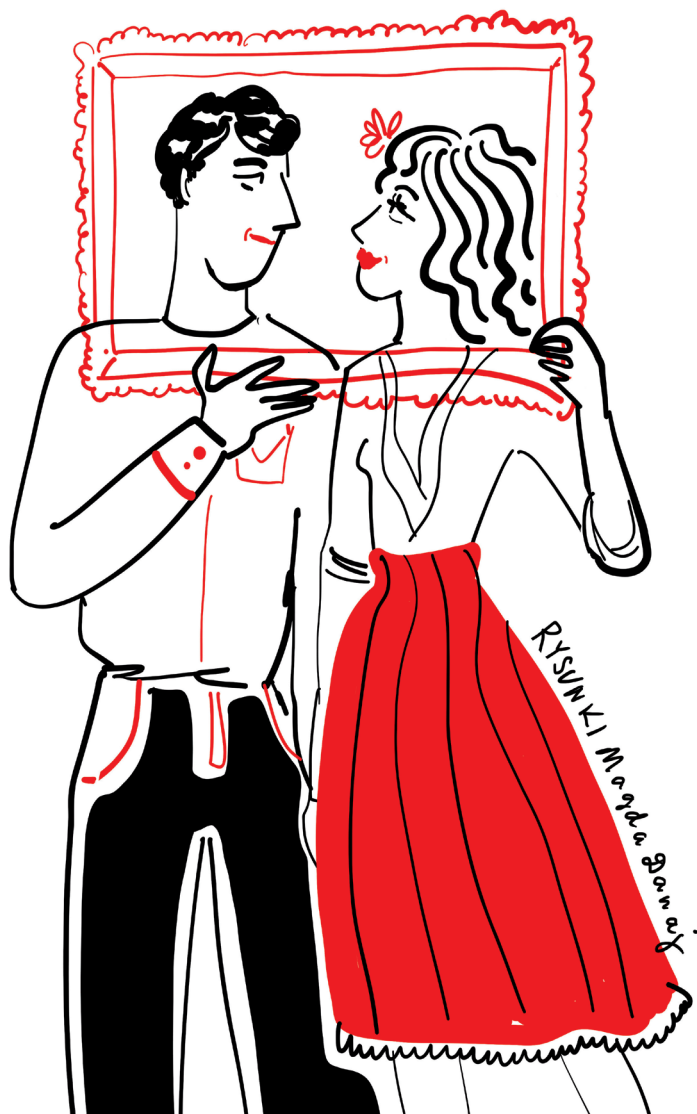


NEWSWEEK PSYCHOLOGIA / POLECA

Jak mieć udany Związek

Psychoterapeutyczny pomocnik dla par



Jak mieć udany Związek



PSYCHOTERAPEUTYCZNY
POMOCNIK DLA PAR

RYSUNKI MAGDY DANAJ

[Kup książkę](#)

Copyright ©2023
Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o., Warszawa

Wydawca:

ringier
axel springer



Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 49
02-672 Warszawa

Przygotowanie książki:

Koncepcja, wybór tekstów, redakcja
Iwona Zabielska-Stadnik,
redaktorka naczelna „Newsweeka Psychologii”

Redakcja
Katarzyna Klejnocka / „Newsweek”

Konsultacja i komentarze eksperckie
psycholożka i psychoterapeutka
Ewa Borodo-Jaskólska

Rysunki
Magdalena Danaj

Makieta graficzna
Magdalena Mamajek-Mich,
dyrektor artystyczna „Newsweeka”

Opracowanie graficzne i skład
Sylwia Niedaszkowska / „Newsweek”

Fotoedycja
Mikołaj Starzyński / „Newsweek”

Korekta
Iwona Trzaskoma / „Newsweek”

Dyrektor wydawniczy:
Bernadetta Byrska
Menedżer projektu:
Joanna Skolimowska

Księgarnia internetowa www.literia.pl
Nr indeksu: 442909

ISBN: 978-83-8250-315-9

Kup książkę

Jak mieć udany Związek

SKOMPLIKOWANE ŻYCIE PAR
TŁUMACZĄ PSYCHOTERAPEUCI:

Matylda Porębska / Magdalena Sękowska /

Katarzyna Waszyńska / Anna Czarnecka

Ewa Borodo-Jaskólska / Agnieszka Szeżyńska

Bartosz Zalewski / Przemysław Mućko / Rafał Milewski

Bogdan de Barbaro / Agnieszka Koch / Marzena Mawricz

POMOCNIK PSYCHOTERAPEUTYCZNY
PRZYGOTOWAŁA PSYCHOLOŻKA
I PSYCHOTERAPEUTKA EWA BORODO-JASKÓLSKA

Spis treści

- / 8 Cykl życia pary**
Między stabilnością a zmianą. Co pozwoli partnerom zapuścić mocne korzenie, bez których nie można kwitnąć?
PSYCHOLOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA MATYLDA PORĘBSKA
- / 18 Kontrakty zaufania**
Oczekiwania czasami bywają pożyteczne, ale nie można na nich zbudować związku. Co w bliskiej relacji sprawdzi się lepiej?
PSYCHOLOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA MAGDALENA SĘKOWSKA
- / 26 Pragnienie miłości**
O miłości, która jest prawdopodobnie największym ludzkim pragnieniem
- MÓWI PSYCHOLOŻKA, SEKSUOLOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA KATARZYNA WASZYŃSKA
- / 34 Sabotażystka miłości**
Jak niska samoocena sabotuje związek i staje na drodze do autentycznej bliskości?
PSYCHOLOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA ANNA CZARNECKA
- / 44 Lęk w związku, związek w lęku**
Lęk towarzyszy zwykle tym relacjom, na których najbardziej nam w życiu zależy. Czego i o co boją się partnerzy?
PSYCHOLOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA EWA BORODO-JASKÓLSKA
- / 52 Spotkajmy się w intymności**
Dobry seks i dobry związek to taki, który spełnia potrzeby. Intymność często jest jedną z nich. O tym, jak ją budować
- MÓWI COACHKA INTYMNOŚCI AGNIESZKA SZEZYŃSKA
- / 60 Udany związek wspólnych wartości**
Dlaczego spośród wielu elementów życia miłosnego tylko wartości i seks odpowiadają za jakość związku?
PSYCHOTERAPEUTA BARTOSZ ZALEWSKI
- / 68 Dobra szczerłość jest asertywna**
Najlepiej odsłaniać się w sposób, który nas samych nie rani, a innych nie krzywdzi. Jak osiągnąć taki złoty środek w związku?
PSYCHOTERAPEUTA PRZEMYSŁAW MUĆKO

/ 74

Robi się duszno

Do czego mogą doprowadzić partnerów rezygnacja z siebie i brak zadbania o indywidualne potrzeby – MÓWI PSYCHOTERAPEUTA

PSYCHOANALITYCZNY RAFAŁ MILEWSKI

/ 82

Ta cisza nie wróży nic dobrego

Co dla partnerów oznacza strategia zimnej wojny, cisza, która zapada w wyniku konfliktu?

PSYCHOTERAPEUTA BARTOSZ ZALEWSKI

/ 90

Niewierność

Niewierność jest jedną z głównych przyczyn rozwodów.

Co trzeba o niej wiedzieć? Czego romans może nauczyć o związku?

PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA MATYLDĄ PORĘBSKA

/ 98

Wciąż sobą zadziwieni

O tym, co daje partnerom zaciekawienie drugą osobą, życzliwa uwaga i zgoda na niewiedzenie wszystkiego – MÓWI PSYCHIATRA I PSYCHOTERAPEUTA

PROF. BOGDAN DE BARBARO

/ 106

Stan zapalny

Rozczarowanie to stan podobny do przeziębienia, grypy, a nie do śmiertelnej choroby. Na co daje partnerom nadzieję?

PSYCHOTERAPEUTA BARTOSZ ZALEWSKI

/ 114

Żebyśmy żyli razem długo i szczęśliwie

Najmocniejsze składniki udanego związku. Jak wzmacniać i pogłębiać łączącą nas więź?

PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA AGNIESZKA KOCH

/ 122

Miłość na terapii

O tym, kiedy i dlaczego warto walczyć o związek i skorzystać z pomocy terapeuty

— MÓWI PSYCHOŁOŻKA KLINICZNA I PSYCHOTERAPEUTKA MARZENA MAWRICZ

/ 132

Pobierzmy się na nowo

Kryzys w związku to moment, w którym partnerzy dostają ważny komunikat o swojej relacji. Może to załamek czegoś pozytywnego?

PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA MAGDALENA SĘKOWSKA



[Kup książkę](#)

Tak

J

edno krótkie, pewne „Tak” i zawiązuje się związek. Obietnica życia z kimś, z kim będzie lepiej niż bez nikogo. Mówiąc „Tak”, mówimy sobie ważne rzeczy. Że kochamy się teraz i na zawsze. Że wierzymy w lojalność i wierność. Że będziemy się wspierać, a nie krzywdzić. To bardzo dobry początek, chociaż tylko początek. Nie, nie napiszę, że potem jest już tylko pod górę i z każdym krokiem robi się trudniej, a na górze niekoniecznie czekają fajerwerki. Na pewno często tak jest. Rozczarowanie, żal, gniew to dobrzy znajomi wielu par, którym „Tak” właśnie tak dało w kość. Za to chętnie napiszę, że po dobrym początku może być dobre dalej. Jeśli mówiąc „Tak”, powiemy jeszcze kilka innych ważnych rzeczy. Że będziemy słuchać, a nie tylko mówić. Że zostawimy trochę powietrza dla drugiego ego. Że – jeśli zrobi się trudno, za trudno na nas dwoje, dwóch, dwie – to poprosimy o pomoc. Zmierzymy się z różnicami, poczuciem niezrozumienia i z tym, jak wiąże nas związek. Powalczymy o nasze Razem. O „Tak”. Zamiast zbyt szybko powiedzieć „Nie”.

Teksty, które znajdują się na kolejnych stronach tej książki, zostały przygotowane dla dwumiesięcznika „Newsweek Psychologia”. Wybrałam je starannie, kierując się przekonaniem, że większość par mierzy się z podobnymi trudnościami, szuka odpowiedzi na podobne pytania. I mimo niepewności, rozczarowań, zwątpień, pragnie żyć w udanym związku i jest gotowa nad tym pracować.

Mam nadzieję, że uda się nam w tej pracy Was wesprzeć tym, co mamy najlepszego – dobrym, mądrym słowem tych, którzy naprawdę znają się na związkach.



IWONA ZABIELSKA-STADNIK

redaktorka naczelna magazynu
„Newsweek Psychologia”

Pomyślmy
o ZMIANIE.



Może spróbujemy
dla odmiany **STABILIZACJI?**

[Kup książkę](#)

Cykl życia pary

W procesie dojrzewania związku każda para znajduje się pomiędzy stabilnością a zmianą. Jeśli nasza relacja w ogóle się nie zmienia, to z czasem obumiera. Ale gdyby zmieniała się zbyt często i szybko, to stałaby się chaotyczna. Co pozwoli partnerom zapuścić mocne korzenie, bez których nie można kwitnąć?

TEKST Matylda Porębska

Związek powinien być procesem rozwojowym, a nie statyczną budowlą. Znanе nam dobrze „i żyli długo i szczęśliwie” niejako implikuje myślenie o małżeństwie, jak gdyby było ono stanem, który kiedy raz się osiągnie, to już się w nim jest do końca. Tymczasem jeśli szukać jakiegoś porównania, to można powiedzieć, że związek jest jak drzewo. U podstaw potrzebne są solidne korzenie, które z czasem trwania relacji zapuszczają się coraz głębiej. By rosnać, potrzebuje i słońca, i deszczu. Zmienia się wraz z porami roku, czasem zamiera, by znów obudzić się do życia i rozkwitnąć na nowo.

Para między starym a nowym porządkiem

Zmiany dotyczące naszych relacji dzieją się niemal na żywo, tu i teraz. Czasem można mieć wrażenie, że bierzemy udział w jakimś zbiorowym eksperymencie. Wypowiedzieliśmy wojnę patriariatowi, choć ciągle jest on częścią naszego

społecznego DNA. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni próbują odnaleźć nowy sposób bycia ze sobą, tkwiąc pomiędzy starym a nowym. Po odrzuceniu tego, co znane, próbujemy na nowo pisać zasady, co przypomina obstawianie w wyścigach konnych bez gwarancji, że wygramy.

