

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

I żyli długo i szczęśliwie... Jak zbudować szczęśliwe i trwałe małżeństwo?

Autor: Barbara Bartlein

Tłumaczenie: Edyta Stępkowska

ISBN: 978-83-246-1933-7

Tytuł oryginału: [Why Did I Marry You Anyway?](#)

[Overcoming the Myths That Hinder a Happy Marriage](#)

Format: A5, stron: 352



Kochajcie się i:

- nauczcie się tworzyć silny i trwały związek,
- budujcie wzajemne zaufanie i wiarę w siebie,
- stwórzcie wspólny plan Waszej przyszłości.

Podręcznik domowej terapii małżeńskiej

I żyli długo i szczęśliwie... Ostatnie słowa wielu baśni tchną optymizmem, na który dają się już złapać jedynie dzieci. Złośliwość życia polega na tym, że mało komu z nas udaje się spotkać księcia na białym koniu albo piękną królową, a na dodatek prawie wszyscy małżonkowie muszą zmagać się z okrutnymi smokami i złymi czarownicami. A do tego królewicz (albo królowna) wykazuje tendencję do zmieniania się w ropuchę...

A co z dobrymi wróżkami? Jedna istnieje na pewno. Barbara Bartlein pomogła już setkom par. Według niej szczęśliwe, udane małżeństwo niemal zawsze wymaga ogromnej pracy i wielkiego zaangażowania, ludzie jednak często nie wiedzą, jak powinni budować trwały związek. Zamiast czarodziejskiej różdżki proponujemy Ci książkę — skuteczniejszą niż magia. Znajdziesz w niej piętnaście strategii, które pozwolą Ci rozwiązać najczęstsze problemy, z jakimi borykasz się w swoim małżeństwie, dotyczące pieniędzy, dzieci, seksu czy teściów. Stwórz silną więź ze swoim partnerem i żyj długo i szczęśliwie, jeśli tylko masz odwagę!

Strategie na nowy dobry początek:

- Tworzenie własnych zwyczajów i tradycji.
- Wypracowywanie wspólnej strategii wychowania dzieci.
- Poprawianie intymnej bliskości w Waszym związku.
- Dzielenie się uczuciami z partnerem.
- Wymyślanie wspólnych zajęć i zainteresowań.

SPIS TREŚCI

Kilka słów wstępu od autorki	5
Podziękowania	9
Wstęp	13
Jak się miewa Wasz związek?	19
1 I żyli długo i szczęśliwie...	21
2 Nigdy nie mogę na ciebie liczyć	49
3 Jesteś chodzącym ideałem... a teraz się zmień	65
4 Jesteś zupełnie jak twoja matka/twój ojciec	83
5 Znowu wychodzisz?	109
6 Nigdy nie robimy tego, co ja chcę	135
7 Kochanie, idę na ryby	155
8 Gdybyś mnie naprawdę kochał, wiedziałbyś, co mi się podoba!	177
9 Dlaczego nie możesz napełnić pojemnika na lód?	201
10 Przecież mamy jeszcze czeki, więc jak to możliwe, że nie mamy pieniędzy?	225
11 W ogóle się już nie kochamy!	247
12 Teraz twoja kolej, żeby wstać do dzieci	265
13 Czy naprawdę nie pozostało nam już nic więcej?	285
14 Za drugim razem będzie łatwiej	301
15 Twoje dzieci, moje dzieci, nasze dzieci	319
Epilog: Przypomnij mi, dlaczego się pobraliśmy?	339
Dodatek	343
O autorce	349

1 I żyli długo i szczęśliwie...

**STRATEGIA 1.:
ZAANGAŻUJCIĘ SIĘ
WE WZMOCNIENIE
WASZEGO
MAŁŻEŃSTWA**

Myszę, że spokojnie można mnie było nazwać starą panną. No dobrze, może nie według dzisiejszych standardów, ale to były lata 70. Miałam niemal trzydzieści lat i wciąż nikogo u boku. Nie tylko nie miałam nikogo na stałe. Nawet z nikim się nie spotykałam. Nie miałam chłopaka, nie planowałam założenia rodziny i przerażała mnie myśl, że istotą, z którą jak dotąd udało mi się stworzyć najlepszy związek, był mój kot, Whiskers. Oczami wyobraźni widziałam siebie za dwadzieścia lat z tuzinem kotów do wykarmienia, ubraną w pstrokatą, workowatą suknię i z wałkami na głowie.

Moje koleżanki z liceum w większości już powychodziły za mąż (niektóre zdążyły się nawet rozwieść). Mój starszy brat, kuzyni i kuzynki, a także znajomi z podwórka — wszyscy pozakładali już rodziny. Słyszałam nawet, że chuda, brzydka dziewczyna z wystającymi zębami, która siedziała obok mnie na chemii, wyszła za mąż, gdy po maturze ortodonta wyprostował jej zęby.

Tymczasem ja na weselu mojej młodszej siostry siedzę w długiej odświętnej sukni drużny panny młodej, pomiędzy ciocią Berthą a wujkiem Stuartem. Doskonale wiedziałam, co zaraz usłyszę.

„No, a gdzie podziewa się *twój* królewicz?” — zaczęła ciocia Bertha.

Z lekkim uśmiechem odparłam: „Jeszcze nie spotkałam tego właściwego”.

„Zuch dziewczyna” — przerwał wujek Stuart. „Nie rzucaj się na pierwszego, który się trafi. Moją ulubioną siostrzenicę oddam tylko najlepszemu”.

„To nie do wiary, że dziewczyna tak ładna jak ty nie może sobie znaleźć męża” — powiedziała ciocia Bertha.

„Może ona wcale nie chce męża” — odpowiedział wujek.

„Oczywiście, że chce. Każdy chce kiedyś założyć rodzinę”.

„Nie, nie każdy” — wujek parsknął śmiechem.

„Co chcesz przez to powiedzieć?”.

„Nic takiego, kochanie” — wujek puścił do mnie oko.

„Czasami zastanawiam się” — westchnęła ciocia Bertha — „dlaczego właściwie za ciebie wysłałam?”.

W tym momencie szybko się wycofałam. Uważając, żeby przypadkiem nie natknąć się na stolik singli (nieudaczników), oparłam się o ścianę i wypatrywałam potencjalnych królewiczów na parkiecie. W pewnym momencie, zerkając w dół, zobaczyłam wyraźną plamę z zielonego lukru, która utworzyła wijącą się smugę na przedzie mojej sukienki z żółtej krepy. *Nic dziwnego, że stoję tu całkiem sama* — pomyślałam — *wyglądam jak lukrowany pączek*.

Ciocia Bertha miała rację. Miło byłoby wreszcie kogoś sobie znaleźć. Ona coś o tym wie. Przez czterdzieści lat małżeństwa ja i wujka Stuarda łączy wciąż takie samo oddanie i wciąż wydają się razem szczęśliwi. Byłoby miło stworzyć taki związek.

Nie myślcie, że nie szukałam. Szukałam na uczelni, w pracy, na ulicy, w barach, kawiarniach i restauracjach. Badałam swoje szanse w środkach transportu publicznego, takich jak autobusy,

pociągi, autokary i samoloty. Chodziłam na zaaranżowane randki, na randki w ciemno i na randki — katastrofy. Raz nawet zgodziłam się, żeby mama umówiła mnie z synem znajomej, który, jak mnie zapewniały, jest „ideałem”. Rzeczywiście, był idealnie *okropny* — dziękuję bardzo.

Po wysłuchaniu trzygodzinnego wykładu o krowach guernsey poprosiłam, żeby mnie odwiózł do domu.

I niech jedno będzie jasne, nie mam nic przeciwko krowom guernsey, ale całe życie mieszkalam w mieście. Krowę guernsey odróżniłabym chyba tylko od doga niemieckiego.

Szukałam miłości. Miłości takiej, jaką znałam z filmów, o jakiej czytałam i o jakiej marzyłam. Byłam absolutnie przekonana, że jeśli spotkam tę „właściwą” osobę, wystrzelą fajerwerki, moje życie stanie się bajką, a ja i mój książę będziemy żyli długo i szczęśliwie. Wtedy nie wiedziałam tego, co wiem teraz, po dwudziestu kilku latach małżeństwa i przeprowadzeniu terapii małżeńskiej dla setek par.

