

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Uzależnienie od partnera. Jak skutecznie się wyzwolić z łańcuch toksycznej miłości?

Autor: Howard M. Halpern, Ph.D.

Tłumaczenie: Sławomir Kupisz

ISBN: 978-83-246-1832-3

Tytuł oryginału: [How to Break](#)[Your Addiction to a Person](#)

Format: A5, stron: 304



**Jak rozpoznać moment, kiedy należy zakończyć związek...
i znaleźć w sobie odwagę, by to zrobić!**

Lekarstwo na chorą, nieszczęśliwą miłość

- Trzy poziomy powiązań – względy praktyczne, przekonania, głód przywiązania
- Negatywny wpływ toksycznych relacji na Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne
- Techniki ułatwiające wyrwanie się z uzależnienia

Trudna sztuka zrywania

Nie potrafisz zakończyć związku, mimo że przysparza Ci on więcej cierpienia niż radości? Nieobce Ci są przepłakane noce i napady panicznego lęku przed utratą partnera? Masz już serdecznie dość karczemnych awantur, ale nie wyobrażasz sobie funkcjonowania bez tego człowieka? Czujesz, że Wasze oczekiwania wobec życia całkowicie się różnią, lecz wciąż tkwisz w relacji bez perspektyw?

Jesteś mężem cholerycznej żony? Albo kochanką modlącą się o to, by Twój wybranek wreszcie odszedł od rodziny? A może pełnisz rolę „wiecznej dziewczyny, nigdy narzeczonej”? W każdym z tych przypadków jesteś bez wątpienia więźniem swojej miłości.

Toksycznego związku nie ma jeszcze w wykazie chorób, opracowanym przez Ministerstwo Zdrowia. Nie zmienia to jednak faktu, że ma on na Ciebie druzgocący wpływ. Tak jak alkoholizm czy narkomania niszczy Twoje poczucie własnej godności, depreczu wiarę w siebie i sączy truciznę do całego organizmu. Zabija Cię zupełnie na serio. I tak jak w przypadku innych uzależnień, w Twojej sytuacji także niezbędna jest terapia wychodzenia z nałogu oraz zrzucania kajdan tej chorej relacji. Przerwij zaklęty krąg cierpienia!

Koniec imperium złudzeń:

- Zdiagnozuj u siebie niezdrowe uzależnienie od partnera.
- Nie pozwól się więcej ranić... nawet sobie samemu.
- Skończ z relacjami przypominającymi emocjonalną pustynię.
- Zidentyfikuj i ulecz własne zachowania kompulsywne.
- Przetrwaj trudny okres po zerwaniu.
- Wejdź w związek pełen miłości, czułości, erotyzmu, intelektualnej stymulacji, szczerości, szacunku i wsparcia.

W tej książce znajdziesz rady przydatne w uzdrawianiu wszelkich relacji osobistych.

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	7
1. Więzień miłości?	9
CZĘŚĆ PIERWSZA	
<i>Głód przywiązania — fundament uzależnienia</i>	21
2. Zagadka miłości	23
3. Nawrót pamięci	37
4. Nie potrafię bez ciebie żyć	47
5. Jesteś moim lustrem	59
6. Jesteś moją przytulanką	69
7. Wzloty i upadki	81
CZĘŚĆ DRUGA	
<i>Mechanizmy uzależnienia</i>	101
8. Obiekt mojego afektu	103
9. Autoiluzja a uzależnienie	119
10. Sztuka bycia na uwięzi	129

11. Głód przywiązania — dobry czy zły?	151
12. Skończyć? A może lepiej poczekać?	157
CZĘŚĆ TRZECIA	
<i>Wyzwolenie od uzależnienia</i>	185
13. Kres uzależniającego małżeństwa	187
14. Rozstanie z żonatym/zamężnym partnerem	203
15. Techniki ułatwiające wyrwanie się z uzależnienia — pisanie	215
16. Techniki ułatwiające wyrwanie się z uzależnienia — sieć wsparcia	229
17. Inne techniki ułatwiające wyrwanie się z uzależnienia	241
18. Zastosowanie psychoterapii w wyzwaniu się od uzależnienia	259
19. Aforyzmy	271
20. Czy istnieje życie po uzależnieniu?	275
21. W końcu na prostej	291
<i>Skorowidz</i>	299
<i>O autorze</i>	304