Przez wieki związek dwojga ludzi był raczej sojuszem ekonomicznym, miał zapewnić ciągłość gatunku. W małżeństwie – czy to aranżowanym, czy z tzw. rozsądku – miłość była mile widziana, ale z pewnością nie kluczowa. Brzmi mało romantycznie, ale tradycyjne małżeństwo opierało się na dobrze zdefiniowanych rolach płciowych i co za tym idzie – na jasnym podziale pracy. On miał ciężko pracować i przynosić do domu pieniądze, ona rodzić dzieci i zajmować się gospodarstwem. Niemal do końca XX w. małżeństwo miało trwać aż do śmierci, kobiety były całkowicie zależne od mężów, a rozwód, o ile w ogóle się wydarzał, był powodem wstydu i wykluczenia.

Partnerzy, którzy kurczowo trzymają się swoich przekonań i tego, jacy zawsze byli, z dużym prawdopodobieństwem rozstaną się, kiedy życie skonfrontuje ich ze zmianą. Ale ekstremalne poświęcanie siebie, żeby zadowolić partnera czy uniknąć konfliktów, również się nie sprawdzi. W zdrowym związku rozwiązaniem nie jest próba zmiany partnera, lecz zadanie sobie samemu pytania, w jaki sposób ja uczestniczę w naszym tańcu

Dynamikę związków zmieniły feminizm, antykoncepcja i prawa reprodukcyjne. Byt kobiety przestał być zależny od mężczyzny, co pozwoliło na decydowanie o własnych uczuciach i losie. Przestaliśmy potrzebować małżeństwa, żeby wyprowadzić się od rodziców, nie musimy nawet być w stałym związku, żeby mieć udane życie seksualne czy żeby wziąć kredyt. To wszystko sprawiło, że zaczęliśmy zwracać uwagę na poziom naszej satysfakcji w związku („Chcę być usłyszany z moimi potrzebami”), być bardziej wybredni („Jak nie ta, to inna”) i bardziej wymagający – od siebie i od partnera. Kłopot w tym, że ciągle chcemy tego wszystkiego, co miało do zaoferowania tradycyjne podejście, czyli koleżeństwa, wsparcia ekonomicznego, życia rodzinnego i statusu społecznego. Jednocześnie na liście oczekiwań wobec potencjalnego partnera pojawiły się: antidotum na naszą samotność, wysoki inte-

lekt, ciekawa osobowość i czarny pas w sztuce miłości. No i nie zapominajmy, że nasz partner ma jeszcze jedno arcyważne zadanie: mamy stać się przy nim najlepszą wersją siebie. Nie zależy nam już tylko na tym, żeby w relacji być, ale również na tym, żeby ta relacja była spektakularnym sukcesem.

Kryzysy tożsamości pary

Każdy etap związku to typowe i całkowicie normalne kryzysy, a tym, co utrzymuje związek przy życiu, jest adekwatne ich przezwyciężanie. Fakt występowania kryzysów nie jest więc patologią. Zachowania patologiczne pojawiają się zazwyczaj dopiero wtedy, kiedy partnerzy unikają przechodzenia przez kolejne etapy – niezbędne, by związek mógł dojrzewać, rozwijać się i być źródłem satysfakcji.

Jak w filmie

Młody człowiek, nawiązując relacje, zwykle nabywa umiejętności, które w późniejszym okresie mają pomóc mu stworzyć bliski i stały związek. Dla nastolatka chłopak/dziewczyna służy raczej jako wizytówka i ozdoba. Jego cechy charakteru mają zwiększyć poczucie wartości, zdobyć podziw i uznanie otoczenia. Związki młodych ludzi są zazwyczaj mało trwałe, romantyczne i egoistyczne, co jest całkowicie naturalne i zrozumiałe, ponieważ młody człowiek dopiero określa swoją tożsamość. Zapewne jest to powód, dla którego bardzo rzadko młodzi w parach wybierają się do terapeuty, by „ratować” związek, który często przecież wydaje się jedyny i na zawsze. Dorastanie to czas, kiedy następuje określanie swoich granic i potrzeb, a dzięki reakcjom partnera młoda osoba uczy się tego, kim jest. Tożsamość w rozumieniu wyboru określonej drogi oznacza też rezygnację z pozostałych możliwości. Zatem wybór jednego partnera wiąże się z rezygnacją ze wszystkich pozostałych partnerów, co na tym etapie jest po prostu trudne. Dopóki młody człowiek nie podejmie podstawowych decyzji dotyczących własnej osoby, nie wie, jakiego partnera powinien wybrać. Młody człowiek o związkach mówi często, jak ważne jest, żeby nigdy się ze sobą nie kłócić, zawsze być ze sobą szczerym i mieć siłę każdego dnia żyć tak, jakby miał to być ostatni dzień naszego życia. Wizja ta wiąże się zapewne z tym, co oglądamy w filmach, oraz z pragnieniem, by nie powtarzać tego, co widzimy w swoich domach. Jednak wraz z wejściem w stały związek poddana ona zostaje weryfikacji.