Podobnie jak wielu ludzi, niewiele wiedziałam o miłości i często myliłam namiętność z głębokim uczuciem. Tak bardzo pragnęłam tej odżywczej dawki energii, jakiej zawsze dostarcza nam nowy związek, że przekonywałam samą siebie, że to, co czuję, to właśnie „prawdziwa” miłość. Pakowałam się w związki od początku skazane na niepowodzenie, szukając bezpieczeństwa i stabilizacji u boku mężczyzn, którzy tego akurat nie potrafili zapewnić. Zawsze mówiłam, że jeśli w pobliżu znajdzie się jakiś nieudacznik, to pewnie przyczepi się właśnie do mnie. Teraz, patrząc wstecz, myślę, że być może zdarzyło mi się poznać kilku porządnym mężczyzn, ale w tamtym

Mit: Jeśli nie ma iskrzenia,
to nie jest miłość.

Było mi niedobrze i czułam
łaskotanie na całym ciele.
Albo miałem ospę,
albo się zakochałem¹.

WOODY ALLEN

¹ Wystąpiono o pozwolenie na publikację za pośrednictwem William Morris Agency.

czasie prawdopodobnie przemknęłam obok, nawet nie zwracając na nich uwagi. Porządni mężczyźni byli nudni. Brakowało tej ekscytacji, uniesienia, tego natychmiastowego przyciągania.

Często przychodzą do mnie pary zaniepokojone tym, że nie ma już między nimi tego magnetyzmu, tego uniesienia, które czuli, gdy tylko się poznali. Boją się, czy to nie znaczy, że się „odkochali” lub, co gorsza, że tak naprawdę nigdy się nie kochali. Staram się im wytłumaczyć, że to, co wtedy czuli, było, przynajmniej częściowo, skutkiem reakcji chemicznych, jakie zachodziły w ich ciałach. Badania, jakie od lat prowadzi się na temat „chemii miłości”, pokazują, że to, co czujemy, gdy coś zaiskrzy między nami a drugą osobą, jest podobne do tego, co czuje człowiek pod wpływem narkotyków. Dzieje się tak dzięki wydzielaniu się serotoniny, dopaminy i norepinefryny do mózgu². To właśnie te neuroprzekaźniki są odpowiedzialne za wyidealizowany obraz świata, za wzrost energii i za pobudzenie, które wtedy odczuwasz. W miarę jak ludzie zagłębiają się w związek, pojawia się uczucie „prawdziwej miłości”. Nabierają przekonania, że oto trafili na osobę idealną, która potrafi dać im wszystko, czego potrzebują. Chemiczna gorączka na początku miłości uskrzydla i ekscytuje, przez co ludziom wydaje się, że nic już nie będzie w stanie zmienić ich uczuć i że nic nie zniszczy tej błogości przesyconej romantyzmem.

W takich przypadkach należy ludziom bardzo delikatnie wytłumaczyć, że uczucia, o których mówią, to prawdopodobnie zauroczenie, a nie coś, na czym można budować małżeństwo. Patrzą na mnie zmieszani i z wyraźnym niedowierzaniem, gdy zaczynam im tłumaczyć różnicę między miłością a namiętnością. Zanim zdążą poprosić o zwrot pieniędzy za wizytę, wręczam im kopię tekstu, który opisuje te różnice. Mam ją od lat (wisała na lodówce jeszcze w moim panińskim mieszkaniu). Nadal jednak uważam, że nie straciła nic ze swojej aktualności.

² Paul D. McLean, *Man and His Animal Brain*, Modern Medicine, 03.02.1964.

Miłość a zauroczenie

Zauroczenie to ciągłe pożądanie; jest to wzajemne przyciąganie się hormonów.

Miłość to przyjaźń, która nagle zapłonęła namiętnością; zapuszcza korzenie i wzrasta po trochu każdego dnia.

Zauroczenie wiąże się z poczuciem niepewności; jesteście podekscytowani i pełni zapału, ale nie jesteście naprawdę szczęśliwi; dręczą was wątpliwości, pytania bez odpowiedzi; pewne niedopowiedzenia na temat partnera, które być może mogłyby zniszczyć wasze marzenia o wspólnym życiu.

Miłość jest cichym zrozumieniem i dojrzałą akceptacją niedoskonałości partnera; to właśnie jest PRAWDZIWE uczucie. Daje wam siłę, pozwala zapomnieć o sobie i stać się podporą dla ukochanej osoby. Nawet gdy nie jesteście razem, świadomość, że jest gdzieś ta druga osoba, sprawia, że robi się wam ciepło na sercu; największe odległości nie są w stanie was rozdzielić. Chcecie być zawsze blisko, ale nawet gdy to niemożliwe, wiecie, że miłość, która was łączy, pozwoli wam przetrwać.

Zauroczenie każe wam pobrać się tu i teraz; nie możecie czekać, ryzykując utratę tego związku.

Miłość nakazuje cierpliwość, pozwala zachować spokój, wasz związek jest trwały i bezpieczny; możecie bez pośpiechu planować przyszłość.

Zauroczenie ma w sobie dawkę seksualnej namiętności; jeśli będziecie ze sobą pełni szczerzy, przynajmniej, że trudno jest wam spędzić razem wieczór, gdy wiecie, że tym razem nie dojdzie do zbliżenia.

Miłość jest dojrzałą formą przyjaźni; zanim zostanieie kochankami, musicie się stać przyjaciółmi.

W zauroczeniu brakuje wiary w drugiego człowieka; gdy jesteście daleko od siebie, miewacie fantazje o zdradzie; czasem nawet zdarza się wam sprawdzić, jak to jest.

Miłość oznacza zaufanie; czujecie spokój i pewność i oboje wiecie, że nic nie jest w stanie wam zagrozić. Partner czuje to zaufanie i stara się jeszcze bardziej na nie zasłużyć.

Zauroczenie może was pchnąć do rzeczy, których potem będziecie żałować, miłość nigdy.

Miłość uskrzydla. Uwniosła spojrzenia i myśli; sprawia, że stajecie się lepszymi ludźmi.

AUTOR NIEZNANY

Na twarzy większości osób, którym pokazałam ten tekst, dostrzegam wyraz głębokiego rozczarowania. Być może teraz żalują, że trafili do mojego gabinetu, podczas gdy mogliby się udać w jakieś ustronie, gdzie wysoko wśród andyjskich szczytów mogliby szukać swojej drogi, medytując z mnichami w cieniu starożytnych grobowców. Zamiast tego zgłosili się na terapię małżeńską w nadziei, że uda im się odzyskać utraconą namiętność i magię. Tymczasem słyszą, że nie na tym buduje się małżeństwo. Tęsknią za romantycznymi porywami serca z fajerwerkami i muzyką w tle, a dowiadują się, że małżeństwo jest bardziej jak słuchanie świerszczy w spokojny letni wieczór.

Staram się im wtedy wytłumaczyć tak prosto, jak to tylko możliwe, że *zauroczenie mija, taka jest jego natura*. Zauroczenie może być początkiem prawdziwego uczucia, miłości, która będzie wzrastać, ale to wymaga pracy. Ta przemiana nie zdarza się za pomocą czarów. Prawdziwy związek nie może się opierać na flircie czy szalonym romansie. Jeśli chcecie stworzyć coś trwałego, musicie naprawdę uważnie przyjrzeć się podstawom, na jakich zamierzacie oprzeć swój związek. W większości nie to spodziewają się usłyszeć pary, które do mnie przychodzą.

Pocieszam je wtedy, mówiąc, że w zasadzie to bez znaczenia, ponieważ małżeństwo tak naprawdę nie opiera się na miłości. Tak uproszczony obraz małżeństwa istnieje jedynie w bajkach, romansach i telewizji. Większość par głęboko przeżywa rozpad małżeństwa, a niektóre nawet po rozwodzie wciąż łączy silne uczucie. W przeciwnym razie rozwód byłby dziecinnie prosty. Para wchodzi do pokoju w odpowiednim urzędzie, podpisuje papiery, a po wyjściu rozwiedzeni mogą badawczo kopnąć opony, jak przy sprzedaży samochodu. Nie ma emocji, nie ma problemu.

