

Słyszałam już to tysiąc razy, w różnych opakowaniach, z różnym tonem głosu, ale zawsze z tym samym smakiem w środku. Najpierw jest czułość albo jej udawana wersja. Potem przychodzi moment rozczarowania. I nagle, kiedy pytasz o rzeczy proste i przyjemne, pojawiają się wymówki. Nie odpowiedzi. Nie działania. Wymówki, które mają przykryć brak intencji, brak konsekwencji albo brak szacunku.

„Czy ty mnie naprawdę kochasz?” to nie jest pytanie o poetyckie deklaracje. To test na spójność. Jeśli ktoś kocha, to da się to zobaczyć w czasie, a nie tylko w słowach. Wymówki to często pierwszy sygnał, że to uczucie jest warunkowe, wygodne albo już nieistniejące, tylko jeszcze nie zostało nazwane po imieniu.

I tu zaczyna się obrzydzenie. Nie wobec romansu jako takiego, tylko wobec gry: wobec człowieka, który wie, że trzymasz się logiki, a mimo to próbuje cię z niej wytrącić.

## **Uczucia a rachunek sumienia: kiedy słowa przestają się spinać**

Są ludzie, którzy nie radzą sobie z emocjami i dlatego unikają rozmów. To też bywa trudne, ale jest różnica między niemocą a manipulacją. Niemoc zwykle idzie z jakimś kierunkiem: „Nie mam teraz siły, ale ustalimy konkretny termin” albo „Nie wiem, jak to powiedzieć, ale nie uciekam”. Manipulacja natomiast robi jedną rzecz wyjątkowo dobrze: przesuwając ciężar winy na ciebie albo na okoliczności.

Kiedy pytasz o to, dlaczego znika, dlaczego się spóźnia, dlaczego nie realizuje ustaleń, a on mówi, że „ma stres”, „ciągle coś go goni”, „ostatnio mu się sypie”, to możesz poczuć się, jakbyś musiała sama dopiąć mu kółka w głowie. I to jest moment, w którym robi się wstręt. Bo w praktyce nie chodzi o pomoc. Chodzi o wymówkę w miejsce odpowiedzialności.

Wymówki mają też charakterystyczną dynamikę: zawsze są na teraz, nigdy na później. Zawsze są o tym, co przeszkodziło, ale rzadko mówią, co się zmieni. Zawsze tłumaczą, dlaczego „nie było możliwe”, a nie tłumaczą, dlaczego „nie było się możliwym”.

Przeżyłam sytuację, w której przez trzy tygodnie jedna osoba miała „kłopoty” w takiej ilości, że aż trudno je było policzyć. Każda „sytuacja” rozwiązywała się sama, tylko nie w jego relacji ze mną. Telefon milczał, plany pękały, a ja dostawałam wiadomości pełne emocji. Co zaskakujące, emocje zawsze były, tylko odpowiedzialności zawsze brakowało.

Najgorsze w wymówkach jest to, że brzmią wiarygodnie na pierwszym oddechu. Dopóki nie porównasz ich z faktami.

## **Najczęstsze wzory wymówek, które psują relację**

Wymówki nie muszą być dramatyczne. Czasem są tak gładkie, że aż trudno ci złapać za nie konkretny haczyk. Zwykle jednak mają podobny wzór, tylko ubrany w inny język.

Pierwszy wzór to wymówki „na odrobinę później”. Wszystko ma termin, tylko [Kliknij tutaj po więcej](#) że termin się rozmywa. „Jutro zadzwonię”, „po weekendzie”, „jak się ogarnę”, „zaraz”. Czujesz się, jakbyś była dodatkiem do życia, a nie jego częścią. Ten typ wymówki działa jak mgła, bo nie ma końca, nie ma punktu kontrolnego, nie ma momentu rozliczenia.