Konfrontacje, ustępstwa, negocjacje

W momencie nawiązania stałej relacji chwilowe zadowolenie czy potwierdzenie swojej wartości przestaje być głównym celem. Pojawia się potrzeba wspólnego

tworzenia domu, rodziny i dalszej historii życia. Połączenie się w parę oznacza wzajemną wyłączność nie tylko wobec innych parterów, ale również wobec rodziny pochodzenia. Jest to niewątpliwie faza, której towarzyszy dużo lęku i wątpliwości. Nierzadko w okresie tuż przed zawarciem małżeństwa pojawia się nastrój depresyjny, chęć ucieczki, stany lękowe, czasem wręcz ataki paniki.

Pierwsze lata małżeństwa są w pewnym sensie najbardziej intensywnym i pracowitym okresem dla pary. Nie tylko dlatego, że zazwyczaj jest to czas wielkich zmian: przeprowadzka do nowego mieszkania, pojawienie się dziecka czy rozwój kariery zawodowej. Jest to również etap, kiedy powstaje zupełnie nowa struktura. Partnerzy poszukują swojej tożsamości jako para, własnego stylu życia, rozdzielają zadania i obowiązki, ustalają porządek dnia pracy i czasu wolnego, określają kontakty społeczne i przyjaźnie, a także kwestie związane z pieniędzmi i wyznaczaniem celów. Proces ten to niekończące się konfrontacje, dyskusje, ustępstwa i negocjacje.

Tym, co utrzymuje związek przy życiu, jest adekwatne przewyższanie kryzysów. To, że kryzysy występują w związkach, nie jest patologią. Zachowania patologiczne pojawiają się wtedy, kiedy partnerzy unikają przechodzenia przez kolejne etapy – niezbędne, by związek mógł dojrzewać, rozwijać się i być źródłem satysfakcji

Różnica w poglądach i odczuciach budzi w partnerach najczęściej niechęć i złość. W sprzyjających warunkach partnerzy uczą się, że różnice i odrębność partnera mają w sobie potencjał rozwojowy. Partnerom często towarzyszy lęk, że przegrany spór będzie oznaczał całkowitą dominację partnera na resztę życia. Walczą więc dużo bardziej zaciekle i z uporem, niż de facto wymaga tego dana sytuacja. Z tej perspektywy nie dziwi tak bardzo fakt, że wiele małżeństw myśli o rozwodzie, zanim jeszcze będą obchodzić pierwszą rocznicę ślubu.

Ważną kwestią w tej początkowej fazie jest ustalenie na nowo relacji z rodzinami pochodzenia. Dla niektórych postawienie wyraźnej granicy pomiędzy sobą a rodzicami budzi bardzo dużo lęku i poczucia winy. Często daje się to usłyszeć już podczas pierwszej konsultacji pary: „A bo moja mama uważa, że...”; „Kiedy rozmawiałem z moją mamą o naszym problemie...”; „Mój ojciec nigdy by się tak nie zachował”. Kiedy rodzice dominują w życiu pary, to po pierwsze – najczęściej jest



to główne źródło problemów tej pary, po drugie – trzeba się tym zająć w pierwszej kolejności. Nie można czuć się równorzędnym partnerem, jeśli decydujące słowo należy do teściowej czy matki albo to ona dowiaduje się o ważnych sprawach jako pierwsza.

Pojawienie się dzieci to moment głębokiej przemiany dla związku, bo oto nie żyją już tylko dla siebie. Partnerzy przestają zaspokajać w pełni swoje potrzeby bliskości i wsparcia. Jeśli przed pojawieniem się dzieci para zmagła się z problemem intymności, możliwość poświęcenia się dzieciom może być przyjęta z ulgą. Wówczas najpewniej te problemy powrócą, kiedy dzieci wyruszą w świat.