A jednak *jest* problem. Gdy patrzę na znajome rozwiedzione pary, mam wrażenie, że gdy rozpadły się ich małżeństwa, rozpadły się również serca i dusze tych ludzi. Zwykle zupełnie nie wiedzą, co właściwie się stało, co poszło nie tak. Okłamywali się, myśląc, że wystarczy, że się kochają, gdy tymczasem okazało się, że miłość ma tu akurat najmniejsze znaczenie.

Klienci zwykle argumentują, że nie mam racji. Zapewniają mnie, jak bardzo się kochają, a przecież „Miłość jest wszystkim, czego nam potrzeba” — śpiewali bitelsi, więc to musi być prawda. A skoro to nie miłość stanowi podstawę małżeństwa, to co nią jest? O czym ja mówię, do licha?

Tłumacząc im wtedy, że małżeństwo wymaga przede wszystkim wzajemnego oddania. Oddanie pozwoli dojrzewać i rozwijać się Waszej miłości i zaufaniu. To nie dzieje się samistnie; to dojrzewanie wymaga czasu i ciężkiej pracy, a nie czarodziejskiej różdżki czy zaklęć. Podobnie jak piękne jesiony, które rosną w moim ogrodzie, wzajemne oddanie rośnie latami, dzięki trosce i opiece, jaką je otaczamy. Staram się na każdym kroku podkreślać, że im bardziej solidna będzie ta podstawa, tym szczęśliwszy będzie ich związek. Owszem, miłość również będzie wzrastać. Nie będzie to jednak ten namiętny rollercoaster, który oboje pamiętacie z okresu, gdy byliście sobą zauroczeni. Mowa tu raczej o dojrzałym uczuciu, pełnym szacunku, zrozumienia i wzajemnego podziwu.

Budowanie takiego zaangażowania powinno się znajdować na pierwszym miejscu listy obowiązków małżeńskich. Nie można opierać małżeństwa na nieustannej pogoni za miłością. Wzajemne oddanie jest jednocześnie podstawą, na której może wzrastać miłość. Cóż, z pewnością przytrafią się Wam dni, kiedy miłość do partnera będzie Wam się wydawała nieco słabsza. Być

Mit: Małżeństwo
opiera się na miłości.

Jeśli małżeństwo
w ogóle może być udane,
to tylko wtedy,
gdy bardziej przypomina
przyjaźń niż miłość...

MICHEL EYQUEM DE MONTAIGNE

może nie będziecie opętani dziką namiętnością i może niekończnie będziecie zdzierać z siebie ubrania i kochać się na linoleum w kuchni. Są takie dni, kiedy w ogóle nie czujecie do siebie miłości, a nawet takie, kiedy wręcz się nie lubicie.

Tu właśnie zaczyna się oddanie. Ponieważ (nigdy nie zgadniesz...) on albo ona być może też Cię w tym momencie nie lubi. Nie dlatego, że coś jest z Tobą nie tak. Tak po prostu bywa, gdy się z kimś mieszka. Każdy jest czasem irytujący i niemiły. Zdarza się, że druga osoba wyciska pastę od środka tubki albo zostawia mokry ręcznik na podłodze w łazience, pije mleko prosto z kartonu. No to już szczyt wszystkiego! Czy on/ona w ogóle nie *myśli* o tych wszystkich zarazkach, czy może jego/jej wiara w pasteryzację jest aż tak silna? Już to wystarczy, żeby człowieka doprowadzić do szału.

W porządku, wiadomo, że Ty nie masz żadnego z tych okropnych nawyków, ale niektórzy mają. I jeśli przyjrzyś się sobie bardzo, ale to bardzo dokładnie, to może nawet w Tobie można dostrzec jakieś niedoskonałości. Może na przykład na siłę starasz się upchnąć rzeczy w zbyt małych szafkach, tak że przy otwarciu wszystko to wypada wprost na głowę współmałżonka. Albo parkując tyłem, zatrzymujesz swój zupełnie nowy samochód na słupie. (To akurat o mnie. Po wszystkim mój kochany mąż zapytał, czy widziałam ten słup. *A jak ci się wydaje?! Czy wjechałabym w niego, gdybym go widziała?*).

Chodzi o to, że małżeństwo nie zawsze jest żegluga po spokojnym morzu i potrzeba naprawdę sporej determinacji, aby sprawić, że będzie funkcjonowało. Satyryk Rich Hall ma w repertuarze przeżabawny skecz o swojej dziewczynie, która chcąc zbadać, jak bardzo jest jej oddany, pyta: „Czy wciąż byś mnie kochał, gdybym wpadła pod autobus?”. Co on na to? „Trzymaj się z dala od pasa dla autobusów”. Otóż to, lepiej uważaj na te autobusy. Dobrze jest jednak wiedzieć, że jeśli będziesz miała pecha i trafisz pod koła jakiegoś zbłąkanego autobusu, Twój ukochany będzie przy Tobie, a nie wsiądzie do innego, aby uciec na drugi koniec świata.

„Ale *dlaczego* właściwie tak ważne jest wzajemne oddanie?” — pytają mnie moi klienci, zwykle z błyskiem niedowierzania i lekkiej desperacji w oczach. „Jeśli oboje wystarczająco się kochamy, to powinno nam się udać... oddanie z czasem przyjdzie samo”. Wtedy odpowiadam miękkim głosem: „Rozumiecie to jak gdyby wspak. Miłość nie wystarczy. Życie i małżeństwo są o wiele bardziej złożone. To nie jest bajka czy film. Potrzebujecie ochrony, która pozwoli Wam przetrwać wszelkie burze, jakie na swojej drodze napotkacie, a wzajemne oddanie jest właśnie taką tarczą”.

Chcę, żeby również wiedzieli, że nie są w tym przekonaniu odosobnieni. Nauczono nas wierzyć w miłość szaloną i romantyczną, miłość tak silną, że potrafi wywrócić świat do góry nogami i nawet postrzał nie zostawi na niej śladu. Ja sama w to wierzyłam.

Wciąż pamiętam, jak absolutnie doskonałym doświadczeniem wydawała mi się moja pierwsza miłość, i pamiętam chłopaka, który miał być „tym jedynym”. Poznaliśmy się na nartach w Aspen w Kolorado, gdzie byłam razem z innymi studentami Uniwersytetu Wisconsin. Śnieg był puszysty i miękki, nie jak te zmrożone grudy, w których na co dzień brodzimy na środkowym zachodzie. Pogoda była idealna, słońce prażyło, ogrzewając nasze twarze i poprawiając nastroje.

Gdy tydzień na nartach dobiegał końca, w jednym z pokoi zorganizowaliśmy imprezę „podsumowującą”. O pierwszej w nocy, po wieczorze pełnym rozmów i śmiechu, powiedziałam wszystkim dobranoc i ruszyłam w stronę drzwi. Wtedy właśnie przystojny, młody człowiek o imieniu John zaproponował, że odprowadzi mnie do mojej kwatery. Owszem, widziałam go kilka razy na stoku, ale nigdy wcześniej z nim nie rozmawiałam.

Mit: Miłość jest wszystkim,
czego nam potrzeba.

Mężczyźni mojego
życia szli do łóżka z Gildą...
a budzili się obok mnie.

RITA HAYWORTH

Gdy tak szliśmy w dół cichej uliczki w Aspen, księżyc rozświecał śnieg, a nad górskimi szczytami unosiła się poświata niezwykłości. Kryształki lodu połyskujące w blasku księżyca nadawały zimnemu, górskiemu powietrzu aurę tajemniczości i dodawały aureole latarniom. Szliśmy, śmiejąc się z historii, które usłyszeliśmy tego wieczoru i tych, które sami opowiadaliśmy, a wciąż przypominały nam się nowe, jeszcze zabawniejsze. John, który jak się okazało był czarujący i miał doskonałe poczucie humoru, powiedział w pewnym momencie: „Przyglądałem ci się cały tydzień. Naprawdę bardzo bym chciał, żebyśmy się spotkali po powrocie na uczelnię”.