Drugi wzór to wymówki „zaangażowania bez czynów”. Ktoś mówi, że mu zależy, że czuje, że tęskni. W praktyce nie robi nic, co potwierdza te deklaracje. Spotkanie się nie dzieje, rozmowa jest urwana, a kiedy próbujesz wrócić

do tematu, pojawia się dyskusja o twoich emocjach. To już nie jest problem komunikacji. To jest przesuwanie problemu.

Trzeci wzór to wymówki „to twoja wina”. Najbardziej obrzydliwe są te, które udają troskę. „Skoro tak reagujesz, to znaczy, że coś jest nie tak z tobą”. „Ja bym chciał, ale ty mnie nakręcasz”. „Nie rozumiesz, co ja przeżywam”. Wtedy nie rozmawiasz o relacji, tylko o twojej rzekomej wadzie.

I czwarty wzór to wymówki „nadmiaru obowiązków”, kiedy wszystko jest pilne, poza tym, co dotyczy ciebie. Kiedy ktoś zawsze ma coś do zrobienia, a ty zawsze masz czekać. To nie musi być nawet zła wola wprost. Ale jest brak priorytetu.

W tym wszystkim jest jedna wspólna cecha: wymówka ma utrzymać status quo. Nie ma ci dać prawdy. Ma ci dać cierpliwość, której nie powinno się w ogóle od ciebie wymagać.

## **Jak wygląda test: pytasz, a dostajesz przełączenie uwagi**

W relacji, w której brakuje szacunku, rozmowa staje się magią sztuczek. Ty dotykasz konkretnego, a druga strona ucieka w coś bardziej emocjonalnego, bardziej ogólnego, bardziej nieuchwytnego.

„Dlaczego nie pisesz?” - „Bo jestem zmęczony.” „Dlaczego odwołałeś spotkanie?” - „Bo mam sprawy.” „Dlaczego nie dotrzymujesz słowa?” - „Bo teraz jest ciężko.”

Brzmi sensownie, dopóki nie zauważysz, że nie pada pytanie: „Jak ci to wpływa?” albo „Co możemy ustalić, żeby to się nie powtarzało?”. Pada tylko usprawiedliwienie. Jakbyś miała przyjąć go jak opłatę za zgodę na brak.

Są momenty, w których wstręt jest prawie fizyczny, bo czujesz, że twoje doświadczenie ma zostać unieważnione. Że ty masz przestać widzieć, że dzieje się coś ważnego. Że twoje granice mają zostać rozpuszczone w jego tłumaczeniach.

Ja zwykle obserwuję dwa elementy: konsekwencję i gotowość do naprawy. Jeśli ktoś potrafi przyznać: „Nie wywiązałem się, przepraszam, ustalamy X”, wymówki tracą moc. Jeśli ktoś umie tylko powtarzać: „Wybacz, ale nie teraz”, to wymówka działa jak kotwica. I to widać w czasie.

## **Wymówki jako strategia: kiedy ktoś unika odpowiedzialności**

Nie zawsze da się powiedzieć, czy wymówka jest świadomą manipulacją, czy wynikiem chaosu w głowie. Uczucia są skomplikowane. Ludzie też. Ale odpowiedzialność nie znika dlatego, że komuś jest trudno.

W praktyce wymówka bywa narzędziem do utrzymania dostępu do ciebie. Dopóki jesteś zdezorientowana, dopóki próbujesz „zrozumieć”, dopóki szukasz wyjaśnień w sobie, to nie stawiasz sprawy jasno. Nie domagasz się działania. Nie rozliczasz.

I wtedy wchodzi obrzydliwa pętla:

- Dostajesz deklarację.
- Potem dostajesz usprawiedliwienie.
- Potem znów deklarację.
- I znów usprawiedliwienie.

To jest podobne do gaslightingu, tylko czasem mniej brutalne i bardziej „miękkie”. Nie trzeba kłamać, wystarczy zaciemniać. Wymówka zaciemnia. Czujesz się winna, że naciskasz. Czujesz, że przesadzasz. Czujesz, że twoje potrzeby są roszczeniowe, a twoje pytania trudne. A one wcale nie są trudne.