9



Autoiluzja a uzależnienie

NIE JEST ŁATWO PODTRZYMYWAĆ uzależniającego Cię związek w obliczu nieustannie doświadczanego przygnębienia, bólu i rozczarowań. Aby móc utrzymywać się w nim, musiałeś być może opanować sztukę oszukiwania samego siebie: przekonywania siebie, że jesteś szczęśliwy, uśmierzenia bólu i tuszowania rozczarowań¹. To rozumiałeś, że w sytuacji, gdy nasz głód przywiązania trzyma nas mocno w okowach toksycznego związku, pragniemy za wszelką cenę odsunąć od siebie nieprzyjemną prawdę. Taka postawa jest jednak bardzo niebezpieczna — można porównać ją do przyjmowania silnych środków przeciwbólowych blokujących sygnały ostrzegawcze poważnej choroby. Przyjrzyjmy się zatem sztuczkom, których używamy, chcąc oszukać samego siebie — po to, by znaleźć uzasadnienie dla trwania w wyniszczającym związku.

¹ W tym celu niektórzy posługują się różnego rodzaju substancjami chemicznymi zmieniającymi świadomość: alkoholem, środkami uspokajającymi, lekami antydepresyjnymi, barbituratami, amfetaminą, narkotykami. Pozwalają one stłumić świadomość i odsunąć od siebie bolesną prawdę na temat realiów związku.

Racjonalizowanie

Twój głód przywiązania rozpaczliwie usiłuje podtrzymywać łączące Cię z partnerem relacje, niezależnie od tego, jak bardzo są one dla Ciebie szkodliwe. Twój umysł często działa z nim niejako „w zмовie”, torując głodowi drogę, by ten mógł przejąć kontrolę nad Twoimi działaniami. W rozdziale 1. wskazywałem, w jaki sposób racjonalizowanie — technika polegająca na wyszukiwaniu pozornie słusznych argumentów ukrywających Twoje głęboko schowane motywacje — może zostać użyte w celu podtrzymywania Twojego uzależnienia. Przytoczyłem zdanie wypowiedziane przez pewną kobietę: „To nie jest tak, że on mnie nie kocha. On po prostu odczuwa strach przed zaangażowaniem się”.

W tej konkretnej sytuacji było dla mnie jasne, że mężczyzna nie troszczy się zbyt o swoją partnerkę i z pewnością jej nie kocha. Dowody leżały przed jej oczyma jak na dłoni, kobieta wolała jednak przeinaczyć ich wymowę (tj. chłód i dystans, z którymi traktował ją partner), aniżeli dopuścić do siebie bolesną prawdę, która być może doprowadziłaby do rozpadu związku. Istnieją przypadki, w których ten sam przykład racjonalizowania może być jednak prawdziwy: osoba, do której się on odnosi, może rzeczywiście interesować się pomyślnością związku, obawia się jednak głębszego zaangażowania. W takich sytuacjach racjonalizowanie może służyć uniknięciu stawienia czoła pytaniu: „Czy to ważne, że troszczy się o nasz związek, skoro nie potrafi okazać zaangażowania, a jest to to, czego z jego strony pragnę?”. Niezależnie od tego, czy najlepiej dla Ciebie będzie zostać, czy odejść, zdecydować możesz wyłącznie Ty sam. Gdybyś jednak rzucił wyzwanie racjonalizowaniu i przyjrzał się niezafałszowanym w jakikolwiek sposób realiom Waszego związku (choćby z pomocą osób o bardziej obiektywnym spojrzeniu), znalazłbyś się tym samym w o wiele lepszej pozycji do podjęcia świadomej decyzji. Praktyczną regułą, której warto się trzymać, jest traktowanie denerwującego zachowania drugiej osoby jako — używając terminologii numizmatycznej — jej *wartości nominalnej*, zamiast stosowania umysłowej ekwilibrystyki mającej uzasadniać jej postępkę.

Sam ocenisz, czy ta „wartość nominalna” Ci odpowiada. Jeśli nie, oznacza to, że *zostaniesz* postawiony przed wyborem: życia z tym, pracy nad tym bądź opuszczenia tego. Niezależnie, co wybierzesz, nie będzie to przynajmniej oszukiwanie siebie.

