk oraz telefonów do mnie, zanim wszystko wyszło na wierzch.

Po kilku sesjach indywidualnej terapii zasugerowałem Lyłowi uczęszczanie na dwunastokrotową grupę seksualnie uzależnionych. Ten pomysł go przeraził, ale wiedział, że będzie musiał zrobić coś radykalnie innego, jeśli chce uwolnić siebie od kompulsywności oraz doświadczyć prawdziwej bliskości seksualnej. Ku jego zaskoczeniu, wyjawianie jego długo ukrywanych sekretów przed innymi ludźmi wychodzącymi z uzależnień seksualnych nie było tak straszne jak się spodziewał. Z czasem zaczął poszukiwać okazji do rozmowy o sobie z bezpiecznymi ludźmi. Za każdym razem kiedy ujawniał jakąś skrytą myśl lub zachowanie, czuł ulgę jakby jakiś ciężar został zdjęty z jego barków.

Kiedy Lyle wyjawiał swój lęk oraz wstyd bezpiecznym osobom zauważył, że był mniej zainteresowany swoimi skrytymi, kompulsywnymi zachowaniami. Kiedy on i jego żona stali się dla siebie bardziej otwarci i bliscy, zaczęła mu się także podobać jej bliskość fizyczna, której kiedyś tak unikał. Kiedy Lyle się otworzył zaczął, naprawiać ten okres życia, w którym ukrywał swoje seksualne zachowania.

W moich No More Mr. Nice Guy! grupach terapeutycznych wspieram wychodzących z Syndromu Miłego Gościa aby wystawili swój seksualny wstyd na światło dzienne. Wspieram ich w rozmawianiu otwarcie o ich seksualności. W naszej kulturze, większość rozmów na temat seksu jest prowadzone w sposób pornograficzny, poniżający, moralizujący, zawstydzający, kliniczny lub żartobliwy. Zachęcam Miłych Gości do wyjawienia sposobów na jakie się zachowują. Mówią o swojej seksualnej przeszłości oraz wczesnych doświadczeniach związanych z tą sferą życia. Proszę ich o przyniesienie próbek pornografii, która najbardziej ich podnieca. To jest inny sposób usuwania wstydu i jednoczesnego zdobywania istotnych informacji.

Prze cały proces odkrywania siebie, radzę wychodzącym z Syndromu Miłego Gościa aby doświadczali czegośkolwiek by nie poczuli: wstydu, poczucia winy, strachu i podniecenia. Jednocześnie przekazuję im pomocną informację mówiącą, że to co czują jest w porządku. Jest tak wiele negatywnego przekazu w naszym społeczeństwie na temat męskiej seksualności, że ciężko jest Miłym Gościom pokonać ich warunkowanie bez tego rodzaju wsparcia i zachęty.

Zadanie #37

Znajdź bezpieczne miejsce, gdzie będziesz mógł porozmawiać na temat następujących problemów:

***Twoja seksualna historia:* Najwcześniejsze wspomnienie związane z seksem, doświadczenia z dzieciństwa, seksualna przemoc oraz traumy, problemy seksualne w Twojej rodzinie, pierwsze doświadczenie seksualne, historia seksualna w dorosłości**

***Sposoby na jakie zachowałeś się seksualnie:* Romanse, prostytutka, bary ze striptizem, seks telefony, oglądanie pornografii, ekshibicjonizm, fetysze itp.**

***Twoja ciemna strona:* Te rzeczy, do których ciężko było Ci się przyznać przed samym sobą: fantazje, wściekłość, zachowania atakujące.**

Wzięcie Spraw We Własne Ręce Pomaga Miłym Gościom Dostać w Seksie To, Czego Pragną

Regularnie powtarzam Miłym Gościom: „Nikt nie przyszedł na ten świat spełniać Twoje potrzeby, oprócz Ciebie.” To jest najbardziej prawdziwe dla seksu. Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa decyduje się wziąć odpowiedzialność za swoje potrzeby i bierze sprawy we własne ręce, stawiają siebie w pozycji, z której mogą czerpać tyle ile chcą i jakiego chcą seksu. Pozwólcie mi to wyjaśnić.

Wszystkie znaczące wzorce zachowań wywodzą się z sumy wielu dużo mniejszych wzorców zachowań. Najbardziej efektywnym sposobem zmiany zachowań, jest zmienianie ich najmniejszych elementów. Na przykład, jeśli Miły Gość nie dostaje tak dużo seksu jak potrzebuje lub nie robi tego w taki sposób w jaki chce, jedynym sposobem na zmianę tego wzorca zachowań jest zmienianie jego najmniejszych części składowych.

Zamiast wychodzić i próbować dostarczać sobie okazji do większej ilości seksu, bardziej efektywne jest zmienianie tych małych rzeczy tworzących całościowy wzorec powodujący nie dostawanie wystarczającej ilości seksu. Zmień małe, podstawowe rzeczy, a zmieni się całość.

Zanim Mili Goście będą mogli doznać ekscytujących, pasjonujących i spełniających doświadczeń seksualnych z innymi ludźmi, muszą nauczyć się jak mieć to z samym sobą. Poprzez wzięcie spraw w swoje ręce, czyli naukę zdrowej masturbacji, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa mogą zmienić najbardziej podstawowe mechanizmy które kształtowały ogólny obraz tego, w jaki sposób uprawiają seks.

Rozważ taką zależność:

- Dopóki Miły Gość nie będzie mógł być seksualny sam ze sobą bez wstydu, nie będzie w stanie mieć relacji seksualnej bez poczucia wstydu z kimś innym
- Dopóki Miły Gość nie będzie czuł się komfortowo dając przyjemność sobie, dopóty nie będzie w stanie w pełni przyjmować przyjemności od kogoś innego
- Dopóki Miły Gość nie będzie w stanie być seksualny sam ze sobą bez używania pornografii lub fantazjowania aby odwrócić uwagę od siebie, dopóty nie będzie w stanie kochać się z kimś bez używania podobnych rzeczy do odwrócenia uwagi od niego

Mili goście mogą zacząć zmieniać te mechanizmy poprzez praktykowanie zdrowej masturbacji. Zdrowa masturbacja to proces pozwalający energii seksualnej płynąć. To nie ma jakiegoś celu ani przeznaczenia. Nie chodzi tutaj tylko o orazmy. Nie potrzeba zewnętrznej stymulacji z pornografii lub używania potęgi wyobraźni aby oddzielić się od strachu i wstydu. Tu chodzi o nauczenie się zwracania uwagi na to, co sprawia przyjemność. Najważniejsze jest zaakceptowanie odpowiedzialności za swoją własną ekspresję i przyjemność fizyczną.

Wielu Miłych Gości czuje się niekomfortowo kiedy jest mowa o zdrowej masturbacji. Ta idea brzmi dla nich jak oksymoron (sprzeczność). Ogólnie rzecz biorąc Mili Goście czują ogromny wstyd związany z masturbacją. Często także otaczają siebie ludźmi, którzy wzmacniają to poczucie wstydu (partnerką, ludźmi z kościoła itp.). Wielu Miłych Gości walczy z kompulsywną masturbacją. Boją się, że jakiegokolwiek nagradzanie siebie za masturbację, może otworzyć Puskę Pandory.

Odkryłem, że kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa uczy się jak zadowalać siebie bez fantazjowania i oglądania pornografii, nie ma sposobu aby ich zachowania stały się kompulsywne. Zauważyłem także, że kiedy dzielą się swoimi doświadczeniami z innymi nieoceniającymi ludźmi, ich wstyd znika gwałtownie.

Notatka o Pornografii

Nie jestem przeciwny pornografii z powodów moralnych, ale myślę że jest ona zła dla mężczyzn z kilku powodów:

- **Stwarza nierealistyczne oczekiwania wobec tego jak powinni wyglądać ludzie oraz jak powinien wyglądać stosunek**
- **Uzależnia mężczyzn od oglądania ciał i ich konkretnych części**
- **Może łatwo stać się zamiennikiem prawdziwej relacji seksualnej**
- **Stwarza trans, w którym mężczyźni mogą być seksualni będąc odwróceniami od swojego wstydu i lęku**
- **Jest zawsze związana ze wstydem, ponieważ zwykle jej oglądanie jest skryte**

Mówię Miłym Gościom, że jeśli zamierzają oglądać pornografię, niech robią to otwarcie. Takie postępowanie pozwala wyrwać się z transu i wyrwać się z niej.

Notatka o Fantazjowaniu

Fantazjowanie jest formą dysocjacji- procesu oddzielającego umysł jednostki od jego ciała. Kiedy osoba fantazjuje podczas podniecenia, świadomie i aktywnie zaniedbuje swoje ciało. Podczas kiedy wielu terapeutów seksualnych zaleca fantazjowanie w celu poprawienia życia seksualnego, ja nie znam lepszego sposobu by właśnie je zabić. Fantazjowanie podczas seksu ma taki sens, jak myślenie o hamburgerze podczas jedzenia ryby. Jedynym celem fantazjowania jest odciążenie uwagi od iei wstydu i lęku. albo ukrucie przed sobą faktu, że doświadcza się słabego seksu.

Zdrowa masturbacja pozwala zmienić Miłym Gościom zmienić elementarną dynamikę, która nie pozwala im na doświadczanie dobrego seksu. Zdrowa masturbacja:

- Pozwala usunąć lęk i wstyd przed byciem seksualnym
- Stawia Miłego Gościa w pozycji kontrolującej jego własne potrzeby seksualne
- Usuwa uzależnienie od niedostępnego partnera albo pornografii
- Pomaga Miłym Gościom nauczyć się dogadzać osobie, która liczy się najbardziej, czyli sobie
- Daje im możliwość doświadczania tak dużej ilości dobrego seksu jak tylko chcą
- Daje Miłym Gościom władzę nad ich własną przyjemnością

Zmiana tych zależności poprzez zdrową masturbację wzmacnia i intensyfikuje doświadczenia z uprawiania miłości z drugą osobą. Historia Terrence jest tutaj świetnym przykładem.

