

MINDFULNESS W ZWIĄZKU

**25 nawyków, które zwiększają
intymność, pielęgnują bliskość
i pogłębiają więzi**



S.J. SCOTT, BARRIE DAVENPORT

Tytuł oryginału: Mindful Relationship Habits: 25 Practices for Couples to Enhance Intimacy, Nurture Closeness, and Grow a Deeper Connection

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-283-8034-9

Translated and published by Helion S.A. with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on Mindful Relationship Habits: 25 Practices for Couples to Enhance Intimacy, Nurture Closeness, and Grow a Deeper Connection by S.J. Scott, Barrie Davenport. © 2017 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated with Helion or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/minzwi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Sześć najczęściej występujących przyczyn rozpadu związków	19
Korzyści płynące z tworzenia uważnego związku	28
Jak budować uważne nawyki w związkach	35
Nawyk uważnego związku nr 1	
<i>Najwyższy priorytet: spotkania</i>	43
Nawyk uważnego związku nr 2	
<i>Poznaj inteligencję emocjonalną</i>	51
Nawyk uważnego związku nr 3	
<i>Stwórz wizję relacji</i>	59
Nawyk uważnego związku nr 4	
<i>Prowadź z szacunkiem i życzliwością</i>	66
Nawyk uważnego związku nr 5	
<i>Akceptacja partnera</i>	74
Nawyk uważnego związku nr 6	
<i>Miłuj partnera swego</i>	82
Nawyk uważnego związku nr 7	
<i>Częsty dotyk</i>	89
Nawyk uważnego związku nr 8	
<i>Codziennie zaangażowanie</i>	96
Nawyk uważnego związku nr 9	
<i>Twórzcie wspólne rytuały</i>	106
Nawyk uważnego związku nr 10	
<i>Ćwiczenie wrażliwości</i>	114
Nawyk uważnego związku nr 11	
<i>Zostań ekspertem od swojego partnera</i>	130
Nawyk uważnego związku nr 12	
<i>Opanuj języki miłości</i>	138

Nawyk uważnego związku nr 13	
<i>Szybkie leczenie ran</i>	147
Nawyk uważnego związku nr 14	
<i>Inicjowanie produktywnego konfliktu</i>	154
Nawyk uważnego związku nr 15	
<i>Rozwijajcie umiejętność aktywnego słuchania</i>	161
Nawyk uważnego związku nr 16	
<i>Praktykowanie empatii</i>	172
Nawyk uważnego związku nr 17	
<i>„Czuję” zamiast „Ty”</i>	184
Nawyk uważnego związku nr 18	
<i>Zapomnij o wszelkich „ale”</i>	192
Nawyk uważnego związku nr 19	
<i>Naucz się uważnej bezpośredniości</i>	197
Nawyk uważnego związku nr 20	
<i>Konstruktywne zarządzanie gniewem</i>	208
Nawyk uważnego związku nr 21	
<i>Naucz się uważnie przeproszać</i>	221
Nawyk uważnego związku nr 22	
<i>Urozmaicenie życia seksualnego</i>	229
Nawyk uważnego związku nr 23	
<i>Czerpcie radość z życia!</i>	243
Nawyk uważnego związku nr 24	
<i>Odizolowanie od elektroniki użytkowej</i>	252
Nawyk uważnego związku nr 25	
<i>Naucz się kochać siebie</i>	261
Końcowe przemyślenia na temat uważnych nawyków w związkach	277
Ostatnie przypomnienie... ..	281
Dziękujemy!	283
Więcej książek Steve’a	285
Inne książki Barrie	287

Wprowadzenie

Zanim zagłębisz się na dobre w lekturę tej książki, wróć myślami do pierwszych chwil, dni, tygodni, miesięcy znajomości i randek ze swoim obecnym małżonkiem lub partnerką. Czy pamiętasz te odurzające i oszałamiające emocje, które towarzyszyły Wam w tamtym etapie znajomości?

To był czas radości. Mam rację?

Czas zauroczenia. Może rodzącej się miłości? Zakochanym wszystko wydawało się takie łatwe i naturalne. Gdy byliście razem, nic innego się nie liczyło. Wszystkie trywialne sprawy zdawały się schodzić na dalszy plan, bo mogliście godzinami patrzeć sobie w oczy.

Wydawaliście się sobie tak bardzo interesujący. Tak mocno siebie pożąдалиście, że każde z Was było gotowe poruszyć niebo i ziemię, żeby spędzać razem jak najwięcej czasu. Twoja ukochana zawsze była bez skazy. A Ty starałeś się zawsze wypaść przy niej jak najlepiej, pokazując się z jak najlepszej strony. Wypisz wymaluj rycerz w lśniącej zbroi.

Możliwe, że zaskoczył Cię swój własny upór w dążeniu do zrzucenia kilku kilogramów i poprawienia kondycji. Zacząłeś nawet w końcu ogarniać mieszkanie, żeby Ona nie pomyślała przypadkiem, że spotyka się z jakimś niechlujem. A może rzuciłeś palenie? Zacząłeś więcej uwagi przykładac do wyboru bielizny lub zainteresowałeś się

ulubionym hobby swojej partnerki? Wszystko dlatego, że chciałeś jej zaimponować. Pokazać, jak bardzo zależy Ci na nowym związku.

Niewłaściwe nawyki powszechnie uważane za przywary, które kiedyś uznawałeś za trwałe, bo zdawały się głęboko zakorzenione w Twoim charakterze, poddały się Twojej woli, znikając jakby za jednym ruchem czarodziejskiej różdżki. Udało Ci się ich pozbyć dzięki sile pozytywnej motywacji. Jedną myśl o partnerce wystarczała, żeby znaleźć w sobie siłę i stać się lepszym człowiekiem.