Idealizacja

W przypadku osoby, która jest Twoją osobą z fetyszem przywiązania (szczególnie wtedy, gdy w grę wchodzi stan zakochania), bardzo łatwo jest zniekształcić wizerunek tej osoby, wyolbrzymiając jej mocne strony, a niwelując bądź ukrywając wady. Może to być całkiem nieszkodliwe bądź nawet przydatne wypaczenie, które naoliwi koła waszego związku przed nieuniknionym uciążliwym odcinkiem drogi. Jeśli jednak gloryfikujesz cechy, które jawnie przysparzają Ci problemów, lub za sprawą idealizacji umykają Twojej uwadze wyraźne symptomy „toksyczności” Twojego związku, ta idealizacja nie staje się niczym innym jak rozkładającą Twój związek od wewnątrz iluzją.

Jedną z najpowszechniej spotykanych form wspomnianej idealizacji, a zarazem myślową „sztuczką” jednakowo sprawnie wykonywaną zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, jest mylne interpretowanie niezdolności drugiej osoby do okazywania uczuć, ofiarowywania wsparcia, słowem — dawania, jako oznaki siły, a nie porażającej wręcz słabości. Oto przykład. Liz przez długi czas żyła w związku z Jimem, mężczyzną, który wobec jej prośb o większe zaangażowanie emocjonalne i osobiste zachowywał postawę kamiennej wręcz obojętności. Powtarzał jej często: „Nie mam zamiaru cię niańczyć”. Jego typowa odpowiedź na pytanie Liz, czy ją kocha, brzmiała: „Jeśli sama nie wiesz, ja ci nie powiem”. Liz postrzegła swojego partnera jako silnego, niezależnego mężczyznę, a siebie dla odmiany jako słabą i nieodporną w obliczu przeciwności: „Podziwiam jego siłę. Jest jak skała. Nikogo nie potrzebuje. Zaczynam dostrzegać, że moja ckliwa roszczeniowość zaczyna go odpychać”. Ból spowodowany uczuciem odrzucenia i wykluczenia narastał, jednak kobieta ze wszystkich sił starała się postrzegać go jako wytwór jej własnej „niedojrzałej zależności”.

Z biegiem czasu Liz uświadamiała sobie, iż choć w życiu Jima wiele spraw nie szło po jego myśli i miewał on — zasadniczo rzecz ujmując — spore problemy, to wydawał się osobą kompletnie niezdolną do zwierzeń i podzielenia się z nią swoimi troskami i bólem. Mężczyzna stawał się coraz bardziej zamknięty w sobie, niedostępny i przygnębiony. Liz zaczęła uzmysławiać sobie wreszcie, że to, co brała uprzednio za wielką siłę, było w rzeczywistości rozpaczliwą i słabą obroną przed doświadczanym przez siebie olbrzymim, lecz głęboko skrywanym nieszczęściem. Wyraźnie dostrzegła, że powściągliwość, którą wobec niej przejawiał, była próbą zatajenia swojej własnej wrażliwości, a jednocześnie przejawem pogardy dla niej. Potrzeby Liz były dla Jima wielkim zagrożeniem, gdyż odgrodził się murem od własnych i nie chciał, by cokolwiek mu o nich przypominało. Ona zaś widząc coś, co obecnie traktowała w kategoriach poważnego upośledzenia natury psychicznej, starała się znaleźć dla tego uzasadnienie, widząc w zachowaniu Jima dowodzącą samowystarczalności siłę.

Liz przypomina sobie, że jej rodzice byli nieskłonni do okazywania emocji, praktycznie usposobionymi do życia powściągliwymi osobami, jak ognia wystrzegającymi się uczuć i zależności: „Nie wierzyłam w to całe bajdurzenie o byciu mamusią” — powiedziała jej niedawno matka podczas rozmowy o dzieciństwie Liz. Kobieta nie mogła nie zauważyć, jak podobne w wymowie były słowa Jima: „Nie mam zamiaru cię niańczyć”. Nie potrafiła też przypomnieć sobie choćby jednej rozmowy z ojcem, w której poruszony zostałby temat jej uczuć, potrzeb, dążeń. Przez większość swojego życia Liz postrzegła rodziców jako nierzucające się w oczy, lecz silne filary jej życia, traktując swoje emocjonalne potrzeby jako wstydliwą słabość. Przez ostatnich kilka lat uświadamiała sobie, jak bardzo — swoim nastawieniem do życia — sami się ograniczali, jednak dopiero teraz, rozbiwszy się o mur agresywnej obrony Jima przed wrażliwością i własnymi potrzebami, dotarło do niej, że jej rodzice byli dotknięci identyczną przypadłością. Zdała sobie sprawę, iż w latach, gdy jako małe dziecko nadaremnie wyczekiwała emocjonalnego wsparcia rodzi-