Najbardziej rozbijające jest to, jak szybko przyzwyczajasz się do mniejszej wersji siebie. Uczysz się czekać. Uczysz się łagodzić żądania. Uczysz się milczeć w tym, co cię boli. I to właśnie jest ta czerwona lampka, której nie da się wytłumaczyć stresem.

## Kiedy „brak czasu” oznacza brak wyboru

Słowo „czas” brzmi neutralnie. Kiedy ktoś mówi, że go nie ma, człowiek myśli o kalendarzu. A relacja to nie kalendarz, to priorytety.

Są dni, kiedy rzeczywiście nie ma siły. To widać w zachowaniu, nie w zdaniu. Jeśli ktoś ma trudny tydzień, ale znajdzie minutę na jasną informację, jeśli potrafi powiedzieć „Nie dam rady, ale jutro o 19 wrócimy do tematu”, to sytuacja jest uczciwa.

Natomiast jeśli „brak czasu” działa jak stały stan, to nie jest brak. To wybór. Brak czasu na rozmowę, brak czasu na pokazanie troski, brak czasu na ustalenie planu. Kiedy brakuje czasu zawsze dokładnie wtedy, kiedy ty potrzebujesz kontaktu, to wcale nie chodzi o kalendarz.

Mam w głowie scenę z późnego wieczoru, gdy czekałam na wiadomość, bo miał odebrać telefon, miał ustalić coś konkretnego. Minęła północ, potem kolejna godzina. W końcu pojawił się rano, z wiadomością, że „wypadło mu”. I dobrze, mogło wypaść. Tylko to było „wypadło” po raz kolejny. I za każdym razem, kiedy ja chciałam normalności, on wracał do wyjątków.

Tak naprawdę to, co mnie obrzydzało, to nie to, że miał trudny okres. Tylko to, że uznawał mój spokój za coś, co można odkładać, bo ja się „jakoś dostosuję”.

## Różnica między trudnym okresem a stałym wzorcem

Czasem ludzie są w kryzysie. Serio. Dzieje się coś w rodzinie, w pracy, w zdrowiu. Wtedy nawet dobre relacje przechodzą przez nierówności. Problem zaczyna się wtedy, gdy „kryzys” staje się zasłoną, a nie przejściem.

Da się to rozróżnić po dwóch rzeczach: komunikacji i naprawie. W kryzysie komunikacja jest chaotyczna, ale szczerą. Naprawa jest możliwa, nawet jeśli nie perfekcyjna. W wymówkach komunikacja jest przewidywalna: usprawiedliwia, umniejsza twoje odczucia, obiecuje ogólnikami. Naprawa nie nadchodzi, bo nie ma konkretnego do naprawy.

Czasem też sprawdza się proste pytanie, zadane bez emocjonalnego nacisku: „Co dokładnie się zmieni, żebyś mogła ci wierzyć?”. Jeśli pojawiają się odpowiedzi w rodzaju „będzie lepiej”, to nie ma zmiany, tylko nadzieja. Jeśli pojawiają się konkretne ustalenia, np. Regularność kontaktu, konkretne plany, granice i dostępność, to można negocjować.

Jeśli nikt nie chce rozmawiać o tym, jak ma wyglądać normalność, to nie chodzi o trudny czas. Chodzi o unikanie odpowiedzialności.

## Czy on cię kocha? Zamiast pytać, patrz na logikę zachowań

Pytanie „czy kochasz mnie naprawdę?” brzmi jak prośba o potwierdzenie. A w relacjach z wymówkami potwierdzenie prawie nigdy nie przychodzi w formie, która ma wartość praktyczną.

Zamiast szukać odpowiedzi w deklaracjach, obserwuj spójność. Jest w niej brutalna prawda.

Zdarza się, że ktoś kocha, ale jest niespójny. To może wynikać z niedojrzałości, lęku, problemów z regulacją emocji. Tyle że nawet wtedy pojawia się gotowość do pracy nad sobą i do naprawy. Wymówki wtedy nie są

wygodnym parasolem, tylko sygnałem: „Jest mi trudno, ale uczę się tego”.