Bylejakość i inercja w dążeniu do celu oraz realizacji marzeń ustąpiły miejsca potężnemu ożywczemu impulsowi, który sprawiał, że w Twoim życiu zaczęło się dziać coś ważnego. Coś, co Twoja wymarzona partnerka uznałaby za przekonujące i atrakcyjne.

Potęga miłości

W nowej miłości drzemie ogromna siła, która może zainspirować Cię do robienia rzeczy dawniej uważanych za niemożliwe. Dzięki niej możesz stać się lepszą wersją samego siebie. Zmieniasz się tak bardzo, że niemal nie jesteś w stanie rozpoznać się w lustrze. Z taką siłą należy się liczyć. Niewiele emocji lub zainteresowań może się z nią równać.

Gdybyż tylko tę „supermoc nowej miłości” dało się butelkować! Żeby starczyła na całe życie, a nie kilka pierwszych miesięcy. Gdybyśmy tylko potrafili odtworzyć na zawołanie tę euforię i energię, dzięki którym dawniej byliśmy gotowi przenosić góry.

Ale wróćmy do rzeczywistości. Mogło minąć pięć, dziesięć, dwadzieścia albo pięćdziesiąt lat odkąd zaczęliście się spotykać. Kochacie się, ale początkowe zauroczenie rozplynęło się w szarej mgłę codzienności. Zamiast dreszczyku emocji częściej zauważasz rutynę. A może nawet apatię lub zobojętnienie.

Stare, złe nawyki wkradają się znów ukradkiem do Twojego życia. W Waszych relacjach i rozmowach pojawiły się inne schematy, których nie da się nazwać dobrymi przyzwyczajeniami. Powoli i nieubłagane odsuwacie się od siebie, bo łatwo skupić się dzieciach, pracy, hobby, telewizji, mediach społecznościowych czy innych zajęciach.

Zniknęła część pozytywnych przyzwyczajzeń, poprzez które okazywaliście sobie uczucia — tak częste na początku Waszego związku codzienne komplementy dla niego lub zaskakiwanie jej bukietem kwiatów.

Może z czasem zapomniałeś o godnych pochwały nawykach, dzięki którym zdobyłeś obecną partnerkę. Może nie dbasz już tak, jak wcześniej o kondycję fizyczną albo o porządek w domu. To, co dawniej przychodziło Ci niemal bez wysiłku — czyli pokazywanie się z jak najlepszej strony — teraz stało się o wiele trudniejsze. Zaczynacie traktować siebie nawzajem oraz swój związek jak coś niezmiennego lub nieuniknionego. Może zakradł się do niego jakiś marazm i nie jesteście już nawet pewna, dlaczego tak się stało i co można z tym zrobić.

Uważna relacja — mindfulness w związkach

Po początkowej fazie zauroczenia większość związków kochających się ludzi z czasem słabnie. Miłość wydaje się wypalać. Coraz częściej pojawiają się inne siły i niezdrowe emocje: pierwsze tarcia wynikające z konfliktu charakterów, indywidualnych cech takich jak brak pewności siebie lub nieporozumienia wynikające z pozostawiających swój ślad życiowych doświadczeń. Zaczynają one przesączać się przez maskę, zdawałoby się idealną fasadę, którą na początku związku pokazujecie drugiej osobie.

Tarcia mogą przerodzić się w nieporozumienia, zranione uczucia, pretensje, aż w końcu w poważne kłótnie. Często pozwalamy, aby

kipiąca w nas złość lub zachowania pasywno-agresywne niszczyły łączącą nas niegdyś wyjątkową więź. Pozwalamy sobie na powrót do lenistwa, ignorowanie potrzeb i zaniedbywanie relacji.

A przecież wcześniej byliśmy całkowicie skupieni na tej ukochanej osobie. Myśleliśmy o tym, jak ją uszczęśliwić. Teraz zaś bardziej koncentrujemy się na sobie. Na tym, jak dbać o własne dobro, jak postępować, by nasze rany się goiły. Gdy sytuacja się komplikuje, wolimy zrzucać odpowiedzialność na partnera.

Jeśli utkniemy na dłużej w fazie „postzauroczenia”, możemy wegetować przez długie lata w związku nieprzynoszącym satysfakcji, który będzie rozpadał się powoli, ale nieubłagane, prowadząc ostatecznie do rozstania.

Raczej nie tak wyobrażaliśmy sobie przyszłość podczas pierwszej randki.

Na tym etapie pojawia się wiele pytań: Jak to się mogło stać? Dlaczego tak się od siebie oddaliliśmy? Dlaczego ta ślicznotka, która kiedyś wydawała mi się królewną z bajki, każdym swoim gestem lub słowem wywołuje teraz tak wiele skrajnych emocji?

Nawet pary, które długo nie mogą wyrwać się z diabelskiego kręgu zranionych uczuć, obarczania się poczuciem winy, złości, reaktywności lub po prostu nudy i apatii, mają szansę na lepszą przyszłość. Mogą liczyć na związek pełen miłości, radości, zadowolenia z seksu oraz bliskości, a także relacje podobne do tych, które ich łączyły dawniej.

Właśnie na tym etapie, mimo tych wszystkich zmian zachodzących w związku, pojawiają się największe szanse na satysfakcjonujący rozwój osobisty i szczęście. Jest to możliwe przez tzw. *mindfulness* w związku.