Przypomnieć sobie, jak to jest być ze sobą

Do tej pory tożsamość pary organizowała się wokół realizacji konkretnych celów, które albo zostały już osiągnięte, albo zostały poddane ewaluacji. Dzieci wyrosły już z wieku, kiedy obecność obojga rodziców jest niezbędna dla ich rozwoju, dom albo jest w planach, albo został zbudowany, kariera zawodowa z grubsza jest już ugruntowana. Nie ma więc żadnego zewnętrznego celu, który by parę konsolidował i wzmacniał. Upragniony spokój i odpoczynek, o którym niejedna para marzy w okresie kształtowania się rodziny, teraz, kiedy stał się osiągalny, budzi raczej niepokój i poczucie pustki. Można powiedzieć, że następuje kolejny kryzys tożsamości związku. Bardzo wiele zgłoszeń na warsztat dla par czy na terapię pojawia się właśnie w tym momencie, kiedy dzieci są już w wieku szkolnym, a kariera zawodowa jest w miarę stabilna. Kiedy pytamy o oczekiwania, często padają sformułowania: „Chcemy wrócić do siebie”; „Chcemy przypomnieć sobie, jak to jest spędzać ze sobą czas”; „Ostatnie lata to był totalny młyn i teraz jest pierwszy moment, żeby porozmawiać o tym, jakim chcemy być związkiem”.

Bywa, że nagle odczuwa się brak gotowości do podporządkowywania swojego życia małżeństwu i rodzinie. Niektórzy sprawiają wrażenie, jakby próbowali „nadgonić” możliwości życiowe, z których zrezygnowali na rzecz rodziny. Ten etap w życiu pary jest szczególnie narażony na pojawienie się romansów. Niektórzy mężczyźni doświadczają swoistego zawodu i rozczarowania, że nie udało im się spełnić swoich oczekiwań. Czują, że nie doczekali się wystarczającego uznania, i winą za to skłonni są obarczać małżeństwo, które teraz jawi się jako główna przeszkoda w rozwoju zawodowym i osobistym. Pocieszenie w ramionach doceniającej kochanki może wydawać się jedynym rozwiązaniem w tej tragicznej sytuacji. Na pokusę szukania

Związek jest jak drzewo. U podstaw potrzebne są solidne korzenie, które z czasem trwania relacji zapuszczają się coraz głębiej.

By rosnąć, potrzebuje i słońca, i deszczu. Zmienia się wraz z porami roku, czasem zamiera, by znów obudzić się do życia i rozkwitnąć na nowo

ukojenia poza małżeństwem uważni muszą być również ci, którzy sukces odnieśli. Niestety, często okazuje się, że ciężka praca i osiągnięcie wszystkich wytyczonych celów pozostawia uczucie niesmaku, pustki czy wręcz depresji. Sukces nagle okazuje się niewspółmierny do poświęceń, które poczyniło się na drodze do niego. Pojawia się pragnienie, żeby zrezygnować z tej pogoni, by korzystać z życia. Niestety, rezygnacja z komfortu i prestiżu nie jest łatwa. Niektórzy właśnie w tym momencie wchodzą w związki pozamałżeńskie czy wręcz występują o rozwód. Chcą jak najszybciej rozstać się z dotychczasową tożsamością, z przekonaniem wierząc, że właśnie to jest jedyne remedium na brak spełnienia w życiu. I jak to bywa z podróżą za granicę – początkowo nas zachwyca, idealizujemy wszystko, co nowe, jesteśmy gotowi próbować nowych smaków i doznań, ale z czasem zaczynamy tęsknić za dobrze znaną ojczyzną.

Co słyhać w gabinecie

Nie zawsze, choć często, para zgłasza się na terapię z inicjatywy kobiety. Może to być związane z tym, że dla kobiety, dla której inwestycja w rodzinę wiązała się z rezygnacją z wielu innych celów, perspektywa zakończenia związku jawi się w kategoriach porażki. Co więcej, starszy mężczyzna ma dużo większe szanse na

znalezienie młodszej, atrakcyjnej kobiety, aniżeli starsza kobieta nowego, stałego partnera.

Na kobietę, która porzuciła swoją karierę na rzecz rodziny, czeka spore wyzwanie związane z kolejnym przededefiniowaniem swojego życia. Niektóre próbują współpracować z mężem zawodowo, choć rzadko wpływa to pozytywnie na związek. Zazwyczaj bowiem są w roli pracownicy męża, co już z definicji uderza w zasadę równorzędności. Niestety, niektóre kobiety, najczęściej nieświadomie, aby odsunąć widmo kryzysu małżeńskiego, próbują przedłużyć okres niedojrzałości i zależności swoich dzieci. Wówczas terapeuta powinien zwrócić uwagę rodzicom, żeby nie wciągli dzieci w swoje problemy małżeńskie.