Gdy dotarliśmy przed drzwi mojego pokoju, pochylił się i pocałował mnie. Nie był to długi pocałunek. Raczej jeden z tych krótkich pocałunków, które nie narobią zbytniego zamętu, jeśli nie zostaną odwzajemnione. To była magiczna chwila. Poczułam się, jakby czas stanął w miejscu. Miałam zamęt w głowie. Co to znaczy, gdy ktoś Cię całuje w blasku księżyca, u stóp góry? Gdy patrzyłam, jak odchodzi, pomyślałam: *To musi być ten jeden, jedyny. To takie romantyczne.* Pocałunek wśród górskich szczytów musi znaczyć więcej niż pocałunek na poziomie morza. Spacer przy blasku księżyca wśród połyskujących kryształków lodu również musi coś znaczyć. Tak miało być. Tym razem to jest na poważnie.

Rzeczywiście, gdy wróciliśmy na uczelnię, zaczęliśmy się spotykać, ale niestety okazało się, że tak naprawdę, poza narcizstwem, niewiele nas łączyło. Ja wierzyłam w małżeństwo, on nie. Ja chciałam mieć dzieci, on nie. Ja byłam ambitna, on nie. Najdziwniejsze, że wciąż starałam się ten związek podtrzymać, mimo oczywistych dowodów na to, że to po prostu niemożliwe. Wciąż myślałam: *Jeśli tylko trochę bardziej się postaram...* Sądziłam, że skoro blask księżyca to sprawił, moim zadaniem jest doprowadzić nasz związek do równie pięknego spełnienia. To była moja bajka i chciałam, żebyśmy ja i mój królewicz żyli w niej długo i szczęśliwie.

Tak się nie stało. „Królewicz” związał się z jedną z moich bliskich przyjaciółek i porzucił mnie. Nie mogłam w to uwierzyć. Kochałam go. Myślałam, że on kocha mnie. Zabrakło jednak prawdziwego zaangażowania. Poza spotkaniem u stóp góry nie mieliśmy na czym budować związku.

Wmawia się nam, że trzeba ufać romantycznym porywom serca i wierzyć w mit, że „skoro się kochamy, to na pewno nam się uda”.

Oglądając takie filmy, jak *Bezsenność w Seattle* czy *Masz wiadomość*, nabieramy przekonania, że wystarczy jedynie znaleźć odpowiednią osobę. Przecież Tom Hanks i Meg Ryan naj-

wyrażniej żyli potem długo i szczęśliwie. Choć jestem wielką fanką talentu Toma Hanksa i uwielbiam komedie romantyczne, wszystko to dalekie jest od prawdziwego życia. Tak naprawdę z prawdziwym życiem mają tyle wspólnego, co karetka z dyni wyczarowana dla Kopciuszka przez jej matkę chrzestną, wróżkę. Rzecz w tym, że prawie nikt nie wierzy w trik z dynią, ale wiele osób wierzy, że pocałunek na dachu wieżowca albo ulotna chwila w cyberprzestrzeni mogą odmienić ich życie — a to z kolei przyprawia *mnie* o bezsenność.

Po obejrzeniu takiego filmu ma się wrażenie, że najważniejsze w tym wszystkim jest znalezienie odpowiedniej osoby, a cała reszta ułoży się sama. I rzeczywiście wielu z nas wierzy, że tak właśnie jest. A raczej *chcemy* wierzyć, że tak jest. Nie potrafimy się oprzeć magii stwierdzenia, że „Miłość jest wszystkim, czego nam potrzeba”. Szukamy jej więc na dachach wieżowców albo — w dzisiejszym świecie — w internecie.

Często przychodzą do mnie pary, które właśnie odkryły, że namiętność między nimi zaczyna wygasać, a wraz z nią rozpadają się ich wyidealizowane poglądy na temat małżeństwa. Początkowo mają jeszcze nadzieję, że to minie, potem ogarnia ich

Mit: Jeśli tylko
bardziej się postarasz,
na pewno Wam się uda.

Żeby stworzyć szczęśliwy
związek, potrzeba dwojga,
ale żeby go zniszczyć,
wystarczy jedno.

HERBERT SAMUEL

coraz większe zniechęcenie, aż wreszcie stają się po prostu źli. Czują się oszukani. Wszyscy mówią wtedy: „Chcę tylko, żeby było tak jak na początku, kiedy się poznaliśmy. Chcę znów poczuć tę dziką namiętność”. Nic dziwnego! Wszystko, co nowe, zwykle wydaje się nam ekscytujące, nieważne, czy jest to nowy związek, samochód, czy para butów. Wszystko jednak po pewnym czasie zaczyna się szczyrbić i zużywać.

Każde małżeństwo pragnie, aby ich związek był udany. Według członków stowarzyszenia Coalition for Marriage, Family and Couples Education, Amerykanie uważają, że szczęśliwe

Mit: Jeśli uda mi się
znaleźć tę właściwą osobę,
będziemy żyli długo
i szczęśliwie.

Mężczyzna często
zakochuje się w kobiecie
przy tak słabym oświeceniu,
że nie potrafiłby przy nim
nawet wybrać garnituru.

MAURICE CHEVALIER

małżeństwo jest dla nich najważniejszym celem w życiu, a 85 – 90% z nich wierzy, że przynajmniej raz w życiu wstąpi w związek małżeński. Zbyt często jednak sądzą, że udany związek po prostu im się przydarzy. I nawet gdy okazuje się, że wcale nie jest tak wspaniale, mylnie zakładają, że najwyraźniej poślubili po prostu „nie-właściwą osobę”. Kończą związek i od nowa ruszają w pogoń za spełnieniem swoich marzeń o życiu jak w bajce. Zazwyczaj, będąc w drugim albo trzecim poważnym związku, zauważają

że scenariusz się powtarza i wtedy (miejmy nadzieję) zaczynają zastanawiać się nad podstawami, na których opierali swoje związki.

Wierząc w ten mit, ludzie unikają odpowiedzialności za siebie, za swoje czyny czy wreszcie za powodzenie lub porażkę swojego małżeństwa. Ta postawa objawia się często w sposobie, w jaki ludzie wypowiadają się o swoim małżeństwie. Mówią na przykład: „Cóż, po prostu nam nie wyszło. Takie rzeczy się zdarzają”. W tej wypowiedzi wyraża się przekonanie, że szczęście ich małżeństwa nie zależy od nich czy ich czynów. W rzeczywistości jednak to, czy Twoje związki z ludźmi będą

udane, zależy od Ciebie. Tym, co wyróżnia szczęśliwe małżeństwa, jest to, że po latach prób i błędów dwoje ludzi zdobyło wiedzę, dzięki której każde z nich potrafiło mądrze i ostrożnie wybrać sobie małżonka³.

Zazwyczaj jednak, gdy tłumaczę, jak ważne jest wzajemne zaangażowanie, pary nie są szczególnie zachwycone. Ludzie woleliby raczej odzyskać dawną namiętność.

PRZYPADEK: John i Wendy

John, lat dwadzieścia sześć, i Wendy, trzydzieści pięć, przyszedli do mnie po poradę małżeńską po osiemnastu miesiącach małżeństwa. Podczas gdy dla Johna było to pierwsze małżeństwo, Wendy była rozwódką z dwójką dzieci — sześciolatkiem Ryanem i trzyletnią Brittany.

Ubrany w niebieskie dżinsy i flanelową koszulę, John z ociąganiem wchodzi do mojego gabinetu i ciężko opada na tapicerowany fotel. Od razu wiem, że wcale nie chce tu być. Unika kontaktu wzrokowego z Wendy i zbyt często zdarza mu się zapatrzyć w okno. Pracuje jako stolarz w firmie swojego ojca i swój tryb pracy określa jako „elastyczny”, z częstymi „zastojami”, gdy nie ma ruchu w biznesie. Mówi, że teraz „ma wolne” i czas spędza głównie „siedząc” w domu.