***Mindfulness* to po prostu dbałość i troska o innych, obecność i bliskość, zaangażowanie, bycie uważnym i w pełni świadomym. Kiedy te zachowania pojawią się w Waszym związku, może on się stać tylko silniejszy i zacznie przynosić mnóstwo radości.**

W książce zatytułowanej *Mindfulness w 10 minut* znajdziesz takie oto zdania: „Im częściej będziesz praktykować uważność, tym więcej chwil w teraźniejszości zaczniesz doceniać i tym mniej nieświadomy się staniesz. Więcej Twoich działań i decyzji będzie zakorzenionych w świadomości, dzięki czemu Twoje reakcje będą umyślne, a nie bezmyślne”².

Mindfulness w związku dwojga bliskich sobie ludzi oznacza w pełni świadome, *intencjonalne* podejmowanie wyborów i decydowanie o działaniach w zakresie budowania związku. Zwiększa się Wasza wrażliwość, a zmniejsza reaktywność na wyzwania i potrzeby ego. Związek ewoluuje na wyższy poziom, na którym nie skupiacie się już tylko na sobie, ale raczej koncentrujecie na zdrowiu, szczęściu i bliskości tej relacji.

W takim pełnym zrozumienia, uważnym związku dokonujecie świadomych wyborów nieograniczających się do jednostki. Podejmujecie decyzje raczej z myślą o dobru Was obojga, ustalając najwyższy priorytet dla jakości łączącej Was więzi i minimalizując ryzyko rozdzwieku oraz poruszania tematów, które sprawiają ból. Zadanie to może się okazać trudne, ponieważ wszyscy mamy jakiś bagaż ciężkich doświadczeń, życiowych przeżyć. Zapewne wielu z nas odniosło rany lub w pewnych rodzajach relacji czuje się niepewnie. Lęki i obawy mogą sabotować nasze wysiłki.

² Davenport B., Scott S.J., *Mindfulness w 10 minut*, przekład Joanna Sugiero, Sensus, Gliwice 2019, s. 15 — *przyp. tłum.*

Intencjonalność w związku pozwala opanować pewne szczególne umiejętności, dzięki którym rany łatwiej się zablizniają, a my możemy iść przed siebie z większą samoświadomością, dojrzałością emocjonalną i pewnością siebie. Osoby tworzące związek z czasem dojrzewają i zdobywają wiedzę niezbędną do kształtowania relacji tak, aby naturalnie ewoluowała od wczesnej miłości, która uderza do głowy niczym alkohol, do bardziej świadomej i satysfakcjonującej bliskości.

Odwrotna inżynieria relacji z nawykami uważności

Jeśli dreszczyk zauroczenia w nowej miłości inspiruje Cię do zwracania baczniejszej uwagi na potrzeby Twojego partnera oraz prowadzić do kształtowania pozytywnych nawyków, zaczynasz się zastanawiać, czy planowe odtwarzanie godnych naśladowania zachowań może przywołać emocje znane z przeszłości. Czy da się dokonać celowej inżynierii wstecznej w zakresie wyborów i zachowań, aby sztucznie odtworzyć bliskość, zaangażowanie i dreszczyk emocji z pierwszych miesięcy związku?

Pozwól, że zapytamy inaczej: Co się stanie, jeśli Twój partner będzie okazywał Ci miłość i czułość, będzie Cię pożądał, szanował, słuchał tego, co masz do powiedzenia, w skupieniu i z uwagą, zupełnie tak samo, jak na początku Waszej relacji? Co się stanie, jeśli Twoja partnerka będzie troszczyła się o Ciebie tak, jak podczas tygodni i miesięcy po Waszym pierwszym spotkaniu, jeśli będzie wykazywała się inicjatywą, a Ty odwdzięczysz się jej tym samym? Czy wtedy Wasz związek zacznie rozkwiatać na nowo?

Oczywiście, że tak!

Nie mogłoby być inaczej, skoro nie macie żadnych problemów z komunikacją i znów pojawiła się między Wami chemia. Cieszyć się

wspólnym życiem we dwoje, nie tracąc czasu na kłótnie. Chcecie się widzieć w jak najlepszym świetle. Jak dawniej.

Tylko czy ten scenariusz zakładający powrót do przeszłości jest realny? Czy to w ogóle możliwe?

Może nie uda się Wam odtworzyć takiej samej frenetycznej magii, której doświadczyliście na początku Waszej znajomości. Ale może uda się podsyć płomień, by na nowo cieszyć się żarem miłości, popracować nad poczuciem bliskości tak, że dzięki temu, że wybieriecie *intencjonalny związek* bazujący na mocnym fundamencie, który razem stworzyliście, łatwiej Wam będzie przychodziło radzenie sobie z wyzwaniami dnia codziennego.

Wspólnie spędzone lata zaowocowały wieloma pięknymi darami, niezwykle cennymi i satysfakcjonującymi: poczuciem komfortu i bezpieczeństwa, oddaniem, zażyłością, zaangażowaniem, przywiązaniem i całą masą wspólnych miłych wspomnień.

A teraz wyobraź sobie, że ta podstawa z dojrzałej, mądrej miłości łączy się z częścią emocji, które towarzyszyły zakochaniu we wczesnej fazie związku. Wyobraź sobie, że odkrywasz nowe sposoby zadowalania i inspirowania swojej drugiej połówki. Okazywania jej miłości w taki sposób, że ożywi to Wasz związek i zbliży Was tak, jak jeszcze nigdy wcześniej.