Kiedy kochanie staje się ciągiem ucieczek, kiedy twoje granice są przedstawiane jako atak, kiedy twoje potrzeby są traktowane jak przeszkoda, wtedy deklaracje przestają mieć znaczenie. Nie musisz znać nazw psychiatrycznych ani robić dochodzeń. Wystarczy uczciwa obserwacja.

Prawdziwa miłość nie rozwiązuje problemów za ciebie, ale zwykle buduje mosty: informuje, działa, poprawia. Wymówkowa miłość buduje mur: tłumaczy, gasi, odwraca uwagę.

## **Jak reagować, gdy pojawiają się wymówki (bez wchodzenia w grę)**

Nie da się wejść w rolę terapeuty dla dorosłego człowieka, który nie chce brać odpowiedzialności. I nie chodzi o to, byś była „twarda” na pokaz. Chodzi o to, żeby nie kupować wymówek twoim kosztem.

Jest jedna rzecz, którą warto mieć w głowie, bo oszczędza mnóstwo nerwów: wymówka jest odpowiedzią na twoje pytanie tylko wtedy, gdy zawiera plan. Jeśli plan nie ma, to wymówka nie jest odpowiedzią, tylko zasłoną.

Możesz reagować spokojnie, ale stanowczo. Nie musisz krzyczeć. Wystarczy wyznaczyć kierunek rozmowy: konkrety, terminy, konsekwencje. To wybija z rytmu ludzi, którzy karmią cię ogólnikami.

Poniżej masz krótką „ściągę” z rzeczy, które w praktyce pomagają nie wpaść w pętlę usprawiedliwień.

- proś o konkret: „co dokładnie zrobisz i kiedy?”
- odróżniaj emocje od działania: „tęsknisz, ale kiedy realnie będziemy razem?”
- nie dyskutuj długo o twojej rzekomej nadwrażliwości
- sprawdzaj, czy jest naprawa, a nie tylko przeprosiny
- jeśli nie ma planu, zredukuj dostęp do siebie i obserwuj dalsze zachowanie

To nie jest „gra w kontrolę”. To jest test, czy relacja umie działać na poziomie faktów.

## **Kiedy obrzydzenie jest sygnałem: twoje granice nie biorą się znikąd**

Wstręt, którego doświadczasz, rzadko jest przypadkowy. On często jest wynikiem kilku doświadczeń. Najpierw było zawiedzenie. Potem było przyjmowanie wymówek. Potem było korygowanie siebie. A w końcu pojawia się moment, kiedy twoje ciało mówi: „stop”.

Ten sygnał bywa mylony z impulsywną złością. Tyle że impulsywna złość zwykle mija, gdy dostaniesz jakiś konkret. Obrzydzenie często zostaje, bo dotyka czegoś głębszego: braku szacunku.

Szacunek w relacji to nie wielkie słowa. To odpowiedzi na twoje potrzeby, nawet jeśli są niewygodne. To uznanie, że pytania nie są atakiem. To gotowość do korekty.

Jeżeli ktoś traktuje cię jak problem do uspokojenia, zamiast jak partnera do rozumienia, to twoje obrzydzenie jest biologicznie zdrową reakcją.

Czasem ludzie mówią: „Nie dramatyzuj”. Tylko że dramatyzowanie to dodawanie faktów. Tu są fakty: brak kontaktu, odwołania, unikanie tematów, usprawiedliwienia bez zmian.