ców, przyjęła, że w przeciwieństwie do niej matka i ojciec są jednostkami silnymi, potrafiącymi wznieść się ponad swoje pragnienia. Będąc niezdolną do postrzegania nieczułości rodziców jako ich ułomności, doszła do wniosku, że to z nią musi być coś nie w porządku. Przyjrząwszy się w świetle tych spostrzeżeń swoim wcześniejszym związkom, uzmysłowiła sobie, że za każdym razem jej partnerami byli niepewni siebie mężczyźni, których idealizowała, poczytując ich pozorną beznamietność za wpływającą z dojrzałości siłę. Teraz musiała przejść prawdziwy test uczuć w stosunku do Jima i zdecydować, czego pragnie od związku, z którego opadła zasłona idealizacji.

Opisane zjawisko nie dotyczy naturalnie wyłącznie kobiet. Istnieją mężczyźni, którzy idealizują swoje niestałe w uczuciach, nieobliczalne, zawodzące w roli „prawdziwej kobiety” partnerki, przymykając oczy na fakt, że za ich zachowaniem jakże często kryje się infantylnosc dziecka. Mężczyźni ci z reguły nie są w stanie dojść, dlaczego obiecując sobie po związku tak wiele, nie otrzymują praktycznie nic. I choć często dręczy ich poczucie frustracji i zniechęcenia, winą za powstały problem obarczają wyłącznie siebie, zakładając, iż dla swoich partnerek nie są wystarczająco „męscy”, i nie dostrzegając, że grzęzną w związku z ograniczoną małą dziewczynką. Osoba dotknięta chorobą autoiluzji jest w stanie wyidealizować niemal każdą cechę i dowolny przejaw zachowania.

Złudne nadzieje

Niczym ów baśniowy, pełen optymizmu chłopiec, który otrzymawszy w prezencie skrzynię pełną nawozu, chwycił łopatę mówiąc: „Tu gdzieś musi być też kucyk”, wielu ludzi, napotkawszy w związku na problemy, z nadzieją poszukuje oznak zapowiadających poprawę sytuacji. Czasem poprawa rzeczywiście ma miejsce. Bywa, że sama akceptacja związku *takim, jaki jest*, przekształca relacje w o wiele bardziej pozytywne. Bywa, że pod wyniszczającą obroną i frustrującymi gramami, kryje się o wiele bardziej

wartościowy związek, do którego droga prowadzi przez akceptację i wyteżony, szczery i ciepły kontakt. Czasami rzeczywiście opłaca się dobrać szpadla i zacząć kopać. Musisz jednak również wiedzieć, kiedy zaprzestać kopania, i umieć rozpoznać, kiedy pod górą nawozu nie ma żadnego kucyka. I choć nadzieja i optymizm wykorzystane do budowy czegoś tak chimerycznego jak udany związek nie będą miały nigdy większej wartości, to niemające jakichkolwiek podstaw nadzieje mogą stać się ułudą trzymającą Cię bez końca w kleszczach toksycznych relacji. Przypomina mi się jedna z moich pacjentek, kobieta przez ponad dziesięć lat zamężna z mężczyzną, któremu w regularnych napadach szału zdarzało się demolować meble, terroryzować dzieci, a bywało, że i poważnie poturbować żonę. Po tego typu incydentach ogarniało go zwykle poczucie skruchy. Sam bądź razem z żoną podejmował terapię, chcąc rozwiązać problem. Przez jakiś czas zjawiał się na sesje, po czym — nabrawszy przekonania, że wszystko jest już w porządku — samowolnie rezygnował z terapii. I tak do kolejnego ataku. Podczas jednej z sesji, po dwóch tygodniach od wyjątkowo groźnego napadu i kolejnej próby wyleczenia przypadłości, gdy kobieta opowiadając o mężu, powiedziała: „Gdy Tom wreszcie wydobrzeje...”, przerwałem jej: „A co jeśli już nigdy nie wydobrzeje?”. Kobieta wpadła w osłupienie: „Ależ on musi! Przecież wrócił do terapii”. Prześledziliśmy wspólnie historię ich małżeństwa i kobieta doszła do wniosku, że napady agresji męża stają się coraz częstsze i są coraz bardziej gwałtowne. Przyznała, że doskonale zdaje sobie sprawę, iż jej partner nie ma najmniejszej ochoty pracować nad rozwiązaniem swojego problemu, a do terapii wraca jedynie za sprawą przejściowego, krótkotrwałego poczucia winy i obawy, że żona go opuści. Ogólnie rzecz ujmując, jeśli w ich związku pojawiły się jakiegokolwiek zmiany, były to zmiany wyłącznie na gorsze: „Trudno jest mi się z tym pogodzić, chociaż wiem, że to prawda. Cały pokój wiruje... Zawsze myślałam, że gdybym miała pewność, że Tom już zawsze będzie taki, wiedziałabym, co mam zrobić. Ale nie potrafię, boję się”.

Większość przypadków bezpodstawnych nadziei nie jest aż tak dramatyczna jak powyższy, w którym mieliśmy do czynienia z fizycznym znęcaniem się. Oto kilka przykładów autoiluzji, po które sięgamy, chcąc znaleźć uzasadnienie dla podtrzymywania nieudanego związku:

Gdyby mnie rzeczywiście nie kochała, nie spotykałaby się ze mną.

Mówi, że nie ma zamiaru brać ślubu, ale to samo mówiły przed nim setki żonatych dzisiaj mężczyzn.

Czasem sama przyznaje, że jest w stosunku do mnie zbyt okrutna. Zawsze mam wtedy nadzieję, że kiedyś przestanie zachowywać się w ten sposób.

Mówi, że wreszcie przestanie pić (uprawiać hazard, brać narkotyki, być okrutny, rozczarowywać mnie, być nieodpowiedzialny, pracować ponad miarę, krytykować mnie, zdradzać mnie, być tak niewrażliwy na moje potrzeby), i chociaż mówił (mówiła) to już tyle razy wcześniej, czuję, że tym razem mówi to na serio.

Jak odróżnić złudne i kompletnie bezpodstawne nadzieje od tych, które mają szansę zostać urzeczywistnione? Poprzez wnikliwy i chłodny ogląd faktów. Czy Twój partner mówi, że pragnie, by rzeczy stały się inne, aniżeli są teraz? Czy robi cokolwiek, aby tak się stało? Czy Ty i ona (on) pragniecie naprawdę tego samego, czy może Tobie tylko tak się wydaje? Czy mają miejsce znaczące zmiany w pożądanym przez Ciebie kierunku? Czy dokładasz wyteżonych starań, aby sytuacja zmieniła się na lepsze? Jaki jest rezultat Twoich wysiłków? Czy masz jakikolwiek dowód, że podtrzymywanie związku i poświęcanie mu więcej czasu przełoży się na jego poprawę?

Obiektywna analiza powyższych zagadnień może pomóc Ci znaleźć odpowiedź na pytanie, czy sam siebie oszukujesz złudnymi nadziejami, czy też uzasadnionym optymizmem, opartym na realistycznej ocenie zaistniałych oraz potencjalnych zdarzeń, wzmacniasz swoje morale w trudnym dla związku okresie. Wiedz jednak,

że trudno jest dokonać takich szacunków samodzielnie. Przydatne może okazać się zasięgnięcie opinii innych osób, pod warunkiem że nie będą one w jakikolwiek sposób uprzedzone do Waszego związku.

Trwanie w złudzeniach

Racjonalizowanie i idealizacja, o których mówiliśmy przed chwilą, bywają często częścią większej całości, zestawu technik, którymi posługujemy się, by trwać w wygodnej iluzji. U jej podstaw leży fałszywe z gruntu przekonanie: „Jeśli związę się z tą osobą i odniosę przy tym sukces, moje życie będzie wspaniałe. Jeśli nie, moje życie zmieni się w koszmar, pustkę i strach”. Założenie to, jak starałem się dowiedzieć wcześniej, jest oparte na podświadomym pragnieniu ponownego doświadczenia błogiej bliskości z matką w najwcześniejszych latach życia i/lub wyjątkowej i ekscytującej bliskości z ojcem w latach późniejszych. Ojciec pewnej młodej kobiety, jednej z moich pacjentek, był dla niej takim dżinnem, obiecując jej wszystko i spełniając każdą zachciankę. Sprawiał w ten sposób, iż wierzyła, że może go mieć naprawdę. W późniejszym życiu kobieta niejednokrotnie powielala ów wzorzec, wiążąc się z niedostępnymi mężczyznami, którzy sporadycznymi popisami szczodrości pozwalali jej zachować iluzję całkowitej osiągalności. Proces wychodzenia z tego stanu był długi i trudny. Pewnego razu, gdy ziściła się jej iluzja o związku z żonatym mężczyzną, który — jak wbrew wszelkim znakom na niebie i ziemi wierzyła — zostawi dla niej swoją żonę, miała sen, iż jej kochanek zmarł, wspaniałomyślnie zostawiając jej jednak wcześniej ogromny pałac („Jak w *Baśniach z tysiąca i jednej nocy*”). We śnie udała się na jego pogrzeb. Zjawiła się tam również jego żona i dzieci. Moja pacjentka boleśnie zdała sobie wówczas sprawę, jak marginalną rolę odgrywała w jego życiu. Odczytanie właściwego znaczenia snu przyszło jej bez trudu: jej relacje z mężczyzną symbolizowały jej stosunki z ojcem-„dżinnem”. Zarówno jednak w przypadku ojca, jak i „zmarłego” kochanka w centrum ich życia

znajdował się kto inny. Sen miał miejsce w czasie, gdy kobieta była w trakcie zrywania relacji z tym mężczyzną (co symbolizowała jego „śmierć”), i — co ważniejsze — w momencie, gdy uzmysłowiła już sobie, że jej pragnienie związku, który przemieni jej świat w zaczarowany ogród, samo w sobie było iluzją.

Jeśli zamierzasz zaniechać tej specyficznej formy autoiluzji, musisz spróbować uświadomić sobie wszystkie przypadki, kiedy wydawało Ci się, że Twój partner jest „jedną i jedyną” osobą, która może uczynić Cię szczęśliwym, którą naprawdę kochasz, która działa na Ciebie fizycznie itd. Bowiem gdy tylko w związku pojawia się element „jedna i jedyna”, odrywasz się od rzeczywistości i zaczynasz podejmować próby ponownego doświadczenia uczuć, jakie znasz z kontaktów z „jedną i jedyną” mamą lub „jednym i jedynym” tatą. Byli oni całym Twoim światem w dniach, gdy Twoje możliwości niezależnego z nim obcowania były ograniczone. Teraz Twój świat jest o wiele rozleglejszy, a Ty masz w rękach narzędzia i możliwości, aby samodzielnie zadbać o swoje szczęście. W sytuacji, gdy jedną ze znaczących składowych owego szczęścia jest satysfakcjonujący Cię związek uczuciowy, trwanie przy przeświadczeniu, iż tylko więź z tą jedną, szczególną osobą może uczynić Cię szczęśliwym, oznacza trwanie przy iluzji, która z dużą dozą prawdopodobieństwa sprowadzi na Ciebie katastrofę. Istnieją przekonania, które stanowią doskonałą pożywkę dla iluzji: „To musi się udać”, czy: „Ona (on) musi mnie kochać, ponieważ ja kocham ją (go) jak szalony (szalona)” — to jedynie niektóre z nich. Podając w wątpliwość niektóre ze swoich podstawowych założeń na temat związku w ogóle i tego szczególnego, który w tym momencie stanowi największą przeszkodę w Twoich relacjach uczuciowych, wyświadczysz sobie wielką przysługę. Staraj się odzierać siebie samego z iluzji. Niewątpliwie niektóre z nich dodają życiu barw, z pewnością jednak nie te, za których sprawą wciąż tkwisz w nieudanym związku.