Wykorzystać nawyki, aby podsyć żar miłości

Poprzez rozwijanie lub wzmacnianie pewnych nawyków w związku (które lata temu wydawały się naturalne), możecie na nowo rozpałić płomień uczuć oraz zbudować zdrowsze, szczęśliwsze, bardziej zadowalające erotycznie i bardziej świadome relacje.

Nawet jeśli między Wami nie dzieje się najlepiej i jesteście w pełni świadomi istnienia trudnych kwestii, z którymi musicie sobie poradzić, już samo wdrożenie kilku nowych pozytywnych zachowań lub porzucenie paru złych nawyków może zmienić charakter Waszego związku. Ponieważ od tej chwili *uważności w stosunku do partnera towarzyszyć będą dobre intencje*, łącząca Was więź zyska nową jakość i szybko zauważycie zmianę na lepsze w tym, jak traktujecie się nawzajem.

Celem tej książki jest przekazanie wiedzy dotyczącej metod wdrożenia 25 konkretnych nawyków i zachowań dla osiągnięcia większej uważności w związku. Dzięki nim staniecie się bardziej świadomi obecności drugiego człowieka, nauczycie się lepiej ze sobą komunikować, unikać kłótni, które prowadzą do podziałów, oraz rozumieć i lepiej reagować na potrzeby drugiej osoby, okazując przy tym miłość, empatię i pełną świadomość łączącej Was więzi.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że pomysł pracy nad „rozwijaniem nawyków” w celu poprawy relacji może nie wydawać się atrakcyjny ani specjalnie pociągający. Wszak większości z nas oduczanie się złych nawyków i kształtowanie nowych przyzwyczajeń kojarzy się z potrzebą poważnych wyrzeczeń i wielkich nakładów pracy. Wszyscy pewnie kiedyś próbowaliśmy zrzucić kilka kilogramów, obiecywaliśmy sobie regularne ćwiczenia fizyczne lub choćby tylko generalne domowe porządki. Zwykle takie specjalne misje prowadzą do rezygnacji i konieczności przyznania się do porażki.

A jednak wykształcenie świadomych nawyków uważności w związku dla Ciebie i Twojego partnera (lub partnerki) może się stać pozytywnym i satysfakcjonującym doświadczeniem. Z trzech powodów:

- Po pierwsze, w odróżnieniu od zwykłych nawyków, gdy na rezultaty trzeba czekać kilka tygodni lub nawet miesięcy, większość nawyków dotyczących ważnych relacji charakteryzuje się potencjałem natychmiastowej zmiany relacji na lepsze. Nawet jeśli doprowadzisz do bardzo małej pozytywnej zmiany w zachowaniu, efekty zauważysz natychmiast. Trochę więcej uwagi, trochę więcej empatii, dobroci, szacunku, czułości, współczucia itd. przekłada się na zdecydowanie pozytywną zmianę.
- Po drugie, nauczymy Cię, jak pracować nad ukorzenianiem nowych przyzwyczajeń i pozbywaniem się starych złych nawyków bez wrażenia przytłoczenia i bez wysiłku. Bo autorzy — Steve i Barrie — są uznanymi autorytetami i ekspertami od kształtowania nawyków. Przekażemy Ci gotowy szablon pracy nad nawykami gwarantujący trwałość efektów. Możesz zapomnieć o żalu lub poczuciu porażki, które towarzyszą zrezygnowaniu, gdy poddajesz się o wiele za szybko. Uczymy, jak zacząć od małych kroczków i powoli rozwijać pozytywne przyzwyczajenia na solidnym fundamencie zapewniającym sukces.
- I wreszcie po trzecie, mocno wierzymy w to, że związek, który tworzysz, naprawdę jest *najważniejszą* relacją w Twoim życiu, kością Twojego życia rodzinnego. To wokół niego obracają się wszystkie elementy Twojego świata, takie jak inni ludzie i różne obszary aktywności. Świadomy, uważny, dojrzały związek przekłada się na szczęśliwe, zdrowe życie. W takim związku powinieneś mieć maksymalną motywację do tego, aby spisać się jak najlepiej. To ona stanie się dla Ciebie źródłem energii, gdy razem z partnerem (lub partnerką) będziecie pracować nad wprowadzeniem do swojego życia nowych wzorców zachowań.

Przedstawione w tej książce nawyki dotyczące kształtowania relacji zostały opracowane na podstawie naszych osobistych doświadczeń, a także wiedzy ekspertów z zakresu jakości relacji międzyludzkich. Czerpiemy również w tej pracy z wielu badań naukowych. Przedstawiając poszczególne nawyki, wyjaśniamy, dlaczego uważamy je za istotne dla zdrowego związku. Mówimy też o tym, jak każdy z nich umiejętnie wprowadzić do codziennej rutyny, aby stał się naturalną częścią Twoich relacji.

Jeśli w ciągu następnych kilku miesięcy uda Ci się wdrożyć choć kilka z nawyków opisanych w tej książce, możesz liczyć na wyraźną pozytywną zmianę jakości w związku. Za rok będziesz się cieszyć kwitnącą miłością, bliskością i szczęściem, będącymi owocami Twojego długoterminowego zaangażowania w działania na rzecz pracy nad nawykami.

O Mindfulness w związku

Głównym celem książki, której pełny tytuł brzmi: *Mindfulness w związku. 25 nawyków, które zwiększają intymność, pielęgnują bliskość i pogłębiają więzi*, jest zainspirowanie do pracy nad intencjonalnością w małżeństwie lub związku pozamałżeńskim oraz zaproponowanie gotowych strategii mających na celu wdrożenie pozytywnych przyzwyczajeń (lub zmiany złych nawyków), aby związek dwojga ludzi stał się mocniejszy, głębszy i szczęśliwszy.