## **Dwa scenariusze, które ludzie myślą: miłość z trudnościami i miłość jako wymówka**

Żeby to uporządkować, porównam dwa typy sytuacji. To nie jest klasyfikacja wszystkich przypadków, tylko bardzo częsty rozkład sił, jaki widziałam w rozmowach i w historii znajomych.

| Element | Gdy ktoś ma trudny okres | Gdy wymówki stają się strategią | |---|---|---| | Komunikacja | Chaotyczna, ale szczerą, pojawia się informacja o stanie | Schematyczna, zawsze usprawiedliwia i rzadko odnosi się do ciebie | | Naprawa | Jest konkretna próba poprawy, nawet mała | Brak planu, powtarzają się te same rozczarowania | | Twoje uczucia | Ktoś je słyszy i dopytuje | Ktoś je podważa lub odwraca winę | | Ton | „Zależy mi, ale teraz nie umiem” | „Przesadzasz, gdybyś kochał, byłoby inaczej” | | Granice | Da się je ustalić i są respektowane | Granice są przedstawiane jako przeszkoda lub kara |

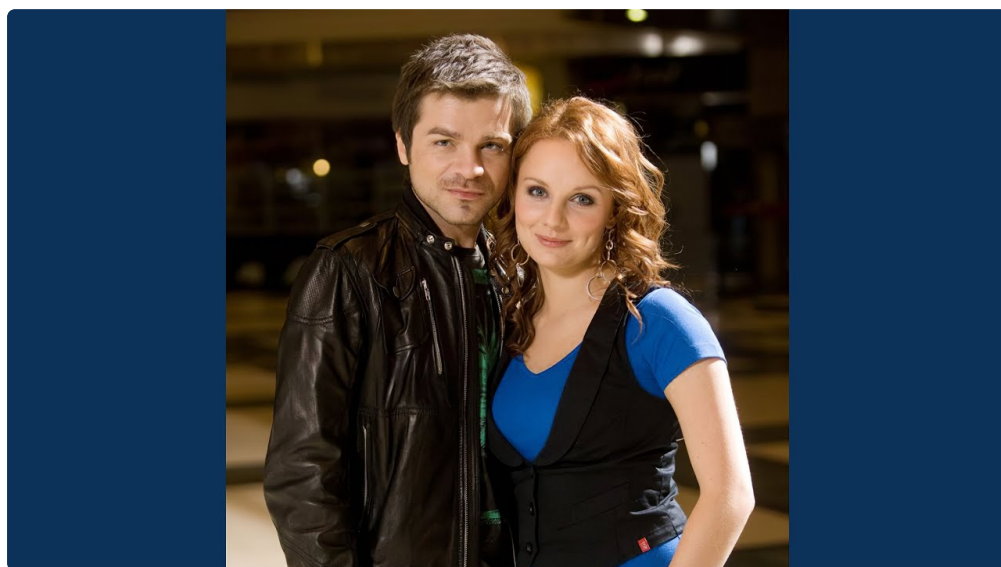
W praktyce pierwszy scenariusz daje pole do pracy. Drugi scenariusz zwykle kończy się coraz większym zmęczeniem i coraz mniejszą szansą na normalność.

## Gdy on wraca po wymówkach: „chciałbym, ale...” jak udawany powrót

Najbardziej irytujące są momenty powrotu. Kiedy przez czas działało „nie mogę”, „nie teraz”, „wypada”, a potem nagle pojawia się romantyzm. Wiadomość pełna ciepła. Obietnice. Niby przeprosiny. Niby żal.

A ty, jeśli masz w sobie trochę nadziei, możesz pomyśleć: „Może jednak...”. I tu wchodzi najprostsza pułapka: wraca uczucie, ale nie wraca zachowanie. Wrócił ton, nie wróciła spójność.

Pamiętaj, że to, co było wcześniej, nie znika, bo pojawił się nowy dzień. Jeśli wymówki były codziennością, to nowa wersja słów nie jest zmianą.



Dobrze jest przetestować to na poziomie działania, a nie deklaracji. Niech powrót ma formę konkretnu, nie tylko wiadomości. Spotkania punktualne. Ustalenia dotrzymane. Rozmowy, które prowadzą do decyzji, a nie do kolejnego „zaraz”.

Jeśli po takim sprawdzeniu znowu wracają wymówki, to nie musisz udowadniać swojej racji. Musisz tylko zdecydować, czy ten model relacji ma cię dalej niszczyć.