Wendy ma na sobie granatowy kostium z dobrze dobraną bluzką. Odprasowana i profesjonalna, mówi, że jest sekretarką w małej kancelarii prawniczej. Wstaje o piątej rano, żeby odwieźć dzieci do szkoły i nie spóźnić się do pracy. Często zdarza jej się pracować dziesięć godzin dziennie, gdy kancelaria jest akurat w trakcie procesu. Przyszedli do mnie jedynie na wstępną rozmowę, ponieważ czują się zniechęceni i zawiedzeni.

Poprzedniej nocy znów się pokłócili, gdy John wrócił do domu po północy, spędziwszy wieczór w barze ze swoimi kolegami. John prowadzi bardzo bujne życie towarzyskie, gra w baseball w kilku drużynach, bierze udział w lidze bilardowej. Wendy czasami

³ Judith Wallerstein, Julia Lewis, Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, Hyperion, Nowy Jork 2000.

wychodzi z nim na drinka, gdy dzieci zostają ze swoim ojcem, jednak ostatnio coraz rzadziej jej się to udaje z powodu natłoku obowiązków w pracy i w domu.

Oboje przyznają, że czują się rozczarowani. Nie tak wyobrażali sobie swoje małżeństwo. Wendy ze łzami w oczach wyznaje, że ich wspólne życie przypomina raczej dzielenie pokoju w akademiku. Miała nadzieję, że John bardziej będzie się interesował dziećmi i że „po partnersku” weźmie na siebie część obowiązków domowych. Zamiast tego czuje się jak kelnerka i pokojówka w jednym, wykonując wszystkie czynności związane z domem.

John z kolei twierdzi, że Wendy próbuje go „ograniczać” i mówić mu, co ma robić. Myślał, że małżeństwo będzie fajniejsze, że będzie tak jak wtedy, gdy ze sobą chodzili, ale teraz wydaje się, że czar prysł. „Kiedyś chodziła ze mną na imprezy” — mówi John. „Chodziliśmy na tańce i na mecze, i spotykaliśmy się z moimi znajomymi”.

Tłumaczę im, że małżeństwo jest czymś zupełnie innym niż randki. W randkach nie istnieją przyziemne sprawy, jak kredyty, rachunki, podatki, pranie itp. Staram się im wyjaśnić, że na tym „wczesnym etapie związku wszystkie te nudne szczegóły często odkładamy na bok, skupiając się wyłącznie na rzeczach, które oboje lubimy, po to, żeby się do siebie zbliżyć. W końcu jednak szara rzeczywistość puka do drzwi, niezależnie od osoby, którą zdecydowaliśmy się poślubić”.

„Nie sądziłem po prostu, że małżeństwo to taka ciężka praca” — mówi John. „Zaczynam się zastanawiać, czy poślubiłem właściwą osobę”.

Pytam więc, jaka według niego byłaby „właściwa osoba”.

„No wiesz, ktoś, z kim po prostu ‘zaskoczysz’. Nie powinno być tak, że oboje musimy się aż tak bardzo starać” — odpowiada John.

Mówię im więc, że każde długotrwałe małżeństwo wymaga pracy, że takie związki nie przytrafiają się ludziom ot tak. To nie czary. To zaangażowanie, które sprawia, że rośnie wzajemne zaufanie i pewność, i to one decydują o trwałości związku. Trudno być sobą i jednocześnie budować związek, gdy nieustannie się martwisz, że gdy pojawią się pierwsze problemy, partner po prostu odejdzie.

Podczas kolejnych kilku sesji stało się jasne, że John chciał się wycofać. Tak naprawdę nie był jeszcze gotowy na żonę i dwójkę dzieci. Ożenił się z Wendy, bo go pociągała, ale nigdy się nie zastanawiał, czy rzeczywiście potrafi zdobyć się na takie zaangażowanie. Zdawał się nie rozumieć, że właśnie na tym powinien się opierać związek. Niezależnie od tego, z kim by się ożenił, każdy związek wymagałby więcej wysiłku niż jest skłonny włożyć weń na tym etapie swojego życia. Uwierzył po prostu, że skoro znalazł odpowiednią osobę, będą żyli długo i szczęśliwie.

Wendy raz już poślubiła mężczyznę, który jej się podobał, ale który nie potrafił dać jej poczucia stabilizacji i przewidywalności, czego tak bardzo potrzebowała. Nie dokonała głębszej analizy, aby sprawdzić, czy nowy partner jest zdolny aż tak się zaangażować. Kolejne sesje uświadomiły jej, że John w ogóle nie był w stanie zaangażować się w cokolwiek, a najmniej w małżeństwo. Nie skończył szkoły, nie miał zawodu i nie potrafił nawet znaleźć pełnoetatowej pracy. Dalej pomagał jedynie swojemu ojcu, bo tak było wygodnie i za nic nie musiał odpowiadać. Szedł przez życie najprostszą drogą i szukał jedynie prostych rozwiązań. Nic dziwnego, że miał tak nonszalancki stosunek do małżeństwa.

Wy tłumaczyłam Wendy, że najlepsze związki opierają się nie na chemii, a raczej na logice i inteligencji. Opowiedziałam jej o moim pocałunku w górach i o tym, jakim byłam ekspertem w wyszukiwaniu „mojego typu” — i jak się potem okazywało, że mój typ był zupełnie nie dla mnie. Poradziłam jej, żeby uciekała, gdy tylko poczuje to natychmiastowe przyciąganie już przy pierwszym spotkaniu z mężczyzną. Bardzo możliwe, że okaże się on po prostu kolejnym z tego samego rodzaju, zupełnie jakby w kółko napotykała na tę samą osobę. Na koniec kazałam jej powtórzyć za mną: „Nie potrzebuję tego, co już znam”.



Rozmawiam z klientami o micie na temat znalezienia „właściwej osoby” i staram się im uświadomić, że w rzeczywistości niewiele osób tak naprawdę rozumie, co w tym kontekście znaczy „właściwy” i co dla nich samych jest „właściwe”. Ludzie, którzy desperacko szukają stabilizacji, podobnie jak Wendy kończą

w związkach z osobami zupełnie niestabilnymi. Ludzie, którzy czują się odrzuceni, wiążą się z osobami niezdolnymi do pełnego zaangażowania. Wiele osób nie wyciąga żadnych wniosków z popełnionych błędów. Wciąż wpłatają się w związki z ludźmi tego samego pokroju — szukając stabilizacji u partnerów, którzy boją się zaangażowania, szukając bratniej duszy w kimś, komu nie potrafią zaufać, nieustannie szukają szczęśliwego zakończenia swojej bajki.

Często bywa, że klienci kładą duży nacisk na swoje oczekiwania wobec partnera, podczas gdy w rzeczywistości potrzebują partnera o zupełnie innych cechach charakteru. Doskonale rozumiem dylemat osób, które szukają tego, czego chcą, zamiast tego, czego im potrzeba, ponieważ ja sama poznałam mojego męża w dość dziwnych okolicznościach. Do dziś mówię, że „on nie jest w moim typie”, ponieważ wtedy nie sądziłam, że właśnie kogoś takiego chciałam. Wciąż jeszcze szukałam miłości wśród gór i na dachach wieżowców. Mój mąż rzeczywiście nie był tym, kogo chciałam, ale zapewniam Was, jest dokładnie tym, kogo potrzebuję.

Wróciłam właśnie do Milwaukee, spędziwszy dziewięć lat w Kolorado. Zniechęcona i ze złamanym sercem po rozstaniu z królewiczem z gór, zaczęłam pracę jako pielęgniarka w miejscowym hospicjum i zapisałam się na kolejne studia. Myślę, że to dzięki temu dorobiłam się tylu tytułów naukowych: za każdym razem, gdy moje życie stawało na zakręcie, po prostu wracałam do szkoły.

Pracowałam tam mniej więcej od trzech miesięcy, gdy na mój oddział przyjęto młodego mężczyznę. Michael miał zaledwie trzydzieści trzy lata i umierał na raka mózgu, wykrytego osiemnaście miesięcy wcześniej. Był inżynierem i wytrawnym spadochroniarzem, a także prowadził własny biznes, zajmując się projektowaniem sprzętu spadochroniarskiego. Właśnie wyznaczono mnie na jego pielęgniarkę prowadzącą.

Doszedłem do końca korytarza, gdzie mieścił się pokój Michaela, i weszłam, żeby przeprowadzić jego ocenę psychospołeczną przed opracowaniem odpowiedniego sposobu opieki. Póллеżąc na skórzanym rozkładanym fotelu, oglądał telewizję, a tacę z na wpół zjedzonym obiadem odsunął na bok. Był prawostronnie sparaliżowany z powodu guza, a swoją kulę oparł o fotel, tuż obok guzika do przywoływania pielęgniarek.

Gdy się przedstawiłam, Michael powiedział, że woli, żeby się do niego zwracać Shoobie. Jak powiedział, wszyscy jego znajomi spadochroniarze mają przezwiska: Wishbone, Charlie Oatmeal, Freakbrother, Wildman i inne. Wyciągając kalendarz ze zdjęciami podniebnych nurków, trzymających się za ręce, tworzących gwiazdę, Shoobie zaczął opowiadać, jak zjeździli cały kraj, biorąc udział w zlotach miłośników skoków, i że często wtedy mieszkali w przyczepie pikapa.

„Popatrz, to jest figura na dwunastu skoczków” — objaśniał kolejne zdjęcia. „Cudowne uczucie! Wykonałem je wszystkie. I jeszcze nie skończyłem. Wiesz, jak umrę, chcę zjechać na rolkach ze szczytu Pikes Peak”.

Oboje roześmialiśmy się, próbując to sobie wyobrazić.

Nagle ktoś zapukał do drzwi i do pokoju weszło osiemnaście osób, wiele z nich trzymało sześciopaki piwa. Podczas gdy wszystkie osiemnaście par oczu badawczo mi się przypatrywało, Shoobie zapytał, czy mogą sobie zrobić imprezę. Nigdy szczególnie nie dbałam o zasady, powiedziałam więc, że jasne, i zostawiłam ich samych, zamykając za sobą drzwi.

Shoobie — do końca świetny gospodarz, zawsze w doskonałym nastroju, spędził jeszcze wiele takich wieczorów, żartując ze swoimi przyjaciółmi skoczkami. Byłam zdumiona, jak wielu

Mit: Wiem, czego chcę.

Nie ma większego znaczenia, z kim się zwiążesz. Następnego ranka i tak odkryjesz, że na pewno nie była to osoba, która leży obok.

WILL ROGERS

cudownych ludzi znał i jak bardzo był przez wszystkich lubiany. Jednego wieczoru, gdy wszyscy już sobie poszli, zapytał: „Dlaczego jesteś dziś taka smutna?”. I już po chwili słyszałam

Mit: Znam swój typ.

Partner nie musi
wcale zaspokajać
wszystkich twoich potrzeb...
tylko te najważniejsze.

AUTORKA

siebie opowiadającą o moich zerwanych zaręczynach, o pocałunku w górach i o tym, jak bardzo nie mam szczęścia w miłości.

Powiedział wtedy, że powinnam znaleźć sobie „porządnego faceta”. Jakbym jeszcze tego nie wiedziała. Tyle że obawiałam się, że nie rozpoznałabym porządnego faceta, gdyby sam wpadł w moje ramiona.

„No, a na przykład ktoś taki jak Charlie Oatmeal?” — zapytał.

Roześmiałam się na cały głos.: „Charlie Oatmeal! On nie jest w moim typie. Jest zbyt cichy, zbyt łagodny. Nie żartuj sobie!”.

Shoobie odpowiedział miękkim głosem: „Może typ, jakiego chcesz, nie jest tym, którego ci potrzeba”. I położył się spać.

Gdy zaczęło się upalne, duszne lato, stan zdrowia Shoobiego znacznie się pogorszył. Nie odwiedzało go już tak wielu przyjaciół, a Shoobie nie miał już tyle energii dla tych, którzy wciąż przychodzili. Przez większą część dnia spał albo był na wpół przytomny. Czasem wydawało się, że umarł we śnie, a po paru godzinach zupełnie przytomny siedział wyprostowany na swoim łóżku.

Pod koniec jednego, szczególnie trudnego dnia zauważyłam otwarte drzwi do windy i złapałam Charliego Oatmeala, jak szedł korytarzem.

„Charlie! On się dziś naprawdę źle czuje. Może wolisz przyjść innym razem?” — powiedziałam.

Zatrzymał się na chwilę, a potem spojrzał mi w oczy i zapytał: „Czy będzie wiedział, że przyszedłem?”.

„Tak, myślę, że tak. Podobno nawet ludzie w śpiączce słyszą, jak ktoś do nich mówi, więc prawdopodobnie będzie miał świadomość, że tam jesteś”.

„W takim razie to mi wystarczy”. Odwrócił się i poszedł w dół korytarza, do pokoju Shoobiego.

Charlie spędził wtedy sześć godzin przy łóżku Shoobiego. Trzymając go za rękę, opowiadał jedną historię za drugą, wszystkie o przygodach wśród chmur. Gdy skończyłam dyżur, usiadłam po drugiej stronie łóżka i słuchałam razem z Shoobiem. Czasem, gdy Charlie opowiadał o tym, jak skakali nago w sam środek kolonii nudystów, albo o tym, jak utknęli w polu kukurydzy, wiele kilometrów od wyznaczonego miejsca lądowania, na twarzy Shoobiego pojawiał się uśmiech.

„Shoobie szyl najlepsze kombinezony dla skoczków, jakie kiedykolwiek wyprodukowano, wiesz?” — powiedział do mnie Charlie, a Shoobie wciąż się uśmiechał.

„Nie, nie wiedziałam” — wyszeptalam, uważnie mu się przyglądając. To prawda, Shoobie miał rację. Było w Charliem coś cudownego. Tylko naprawdę wyjątkowa osoba pozostanie przy łóżku umierającego przyjaciela, będzie mu opowiadać historie i zadba, żeby nie był w takiej chwili sam. Nie uważałam się za szczególnie bystrą, ale w tamtym momencie rzeczywiście coś zrozumiałam. Typ, którego szukałam, nie był tym, którego potrzebowałam. Potrzebowałam kogoś, kto nawet w najtrudniejszych chwilach będzie potrafił pozostać oddanym drugiej osobie. Jak zakłeta patrzyłam na Charliego, jak pociesza swojego przyjaciela.

Shoobie zmarł dwa dni później. Urządzono mu prawdziwy, spadochroniarski pogrzeb — jego zwłoki skremowano, a prochy rozrzucono na wysokości dziesięciu tysięcy stóp. Charlie brał udział w tym szczególnym pożegnaniu i opowiadał mi potem, jak prochy wyrzucone z urny uniosły się spiralnym ruchem i zniknęły w przestworzach akurat w momencie, gdy promień słońca przebił się przez chmury.

Tydzień później Charlie zadzwonił i zaprosił mnie na randkę. Następnej wiosny byliśmy już małżeństwem. Miesiąc miodowy spędziliśmy w Kolorado i mogłabym przysiąc, że słyszałam, jak Shoobie zjeżdża na rolkach ze szczytu Pikes Peak.

To było dwadzieścia cztery lata temu. Shoobie miał rację. Wiedziałam to wtedy i wiem to dziś. Gdybym spotkała Charliego nieco wcześniej albo w trochę innych okolicznościach, nie zwróciłabym na niego uwagi. Przecież *nie jest w moim typie*. Zdecydowanie nie było to romantyczne spotkanie, z pocałunkiem wśród ośnieżonych górskich szczytów, na które czekałam. Jakby nie patrzeć, poznaliśmy się przy łożu śmierci, a to niezbyt romantyczne. A jednak spotkanie Charliego i to, że się pobraliśmy, to najwspanialsze, co mi się w życiu przytrafiło. Charlie jest mi oddany, przez co czuję się bezpieczna, kochana i wiem, że ktoś się o mnie troszczy. I to jest moja najważniejsza potrzeba.