Zachęcamy do spojrzenia na związek jak na najcenniejszą, najbar dziej wartościową i najważniejszą część Twojego życia. Jeśli popatrzysz, drogi Czytelniku, na to z tej perspektywy, tym bardziej powinno Ci zależeć na proaktywności i trosce o swoją drugą, lepszą połówkę.

Przedstawione w tej książce nawyki dotyczą typowych problemów, z jakimi borykają się pary, a także aktywnych działań, które mogą one podejmować, aby zadbać o łączącą dwoje ludzi więź, oraz zapobiegania kłopotom, które w przyszłości mogą prowadzić do zerwania. Nie wszystkie nawyki będą nadawały się do zastosowania w każdym związku.

Oczywiście nie da się też od razu zastosować w praktyce każdego z prezentowanych nawyków. Zachęcamy do lektury całej książki i robienia notatek. Zaznacz, drogi Czytelniku, tematy, które uważasz za odnoszące się do Twojej obecnej sytuacji lub aktualnych celów zdefiniowanych w Twoim związku. Potem wybierz jeden nawyk i koncentruj się na nim przez 4 – 6 tygodni (lub do chwili, gdy nowe zachowania zaczną wydawać Ci się naturalne i będą podejmowane automatycznie). Możesz też prowadzić dziennik, w którym będziesz dokumentować swoje postępy oraz zapisywać przemyślenia i towarzyszące poszczególnym etapom emocje.

Niektóre z opisywanych nawyków niosą konieczność wprowadzenia kilku zmian w zachowaniu lub uprzedniego wdrożenia pewnych mininawyków. Na przykład w sekcji „Nawyk uważnego związku nr 2”, w którym mowa o inteligencji emocjonalnej, wymagane jest wykonanie serii predefiniowanych kroków w ramach kształtowania wzorców zachowań i zmiany ogólnego nastawienia. Być może pojawi się też konieczność zmodyfikowania pracy nad ważniejszymi nawykami i podzielenia ich na mniejsze obszary dla zwiększenia koncentracji i lepszych efektów.

Oczywiście byłoby najlepiej, gdyby tę książkę przeczytał również Twój partner (lub Twoja partnerka). W dwuosobowym zespole moglibyście sprawniej pracować nad kształtowaniem nowych nawyków w relacjach. Kiedy oboje zaangażujecie się w pracę na rzecz zmiany i rozwoju związku, pozytywne rezultaty przyjdą o wiele szybciej.

Para kochających się ludzi może również razem lepiej rozwijać się indywidualnie.

Jeśli kupiłaś (kupiłeś) tę książkę dla siebie, poproś zatem partnera (partnerkę), aby przyłączył (przyłączyła) się do lektury. Omawiajcie razem to, czego się tu uczycie. Wspólnie podejmijcie decyzję o tym, że chcecie uważnego związku, w którym liczy się praca zespołowa na rzecz pielęgnowania łączącej Was miłości i dbania o Wasze uczucia.

Kiedy jedno z Was wykazuje się zaangażowaniem i otwarcie wyraża swoją chęć pracy nad związkiem, a drugie bardziej się temu opiera, wykształcenie bliskiej więzi i zdrowej relacji staje się znacznie trudniejsze. Brak inicjatywy u negatywnie nastawionego partnera może wpłynąć na spadek motywacji i entuzjazmu tej drugiej osoby.

Nawet jednak w takiej sytuacji, gdy druga osoba nie bierze aktywnego udziału w procesie samodoskonalenia, warto samodzielnie popracować nad rozwinięciem dobrych nawyków w związku. Większa świadomość, wybór przemyślanych aktywności i umiejętny dobór słownictwa pomagają tworzyć wzorce behawioralne, które mogą zostać zaadaptowane przez Twojego partnera. Mogą nawet zmotywować go do przyłączenia się do Ciebie w tej pracy na rzecz tak ważnego celu.

Przejdźmy teraz do konkretnych. Zaczniemy od omówienia sześciu najczęstszych przyczyn rozpadu związków. W kolejnych rozdziałach wyjaśnimy, jak *mindfulness* w związku może pomóc Wam w unikaniu niebezpieczeństw.

Sześć najczęściej występujących przyczyn rozpadu związków

Zanim przejdziemy do nawyków ubogacających związku oraz konkretnych sposobów ich kształtowania, warto naszym zdaniem najpierw zrozumieć, dlaczego więzi międzyludzkie słabną, a z czasem nawet zupełnie się rozpadają.

Ponieważ w dzisiejszych czasach rozwodem³ kończy się od jednej trzeciej do nawet połowy małżeństw (statystyki zależą od różnych czynników, takich jak poziom dochodów, wykształcenie itp.), a ponad 40% osób uważa się za nieszczęśliwych w małżeństwie⁴, staje się jasne, że większość z nas potrzebuje pomocy w zakresie edukacji dotyczącej pracy nad szczęśliwym związkiem.

Im szybciej zrozumiesz, jak powinien się zachowywać partner w uważanym związku, na którym mu zależy, tym większe masz szanse na stworzenie silnej więzi, która nie tylko przetrwa wszelkie zawirowania, lecz także z czasem będzie ewoluować i rozkwitać. Młode pary mogą oszczędzić sobie lat cierpień dzięki aktywnym działaniom mającym

³ <https://www.refinery29.com/2017/01/137440/divorce-rate-in-america-statistics>.

⁴ <https://www.womenshealthmag.com/relationships/more-are-unhappy-in-their-marriage-than-ever-before>.

na celu ochronę związku, jeszcze zanim pojawią się pierwsze oznaki nadchodzących kłopotów.

Niestety nasz system edukacji szkolnej nie przewiduje kursów, na których można by się nauczyć, jak się zachowywać i jak się komunikować w związku. W gruncie rzeczy trudniejsze jest uzyskanie prawa jazdy niż świadectwa ślubu.

Tymczasem nieszczęśliwe małżeństwo lub nieudany związek często mają tak przykre konsekwencje, że w perspektywie długoterminowej mają *negatywny wpływ* nie tylko na zdrowie i szczęście dwojga ludzi, ale dotyczą również dzieci, przyjaciół oraz członków bliższej i dalszej rodziny skonfliktowanych stron. Rozwody i zerwania wiążą się bowiem z ogromnymi emocjonalnymi, finansowymi, a nawet fizycznymi kosztami dla wszystkich osób dotkniętych tymi tragediami.

Nauka budowania i pielęgnowania zdrowego związku jest jednym z ważniejszych życiowych przedsięwzięć. Może nawet najważniejszym. Wierzymy, że zdrowe małżeństwo lub związek dwóch osób, którym zależy na jego dobru, może wpływać niezwykle pozytywnie na wszystkie obszary ich życia.

Większość z nas poznaje mechanizmy relacji między bliskimi sobie ludźmi poprzez obserwację zachowań rodziców. Jeśli są oni dla nas wzorami godnymi naśladowania, tworzą dom pełen miłości, na starcie w dorosłe życie dysponujemy ogromną przewagą. Jeśli jednak małżeństwo Twoich rodziców nie nadaje się do naśladowania, nie pozostaje Ci nic innego, tylko zgadywać, jak wygląda zdrowy związek i jak należy się w nim zachowywać.

Postępy w umacnianiu wspólnoty dwojga ludzi determinują jednak nie tylko wpływy wzorców rodziców, ale i indywidualne uprzedzenia, potrzeby, przykre doświadczenia z zakończonych związków

oraz sposób, w jaki ze sobą rozmawiają. Jeśli nie nauczymy się radzić sobie z wyzwaniem, nasze relacje są w najlepszym przypadku skazane na przeciętność, a w najgorszym — na całkowitą klęskę.

Przyczyn rozpadu związków są setki. Wśród nich prym wiodą jednak te najbardziej oczywiste o charakterze czysto destrukcyjnym: zdrada, nadużycia i uzależnienia. Jednak częściej niż nam się wydaje związki rozpadają się dlatego, że **nie poświęcamy naszemu partnerowi należytej uwagi i nie wkładamy wystarczająco dużo wysiłku w ich pielęgnowanie.**

Złe nawyki, z których nie potrafimy zrezygnować przez długie lata, brak świadomych działań — wszystko to prowadzi do powolnej erozji miłości i zażyłości, które niegdyś scalały związek dwóch kochających się osób. Nawet dobrze zgrane pary, gdy nie potrafią uwolnić się od destrukcyjnych wzorców, reaktywności i złych nawyków, z czasem wchodzą w powolny, przynoszący cierpienia proces oddalania się od siebie.

Doktor John Gottman, uznany psycholog specjalizujący się w badaniu relacji międzyludzkich, przeprowadził szeroko zakrojone badania przyczyn niepowodzeń w związkach. Stwierdził, że jest w stanie przewidzieć z ponad 90-procentową dokładnością, czy para się rozjeździe, na podstawie sześciu czynników predykcyjnych⁵.

Regularne odtwarzanie złych nawyków występujących w każdym z tych czynników z pewnością sprowadzi Cię na ścieżkę prowadzącą do nieszczęścia i spowoduje zniszczenie więzi z partnerem. Przyjrzyjmy się po kolei każdemu z tych czynników i odpowiadającym im zachowaniom, które mogą przekształcić się w destrukcyjne nawyki w związku.

⁵ <https://www.gottman.com/blog/the-6-things-that-predict-divorce>.

Czynnik nr 1: słaba komunikacja podczas konfliktu

Sposób, w jaki para komunikuje się ze sobą w trakcie kłótni, jest jasnym wskaźnikiem określającym szanse na udany związek. Gdy rozmowa zaczyna się od krytyki lub sarkastycznych uwag (sarkazm jest pewną formą okazywania pogardy rozmówcy), wówczas nadaje on ton pozostałej części scysji.

Badania dr. Gottmana dowodzą, że jeśli już na samym początku pojawiają się problemy z zarządzaniem konfliktem, prawie zawsze kłótnia kończy się fatalnie. Tak naprawdę wynik kłótni da się przewidzieć w 96% przypadków na podstawie pierwszych trzech minut jej trwania. Jeśli taki schemat zaczyna się powtarzać, tworząc konsekwentny wzorzec, ma to poważne konsekwencje dla małżeństwa.

Czynnik nr 2: czterej jeźdźcy

Istnieją cztery typy negatywnych interakcji, które Gottman zidentyfikował jako zabójcze dla poczucia bliskości w uważnym związku. Nazywa je „czterema jeźdźcami Apokalipsy”. Zalicza do tej grupy następujące zachowania: krytykanctwo, okazywanie pogardy, defensywność i wznoszenie muru milczenia. Jeśli tego rodzaju zachowania są stałymi gośćmi w Twoim związku, zwiastują prawdziwe kłopoty.