Terrence początkowo przyszedł na terapię w poszukiwaniu szybkiego sposobu na naprawę problemu, aby jego narzeczona z nim nie zerwała. Podczas pierwszych kilku sesji skupiłem się na problemie postawienia jego potrzeb na pierwszym miejscu. Jak większość Miłych Gości, także i jego wprawiało to w zakłopotanie. Terrence bał się, że jeśli nie będzie świetnym kochankiem i nie uda mu się uszczęśliwić w łóżku swojej dziewczyny, ona go zostawi tak, jak była żona.

Zacząłem od zachęcania Terrence do zrobienia kilku rzeczy dla siebie niezwiązanych z seksem. Zapewniłem go, że to zwiększy jego atrakcyjność w oczach jego narzeczonej zamiast ją osłabić. Kiedy zaczął zauważać, że stawianie swoich potrzeb na pierwszym miejscu nie powoduje oddalania się od niego narzeczonej, podjęliśmy kolejne kroki. Rozmawialiśmy o zdrowej masturbacji. Zachęciłem go do znalezienia czasu, kiedy będzie spokojny i kiedy będzie mógł skupić się na swoim podnieceniu i przyjemności. Zasugerowałem, że musi to robić nie mając na celu dojścia oraz bez fantazjowania czy oglądania pornografii. Zachęciłem go także do zwrócenia uwagi na to, co sprawia mu największą przyjemność i do obserwacji sposobów w jaki nieświadomie próbował odwrócić swoją uwagę od lęku i wstydu.

Zajął kilka tygodni zanim Terrence poradził sobie z tym zadaniem. Przy pierwszej próbie nie czuł niczego. Zasugerowałem mu aby próbował co najmniej raz w tygodniu. Po kilku tygodniach przyznał, że zaczyna mu się podobać sprawianie sobie przyjemności, ale czuje wstyd i strach przed tym, że jego narzeczona będzie za to na niego zła.

Zaproponowałem Terrencowi aby zaprosił swoją żonę do terapii aby wspólnie pracowali nad naprawianiem ich seksualnych wzorców. Rozmawialiśmy o skupianiu się Terrence na jej podnieceniu i orgazmach i zaczęli skupiać się bardziej na jego przyjemności. Doświadczyła ulgi. Przyznała, że czuła ciężar, kiedy Terrence starał się jak mógł i oczekiwał od niej wielokrotnych orgazmów. Zamiast powiedzieć mu o tym w przeszłości, zwyczajnie go oszukiwała.

Kiedy porozumieli się na temat swoich doświadczeń w łóżku, wzorce zaczęły się zmieniać. Zaczęli spędzać więcej czasu na rozmowach między sobą na temat tego co lubią i nie lubią podczas łóżkowych igraszek. Pomimo, że to było dla niego trudne, Terrence wyznał swojej narzeczonej to, czego nauczył się o sobie podczas zdrowej masturbacji. Był zaskoczony, kiedy wyraziła zainteresowanie w sprawianiu mu przyjemności i byciu we wzajemnie dogadzającej seksualnej relacji.

Po kilku miesiącach, Terrence i jego narzeczona wzięli ślub tak jak planowali. Obydwoje byli zadowoleni z tego jak zmienił się ich sposób uprawiania miłości na bardziej intymny i pełen połączenia.

Zadanie #38

Znajdź czas na ćwiczenie zdrowej masturbacji. Wybierz komfortowe miejsce, gdzie nie będziesz rozpraszany. Praktykuj poprzez patrzenie na siebie i dotykanie swojego ciała bez oglądania pornografii lub fantazjowania. Zwróć uwagę jak to jest doświadczać swojej seksualności bez żadnych celów lub planów (takich jak doznanie orgazmu). Obserwuj także tendencję do odwracania swojej uwagi od tego czego doświadczasz (zaczynasz fantazjować, masz w tym jakiś cel, masz rozpraszające myśli, tracisz fizyczne czucie). Po prostu obserwuj doświadczenia i używaj ich jako informacji na temat swojego wstydu i lęku.

Mówienie „Nie” Słabemu Seksowi Pozwala Miłym Gościom Dostać w Seksie To, Czego Pragną

Kiedy dochodzi do zbliżenia, Mili Goście są konsumentami najniższego szczebla. Zadowolają się resztkami a następnie wracają prosząc o więcej. Mili Goście zadowolają się nierealnymi modelami ciała z pornografii. Zadowolają się bezosobowymi rozmowami przez seks telefon. Zadowolają się możliwością przekonywania niedostępnych seksualnie ludzi do zbliżeń seksualnych z nimi. Zadowolają się szybką i kompulsywną

masturbacją. Zadowolają się beznamiętnym, mechanicznym seksem. Zadowolają się wpadaniem w trans i fantazjowaniem. Mili Goście robią tego dużo.

Tak długo jak Miły Gość zadowolą się kiepskim seksem, ogranicza swoje okazje do doświadczenia dobrego seksu. Regularnie powtarzam Miłym Gościom „Musisz być gotów odpuścić to co masz, aby mieć szansę dostać to, czego chcesz.” Dobry seks może się pojawić tylko kiedy Miły Gość zdecyduje nie zadowalać się słabym seksem.

Więc jaki jest dobry seks? Bazując na naszych przekonaniach wziętych z pornografii albo filmach, będziemy ciągle powtarzać czynności prowadzące do słabego seksu. Oto jak definiuję „dobry seks”:

Dobry seks polega na braniu pełnej odpowiedzialności za spełnianie swoich własnych potrzeb przez obydwu partnerów. Nie ma on jakiegoś celu. Jest wolny od planu i oczekiwań. Zamiast być wydarzeniem, jest uwolnieniem seksualnej energii. Chodzi w nim o pozwolenie na wyrażenie siebie w najbardziej intymny i bezbronny sposób. Dobry seks pojawia się, kiedy dwoje ludzi skupia się na swojej własnej przyjemności, namiętności i podnieceniu, oraz pozostaje połączone z tymi samymi zjawiskami u swojego partnera. Wszystkie te zjawiska pozwalają dobremu seksowi rozwinąć się w nieprzewidywany, spontaniczny i pamiętny sposób.

Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa zdecyduje się nie godzić więcej na cokolwiek gorszego niż dobry seks, zaczyna brać odpowiedzialność za robienie czegoś inaczej.

- Zaczyna odrzucać koncepcję bycia dobrym kochankiem
- Ćwiczy bycie bezpośrednim i otwartym
- Wybiera dostępnych partnerów
- Nie zadowala się resztkami
- Nie uważa, że zły seks jest lepszy niż jego brak

Aaron jest świetnym przykładem tego co może się stać, kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa zdecyduje się zacząć mówić „nie” słabemu seksowi. Przez pierwszych kilka tygodni w grupie No More Mr. Nice Guy!, Aaron wylewał swoją frustrację i dzielił się tym jak bezsilny czuje się próbując zachęcić Hannę do uprawiania z nim seksu. Oczywiście było, że Aaron wierzył, że to jego żona trzyma klucz do jego seksualnej szczęśliwości oraz, że był wściekły na jej pełne premedytacji odmowy użycia tego klucza. W rezultacie czuł się „odrzucony” i „bezwartościowy”.

Po kilku tygodniach, zasugerowałem Aaronowi aby powziął seksualny odwyk, kiedy to powstrzyma się od prób uprawiania z Hanną seksu przez okres sześciu miesięcy. W tym czasie miał skupić się na rzeczach, które porzucił, kiedy się z nią ożenił. Zachęciłem go także do mówienia żonie wszystkiego co czuje. Wytłumaczyłem mu, że dzięki seksualnemu odwykowi będzie mu łatwiej robić te rzeczy, ponieważ nie będzie tak przejęty stwarzaniem możliwości uczynienia jej dostępną. Jeśli nie będą się kochać, nie będzie się musiał martwić tym, że zrobi coś co sprawi, że będzie zła i nie będzie się z nim chciała kochać.

Z początku Aaron nie rozumiał jak taki plan może sprawić, że Hanna będzie się z nim chciała więcej kochać. Powiedziałem mu, że celem nie jest sprawić, żeby częściej chciała to z nim robić, ale żeby odzyskał ten klucz i przestał się czuć jak ofiara.

Mimo, że był pełen niepokoju przyznał, że i tak nie doświadcza zbyt dużej ilości zbliżeń z żoną. Ze wsparciem ludzi z grupy, Aaron zdecydował wrócić tej nocy do domu i opowiedzieć swojej żonie co planuje.

W następnym tygodniu, Aaron podzielił się z grupą tym, jak wyglądała reakcja jego żony na to co powiedział. Początkowo była zła, ale w ciągu tygodnia zaczęła mu okazywać więcej miłości niż doświadczył od niej przez miesiące.

Przez sześć kolejnych miesięcy Aaron dzielił się swoimi doświadczeniami z grupą. Kilukrotnie komunikował robienie dla siebie rzecz, które kiedyś wywołałyby w nim ogromną obawę. Zaczął wychodzić ze swoim przyjacielem, którego nie widział od lat. Zaczął dzielić się swoimi uczuciami z żoną. Częściej niż raz mówił jej, że jest na nią zły. Dał jej nawet kilukrotnie do zrozumienia, że nie ma nastroju do słuchania o jej problemach. Odkrył także, że stał się bardziej szczery. Zaczął mówić rzeczy, które dotychczas zachowywał dla siebie.

Aaron komunikował także, że żona zaczęła robić jakieś seksualne gesty wobec niego. Przyznała, że odkąd nie nakłania jej do seksu, czuje do niego większy pociąg. Wyraziła także zadowolenie z faktu, że może wymieniać z nim seksualną energię, bez współżycia.

Po sześciu miesiącach, Aaron czuł się mniej rozżalony i bardziej bliski żonie. Odkrył także jak zaspokajać swoje potrzeby oraz wyrażać swoje uczucia w bardziej bezpośredni sposób, niż przez seks. Co ważniejsze, kiedy zaczął znowu kochać się ze swoją żoną, czuł z nią większe połączenie.