Charlie absolutnie nie spełnia moich wszystkich potrzeb — jedynie te najważniejsze. Ja na przykład łapczywie pochłaniam książki. Uwielbiam beletrystykę, literaturę popularno-naukową, biografie, książki historyczne, książki o ekonomii i wszystkie inne książki, jakie wpadną mi w ręce. Charlie z kolei czyta jedynie czasopisma, zwykle takie, przez które można przebrnąć w łazience. Cóż, miło byłoby mieć u boku kogoś, z kim można usiąść i porozmawiać o literaturze, wymienić swoje teorie czy analizować wielkie dzieła. Wyobrażam sobie, jak popołudniami rozmawiamy z moim partnerem o książkach, popijając herbatę na tarasie z widokiem na jezioro. Ale to nie z Charliem, i tak jest dobrze. Potrzeby literackie mogę zaspokoić w klubie czytelników.

Chciałabym móc teraz powiedzieć, że od kiedy poślubiłam Charliego, moje życie stało się nieustanną sielanką, ale wiem, że wtedy pospadalibyście z krzesel ze śmiechu i moglibyście zrobić sobie przy tym jakąś krzywdę. Chciałabym powiedzieć, że jesteśmy idealnie zgrani i nigdy nie mieliśmy żadnych, nawet najmniejszych problemów małżeńskich, ale znając nasze dzieci,

natychmiast zadzwoniłyby na gorącą linię albo opowiedziały jakiemuś brukowcowi, jak naprawdę wygląda życie w naszym domu. Któregoś dnia Charlie zapytał, jak udało mi się zebrać materiał do tej książki. Jak by powiedziały moje nastoletnie dzieci: „A jak Ci się wydaje?!”. Jak każde małżeństwo, musieliśmy pracować nad naszym związkiem, ale o tym później. Wzajemne oddanie i zaangażowanie stały się fundamentem, na którym mogliśmy budować wspólne życie.

Oddanie nie kończy się w dniu, gdy składacie sobie przysięgę małżeńską. Taka oficjalna deklaracja oddania podczas uroczystości ślubnej, wobec rodziny, przyjaciół i księdza, jest ważna, ale stanowi dopiero początek. Jeśli chcecie, aby Wasze małżeństwo było udane, musicie się skupić na wzmacnianiu wzajemnego oddania i to musi się stać Waszym priorytetem. Takie zaangażowanie to więcej niż obietnica; to więcej niż jednorazowa decyzja. To nieustające koncentrowanie się na Waszym małżeństwie. To coś, co podnosi wartość Waszego związku, „właśnie dlatego, że zawsze będą istniały jakieś powody, żeby tę wartość podważać”⁴.

Istnieje ponad milion powodów, dla których można się rozwieść. I na pewno znajdziesz wokół siebie wiele osób, które Cię poprą, jeśli zdecydujesz się na ten krok. W końcu wielu z nich *również* kiedyś podjęło podobną decyzję. Bez trudu znajdziesz terapeutów, adwokatów czy przyjaciół, którzy będą Cię namawiać, że „pora zająć się sobą”, skoro nie jesteście razem szczęśliwi, jak gdyby małżeństwo musiało być wечно szczęśliwe. Rozwód wydaje się prosty. Wielu uważa, że rozwód „bez orzekania o winie” czyni go szybkim i zupełnie akceptowalnym. Rozwód do tego stopnia nam spowszedniał, że postrzegany jest jako jedna z opcji rozwiązywania problemów małżeńskich.

⁴ Paul W. Coleman, *The 30 Secrets of Happily Married Couples*, John Adams, Hanover, MA, 1992, s. 84.

Ludzie często mnie pytają: „Jak bardzo w takim razie muszę się zaangażować? Co jeszcze mogę zrobić? Przecież przysięgałimy sobie miłość po grób, czy to nie wystarczy?”. Odpowiadam wtedy: „Nie. Musicie być w stanie zrobić wszystko, żeby ratować swoje małżeństwo”. „Wszystko?”. *Tak, wszystko.* Znam pary z dłuższym stażem tak zdeterminowane, żeby naprawić swój związek, że jeśli im mówię, żeby codziennie stawiali na głowie, to tak robią. Jeśli proszę, żeby zaczęli razem uprawiać

Mit: Wystarczy powiedzieć:
„Ślubuję, że Cię nie opuszczę
aż do śmierci”.

Jak utrzymać związek
przez trzydzieści sześć lat?
Zawsze wracaj do domu⁵.

BILL COSBY

jogę, zapisują się na zajęcia. Gdy sugeruję, żeby zaczęli sobie gotować wykwinne kolacje, zaczynają szukać wymyślnych książek kucharskich, egzotycznych przypraw, a kto wie, może nawet kupują nową kuchenkę. Czasami, gdy wypróbują niektóre z moich wskazówek i zaczyna im się lepiej układać, chcą mnie mianować Terapeutą Roku. Są przekonani, że odkryłam zaklęcie, które w magiczny sposób

podziało na ich związek. Tymczasem prawdziwym sekretem jest ich wzajemne zaangażowanie. Gdy pary są skłonne skorzystać z sugerowanych rozwiązań czy wypróbować nowe strategie, pokazuje to i wzmacnia ich wzajemne oddanie. To ich determinacja, żeby się udało, nieważne, ile wysiłku będzie ich to kosztować, sprawia, że rzeczywiście im się udaje. Pary, które są sobie oddane, przejawiają postawę gwarantującą powodzenie.

Wyrażają sobie to oddanie poprzez komplementy, słowa zachęty czy zapewnienia. Robią wspólne plany na przyszłość. Nie ma między nimi cienia wątpliwości, czy się uda, ponieważ oboje są głęboko zaangażowani w to, by „sprawić, żeby się udało”. Gdy rośnie zaangażowanie jednego z partnerów, drugie

⁵ Wykorzystano za zgodą Billa Cosby za pośrednictwem William Morris Agency.

chętniej wyraża własne oddanie i w ten sposób oboje stają się częścią nieustającego cyklu wzajemnego oddania i budowania więzi.

Oddanie stanowi podstawę, fundament, na którym można budować partnerstwo. Jeśli jest niestabilny, cała reszta może się zawalić.

A zatem jesteś oddany partnerowi, ale bez wzajemności? Cóż, witaj w klubie. Tak naprawdę to dość powszechne. Może przez to całe wyobrażenie o magii miłości i wzbudzaniu namiętności tak wiele osób już w momencie składania przysięgi małżeńskiej wypatruje jakichś drzwi, drabiny czy szybu przeciwpożarowego, na wypadek, gdyby zaczęło im się nie układać. Nie przyjmują do wiadomości, że wzrastanie i umacnianie małżeństwa jest bezpośrednio związane ze stawianiem czoła problemom i ze wspólną pracą. To, co wkładacie w ten związek, stanowi o jego wartości.

Często podczas pierwszej sesji proszę pary, żeby w skali od jednego do dziesięciu spróbowały ocenić swoje zaangażowanie, zakładając, że dziesięć oznacza największy stopień zaangażowania. Zazwyczaj wiele można się w ten sposób dowiedzieć o ich związku. Jedno z małżonków może być gdzieś w okolicach dwójki, podczas gdy drugie sięga dziesięciu. Nie trzeba być wtedy Freudem, żeby dostrzec, że tych dwoje ma problem. Jedno z partnerów próbuje swoim zaangażowaniem nadrobić brak zaangażowania u drugiego. Rzecz w tym, że tak się nie da. Nie można przekonać drugiej osoby do większego zaangażowania; nie można nikogo do tego zmuszać. Żadne rozmowy, jęki, narzekania, perswazja, ponaglenia, groźby czy żądania

Mit: Mogę sprawić,
że partner stanie się
bardziej zaangażowany.

Różnica między
zaangażowaniem
a oddaniem jest taka
jak między jajkiem a szynką.
Kura jest zaangażowana;
świnia się oddaje.

MARTINA NAVRATILOVA

tęgo nie załatwią. To musi się zrodzić w człowieku, to musi być coś, z czym partner czuje się dobrze. Są również ludzie, którzy zwyczajnie nigdy tego nie poczują.

Czasami, gdy daję ludziom to zadanie, oboje bez chwili zastanowienia odpowiadają równocześnie „dziesięć”. Są absolutnie pewni swojego zaangażowania w związek. Potem jednak zaczynają się wzdychania i pojawiają się najróżniejsze „tak, tylko że...”. Na wszystko, co proponuję, odpowiadają „tak, tylko że...”. „Tak, tylko że my już tego próbowaliśmy.” „Tak, tylko że my nie mamy na to czasu.” „Tak, tylko że z nami to się nigdy nie uda”. Wtedy mogę jedynie przyznać im rację. Rzeczywiście z nimi się nie uda. Choroba, która toczy ich związek i osłabia ich zaangażowanie, nazywa się „tak, tylko że...”. Tłumaczę im więc, że ich prawdziwy wynik to na pewno nie dziesięć. Ich zaangażowanie ocenić można najwyżej na dwa lub trzy, i to jest problem, o którym musimy porozmawiać.

Przypadek: Susan i Dwayne

Przyjrzyjmy się Susan i Dwayne’owi, małżeństwu z sześcioletnim stażem. Odłożyli na później posiadanie dzieci, żeby móc się rozwijać zawodowo oraz ze względu na swoje obawy o kwestie finansowe. Teraz nieustannie się kłócą o to, czy nadszedł już odpowiedni „czas” na dziecko i czy są gotowi na tak poważny krok jak założenie rodziny. Dla obojga ten związek staje się coraz mniej satysfakcjonujący, ponieważ przez wszystkie te lata nie poświęcili wystarczająco dużo czasu na umacnianie jego podstaw.

Dwayne: Susan, nie możemy czekać w nieskończoność. A poza tym przecież ty nienawidzisz swojej pracy! Dlaczego nie chcesz po prostu jej rzucić i zająć się domem przez jakiś czas?

Susan: Czy właśnie o to ci chodzi? Próbujesz znaleźć rozwiązanie dla moich problemów zawodowych?

Dwayne: Nie, nie o to. Chcę po prostu mieć dzieci. Myślałem, że ty też.

Susan: Bo chcę, tyle że nie w tym momencie. Po prostu wydaje mi się, że akurat teraz nie układa się między nami na tyle dobrze, żeby o tym myśleć. Nie chcę mieć dzieci, a potem za kilka lat się rozwieść.

Dwayne: Rozwieść? (jest mocno poruszony) Co masz na myśli, mówiąc o rozwodzie? Nie jesteś ze mną szczęśliwa?

Susan: No, tak... jestem. Tylko ostatnio tak często się kłócimy. Nie chcesz rozmawiać o niczym innym tylko o dzieciach. Po prostu nie mam już tej pewności.

Dwayne: Nie masz pewności co do dzieci czy co do mnie?

Susan: Właściwie to do tego i tego. Nie wiem po prostu, czy rodzinna sielanka, z małym białym domkiem i całą resztą, to jest to, czego w życiu szukam.

Dwayne: No dobrze, to kiedy będziesz wiedziała? Myślałem, że w małżeństwie chodzi właśnie o to.

Susan: Ja po prostu sama nie jestem pewna, czego chcę.



Dwayne'owi i Susan nie będzie łatwo poradzić sobie ze swoimi problemami i dylematami, ponieważ ich wzajemne zaangażowanie nie jest wystarczająco jasne. Od samego początku dla żadnego z nich ten związek nie był priorytetem; najważniejsza była dla nich praca. To oczywiste, że nie znajdują miłości, bezpieczeństwa czy spełnienia w związku, któremu poświęcają jedynie „resztki” swojego czasu i energii. „Małżeństwo z resztek” jest takiej samej jakości jak cokolwiek innego, co wyprodukowano z resztek.

JAK BARDZO JESTEŚCIE SOBIE ODDANI?

Rzeczywistość opiera się na zaangażowaniu.

AUTORKA

Zaangażowanie stanowi bazę, fundament, na którym zbudujecie swoje partnerstwo. Jeśli nie jest wystarczająco mocny, cała reszta może się zawalić. Jak ocenilibyście Wasze zaangażowanie w skali od jeden do dziesięć? Ile wysiłku wkładacie w umacnianie wzajemnego oddania?

1. Kiedy kłócę się z partnerem, często mówię o rozwodzie.
Zawsze Czasem Nigdy
2. Zdarza mi się podczas kłótni wyjść z domu, trzaskając drzwiami i nie mówiąc, kiedy wrócę.
Zawsze Czasem Nigdy
3. Otwarcie mówię partnerowi, że nie jestem pewien/pewna przyszłości naszego związku i że nie wiem, czy „nam się uda”.
Zawsze Czasem Nigdy
4. Nie mówię mężowi/żonie, że go/ją kocham, ponieważ to powinno być oczywiste.
Zawsze Czasem Nigdy
5. Niechętnie robię plany na przyszłość i inwestuję w nie swoje pieniądze, ponieważ nie mam pewności, czy nasze małżeństwo przetrwa.
Zawsze Czasem Nigdy
6. Zastanawiam się, czy na pewno poślubiłem/poślubiłam „właściwą” osobę.
Zawsze Czasem Nigdy
7. Często zastanawiam się, czy nie byłoby mi łatwiej, gdybym się związał/związała z kimś innym.
Zawsze Czasem Nigdy

8. Uważam, że jeśli ludzie wystarczająco mocno się kochają, to małżeństwo po prostu powinno być udane.

Zawsze Czasem Nigdy

9. Są takie dni, kiedy zastanawiam się, czy w ogóle jeszcze kocham mojego partnera/moją partnerkę.

Zawsze Czasem Nigdy

Wynik: Policz, ile razy odpowiedziałeś „nigdy”.

7 – 9: Doskonale. Masz jasność co do swojego oddania związkowi i potrafisz dać to do zrozumienia partnerowi/partnerce.

4 – 6: Dobrze. Pracuj dalej. Poprawisz swój wynik, jeśli zmienisz swoje zachowanie.

Mniej niż 4: Musisz bardziej się starać wzmocnić swoje zaangażowanie. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak to zrobić.

WZMOCNIJ SWOJE ZAANGAŻOWANIE

Wygrywa ten, kto podejmuje zobowiązania, przegrywa ten, kto składa obietnice.

AUTORKA

Wskazówka #1 Słowo na „r” musi zniknąć z Twojego słownika. Pod żadnym pozorem nie wolno wspominać o rozwodzie, chyba że złożyłeś/łaś już papiery rozwodowe. Każda wzmianka czy groźba o rozwodzie to komunikat, że nie jesteś w pełni oddany/a drugiej osobie. To niszczy zaufanie. Nie wolno mówić o rozwodzie, nawet gdy nie mówisz serio. To nie jest temat do żartów.

Wskazówka #2 Nie rozmawiajcie ze sobą o swoich byłych. Takie rozmowy jedynie sprawią, że poczujecie się zagrożeni i niepewni swoich uczuć. Pamiętajcie, że gdy porównuje się dwie osoby, jedna z nich zawsze wypadnie gorzej. Twój mąż czy Twoja żona to osoba, którą poślubiłeś/poślubiłaś. Skup się na teraźniejszości.

Wskazówka #3 Umówcie się, że żadne z Was nie będzie wybiegać z domu w trakcie kłótni. Takie dramatyczne gesty zwykle oznaczają, że „mogę wyjść i nigdy nie wrócić”. Jeśli potrzebujesz czasu, żeby ochłonąć, pójdz do drugiego pokoju albo powiedz partnerowi, że musisz wyjść, ale powiedz również, że wrócisz o konkretnej godzinie, i pilnuj, żeby się nie spóźnić.

Wskazówka #4 Niech każde z Was zrobi coś, na co samo nie ma ochoty, ale co jest ważne dla partnera. Może to być obejrzenie filmu, jakiś nowy sport albo zwyczajne wyjście na spacer. Pokażecie w ten sposób, że jesteście gotowi pójść na kompromis, że potraficie się dostosować do drugiej osoby, jeśli ma to pomóc Waszemu związkowi. Pokazuje to też, że chętnie odpowiadacie na potrzeby i życzenia partnera.

Budowanie zaangażowania jest najważniejszym zadaniem, jakie stoi przed Tobą i Twoim partnerem. Wprowadzając w życie powyższe wskazówki i starannie pielęgnując każdy z elementów całości, stworzycie silną podstawę do dalszego rozwoju Waszego małżeństwa. Na solidnej podstawie mogą wzrastać zaufanie i miłość.