- **Krytykanctwo** znajduje się na niepoślednim pierwszym miejscu. Jak przekonuje Barrie Davenport w książce *Write It Out, Don't Fight It Out*: „Kiedy krytykujesz partnera, sugerujesz po prostu, że problemem jest jego osobowość lub charakter. Problem nie jest problemem — problemem jest Twój partner!”. Krytykanctwo różni się od wyważonej krytyki i skargi na zachowanie partnera. Skarga dotyczy jednak konkretnego działania, a nie osoby.

- **Pogarda** wskazuje na poczucie wyższości nad partnerem. Pojawia się wtedy, gdy traktujesz kogoś z góry z uwagi na jego charakter lub osobowość. Objawia się szyderstwami, sarkazmem, cynizmem, przewracaniem oczyma, wyzwiskami, kpinami i żartami, które, łagodnie mówiąc, nie są zbyt śmieszne.
- **Defensywność** (jako reakcja nadwrażliwości na krytykę) sprowadza się do zrzucania winy na partnera (lub innego uczestnika kłótni) poprzez przejście do kontrataku, znane jako „odwracanie kota ogonem” lub zalewanie się łzami przy jednoczesnym odgrywaniu roli niewinnej ofiary.
- **Mur milczenia** oznacza zamknięcie się w swoim prywatnym świecie i unikanie jakiegokolwiek reakcji, albo też odpowiada nie monosylabami lub krótkimi, nieprzyjemnymi zdaniami.

Wymienione zachowania podczas kolejnych kłótni mogą rozwinąć się w mechanizmy nawykowe lub pojawiać się jeszcze częściej, nawet w codziennych rozmowach. Mają niszczycielską siłę i potrafią unicestwić każdą bliską więź i wzajemne zaufanie.

Czynnik nr 3: powódź

Mamy tu na myśli „powódź emocji”, to znaczy wejście w stan zwiększonego pobudzenia i poirytowania. Często jest to efekt reakcji z rodzaju „walcz lub uciekaj” na opisane wcześniej zachowania. Mogą się one pojawiać tak nagle i powodować tak wielkie wrażenie przytłoczenia, że wywołują prawdziwy wstrząs emocjonalny.

Rozpad związku można przewidzieć na podstawie pojawienia się mieszanki nawykowych, dość charakterystycznych przesłanek źródeł kłótni, częstych epizodów przesadzonej reakcji emocjonalnej, wywołanych regularną krytyką, pogardą i defensywnością lub przeciwnie — odcięciem za murem milczenia. Chociaż każdy z tych czynników

może samodzielnie stać się istotnym prognostykiem rozstania, w nie-szczęśliwym małżeństwie lub związku zwykle one współistnieją.

Czynnik nr 4: reakcje organizmu na powódź emocji

Doktor Gottman przyglądał się parom podczas kłótni, żeby sprawdzić, czy scysja prowadzi do zauważalnych zmian zachodzących w organizmie. Znalazł dowody, że powódź emocji uniemożliwiająca rozwiązanie problemu, który jest źródłem konfliktu, prowadzi wręcz do fizycznych zmian.

Podczas epizodu powodzi emocjonalnej tętno przyspiesza, przekraczając 100 uderzeń serca na minutę, a chwilami sięgając nawet do 165. Wzrasta ciśnienie krwi i dochodzi do zmian w gospodarce hormonalnej (między innymi do wydzielania dużych ilości adrenaliny).

Te fizyczne reakcje utrudniają produktywną dyskusję nad rozwiązaniem, bazującą na zorganizowanej pracy.

Czynnik nr 5: nieudane próby rozwiązania problemów

Według dr. Gottmana wystarczy raz wysłuchać rozmowy między partnerami, aby przewidzieć rozstanie. Analizując zachowanie pary podczas konfliktu, da się uchwycić pewien charakterystyczny wzorzec powtarzający się w całej komunikacji między tymi osobami oraz w czasie pracy nad rozwiązaniem konfliktu.

Część tego wzorca obejmuje działania podjęte w celu osiągnięcia zgody oraz to, czy próby załagodzenia sporu powiodły się, czy nie. Czasami też chodzi o sposób, w jaki ludzie starają się zmniejszyć napięcie i ostudzić emocje podczas dyskusji, nie pozwalając sobie na cierpkie uwagi. Jeśli te próby kończą się niepowodzeniem, można z dużym prawdopodobieństwem zakładać, że przyszłość nie rysuje się w świetlanych barwach.

Czynnik nr 6: bagaż przykrych doświadczeń

W ramach swoich badań dr Gottman prosi biorące w nich udział pary o opowiedzenie historii ich relacji. Ludzie, którzy dobrze wspominają pierwsze dni swoich związków, tworzą zwykle lepsze, bardziej szczęśliwe pary.

Z łatwością przychodzi im przywoływanie pozytywnych wspomnień łączących ich uczuć: miłości, podniecenia i zachwytu. Omawiając zaś trudności lub wyzwania, przed którymi na jakimś etapie życia postawił ich los, patrzą na obecne zmagania przez pryzmat zebranych dobrych doświadczeń, czerpiąc z nich siłę i szukając w nich źródła zaangażowania.

Pary, które nie są w stanie podbudować się żadnymi pozytywnymi wspomnieniami i dla których wyzwania z przeszłości kojarzą się źle, zazwyczaj łączą się w mniej udane, niezbyt szczęśliwe małżeństwa.

Jak widać, większość spośród sześciu predyktorów wymienionych przez dr. Gottmana dotyczy nieświadomych, destrukcyjnych nawyków napędzanych silnymi emocjami i niską samokontrolą. Pary niezdolne do świadomej i zdrowej interakcji tracą motywację do wspólnego spędzania czasu, okazywania czułości, komplementowania i chwalenia jeden drugiego.

W końcu ich życie składa się z coraz większej liczby negatywnych interakcji, które przesłaniają zalety i korzyści, pozostawiając partnerów z poczuciem braku zaangażowania, zrezygnowania lub wręcz potrzeby samoobrony. Im bardziej się od siebie oddalają, tym głębiej umacniają się w nich negatywne nawyki dotyczące związków. Wynika to z utraty buforów zaufania i fizycznej bliskości.

Tych negatywnych nawyków trzeba się oduczyć. Zastąpić je nowymi, bardziej pozytywnymi przyzwyczajeniami. Skierować związek na *nowy kurs*. Czasami w takiej sytuacji niezbędna okazuje się pomoc

psychologa lub innego specjalisty, który znajdzie sposób, by pozbyć się złych emocji, wesprze w procesie leczenia ran i rozwieje wątpliwości wynikające z niewłaściwych przekonań powodujących szkodliwe zachowania.

Jednak odpowiednio zmotywowane pary są w stanie poradzić sobie z zastosowaniem wzorców zapewniających większą uważność w interakcji między dwojgiem kochających się ludzi nawet bez pomocy doradcy. Interakcji, które sprzyjają uzdrowieniu relacji, a nie tworzeniu podziałów. Można wykorzystać nowe przyzwyczajenia, aby zastąpić destrukcyjne zachowania, które niszczą ich interakcje.

Jednym z podstawowych przyczyn niepowodzenia procesu naprawy związku jest to, że pary nie reagują *wystarczająco wcześnie*, aby na czas rozwiązać problemy i wyrugować negatywne zachowania. Być może podskórnie czują, że coś jest nie tak. Nie wiedzą jednak, co mogą zrobić. A może nie czują się na siłach, żeby nawiązywać w rozmowie do drażliwego tematu. Nie podejmują świadomych działań dla ochrony i uzdrowienia związku przy pierwszych niepokojących sygnałach, pozwalając, by negatywne wzorce się ukorzeniły.

Mamy nadzieję, że ta książka pomoże Ci stać się bardziej świadomym istnienia niezdrowych wzorców behawioralnych w Twoim związku, uwolnić się od starych, złych nawyków, które nikomu nie służą, oraz pomoże w ćwiczeniu pełnej świadomości uważności w Twoim związku poprzez zaangażowanie się w nowe, pozytywne przyzwyczajenia.

Nawet jeśli oboje dobrze zdajecie sobie sprawę z istnienia dzielących Was fundamentalnych różnic nastawienia, nad którymi musicie popracować, nie znaczy to wcale, że nie możesz przygotować fundamentu pod pełne uzdrowienie i rozkwit związku. Jest to możliwe poprzez zmianę części zachowań i próbę odtworzenia dobrych przyzwyczajień, wzorując się na pierwszych tygodniach Waszego związku.

Silny, szczęśliwy, dojrzały związek jest bez wątpienia czymś, o co trzeba walczyć. Warto, aby praca nad nim miała najwyższy priorytet. W następnym rozdziale wyjaśnimy, dlaczego poprawa stanu związku wpłynie na całe Twoje życie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Kiedyś postanowiliście być razem. Wydawało się wam, że Wasza miłość będzie wieczna. Najczęściej jednak z upływem czasu związki słabnie, a uczucie wydaje się wypalać. Zaczyna się od drobnych nieporozumień i pretensji, potem są zranione uczucia, w końcu poważne kłótnie. Kipiąca złość lub zachowania pasywno-agresywne niszczą więź i poczucie bliskości. Pojawiają się lekceważenie i zaniedbanie relacji. Konsekwencją jest dramatyczne rozstanie lub wieloletnia wegetacja, która nikomu nie przynosi zadowolenia i satysfakcji. Czy to brzmi znajomo? I czy ten scenariusz jest nieunikniony?

Na szczęście nie. Dzięki tej książce dowiesz się, jak mu zapobiec. Przekonasz się, że wystarczy mądrze praktykować mindfulness, czyli uważność w związku, aby cieszyć się relacją pełną miłości, zaufania, bliskości, radości – i oczywiście seksu satysfakcjonującego obie strony. Nauczysz się rozwijać i utrwalać nawyki sprzyjające zdrowszym i lepszym relacjom. Pokazano tu bowiem, jak w praktyce, bez wielkiego trudu, wykształcić zachowania, które zauważalnie poprawią jakość związku. Poznasz dwadzieścia pięć technik wzmacniania świadomości obecności drugiego człowieka, poprawy jakości komunikacji i unikania kłótni. A przede wszystkim otworzysz się na potrzeby ukochanej osoby, na okazywanie miłości i empatii i zyskasz pełną świadomość łączącej was wyjątkowej więzi!

W książce:

- **pięć** sposobów używania języka miłości
- **sześć** najważniejszych przyczyn rozpadu związków
- **siedem** korzyści płynących z uważności w związku
- **osiem** kroków budowania uważnego nawyku w związku
- **dwadzieścia pięć** nawyków dla związków i sposoby ich rozwijania

S.J. Scott jest uznanym ekspertem w dziedzinie samorozwoju. W swoich książkach koncentruje się na praktykach, które sprawdzają się w prawdziwym życiu i które można natychmiast zastosować. W wolnych chwilach czyta, gimnastykuje się i podróżuje.

Barrie Davenport jest certyfikowanym coachem i autorką serii poradników z dziedziny doskonalenia osobistego. Jest kobietą spełnioną, bizneswoman i matką trójki dzieci.

Podsycajcie żar swojej miłości – nawykowo!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-8034-9



cena 39,90 zł