Zadanie #39

Rozważ pójście na seksualny odwyk. Świadomie powstrzymaj się od seksu na wcześniej zdeterminowany okres czasu. Nie ważne jaka jest Twoja obecna sytuacja seksualna, to może być dla Ciebie doświadczenie dające dużo wiedzy na swój temat. Większość gości intuicyjnie odrzuca ten pomysł, ale kiedy podejmą decyzję aby to zrobić, widzą, że to bardzo pozytywne doświadczenie. Odwyk seksualny może dać wiele pozytywnych korzyści:

- Pomóc przełamać dysfunkcyjne cykle
- Wyeliminować nakłanianie i zdystansowanie
- Usunąć rozżalenie
- Pokazać Miłym Gościom, że mogą żyć bez seksu
- Pomóc zrozumieć, że oni sami posiadają klucz do swoich seksualnych doświadczeń
- Pomóc zobaczyć jak godzili się na słaby seks
- Wyeliminować lęk, że partnerka Miłego Gościa może wycofać się ze sfery seksualnej albo cofnąć swoją akceptację
- Pomóc Miłym Gościom zwrócić uwagę na znaczenie seksualnych impulsów. Kiedy tylko Miły Gość poczuje impuls do bycia seksualnym, automatycznie może zapytać siebie: „Czemu czuję się seksualny?”
- Pomóc przełamać wzorce uzależnień poprzez wykluczenie kompulsywnej masturbacji, pornografii a także innych uzależniających zachowań
- Pomaga Miłym Gościom poznać uczucia, których unikali przez seks

Przed rozpoczęciem seksualnego odwyku, omów to ze swoją partnerką. To pomoże wyznaczyć konkretny okres czasu. Sugeruję od trzech do sześciu miesięcy. To jest do zrobienia.

Określ warunki odwyku. Kiedy raz zaczniesz, zwracaj uwagę na pośliznięcia i sabotujące zachowania ze swojej strony i strony partnerki. Pamiętaj, to doświadczenie ma uczyć. Nie musisz tego przejść perfekcyjnie.

Wzięcie przykładu z Łosia Pozwala Miłym Gościom Dostać w Seksie To, Czego Pragną

W naturze ani samiec alfa, ani łos nie głowią się nad tym jak sprawić, że samice będą ich lubić. Są po prostu sobą: gwałtowni, silni, ambitni i dumni seksualnie. Ponieważ robią to co robią oraz są jacy są, potencjalne partnerki są zainteresowane.

Tak jak i w naturze, największym afrodyzjakiem jest pewność siebie. Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa zaczną czuć się komfortowo będąc sobą, zaczną być bardziej atrakcyjni. Szacunek do samego siebie, odwaga oraz spójność są świetnymi cechami dla mężczyzny. Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa wybierze swoją własną ścieżkę oraz postawi siebie na pierwszym miejscu, otoczenie da odpowiedź.

Wielu Miłych Gości powtarzało mi o „samolubności” stawiania swoich potrzeb na pierwszym miejscu. Później byli zaskoczeni, kiedy partner wydający się być seksualnie niedostępny okazywał swoje zainteresowanie tym tematem. Jeden z klientów, który nie współżył z żoną przez ponad 14 miesięcy, wyznał w grupie Miłych Gości, że był zmęczony słuchaniem swojej żony opowiadającej na temat swoich problemów w pracy. Tej nocy, pierwszy raz od 15 lat ich małżeństwa, powiedział jej, że jest zbyt zmęczony aby tego słuchać. Mimo, że początkowo się na niego wściekła, później, w nocy, zaproponowała mu uprawianie miłości.

Siła Natury

Prawdziwą rzeczą, która czyni seks takim ekscytującym jest to samo, co czyni go tak przerażającym. Seks jest potężny, chaotyczny i dziki. Jest wystrzałem kosmicznej energii. Ciągnie nas do niego, jak ćmy do ognia. Kiedy wychodzący z Syndromu Miłego Gościa pozbędzie się swojego seksualnego lęku i wstydu, weźmie odpowiedzialność za swoją przyjemność, nie da zgody na słaby seks i zacznie ćwiczyć bycie tym kim jest, stawia siebie w pozycji, z której może czerpać tę kosmiczną moc bez żadnych limitów. Właśnie wtedy seks staje się naprawdę dobry.

Zyskaj Życie Jakiego Chcesz: Odkryj Swoją Pasję i Cele w Życiu, Pracy i Karierze

Jeśli w Twoim życiu nie byłoby ograniczeń:

- Gdzie byś chciał mieszkać?
- Co chciałbyś robić na starość?
- W jaki rodzaj pracy byłbyś zaangażowany?
- Jak wyglądałby Twój dom i Twoje otoczenie?

Kiedy spojrzysz na rzeczywistość swojego życia, zadaj sobie dwa pytania. Czy tworzysz życie takie, jakiego chcesz? Jeśli nie, to dlaczego?

W większości, Mili Goście z którymi pracowałem byli inteligentnymi, przedsiębiorczymi i kompetentnymi jednostkami. Podczas gdy część z nich miała umiarkowane sukcesy, większość nie wykorzystywała w pełni swojego potencjału lub umiejętności. Żaden z nich nie stworzył takiego życia, jakiego pragnął.

Ponieważ Mili Goście spędzają tak wiele czasu poszukując akceptacji, ukrywając swoje wady, grając bezpiecznie i robiąc przeciwieństwa tego co działa, nie jest niczym niezwykłym, że zazwyczaj są tylko namiastką tego kim mogliby być. To jest prawdopodobnie największa tragedia niesiona wraz z Syndromem Miłego Gościa: niezliczona ilość inteligentnych i utalentowanych mężczyzn marnuje swoje życia i tarza się w przeciwności.

Mili Goście w Pracy

Większość Miłych Gości przychodzi na terapię by poradzić sobie z tym, jak ich życiowe wzorce wpływają na relacje intymne. Związkowe problemy zwykle przykrywają zazwyczaj faktyczny stan niezadowolenia z pracy, kariery lub kierunku w jakim zmierza ich życie. Zależność, która utrzymuje Miłych Gości uwięzionych w dysfunkcyjnych, niesatysfakcjonujących relacjach zwykle działa podobnie w kwestiach ścieżki zawodowej, trzymając ich na dysfunkcyjnych i niesatysfakcjonujących posadach.

Jest wiele powodów, dlaczego Mili Goście mają skłonność do bycia mniej wydajni niż są w stanie w życiu, pracy i karierze. Składa się na to:

- Strach
- Próby robienia wszystkiego odpowiednio
- Próby robienia wszystkiego samodzielnie
- Auto-sabotaż
- Niespójny obraz siebie
- Dołujące myślenie
- Utknięcie w znanym, lecz dysfunkcyjnym systemie

Strach Nie Pozwala Miłym Gościom Dostawać Od Życia Tego, Czego Pragną

Jeśli miałbym zidentyfikować jeden najczęstszy czynnik leżący u podstaw każdego problemu, jakiego doświadczają Mili Goście, byłby to strach. Prawie wszystko co robią, lub czego nie robią Mili Goście jest podyktowane strachem. Ich myśli są filtrowane przez filtr strachu w ich mózgach. Ich interakcje są dyktowane polityką strachu.

- To strach nie pozwala Miłym Gościom żądać podwyżek, które im obiecano.
- To strach powstrzymuje Miłych Gości od powrotu do szkoły by zdobyć wykształcenie lub nauczyć się tego, czego potrzebują aby pójść w kierunku spełniającej kariery.
- To strach powstrzymuje Miłych Gości od odejścia z posad, którymi gardzą
- To strach oddala Miłych Gości od stworzenia biznesu ze swoich marzeń
- To strach nie pozwala Miłym Gościom robić to, co chcą w życiu robić i żyć tam, gdzie chcą żyć

Mili Goście boją się, że popełnią błąd, że zrobią coś źle. Boją się porażki. Boją się stracić wszystko. Za wszystkimi tymi katastroficznymi lękami paradoksalnie stoi lęk przed sukcesem. Mili Goście są zwyczajnie przerażeni, że jeśli osiągną prawdziwy sukces:

- Zostanie odkryte, że są oszustami
- Nie będą w stanie spełnić oczekiwań otoczenia
- Będą krytykowani
- Nie będą w stanie podołać rosnącym oczekiwaniom

- Stracą kontrolę nad swoim życiem
- Zrobią coś, co wszystko schrząni

Zamiast stawić czoła swoim lękom, prawdziwym lub wymagowanym, Mili Goście zwyczajnie wolą operować na cząstce swojego pełnego potencjału.

Próby Robienia Wszystkiego we Właściwy Sposób Nie Pozwalają Miłym Gościom Dostać od Życia Tego, Czego Pragną

Esencją każdego życia jest rozwijanie się i zmiana. Żeby ten proces przebiegał naturalnie i kompletnie, jednostka musi chcieć stracić kontrolę. Odpuszczanie pozwala pięknemu, nieoczekiwanemu chaosowi tworzyć odpowiedzi dla danej osoby. Wyniki są dynamiką napędzającą życie.

Mili Goście mają obsesję na punkcie gładkiego życia, w którym nie będzie żadnych niespodzianek. Próbuje je takim utrzymać poprzez „robienie tego jak trzeba” i przestrzeganie „zasad”. Niestety, ta strategia życiowa jest najbardziej efektywną drogą do przykrycia jakiegokolwiek kreatywnej energii życiowej. Ta przykrywa zabija ich pasję i trzyma Miłych Gości z dala od życia w pełni ich potencjału.

Robienie wszystkiego jak trzeba okrada Miłych Gości z ich kreatywności i produktywności.

Dążenie do doskonałości utrzymuje skupienie Miłych Gości na ich niedoskonałościach.

Poszukiwanie dowartościowania oraz akceptacji na zewnątrz trzyma Miłych Gości utkniętych w przeciętności.

Próby ukrywania pomyłek i błędów nie pozwala Miłym Gościom podejmować ryzyka lub robić czegoś nowego.

Przestrzeganie zasad czyni Miłych Gości sztywnymi, roztroptymi i przerażonymi.

To przez narzucone sobie limity wielu Miłych Gości jest nieusatisfakcjonowanych, znudzonych lub nieszczęśliwych ze swojego życia i powołania

Próby Robienia Wszystkiego Samodzielnie Nie Pozwalają Miłym Gościom Dostawać Od Życia Tego, Czego Pragną

W dzieciństwie, potrzeby Miłych Gości nie są zaspokajane o czasie i we właściwy sposób. Niektórzy z nich byli krytykowani, niektórzy wykorzystywani, niektórzy odrzuceni. Wszyscy wyrosli w przekonaniu, że jest czymś złym lub niebezpiecznym mieć swoje potrzeby. Wszyscy dorośli przekonani, że wszystko co osiągną w życiu, będzie zależało tylko od nich.

W konsekwencji, Mili Goście nie potrafią brać. Są przerażeni prośbami o pomoc. Są kompletnie zmieszani, jeśli ktoś chce im coś podarować. Mają trudności z wyznaczaniem komuś obowiązków.

Ponieważ wierzą, że wszystko muszą robić samodzielnie, Mili Goście rzadko wykorzystują w pełni swój potencjał. Nikt nie może być dobry we wszystkim lub osiągnąć sukcesu we wszystkim samodzielnie. Mili Goście wierzą, że powinni być w stanie. Wierzą, że mogą być mistrzami we wszystkim, ale zazwyczaj nie są mistrzami w niczym. To warunkowanie z dzieciństwa zapewni im, że nigdy nie będą tym, kim mogliby być w jakiegokolwiek dziedzinie życia.

Auto-Sabotaż Nie Pozwala Osiągnąć Miłym Gościom Dostać Od Życia Tego, Czego Pragną

Przez swój lęk przed sukcesem, Mili Goście są mistrzami auto-sabotażu. Udaremniają swój sukces poprzez:

- Marnowanie czasu
- Robienie sobie wymówek
- Niekończenie swoich postanowień
- Nadopiekuńczość nad innymi ludźmi
- Podejmowanie się zbyt wielu projektów jednocześnie
- Wchodzenie w chaotyczne związki
- Prokrastynacja (odkładanie)
- Niestawianie granic

Mili Goście są dobrze w przeciętności. Ale aby być naprawdę świetnym, by wznieść się na szczyt, to niesie ze sobą zbyt wiele niechcianej uwagi. Dla Miłych Gości to wystawienie na światło dzienne cech, które uważają za słabości i wady.

W konsekwencji, Mili Gości znajdują wiele kreatywnych sposobów by być pewnym, że nigdy nie osiągną zbyt wielkiego sukcesu. Jeśli nie spróbują czegoś, nie odniosą porażki. Jeśli czegoś nie skończą, nie będą krytykowani. Jeśli będą mieli na głowie zbyt wiele rzeczy na raz, nie będą musieli żadnej z tych rzeczy zrobić porządnie. Jeśli będą mieli wystarczającą ilość dobrych wymówek, ludzie nie będą od nich oczekiwać zbyt wiele.

Niespójny Obraz Swojej Osoby Nie Pozwala Miłym Gościom Dostać od Życia Tego, Czego Pragną

Ponieważ ich potrzeby nie były zaspokajane o czasie i w odpowiedni sposób w dzieciństwie, Mili Goście wykształcili rozproszone spojrzenie na siebie. Z naiwną, dziecinną logiką doszli do wniosku, że jeśli ich potrzeby nie były ważne, także i oni są nie ważni. To jest źródłem ich toksycznego wstydu. W głębi, Mili Goście wierzą, że nie są ani ważni, ani wystarczająco dobrzy,

Jeśli Miły Gość musiał zaopiekować się krytykującym, potrzebującym lub zależnym rodzicem, otrzymał podwójną dawkę toksycznego wstydu. Dziecko wierzy, że musi być w stanie zadowolić krytykującego rodzica, rozwiązać problemy rodzica w depresji oraz zaspokoić potrzeby tłamszącego rodzica. Niestety nie jest w stanie.

Z powodu braku możliwości pomocy, zadowolenia lub zaopiekowania się jednym albo obojgiem rodziców, wielu Miłych Gości wykształciło głęboko skryte uczucie nieadekwatności. Wierzyli, że powinni być w stanie zrobić czego od nich wymagano. Pomimo że robili wszystko co byli w stanie, mama nadal miała depresję lub tata nadal był krytyczny.

To skrywane poczucie nieadekwatności i bezbronności jest przenoszone w dorosłość. Niektórzy Mili Goście próbują to kompensować poprzez robienie wszystkiego w odpowiedni sposób. Mają nadzieję, że poprzez takie postępowanie, nikt nigdy nie dowie się jak bardzo są nieadekwatni. Inni Mili Goście po prostu poddają się zanim spróbują.

Poczucie to nie pozwala także Miłym Gościom stać się zauważalnymi, wykorzystywać szanse lub próbować czegoś nowego. Utrzymuje ich w tej samej, starej rutynie jednocześnie nie dając im pojęcia jak utalentowanie i inteligentni są. Wszyscy wokół to widzą, ale ich wypaczony obraz z dzieciństwa nie pozwala im trafnie określić ich potencjału i możliwości.

Wynikiem tego nietrafnego obrazu samego siebie, jest tkwienie w emocjonalnej i poznawczej szklanej klatce. Ta niewidzialna bariera nie pozwala Miłym Gościom być tym, kim by mogli być. Jeśli próbują się z niej wydrapać, obślizgują im się ręce i spadają w to samo, znane miejsce.

Deprywacyjne Myślenie Nie Pozwala Miłym Gościom Dostać od Życia Tego, Czego Pragną

Niezaspokajanie ich potrzeb jakiego doświadczyli w dzieciństwie, stworzyło w Miłych Gościach poczucie, że nie było wystarczającej ilości tego, czego potrzebowali aby zostało im to dane. To doświadczenie niezaspokojenia podstawowej potrzeby stało się obiektywem, przez jaki patrzą na świat.

Ten wzorzec niedostatku i deprivacji czyni Miłych Gości manipulatorami i kontrolerami. Powoduje to w nich myślenie, że lepiej zostać przy tym co się ma i nie podejmować zbyt wielu związanych z ryzykiem, szans poprawy sytuacji. To powoduje w nich poczucie żalu do ludzi, którzy mają to, czego im brakuje.

Przez ich derywacyjne podejście, Mili Goście myślą o rzeczach małych. Nie wierzą, że zasługują na posiadanie wartościowych rzeczy. Znajdują wszystkie możliwe sposoby, aby ich podejście nigdy nie musiało przejść konfrontacji z rzeczywistością. Zadowolają się resztkami i uważają, że to wszystko na co zasługują. Przez swoje przekonania, Mili goście praktycznie nigdy nie żyją w pełni swojego potencjału ani nie dostają tego, czego chcą od życia.

Trwanie w Dysfunkcyjnych, Ale Znanych Systemach Nie Pozwala Miłym Gościom Osiągnąć W Życiu Tego, Czego Pragną

Jak zacząłem w poprzednim rozdziale, dwa najważniejsze czynniki nie pozwalają Miłym Gościom dostać tego, czego chcą w miłości. Pierwszy z nich mówi o tym, że mają skłonność do odtwarzania znanych, lecz niesatysfakcjonujących związków. Znajdują partnerów, którzy pomogą im odtworzyć te same dysfunkcyjne zależności, jakich doświadczyli w dzieciństwie. Następnie widzą siebie jako ofiary dysfunkcji swoich partnerek. Miłym Gościom trudno dostrzec, że byli przyciągani przez tych ludzi z takiego powodu.

Drugi z nich mówi o tym, że rzadko spotykają ich relacje jakich chcą, ponieważ nie potrafią kończyć związków. Kiedy zdrowa osoba po prostu odciąłaby się i poszła naprzód, Miły Gość będzie robił więcej tego samego, mając nadzieję, że coś się cudownie zmieni.

W pracy ich działanie niczym się nie różni. Pociągają ich kariery oraz prace, które pozwolą im odtworzyć dysfunkcyjne role, związki i zasady z ich dzieciństwa. Często widzą siebie jako bezbronne ofiary tego stanu rzeczy. Rzadko widzą, że potrzebują tych systemów do utrzymania siebie takimi jakimi się stali. Nie widzą także, że w każdej chwili mogą odejść.

Podświadome odtwarzanie znanych, rodzinnych wzorców w pracy i karierze powoduje u Miłych Gości stanie w miejscu i brak satysfakcji. Powtarzając dysfunkcje z ich dzieciństwa, rzadko robią w życiu to, czego chcą, lub rozwijają się w pełni w swoim powołaniu.

Poznanie Swoich Pasji i Potencjału

Powtarzam mężczyznom z moich grup No More Mr. Nice Guy!, że moim celem jest, aby każdy z nich opuścił grupę jako milioner. To stwierdzenie ma niewiele wspólnego z pieniędzmi lub bogactwem materialnym. Chodzi w nim o uchwycenie swojej pasji i rozpoczęcie życia w pełni swojego potencjału.

Jak stwierdziłem wcześniej, Mili Goście których terapie prowadzą są zwykle inteligentni i utalentowani. Kiedy zaczynają pracować nad wyjściem z Syndromu, zaczynają akceptować siebie takich, jacy są. Ta akceptacja siebie pozwala im poznać swoją pasję i stawić czoła swoim lękom.

Trafniejsze spojrzenie na samego siebie i świat pozwala bogactwom świata wolno płynąć przez ich życie. Czasem to przybiera formę bogactwa materialnego. Czasem formę miłości. Czasem formę seksu. Czasami wiąże się z blaskiem sławy a czasami nawet ze wszystkim tym jednocześnie.

Pozostała część tego rozdziału to strategia pomocy Miłym Gościom w staniu się tym, kim mogą być. Następne strony prezentują plan, który już pomógł niezliczonej ilości Miłych Gości odkryć ich pasje i zacząć żyć w pełni potencjału. Może działać to samo dla Ciebie.

Stawianie Czoła Lękom Pozwala Miłym Gościom Dostać Od Życia To, Czego Pragną

Charlie mógłby być twarzą nie mającego pasji i nie osiągniętego swojego potencjału Miłego Gościa. Kiedy pierwszy raz spotkałem Charliego, tkwił w pracy, której nienawidził i żył w przeciętności i lęku. Charlie skończył studia inżynierskie kilka lat wcześniej, ale pracował nadal w tej samym miejscu, w którym zatrudnił zanim zaczął studia. Jego szef obiecał mu wielką podwyżkę po tym, jak obroni tytuł. Kiedy nie dotrzymał obietnicy, Charlie zwyczajnie stłumił swój żal i robił nadal to samo co robił dotychczas.

Jego jedyną pasją było latanie. Pomimo ostrzeżeń matki przed katastrofą, zaczął brać lekcje latania jak tylko skończył studia. Pomimo, że marzył o wyrobieniu licencji pilota, nie zapowiadało się aby kiedykolwiek spełnił wszystkie wymogi potrzebne do osiągnięcia tego celu.

Pewna kobieta z jego pracy pokazała mu moją stronę internetową. Kiedy przeczytał opis Miłego Gościa, był oszołomiony. Nie mógł uwierzyć, jak ktoś może tak świetnie go opisywać. Zajął mu sześć miesięcy zanim poradził sobie z napisaniem do mnie maila. Po dwóch kolejnych wysłał mi następnego. Od kiedy tylko wszedł na moją stronę, wiedział że potrzebuje zapisać się do grupy, ale pomysł bycia szczerym i otwartym przerażał go.

W tym momencie Charlie zdecydował zmienić swoje życie. Zdecydował, że jeśli coś przeraża go tak bardzo, musi stawić czoła temu lękowi i zrobić to. Wtedy jeszcze tego nie wiedział, ale ta decyzja była początkiem podróży przez ponowne odkrycie swojej pasji i celu w życiu.

Przez kolejne półtora roku, Charlie żył jednym celem: jeśli się czegoś bał, stawiał czoła temu lękowi. Jego progres był powolny, ale konsekwentny. Ogólnie rzecz biorąc, raczkował dopóki nie mógł chodzić. Stawiał ostrożne, dziecięce kroczki, zanim zaczął biegać. Kiedy pierwszy raz ruszył na przód, nic nie było w stanie go powstrzymać.

Przez około osiemnaście kolejnych miesięcy, Charlie postawił kilka kroków w kierunku ponownego odkrycia swojej pasji oraz celu w życiu.

Stawał się coraz bardziej aktywny w grupie No More Mr. Nice Guy! Odkrywając siebie i stawiając czoła pokazywaniu prawdziwego siebie przed członkami grupy.

Zaczął widzieć zaniedbanie jakiego doświadczył oraz niespójny, oparty na lęku przekaz jaki uzyskał od swojej rodziny.

Poprosił ojca o pójście z nim, na sesję, gdzie skonfrontował się z jego niedostępnością i niedostatkami troski z jego dzieciństwa.

Przestał winić swoją dziewczyną za brak pieniędzy na lekcje latania.

Porzucił szkołę latania, kiedy nie była w stanie zapewnić mu odpowiedniego sprzętu i przygotowania, a następnie wybrał inną.

Zaczął szukać pracy, która zwracała uwagę na jego inżynierskie wykształcenie.

Zaczął stawiać czoła poczuciu nieadekwatności, przekazu rodziny o zachowywaniu bezpieczeństwa oraz niespójnym przekonaniom o swoich kwalifikacjach inżynierskich.

Skonfrontował się ze swoją dziewczyną (której się bał) na temat jej braku udziału w domowych obowiązkach.

Podjął samodzielny lot samolotem i uzyskał licencję pilota.

Dał się zabrać członkom grupy w swoje urodziny do restauracji, gdzie stawił czoła swojemu lękowi przed byciem w centrum uwagi.

Aplikował do pracy w firmie inżynierskiej, która wyraziła przekonanie, że jest zdolny, utalentowany i ma coś do zaoferowania ich firmie.

Kiedy Charlie powiedział w grupie o porzuceniu swojej pracy, zrozumiałem, że byłem świadkiem ogromnej metamorfozy. Charlie przemienił się z introwertycznego, przerażonego i pasywnego Miłego Gościa w rozwijającego się mężczyznę z celem i pasją.

Poprosiłem go o wysłanie mi maila z przepisem na sukces. Oto co napisał:

Bob,

Oto, jak z grubsza znalazłem się w nowej pracy:

1. *Najpierw, zanim cokolwiek mogło zacząć się zmieniać, musiałem przestać czuć się ofiarą.*
2. *Następnie musiałem zacząć stawiać granice. Początkowo były bardzo małe, ale z czasem rosły.*
3. *Kiedy granice zostały postawione i były przestrzegane, zacząłem w siebie wierzyć.*
4. *Szczerść przyszła skądś podczas tego czasu.*
5. *Wiara w to, że jestem dorosły, mam wykształcenie i jestem wykwalifikowany by wziąć udział w Przedsiębiorstwie Inżynierskim.*
6. *Zawsze wiedziałem, że moje poprzednie zatrudnienie było dysfunkcyjne i było wygodne z jakiegoś powodu. Kiedy w końcu zrozumiałem i zaakceptowałem fakt, że nie potrzebuję go do przetrwania, nareszcie mogłem ruszyć na przód.*

Charlie

Zadanie #40

Popatrz na listę poniżej. Wybierz jeden z tematów i określ namacalny lęk ze swojego życia. Napisz, w jaki sposób sobie poradzisz z tym konkretnym problemem. Następnie podejmij mały krok, w celu poradzenia sobie z tym lękiem. Poproś kogoś o zachętę i wsparcie. Nie próbuj robić tego samodzielnie.

Pamiętaj, nie ważne co się stanie. Poradzisz sobie.

- Prośba o podwyżkę lub awans
- Odejście z niesatysfakcjonującej pracy
- Rozpoczęcie własnego biznesu
- Powrót do szkoły
- Stawienie czoła sytuacji konfliktowej
- Reklamowanie jakiegoś pomysłu lub czegoś, co stworzyłeś
- Postawienie sobie życiowego celu
- Spędzanie większej ilości czasu przy swoich hobby lub zainteresowaniach

Wybieranie Swojej Własnej Ścieżki Pozwala Miłym Gościom Dostać Od Życia To, Czego Pragną

Większość ludzi, włączając w to Miłych Gości, nie podejmuje świadomej odpowiedzialności za tworzenie życia takiego, jakiego pragną. Większość ludzi po prostu akceptuje to, gdzie obecnie są i zachowuje się jakby mieli niewielki wpływ na kształtowanie ekscytującego, produktywnego i spełniającego życia.

Kiedy rozmawiam z Miłymi Gośćmi o przejmowaniu sterów swojego życia, większość ma trudności z przyjęciem tej koncepcji. Fakt, że mogą dokonywać wyboru i działać aby wpłynąć na swoją rzeczywistość, zwyczajnie kłóci się z ich życiowym wzorcem.

Zachęcam Miłych Gości do wizualizacji kreowania życia, w którym robią to, co kochają i jeszcze dostają za to pieniądze. Większości z nich ciężko uwierzyć w taki pomysł. Reagują jakbym zachęcał ich do uwierzenia w jakąś bajkę. Bywa, że odrzucają ten pomysł wymówką: „Nie każdy może mieć takie szczęście (wskazując na mnie) mieć pracę którą będą naprawdę kochać i będzie im za to płacone.” Przez jakiś czas akceptowałem ich punkt widzenia, dopóki nie uświadomiłem sobie, że to w jaki sposób żyje nie ma nic wspólnego z fartem.

Zdobycie tytułu doktora wymagało ode mnie świadomych decyzji, cierpliwości i ciężkiej pracy, nie szczęścia. Budowanie praktyki psychologicznej wymagało mierzenia się z lękami, opuszczanie strefy komfortu, inwestowania w tę pracę, poświęceń, pracy na drugim etapie aby opłacać rachunki, uczenie się na błędach i porażkach i przejście przez okres biedy. To ma niewiele wspólnego z fartem.

Wykształcanie moich umiejętności jako terapeuty wymagało zdecydowania na rozwój osobisty, ciągłą ewolucję i inwestycji finansowych w swój własny proces terapeutyczny a nie szczęścia.

Pisanie książki, budowanie strony internetowej oraz publikacje wymagały ode mnie wytrwałości i mierzenia się z wieloma lękami a nie szczęścia.

Nie jestem nikim wyjątkowym. Jestem pospolitym facetem z pospolitymi talentami. Mam wiele takich samych lęków jak Mili Goście z którymi pracuję. Nie ma specjalnych talentów ani umiejętności, których nie ma większość moich klientów.

Jaka jest więc różnica?

- Świadoma decyzja o stawianiu czoła lękom.
- Świadoma decyzja o braku zgody na przeciętność.
- Świadoma decyzja o wytyczeniu swoich własnych zasad.

Pomyśl o ludziach, których szanujesz albo na których starasz się wzorować. Większość prawdopodobnie zaczynała z niczym, ale znalazła sposób na stworzenie interesujących, produktywnych i pasjonujących żyć. Ci ludzie wybrali swoją własną ścieżkę i postępowali według swoich własnych zasad. Co ich wyróżnia? Większość z nich jest tylko pospolitymi ludźmi, którzy wzięli ster swojego życia we własne ręce.

Oto dobra wiadomość: jeśli oni mogli to zrobić, Ty także możesz. Jedną z moich ulubionych afirmacji jest, **Co jest w stanie zrobić jeden człowiek, inny też może**. Pomyśl o tym, jeśli inni wzięli dowództwo nad swoim życiem i stworzyli życie warte naśladowania, Ty też możesz to zrobić. **Jedyną rzeczą powstrzymującą Cię od takiego życia, jesteś Ty sam**. Nadszedł czas zacząć podążać swoją własną ścieżką, tworzyć swoje zasady i spełniać swoje marzenia.

Zadanie #41

Czego tak naprawdę chcesz od życia? Co powstrzymuje Cię od osiągnięcia tego? Wypisz trzy rzeczy, których chciałbyś doświadczyć w życiu. Następnie napisz osobistą afirmację, która pozwoli Ci dojść tam gdzie chcesz i powieś ją w miejscu, w którym będziesz ją ciągle widział. Podziel się swoimi marzeniami i afirmacją z zaufaną osobą.

Odpuszczanie Prób Robienia Wszystkiego We Właściwy Sposób Pozwala Miłym Gościom Dostać Od Życia To, Czego Chcą

Pisanie tej książki rozpoczęło się od kilku akapitów, które chciałem przekazać członkom mojej pierwszej grupy No More Mr. Nice Guy!. Nie było żadnego głębszego planu ani celu, moje pisanie było spontanicznym pisywaniem wzrastającej wiedzy na temat Syndromu Miłego Gościa. Nagle klienci i rodzina, zaczęli mi sugerować napisanie książki. To brzmiało jak logiczny rozwój tego, co aktualnie robiłem, więc pomyślałem miał sens.

To było w czasie, kiedy coś zaczęło się zmieniać. Zamiast kilku spostrzeżeń i zobrazowań pisanych dla korzyści klientów, mój wkład zaczął być ukierunkowany na stworzenie czegoś, co będzie zasługiwało na opublikowanie i szeroką dystrybucję. Zaczęłem słyszeć od ludzi słowa takie jak „bestseller”, „wzbogacenie się” i „wspaniała książka”.

To, co wcześniej było lekkim wysiłkiem miłości zaczęło przerastać moje oczekiwania. W celu zaspokojenia wysokich standardów oczekiwanych przez ludzi, moja książka musiała być bardziej niż dobra. Nie tylko dobra, musiała być perfekcyjna.

Z tym celem poświęciłem sześć lat na zakończenie *No More Mr. Nice Guy!*. Najczęstszym pytaniem, które dostawałem od znajomych i rodziny w tym czasie, było: „Kiedy skończysz swoją książkę?”

Przez te lata, rękopis przeszedł przez co najmniej trzy gruntowne rewizje, podobnie jak kompleksowe edycje. Wiele czynników wpłynęło na czas, jaki zajęło mi dokończenie książki, ale najważniejszym powodem było to, że musiała być idealna. Uważałem, że książka musi być perfekcyjna aby została opublikowana. Myślałem, że musi być idealna aby ktokolwiek ją kupił. Uważałem, że musi być perfekcyjna by komukolwiek pomóc.

Niestety, ten ogromny błąd w rozumowaniu miał kilka poważnych konsekwencji: wierzyłem, że muszę umieścić w książce wszystko co wiem na temat Syndromu Miłego Gościa! Oryginalny rękopis był prawdopodobnie cztery razy dłuższy od obecnej książki. Wierzyłem, że musi to być elokwentne pismo. Wierzyłem, że teks musi być zupełnie bez pomyłek.

Poszedłem na terapię, aby dowiedzieć się czemu nie jestem w stanie skończyć książki. Moje dzieci porzuciły złudzenia przewidując, że nigdy nie skończę. Moja żona pół-serio groziła mi, że mnie zostawi jeśli jej nie skończę.

W końcu, po latach frustracji, przełamałem się. Bardzo mądra osoba zasugerowała mi abym dał sobie możliwość nieopublikowania książki nigdy. Poczułem natychmiastową ulgę.

Zrozumiałem, że oddaliłem się od swojego początkowego celu, aby napisać kilka spostrzeżeń, które będą pomocne dla kilku facetów w poprawieniu swego życia. Kiedy odpuściłem ciężar konieczności opublikowania książki, pogodziłem się z byciem najstabsiej sprzedającym się autorem, wszystko się zmieniło. Wróciłem do swojego pierwotnego planu. Od tamtego momentu, kiedy pisałem zadawałem sobie jedno pytanie „Czy to pomoże moim klientom znaleźć odpowiedzi na ich problemy?” Przypominałem sobie także ciągle, że moi klienci nie będą mieli możliwości skorzystania ze wskazówek, jeśli nie skończą książki.

Kiedy tylko odpuściłem przekonanie, że *No More Mr. Nice Guy!* musi być idealna, wszystko zaczęło się układać. Skończyłem książkę. Klienci zgłaszali, że książka zmienia ich życia. Terapeuci zaczęli zamawiać kopie dla swoich klientów. Ludzie prowadzący radiowe talk show, gazety i publicyści zaczęli kontaktować się ze mną dla wywiadów. Zatrudniłem agenta. Publicyści zaczęli prześladować.

Próby robienia wszystkiego we właściwy sposób tylko wysysały życie z Miłych Gości. Odpuszczanie i pozwolenie rzeczom być „wystarczająco dobrym” wyzwoliło moją pasję i stworzyło coś o trwałej wartości. Ten sam cel przyświeca każdej sferze życia wychodzących z Syndromu Miłego Gościa.

Zadanie #42

W jaki sposób perfekcjonizm lub potrzeba robienia wszystkiego we właściwy sposób wpływa na sposób w jaki realizujesz swoje pasje i wykorzystujesz potencjał? Wybierz jedną rzecz, którą zawsze chciałeś zrobić: napisać książkę, przekształcić swoje hobby w biznes, ruszyć do przodu, wrócić do szkoły, w pełni rozwinąć swój talent.

Teraz zadaj sobie pytanie: Czy jeśli byś zawczasu wiedział, że Twoje starania doprowadzą Cię do sukcesu, czy zawahałbyś się za to wziąć? Czy ta wiedza wyzwoliłaby Cię z przekonania, że musisz zrobić to perfekcyjnie? Czy ta wiedza by Cię zmotywowała by zacząć, lub skończyć to co już zacząłeś? Jakiego ryzyka byś chciał, jeśli byś już wcześniej wiedział, że nie ma opcji, żeby Ci się nie udało?

Na co czekasz? Odpuść potrzebę zrobienia tego perfekcyjnie i po prostu to zrób.

Wykształcenie umiejętności Proszenia o Pomoc Pozwala Miłym Gościom Osiągnąć w Życiu To, Czego Pragną

Głównym powodem, dla którego Mili Goście nie wykorzystują w pełni swojego potencjału jest ich przekonanie, że muszą robić wszystko samodzielnie. Phil jest tego świetnym przykładem.

Celem Phila w życiu było być bogatym. Wydawało się, że ma wiele rzeczy, które mu to umożliwią: był przystojny, inteligentny, otwarty i zabawny. Mimo tego, Phil zawsze ponosił porażkę na starcie przy próbach osiągania swoich wyniosłych celów i marzeń. Przyczyną było kilka zjawisk: pójście na łatwiznę, odkładanie oraz niepewność, czy naprawdę zasługuje na to, czego chce.

Być może największą blokadą na drodze Phila była jego trudność w proszeniu ludzi o pomoc. Miał kilka błędnych przekonań o ludziach, którzy mieliby mu pomagać. Nie wierzył, że zasługuje na to, czego chciał. Nie wierzył, że jego potrzeby są ważne dla innych ludzi. Wierzył, że najpewniejszą drogą by jego potrzeby nie zostały spełnione, jest proszenie w bezpośredni i jasny sposób.

Pewnego dnia, na spotkaniu grupy *No More Mr. Nice Guy!* do której należał, Phil lamentował na temat braku seksu w jego relacji z żoną. Zapytałem go, czy zapytał żony, czy chce się z nim kochać. Odpowiedział, że nie. Zapytałem go następnie, czy uważa, że żona chce się z nim kochać. Na to pytanie odpowiedź była również przecząca.

Powiedziałem Philowi, że brak seksu jest symptomem większego problemu w jego życiu, jego przeświadczeniu o małej ważności jego potrzeb i braku wiary w to, że inni ludzie chcą mu pomóc zaspokoić potrzeby. Zasugerowałem, że zmiana przekonań na temat swoich seksualnych potrzeb, może być miejscem rozpoczęcia zmiany podstawowych przekonań, które nie pozwalały mu dostać pozostałych rzeczy, których pragnął od życia.

W następnym tygodniu, Phil wyszeptał rozpromieniony jakby zdradzał jakiś sekret: „*Moja żona i ja uprawialiśmy seks.*”. Grupa podzielała jego entuzjazm. Chcieli wiedzieć jak mu się to udało. „*Zapytałem czy chce.*” zwyczajnie odpowiedział.

Zapytałem Phila jaki był stosunek jego żony do uprawiania z nim seksu. „*Nie miała nic przeciwko,*” odpowiedział. „*Powiedziała, że lubi się ze mną kochać, ale nie pytałem o to tak długo, że myślała, że zwyczajnie nie jestem zainteresowany.*”

Tydzień później, Phil przyznał się w grupie, że bał się poprosić swojego ojca chrzestnego o pożyczkę, żeby wymienić okna w swoim domu. Niektórzy z członków grupy zaczęli zadawać mu pytania o koszt. Niektórzy oznajmili, że nigdy nie robili czegoś takiego. Zasugerowałem, aby Phil poprosił grupę o pomoc. To było dla niego ekstremalnie trudne, ale zapytał czy nie zechcieli by mu pomóc wymienić starych okien. Członkowie grupy odpowiedzieli jednomyślnie, że zrobią to z przyjemnością. Około miesiąc później, spotkali się wszyscy w domu Phila jakby na czymś podobnym do dawnego, wspólnego stawiania stodoły.

Te dwa doświadczenia miały ogromny wpływ na Phila. Zaczął widzieć, że jego potrzeby były na tyle ważne, że ludzie chcieli mu pomóc w zaspokojeniu ich, i że najpewniejszym sposobem na zdobycie ludzkiej pomocy jest prośba o nią.

Phil zaczął tworzyć na tym nowym wzorcu. Po kilku kolejnych tygodniach podzielił się z członkami grupy planem rozpoczęcia własnego biznesu. Przyjaciel rodziny zaoferował mu pomoc w pierwszych krokach stawiania firmy. To przedsięwzięcie niezwykle ekscytowało go, ponieważ sezonowa praca pozwoli mu uczyć snowboardingu zimą, co było jego odwiecznym marzeniem.

Stary przyjaciel zaoferował mu wsparcie finansowe. Jego żona zaoferowała poszukiwanie pracy, w której płacono by za nich ubezpieczenie zdrowotne. Członkowie grupy zaoferowali mu pomoc w napisaniu biznesplanu i księgowości.

Dopóki Phil próbował robić wszystko samodzielnie, szarpał się z tym, czego chciał. Kiedy już raz zaczął prosić o pomoc i pozwolił ludziom być tam dla niego, jego życie zaczęło się obracać o sto osiemdziesiąt stopni. Jest teraz nastawiony na życie i powołanie o którym zawsze marzył.

Zadanie #43

Czy wierzysz, że Twoje potrzeby są ważne? Czy wierzysz, że inni ludzie chcą pomóc Ci w zaspokojeniu Twoich potrzeb?

Stwórz listę ludzi, którzy mogliby Ci na chwilę obecną pomóc. To mogą być przyjaciele i członkowie rodziny. Mogą być profesjonalistami takimi jak lekarze, prawnicy, terapeuci lub CPA. Po stworzeniu listy odpowiedz sobie na następujące pytania:

- **Jakiego typu pomocy potrzebujesz?**
- **W jaki sposób możesz wykorzystać pomoc bardziej efektywnie?**
- **Jak uniemożliwiasz tym ludziom pomaganie sobie?**

Zacznij patrzeć na okazje do proszenia ludzi o pomoc. Buduj sieci znajomości. Zanim zapytasz o pomoc, powtórz sobie afirmację: *Ta osoba chce mi pomóc zaspokoić moje potrzeby.*

Identyfikacja Auto-Sabotujących Zachowań Pozwala Miłym Gościom Osiągnąć w Życiu To, Czego Pragną

Jak wspomniano w poprzednich rozdziałach, Mili Goście znajdują mnóstwo kreatywnych sposobów na sabotowanie swojego sukcesu życiowego. Marnują czas, odwołują się, zaczynają coś robić, ale nie kończą, spędzają zbyt dużo czasu na rozwiązywaniu cudzych problemów, zbaczają z obranej ścieżki z trywialnych powodów, tworzą chaos, robią sobie wymówki.

Sal jest dobrym przykładem tego zjawiska. Wyrastał wychowywany przez pasywnego ojca i matkę schizofreniczkę. Żadne z rodziców nie było w stanie poświęcić mu uwagi ani zaspokoić jego potrzeb. W młodym wieku musiał wziąć odpowiedzialność za swojego młodszego brata. Nie miał żadnych perspektyw jako dziecko. Kiedy czuł się przerażony lub przytłoczony, zwyczajnie spuszczał głowę i mozolnie parł do przodu z zaciętością.

Jako dorosły, Sal prowadził zakład blacharsko-lakierniczy swojego wuja. Jego wujek był krótkowzrocznym tandeciarzem marginalnie zaangażowanym w swój biznes. To zadaniem Sala było tworzenie zyskowego biznesu z ograniczonymi środkami i niesatysfakcjonowanymi pracownikami, których pozostawił mu jego wujek. (Sal właściwie działał w przekonaniu, że to wszystko może być sukcesywnie pogodzone ze sobą!)

Każdego tygodnia, kiedy Sal przychodził na spotkania męskiej grupy, jego pierwszą potrzebą było połknięcie kilku Tylenoli aby porzucić ból głowy spowodowany stresem, mającym swoje źródło w próbie poradzenia sobie

z beznadziejną sytuacją w pracy. Pewnego razu zapytałem Sala, czy chce podyskutować nad sposobami naprawy jego sytuacji w pracy. „Jaki to ma sens?” Zapytał. „Nie można nic zrobić.”

Przez około piętnaście minut członkowie grupy zadawali pytania i proponowali rozwiązania. Sal wyglądał jak człowiek przy kanałowym leczeniu zęba bez znieczulenia.

„Czy mógłbyś porozmawiać z wujkiem i powiedzieć mu, jak trudna jest Twoja praca przy zasobach jakie Ci daje?”

„Próbowałem tego. Jego to nie obchodzi.”

„Czy proponowałeś pracownikom dzielenie się zyskami, by ich zmotywować?”

„Mój wujek jest zbyt chytry. Nigdy nie pójdzie na coś takiego.”

„Czy nie możesz zatrudnić pomocnika, który wsparł by Ciebie przy nadmiarze pracy?”

„Próbowaliśmy tego raz, ale się nie udało.”

„Nie możesz porzucić prowadzenia tej firmy i wrócić do malowania samochodów?”

„Zarabiałbym wtedy więcej, ale to zbyt toksyczne.”

„Czy nie możesz porzucić biznesu lakierniczego i zacząć robić czegoś innego?”

„Co na przykład? Mam kredyt hipoteczny, żonę i dwójkę dzieci. Jak mam teraz zacząć od początku?”

„Jaką masz pasję? Jaka jest Twoja wymarzona praca?”

Tym razem Sal zatrzymał się na moment zanim odpowiedział. „Zawsze chciałem uczyć sztuk walki. Ale nie ma sposobu aby to się kiedykolwiek spełniło. Musiałbym pracować wieczorami i w weekendy. Moja żona na to nie pójdzie i będę zbyt oddalony od swoich dzieci.”

Z każdym zadawanym pytaniem i każdą propozycją rozwiązania, Sal stawał się coraz bardziej spięty. Jego oczy wyrażały przerażenie, jakby był przesłuchiwany przez Gestapo przy użyciu ościenia i czekana. Kiedy stało się oczywiste, że poszukiwanie możliwych opcji tylko potęguje jego strach i powoduje głębsze zamknięcie się w sobie, członkowie grupy litościwie się odczepili. Później Sal opisywał to doświadczenie jako „rozdzieranie przez członków grupy”.

W większości sytuacji, Mili Goście nie są ofiarami innych ludzi, oni tworzą sami siebie jako ofiary. Przez swoje usposobienie i zachowanie, Sal gwarantował sobie, że nigdy nie doświadczy jakiegokolwiek rodzaju sukcesu lub satysfakcji w swojej pracy. Bezpieczniej było dla niego pozostanie w bardziej znanej i komfortowej sytuacji bez wyjścia.

Każdy Miły Gość, z którym pracowałem musiał w pewnym stopniu podjąć świadomą decyzję zaprzestania auto-sabotażu. To kluczowy problem w wychodzeniu z Syndromu Miłego Gościa. Żeby zacząć dostawać to, czego chcą od życia, pracy i kariery, wychodzący z Syndromu Miłego Gościa muszą podjąć świadomą decyzję zejścia z obecnej ścieżki.

Jedynym sposobem zrobienia tego, jest zmiana sposobu myślenia na temat zmian. Zaczyna się to kiedy Mili Goście zaczynają być świadomi, że podświadomie stworzyli wiele barier, które powodowały w nich poczucie utknięcia. Kredyt hipoteczny, żona, brak wykształcenia, dzieci- to wszystko są tylko wymówki. Wprowadzania znaczących zmian życiowych nie wymaga porzucania wszystkich tych spraw. To wymaga zobaczenia ich takimi jakie są, wymówkami, i stawianie małych kroczków w kierunku, w którym się zmierza.

Na przykład, Sal mógł zacząć nauczać sztuk walki jednego wieczora w tygodniu. Mógł zacząć pracować nad spłacaniem długu, aby w przyszłości mieć możliwość zmiany pracy. Mógł zmniejszyć ilość czasu marnowanego na trywialnych, niesatysfakcjonujących zajęciach.

Zadanie #44

Zidentyfikuj to, w jaki sposób siebie sabotujesz. Kiedy już zidentyfikujesz swoje wzorce, zdecyduj co musisz zrobić inaczej, aby osiągnąć to, czego chcesz naprawdę. Przejrzyj każde wyrażenie wypisane poniżej i wymyśl zachowania, które pozwolą Ci przestać się sabotować oraz pozwolą Ci osiągnąć Twoje cele.

- Skupienie
- Robienie tego Teraz
- Zaakceptowanie „wystarczająco dobrego” zamiast „perfekcyjnego”
- Kończenie tego, co zacząłeś
- Nie zaczynanie nowych projektów, zanim poprzednich zupełnie nie skończyłeś
- Nie robienie sobie wymówek

- **Trzymaj się z dala od problemów innych ludzi**

Podziel się swoją strategią z zaufanym człowiekiem. Poproś go o sprawdzenie jak sobie radzisz (nieumiejętność poradzenia sobie z tą częścią będzie efektywnym sposobem auto-sabotażu).

Wykształtowanie Trafniejszego Spojrzenia Na Świat Pozwala Miłym Gościom Dostać Od Życia To, Czego Pragną

Czy zastanawiałeś się kiedyś czemu wygląda na to, że inni ludzie mają tak dużo więcej od Ciebie? Więcej pieniędzy, lepszą pracę ładniejszy samochód, atrakcyjniejszą żonę? Czy zazdrościsz tym ludziom? Czy masz do nich żal, że mają to czego Ty nie masz? Czy nie możesz się doczekać, kiedy przyjdzie Twoja kolej?

Przez doświadczenia ze wczesnych etapów życia, Mili Goście mają tendencję do deprywacji. Wierzą, że jest określona ilość dóbr na świecie i jeśli komuś innemu się szczęści, mniej pozostaje dla nich.

Mili Goście mają trudność w zrozumieniu, że żyjemy w dostatnim i ciągle rozszerzającym się wszechświecie. Mają skłonność do widzenia dobrych rzeczy, jako źródeł nieodnawialnych. Kurczowo trzymają się tego, co posiadają bojąc się, że nie będą mieli więcej jeśli tamto zniknie. Wierzą, że muszą kontrolować i manipulować by się upewnić, że te okrucy, które mają nie uciekną. Grają bezpiecznie, nie wierząc, że ich potrzeby ciągle będą obficie zaspokajane.

Ten wzorzec niedostatku może być dobrze przedstawiony na przykładzie Rusella. Jako mający sukcesy sprzedawca, Russell zarobił sześciocyfrową sumę. Pobożnie wyłożył czterdzieści procent swojego zysku na oszczędności i inwestycje. Utrzymywał balans minimum trzydziestu tysięcy dolarów na swoim koncie. Pomimo swoich możliwości stworzenia bogactwa finansowego, Russell był kontrolowany przez swoje ciągłe nienasycenie. Był tak przerażony finansową porażką, że nie pozwalał swojej żonie kupić ich dzieciom filmu za 9\$ jeśli nie było to przewidziane w jego budżecie.

Jego nienasycone myślenie w stosunku do pieniędzy, było odbiciem jego ogólnego spojrzenia na świat. Jego ojciec był skąpy i rygorystyczny. Był krytyczny dla Russella, podczas kiedy nie szczędził pochwał i pieniędzy na jego dwóch braci. Później, zanim umarł, wymazał Russella ze swojego testamentu i przekazał przynależną mu część kościołowi. Nie było wątpliwości, że Russell widział świat przez filtry zaciemnione przez deprywację.

Kiedy zaczniemy widzieć świat jako miejsce obfitości, uświadomimy sobie, że dla każdego wystarczy. Wszystko czego potrzeba jest w nas, to co musimy zrobić, to zejść sobie z drogi ze swoim małym myśleniem i pozwolić temu przejść.

Spójrz wokół na bogactwa: samochody jakimi jeżdżą ludzie, domy w jakich żyją, wycieczki w jakie się wybierają. Nie możesz się nie zgodzić z obfitością, która może być tworzona w naszym świecie. Jeśli inni ludzie żyją pełnym, obfitym życiem, to dlaczego Ty nie możesz? Pamiętaj, *co jeden człowiek jest w stanie osiągnąć, może i inny.*

Jeśli ktoś może zarobić milion dolarów, to dlaczego Ty nie możesz?

Jeśli ktoś może stworzyć biznes ze swoich marzeń, to dlaczego Ty nie możesz?

Jeśli ktoś może jeździć mercedesem, to dlaczego Ty nie możesz?

Jeśli ktoś może rzucić beznadziejną pracę i znaleźć inną, dlaczego Ty nie możesz?

Jeśli ktoś może stać się instruktorem snowboardingu, dlaczego Ty nie możesz?

Niestety świat nie może nam dać czegoś, czego nie jesteśmy gotowi wziąć. Póki deprywacja powoduje kurczowe trzymanie się tego co już się posiada, nie ma sposobu na uzyskanie więcej. Jak zobaczył Phil, kiedy prosimy o to, czego chcemy i oczekujemy, że to dostaniemy, to do nas dotrze taką, czy inną drogą.

Zadanie #45

Odłóż na chwilę tego ebooka i zamknij oczy. Weź kilka głębokich wdechów i wydechaj powoli. Oczyszcz swój umysł.

Kiedy się zrelaksujesz, wyobraź sobie siebie żyjącego w świecie dostatku. W tym świecie nie ma ograniczeń ani limitów. Dobre rzeczy przychodzą do Ciebie świadomie. Wyobraź sobie każdą rzecz, której kiedykolwiek pragnąłeś: samochodu, domu, przyjaciół, miłości, przyjemności, bogactwa, sukcesu, spokoju umysłu, wyzwień. Wizualizuj sobie siebie żyjącego w świecie pełnym obfitości.

Powtarzaj te wizualizacje kilka razy dziennie, aż w końcu staną się ona dla Ciebie prawdziwe. Otwórz swoją postawę, swoje serce i umysł. Przestań się opierać i pozwól, żeby to wszystko do Ciebie przyszło.

Tworzenie Życia Takiego, Jakiego Pragniesz: Strategia No More Mr. Nice Guy Prowadząca Do Sukcesu

Mili Goście wierzą, że jest zestaw zasad rządzących wszystkimi zachowaniami. Są przekonani, że jeśli uda im się poznać te zasady i sukcesywnie według nich podążać, będą mieć gładkie i szczęśliwe życie. Wierzą także, że są nieuniknione konsekwencje, jeśli nie uda się przestrzegać i żyć według tych zasad.

Odkrywanie pasji i celu wymaga poznania tego co działa i tego co nie. Dorośli ludzie sukcesu samodzielnie tworzą swoje zasady. Te zasady są oceniane tylko przez jedno pytanie: *Czy działają?*

Przez lata, mężczyźni z moich No More Mr. Nice Guy! grup, odkrywali kilka zasad, które działały w ich przypadku. Te zasady pomogły im odkryć ich pasje i żyć w pełni swojego potencjału. Te zasady pomogły im stworzyć rodzaj życia i powołania, jakiego naprawdę pragnęli.

Zadanie #46

Przeczytaj listę poniższych zasad. Spróbuj przestrzegać kilku z nich przez jakiś czas. Dodaj do listy swoje własne zasady. Zapisz sobie je na kartce i umieść w miejscu, z którego będziesz mógł je codziennie widzieć.

1. Jeśli coś Cię przeraża, robisz to.
2. Nie gódź się. Za każdym razem, kiedy się zgadzasz, dostajesz to na co się zgodziłeś.
3. Stawiaj siebie na pierwszym miejscu.
4. Nie ważne co się stanie, dasz sobie radę.
5. Cokolwiek robisz, rób to na 100%.
6. Jeśli robisz to co zawsze robiłeś, będziesz dostawał to co zawsze dostawałeś.
7. Jesteś jedyną osobą na tym świecie odpowiedzialną za swoje potrzeby, pragnienia i szczęście.
8. Proś o to, czego chcesz.
9. Jeśli to co robisz nie działa, spróbuj zrobić coś innego.
10. Bądź jasny i bezpośredni.
11. Naucz się mówić „nie”.
12. Nie rób sobie wymówek.
13. Jeśli jesteś dorosły, twórz swoje własne zasady.
14. Pozwól ludziom sobie pomagać.
15. Bądź szczerzy wobec siebie.
17. Nie pozwól nikomu źle Cię traktować. Nikomu. Nigdy. Porzuć złe sytuacje zamiast czekać aż się zmienią.
18. Nie toleruj tego, czego tolerować się nie da. Nigdy.
19. Przestań się uskarżać. Ofiary nigdy nie odnoszą sukcesu.
20. Żyj spójnie. Zdecyduj co jest na chwilę obecną dla Ciebie dobre a następnie zacznij to robić.
21. Zaakceptuj konsekwencje swoich działań.
22. Bądź dla siebie dobry.
23. Myśl „obficie”.
24. Stawiaj czoła trudnym sytuacjom i konfliktom z podniesioną głową.
25. Nie rób niczego w tajemnicy.
26. Nie odkładaj.
27. Bądź w stanie porzucić to co masz, żeby zdobyć to czego pragniesz.
28. Baw się. Jeśli się nie bawisz, coś jest nie tak.
29. Daj sobie możliwość porażki. Nie ma pomyłek, są tylko uczące doświadczenia.
30. Kontrola jest iluzją. Opuść, pozwól życiu aby się toczyło.

Nadszedł czas brania tego, czego chcesz. Uwolnienie się z Syndromu Miłego Gościa pozwoli Ci odkryć swoje prawdziwe pasje i potencjał. Przez wzięcie odpowiedzialności za stworzenie takiego życia, jakiego naprawdę chcesz, możesz stać tym kim zawsze chciałeś.

Epilog

Napisanie tej książki zajęło mi sześć lat. W tym czasie pracowałem z niezliczoną ilością Miłych Gości i ich partnerów. Średnio tworzyłem trzy grupy No More Mr. Nice Guy! tygodniowo. To jest około 1800 godzin przepracowanych z Miłymi Gośćmi. W tym czasie obserwowałem wiele ekscytujących i głębokich zdarzeń.

Obserwowałem niezliczoną ilość mężczyzn wychodzących z bezradności, pasywności, kontrolowania i bycia rozżaloną ofiarą w bycie silnymi, spójnymi mężczyznami.

Oglądałem setki związków, które dramatycznie się poprawiły, ale też takich które umarły śmiercią z przeterminowania.

Wysłuchałem nieproszonych wyznań i przeczytałem listy z podziękowaniami, zarówno od kobiet i mężczyzn, za zmiany jakich doświadczyli w swoim życiu.

Dostawałem odpowiedzi, tak od kobiet i od mężczyzn, z całego świata, którzy dostrzegali siebie albo kogoś kogo kochali w opisie Miłego Gościa na mojej stronie internetowej.

Bazując na tych wszystkich zjawiskach, to moje największe odkrycie: Narzędzia i wskazówki zawarte w No More Mr. Nice Guy! działają!

Jeśli skończyłeś czytać książkę, zalecam zacząć ponownie od początku. Znajdź czas na robienie zadań pomagających w wyzwoleniu. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, znajdź sobie bezpiecznych ludzi albo grupę, która będzie wspierać Cię w Twojej drodze w wychodzeniu z Syndromu Miłego Gościa. Jeśli jesteś w związku, poproś partnerkę o przeczytanie tej książki. Podziel się z nią spostrzeżeniami, jakie odkryłeś na swój temat.

Przepracowanie programu wyzwolenia zawartego w No More Mr. Nice Guy! jest jednym z najlepszych darów, jakie możesz dać sobie albo swoim bliskim. Kiedy nauczysz się akceptować siebie, odkryjesz w sobie niewyobrażalną możliwość kochania i akceptacji miłości oraz możliwość przeżywania swojego życia w pełni. Ten rodzaj rozszerzenia jest intuicyjnie przerażający, ale jest esencją tego kim jesteś i co Ci pisane.

Wraz z odkryciem prawdziwego siebie przychodzi nieograniczona wolność. Wolność bycia tym, kim jesteś. Wolność od szukania akceptacji. Wolność do rozpoczęcia brania od życia tego, czego chcesz.

drGlover.com

Dr. Glover oferuje wiele materiałów dla wychodzących z Syndromu Miłego Gościa na swojej stronie internetowej **drGlover.com**. Składają się na to:

- Materiały do druku i nagrania audio
- Darmowe grupy wsparcia online
- Grupy terapeutyczne dla mężczyzn
- Terapia na odległość przez telefon lub drogą mailową
- Seminaria, zajęcia oraz lekcje
- Kalendarz obecnych wydarzeń
- Kolumnę pytań i odpowiedzi

Korzystaj z materiałów zawartych na stronie i zacznij brać od życia i miłości to, czego chcesz.



O autorze

Dr Robert Glover jest wiodącym autorytetem w kwestii Syndromu Miłego Gościa, który został zbudowany na swoich własnych poszukiwaniach odpowiedzi na przyczynę frustracji w życiu i miłości. Odkąd rozpoznał i nazwał Syndrom Miłego Gościa ponad dziesięć lat temu, Dr Glover spędził tysiące godzin pracując z setkami Miłych Gości i ich partnerkami. Dodatkowo prowadził grupy terapeutyczne No More Mr. Nice Guy! oraz przeprowadzał seminaria w całym kraju na temat **Uwalniania się z Syndromu Miłego Gościa**. Jego strona www.drglover.com zawiera materiały wspomagające w wyjściu z tego syndromu. Dr Glover jest częstym gościem radiowych programów oraz był wspominany w szeregu publikacji, włączając w to *Esquire Magazine*.

Dr Glover, certyfikowany terapeuta małżeński i rodzinny, z doktoratem w terapii rodzinnej i małżeńskiej, jest zamężny z Elizabeth Oreskovich, która także jest psychoterapeutką. Wspólnie prowadzą Centrum Dla Zdrowia i Rekonwalescencji. Mają czworo dzieci i mieszkają w Tacomie w stanie Washington.