## Co powiedzieć, kiedy pada pytanie „czy ty mnie kochasz”

Czasem w relacji z wymówkami pytanie „czy kochasz mnie naprawdę?” działa jak odwrócenie kota ogonem. Zamiast odpowiedzieć, druga strona pyta: „A ty mnie kochasz?”. To jest klasyczne przierzucanie ciężaru.

Ty wtedy możesz chcieć wyjaśniać. Możesz chcieć udowodnić. Ale to jest dokładnie to, czego ta osoba może chcieć: żebyś w końcu zaczęła rozmawiać o twoich intencjach, a nie o jej zachowaniu.

Możesz powiedzieć coś prostego, bez ataku. Na przykład: że twoja miłość do kogoś nie znosi braku szacunku, nie zastępuje działania i nie ma być „tarcza” dla stałych wymówek. Takie zdanie bywa trudne do przełknięcia dla kogoś, kto całe życie żył na tłumaczeniu się.

Nie chodzi o to, by karać. Chodzi o to, by wrócić do faktów.

## Ile szans dać? Granica, która ratuje nerwy

Tu nie ma uniwersalnej liczby. Jedna osoba potrzebuje kilku tygodni, by zmienić sposób komunikacji. Inna potrzebuje kilku miesięcy, żeby ogarnąć chaos. Ale jest różnica między procesem a zjazdem.



Ja patrzę na to, czy wymówki się kończą wraz z konkretną pracą. Jeśli ktoś ma wymówkę, potem pojawia się korekta, potem jest znów konkret. Wtedy da się oddychać. Jeśli wymówki się powtarzają, a korekty nie widać, to wchodzisz w sytuację, w której ryzykujesz, że stracisz siebie.

Moja osobista granica brzmi tak: jeśli przez długi czas schemat się nie zmienia, to „kolejna rozmowa” nie jest rozwiązaniem, tylko opóźnianiem odejścia.

I nie musisz odchodzić od razu w sposób teatralny. Możesz się cofnąć. Możesz ograniczyć dostęp. Możesz przestać ratować relację własnym cierpliwym charakterem. To też jest decyzja.

## Dla kogo to jest lekcja, a dla kogo przestroga

Nie każda relacja z wymówkami jest toksyczna. Czasem to po prostu niedojrzałość, lęk, stres, problemy komunikacyjne. Bywa, że obie strony uczą się na nowo. Czasem obie strony potrafią.

Ale jeśli czujesz obrzydzenie, to nie lekceważ. To emocja, która podsuwa ci informację, że coś jest nie tak z traktowaniem. Że twoje potrzeby są odbierane jako problem. Że twoja obecność ma być wygodna dla kogoś, kto nie chce wygodny w zamian.

I jeszcze jedno: jeśli kochasz kogoś naprawdę, to nie powinno cię to zmuszać do czekania w nieskończoność na minimum szacunku.

# Co zostaje po wymówkach

Po czasie widzisz, co było naprawdę. Deklaracje to jedno, a konsekwencje drugie. Kiedy ktoś długo opiera relację na wymówkach, to w twojej głowie zaczynasz układać nowe pytania.

Nie „czy on mnie kocha”, bo odpowiedzi na to pytanie nie dostajesz wprost. Zaczynasz pytać „czy ja chcę żyć w takim modelu?”. Zaczynasz sprawdzać, czy w tej relacji możesz być spokojna. Zaczynasz widzieć, czy twoje granice są traktowane jak obietnica, czy jak przeszkoda.

Obrzydzenie to nie jest kara. To jest kompas, tylko w brzydkiej formie. Wskazuje, że trzeba zmienić kierunek, bo w miejscu, w którym jesteś, twoje serce i godność są regularnie podlewane wymówkami.

A wymówki, nawet najbardziej eleganckie, zawsze mają jedno wspólne zadanie: odwlec moment prawdy. Twoim zadaniem jest jej nie odraczać w nieskończoność.