Zadaniem terapeuty nie jest jednak szukanie nowych motywacji do pozostania w parze, lecz pokazanie dysfunkcyjnych wzorców, które utrudniają życie razem.

Kryzys wieku średniego dla wielu par może okazać się decydujący w procesie dojrzewania związku. Pytanie, czy na tym etapie będą widzieli swoją relację jako coś, co się rozwijało i rosło przez wspólne lata, tworząc ich własną niepowtarzalną historię, czy raczej jako łańcuchy, które ograniczały i utrudniały satysfakcjonujące życie.

„Właściwie to od zawsze tak było. Zawsze była zajęta dziećmi i na mnie nie zwracała uwagi. Wcześniej to były przyjaciółki, praca, a potem dzieci. Ja zawsze byłem na ostatnim miejscu”; „Kiedyś mi to nie przeszkadzało, że on się tak na wszystko zgadza i jest tak, jak ja tego chcę, i tak, jak ja zaplanuję, ale dzisiaj chciałabym czuć, że mam partnera, a nie bezradne dziecko, które wisi na mnie, jakbym była jego matką”; „Nigdy nie czułam się ważna dla niego”; „Ona nigdy nie chciała eksperymentować w łóżku”; „On nigdy mnie nie słyszał”; „Ona zawsze robi mi awantury, że wróciłem za późno, czy to jest 17, czy 20, nie ma znaczenia”.

Takie zdania bardzo często słychać w gabinecie. Pary zgłaszają się z różnych powodów, z różną motywacją. W pewnym sensie każde zgłoszenie można widzieć jako trudność pary w samodzielnym przeprowadzeniu jakiejś zmiany w związku. Utknięcie w swoistym tańcu, który odbywa się czasem latami, potrafi mieć bardzo destrukcyjną moc. Wyobraźmy sobie parę, w której w różnych momentach kryzysowych ona za wszelką cenę chce rozmawiać, na różne sposoby próbuje dobić się do partnera, a on z każdym naciskiem bardziej się wycofuje i zamyka w sobie. Im bardziej ona napiera, tym bardziej on ucieka od kontaktu. Wydaje się, że bez terapii raczej małe są szanse, żeby para mogła sama to zmienić, a zapewne dla obu stron taki sposób funkcjonowania jest wyczerpujący. U podstaw obu tych strategii tkwi lęk, u niej może być to lęk przed porzuceniem i brakiem kontaktu, u niego być może jest to lęk przed pochłonięciem i zawładnięciem. Oboje, chcąc chronić się przed bólem, uniemożliwiają sobie bliskość.

Pary, w których partnerzy kurczowo trzymają się swoich przekonań i tego, jacy zawsze byli, z dużym prawdopodobieństwem rozstaną się, kiedy życie skonfrontuje ich ze zmianą. Z drugiej strony ekstremalne poświęcanie siebie, żeby zadowolić partnera czy uniknąć konfliktów, również się nie sprawdzi. W zdrowym związku rozwiązaniem nie jest próba zmiany partnera, lecz zadanie sobie samego pytania, w jaki sposób ja uczestniczę w naszym tańcu. Oczywiście, miejmy też świadomość, że myśląc o zmianach, poruszamy się w jakichś granicach wyznaczonych przez osobowość i styl przywiązania partnerów.

Każda para znajduje się pomiędzy stabilnością a zmianą. Jeśli nasza relacja w ogóle się nie zmienia, to z czasem po prostu obumiera. Jeśli jednak zmieniałaby się zbyt często i szybko, to stałaby się zbyt chaotyczna. Kluczem do rozwoju relacji będzie zatem nawigowanie pomiędzy starym a nowym, porządkiem a niespodziewanym. Przechodzenie przez kolejne etapy oznacza wspólne rozwijanie się wokół zmiany, zapuszczanie mocnych korzeni, a jednocześnie pozostawianie sobie nawzajem przestrzeni. //



MATYLDA PORĘBSKA

psycholożka, psychoterapeutka par, pracuje w Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie. Współautorka warsztatu dla par „Jak być w związku i nie zwariować?” oraz grupy terapeutycznej dla par

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE