

JULIA E. WAHL

KOCHAĆ(SIĘ) MĄDRZE

**JAK UWAŻNOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE
MOGĄ WSPIERAĆ RELACJE INTYMNE**

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1C, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/kosima>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9141-3

Copyright © Julia E. Wahl 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIIS TREŚCI

9 Wstęp

CZĘŚĆ I PRZYGLĄDANIE SIĘ MIŁOŚCI

15 Rozdział 1. Wprowadzenie do relacji: o co nam chodzi w relacjach, znaczenie relacji

- 15 Czym jest miłość i „udane” związki, czyli o co chodzi z tą miłością
- 19 Klasyfikacja miłości, czyli poszukiwanie miłości w wielu formach
- 25 Mity miłości: toksyczna pozytywność, toksyczny indywidualizm, mistycyzm małżeństwa i naiwny romantyzm
- 30 Uważne początki: tęsknota i urealnienie relacji
- 35 Wcześniejsze więzi
- 39 Poczucie bezpieczeństwa w czymś innym

41 Rozdział 2. Czym jest uważność i współczucie oraz jak mogą wspierać relacje intymne? Filary uważnej i współczującej relacji

- 41 Pełnia uważności, czyli romantyczny radykalizm
- 47 Uwaga i rozproszenie w relacji
- 51 Czym uważność nie jest
- 56 Trzy „s” i trzy „r”
- 58 Tworzenie obecności

- 60 Współczucie, czyli przeciwieństwo idealizacji
- 66 Współczucie, czyli różne części siebie i widzenie z wielu perspektyw
- 71 Współczucie, czyli różne jakości współczującego „ja” i ich rozwijanie w relacji
- 74 Współczucie, czyli współzależność i wspólne człowieczeństwo
- 78 Umiejętności współczucia, czyli jak je praktykować w codzienności
- 80 Gdy współczucie jest zablokowane

CZĘŚĆ II BYCIE I NIEBYCIE W RELACJI

85 Rozdział 3. Mądre bycie razem: czego potrzebuje relacja

- 85 Właściwy wysiłek
- 92 Rytuały relacji
- 95 Co oznacza dobra komunikacja
- 101 Uważny seks. Jak to się robi
- 113 Relacja intymna i świat zewnętrzny.
Jak jedno wpływa na drugie

117 Rozdział 4. Ciemne strony relacji.

Co budzą w nas intymne relacje

- 117 Przeciwności uważności i współczucia, czyli pozory w relacji: „niemiłość” i „niezycie”
- 120 Trudne emocje — frustracja, rozczarowanie, irytacja...
- 127 Materia, czyli co zbliża i oddala
- 129 Jak mądrze być w sytuacji napięcia i konfliktu
- 131 Jak mądrze się rozstać

135 Słowo końcowe

- 137 Bibliografia

Współczucie, czyli różne jakości współczującego „ja” i ich rozwijanie w relacji

Ten rodzaj współczucia, o którym tutaj mówimy, jest związany z konkretnymi jakościami współczucia: odwagą, mądrością, życzliwością oraz odpowiedzialnością.

Odwaga to inaczej **siła**, ale i **wrażliwość**. Uwrażliwianie bez uodparniania nie byłoby zbyt mądrym pomysłem. Odwaga w tym kontekście odnosi się do rozmawiania na tematy dla nas trudne, tematy, które powodują lęk. W tym lęk o relację, o to, że nie przetrwa, gdy poruszymy pewne sprawy. Dlatego też część par całymi latami na niektóre tematy nie rozmawia.

Mądrość oznacza rozumienie różnych procesów, które nami i drugą osobą powodują. Tego, co na nas wpływa. Kontekstów, relacji, sytuacji, a nawet zwykłych procesów neurofizjologicznych. Mamy odpowiednią wiedzę, którą weryfikujemy dzięki naszym doświadczeniom. Doświadczenia weryfikujemy zaś dzięki wiedzy. Rozumiejąc to wszystko, przestajemy siebie wzajemnie obwiniać, zawstydząć. Wiemy, że tylko część z tego, czego doświadczamy, jest w pod naszą kontroli.

Życzliwość wynika z tego, że okazujemy **ciepło** swojemu partnerowi/swojej partnerce, wiedząc, jak czasem trudno jest być człowiekiem — z tymi wszystkimi myślami, emocjami, ciałem. Życzymy sobie dobrze, życzymy sobie, żeby wzrastać.

Odpowiedzialność odnosi się do odpowiedzialności za swoje uczucia, emocje (stany emocjonalne), za to, co robimy. Odpowiedzialność oznacza jednak także **zaangażowanie** w to, żeby w obliczu trudności postarać się, aby było choć trochę łatwiej nam i drugiej osobie. Aby dawać sobie przestrzeń na wzrastanie. Wbrew pozorom nie ma miłości ani wolności bez odpowiedzialności.

Warto pamiętać, że wszystkie te jakości są ściśle ze sobą połączone i tak np. odwaga bez mądrości mogłaby prowadzić do smutnych konsekwencji, kiedy wystawilibyśmy się na jakąś sytuację, ale nie mielibyśmy na tyle mądrości, aby tę sytuację zrozumieć. Możliwe, że przez ten brak zaczynamy obwiniać siebie lub drugą

stronę. Nie jesteśmy w stanie rozumieć różnych kontekstów drugiej osoby, zobaczyć jej pełniej.

Podobnie może się zdarzyć, gdy kultywujemy jakość odpowiedzialności, ale bez mądrości. Łatwo nam wtedy wziąć całkowitą odpowiedzialnością za partnera/partnerkę na siebie — finansową, czy też emocjonalną. Lub też zdać na partnera/partnerkę tę odpowiedzialność. Pamiętajmy jednak, że współczucie jest stawianiem siebie w równorzędnej pozycji z partnerem/partnerką. Bez poczucia wyższości ani niższości. I choć wydawać by się mogło, że wzięcie odpowiedzialności za drugiego człowieka w jakimś aspekcie jest wyrazem miłości, to może być to z naszej strony próba skontrolowania go lub rzeczywistości. Naszemu partnerowi/naszej partnerce uniemożliwia zaś dorośnięcie.

Gdyby z kolei zabrakło życzliwości, to mimo tego, iż mielibyśmy mądrość widzenia, dlaczego nasz partner jest taki, a nie inny, to wciąż bylibyśmy surowi w zachowaniu wobec niego. Życzliwość jest pewną formą emocjonalnego ciepła wobec drugiej osoby. Zamiast zaostrzać kanty naszej relacji, zmiękczamy je. Czasem bowiem najłatwiej zranić osobę nam bliską. Najłatwiej, bo dobrze ją znamy, wiemy, co ją dotyka. Czasem nawet wynika to z dobrej intencji. Gdy jesteśmy ostrzy wobec naszego partnera, bo chcemy nim potrząsnąć i wybudzić z jakiegoś niedobrego stanu.

Warto dodać kilka słów o tej życzliwości. Podejścia kontemplacyjne są nauką subtelności, niuansów, niuansowania, bycia bardziej zniuansowanym, bycia bardziej estetycznym w słowie, w zachowaniu, co nie oznacza pozorów, przesładzania, „misiów-pysiów”, czy też infantylizacji miłości. Ani też tego, że zawsze nam będzie się to udawać. I nie ma niczego złego w samych „misiach-pysiach”, w tym, że z czułością do kogoś się zwracamy. Gorzej, jeżeli to zakrywa trudności w relacji. Jest tylko to. Bez dorosłego odniesienia się do problemów. **Ważne, żeby życzliwość nie była infantylna, pozorna. Nie zakrywała tych problemów, trudności, nie było narzędziem do wspierania tabu.**

Mówi się obecnie o infantyлизmie dorosłych. Ten infantyлизм wynika z naszych preferencji: wydaje się nam, że tak będzie ła-

twiej, bo nie musimy zajmować się tym, co trudne. Dorosłość może źle się nam kojarzyć, lub też traktujemy ją wybiórczo niczym dzieci, które wybierają przyjemność bez brania odpowiedzialności. Jeżeli pochodzi od kogoś innego, bywa sposobem pokazania hierarchii. Ktoś robi z nas małą dziewczynkę lub małego chłopca, żeby mieć nad nami kontrolę. Jest niemiłością w tym sensie. Zabieraniem nam sprawczości i prawdziwej dorosłości. Taka postawa stoi w sprzeczności z postawą współczucia.

Refleksja: Cztery jakości współczucia w relacji (odwaga, mądrość, życzliwość, odpowiedzialność)

Jak stosujesz cztery jakości współczucia w swojej relacji: odwagę, mądrość, życzliwość i zaangażowanie?

Jakby to było spojrzeć na siebie z perspektywy tych jakości?

Jakby to było spojrzeć na siebie z perspektywy tych jakości w ramach swojej relacji?

Jakby to było spojrzeć na partnera/partnerkę z perspektywy tych jakości?

Czego wtedy dowiadujesz się o sobie, Twoim partnerze/Twojej partnerce i Waszej relacji?

Praktyka: Ty w swojej najlepszej wersji — przypominanie sobie intencji wspierania, troszczenia się

Następnym ćwiczeniem, które możemy wypróbować, jest przypomnienie sobie, kiedy okazaliśmy komuś współczucie albo zachowywaliśmy się współczująco. Kiedy doświadczamy czegoś trudnego w życiu, łatwo bowiem zapomnieć, że mamy taką umiejętność. Warto zatem przypomnieć sobie, że mamy współczucie już w sobie, nawet jeżeli teraz go nie czujemy.

Przypominamy sobie, jak to jest być współczującym, pomagać komuś, wspierać go, jaką przyjemność to nam sprawiło. Na początku lepiej nie skupiać się na sytuacji, w której ktoś doświadczał czegoś bardzo trudnego, bo wtedy właśnie na tym

się skupimy. Przede wszystkim skupmy się na intencji, pragnieniu wsparcia danej osoby, pomocy jej. Pomyślmy o jakościach współczucia: odwadze, mądrości, życzliwości i zaangażowaniu. Nie musimy od razu tego czuć, sprawdzamy, czy ciało jest dopasowane do tej intencji, czy ją wspiera.

W następnym kroku pomyślmy, jak by to było być tą najlepszą wersją dla partnera/partnerki. Jacy byśmy wtedy byli, co mówili, jakich słów używali, jakiego tonu głosu, jak się zachowywali. Jak byłoby być taką osobą już teraz.

Jak byłoby być taką wersją siebie dla siebie, dla innych, dla ukochanej osoby już teraz?

Współczucie, czyli współzależność i wspólne człowieczeństwo

Wierzę, że jesteśmy tak głęboko wprowadzani w błąd przez perspektywę „ja”, jak nasi przodkowie byli wprowadzani w błąd przez swój geocentryczny pogląd o wszechświecie.

— DAVID SMAIL

Następnymi aspektami współczucia są współzależność i wspólne człowieczeństwo. Współzależność to świadomość, że zależyśmy od innych, a inni od nas, że wzajemnie na siebie wpływamy. Przy czym nie chodzi tutaj o to, żeby zatracić własną tożsamość. Mamy świadomość, że wpływ na nią mają też inne osoby, bo tylko dzięki nim stajemy się siostrą, bratem, przyjacielem, matką, ojcem, ukochaną osobą. Współzależność nie jest też wyzbyciem się odpowiedzialności. Po prostu wiemy, że nie wszystko zależy od nas. Dzięki temu możemy mieć poczucie połączenia z innymi, to może motywować nas do zrównoważonego brania i dawania.

Zagrożeniem dla związku jest sytuacja, gdy zbyt zależni stajemy się od relacji. Traktujemy ją i tym samym drugą osobę jako oczywistość. Jednocześnie, gdy jesteśmy zbyt niezależni, innymi słowy: zbyt zdystansowani, nie do końca bierzemy drugą osobę

pod uwagę lub nie traktujemy jej na równi z sobą. Może to zresztą działać w obie strony: „Ona nie umie zarabiać pieniędzy”, „Niech on się zajmie zarabianiem”.

Refleksja: Współzależność w relacji

Pomyśl, jak to jest zależeć od kogoś, jak to jest, gdy ktoś od Ciebie zależy.

Zastanów się też, w jaki sposób zależycie od siebie w Waszej relacji — emocjonalnie, fizycznie, intelektualnie, czy też jeszcze na inne sposoby.

Jak to jest brać pod uwagę drugą osobę? Jak to jest być branym pod uwagę?

Współzależność jest ściśle związana z tematem wspólnego człowieczeństwa i jest jego pierwszym elementem. Odnosi się też do poczucia przynależności — utożsamiamy się z jakąś osobą, czujemy się z nią związani. Widzimy, co nas łączy, i to pomimo różnic, które naturalnie pojawiają się pomiędzy ludźmi. Raz jeszcze zaznaczymy, że nie chodzi tu o niezdrową zależność. Poradziłibymy sobie sami, ale wybieramy bycie z drugą osobą. I o taką właśnie dorosłą zależność nam chodzi.

Praktyka: Wspólne człowieczeństwo w relacji

Praktyka wspólnego człowieczeństwa odnosi się do czterech elementów: współzależności, równorzędności, poczucia tego, że każdy z nas doświadcza bólu, jest niedoskonały oraz ma potrzeby i swój wyjątkowy potencjał.

Pomyśl o tym, jak to jest mieć poczucie przynależności do swojego partnera/swojej partnerki, świadomość wzajemnej zależności, tego, jak na siebie wpływacie.

Następnie pomyśl o tym, jak to jest być na równej stopie z Twoim partnerem/Twoją partnerką. Bez potrzeby umniejszania siebie ani drugiej osoby, ale też bez wywyższania. Zastanów

się, jak by to było być równorzędnym w swojej relacji, na czym mogłoby to polegać.

Pomyśl też o tym, jak to jest mieć świadomość, że Twój partner/Twoja partnerka, choć może różni się od Ciebie, również ma swoje trudności, bóle, niedoskonałości.

Pomyśl o tym, że Twój partner/Twoja partnerka również ma swoje potrzeby i swój wyjątkowy potencjał (choć tu znowu mogą być różnice między Wami).

Zobacz, co jest w Was wspólne. Jak refleksja nad tym na Ciebie wpływa?

Warto też przyjrzeć się temu, czy i w jaki sposób porównujemy się z osobą, z którą jesteśmy w relacji, czy pojawia się np. zazdrość, instynkt konkurowania. W podejściu współczucia mówi się bowiem o tym, że jednym ze źródeł trudności, cierpienia jest właśnie porównywanie. Jednak warto również tym razem powstrzymać się od oceny czy krytyki siebie, jeżeli np. zauważymy swoją zazdrość.

Te myśli i oceny mogą się oczywiście pojawić, ale nie musimy od razu w nie wchodzić i ich analizować. Uważność jest tu elementem świadomości, spostrzegania i nieintensyfikowania danego zjawiska. Ułatwia nam zatrzymanie się, zanim za bardzo się zagalopujemy.

Refleksja: Poczucie lepszości i gorszości

Uważam lub czuję, że jestem lepszy od partnera/partnerki w...

Uważam lub czuję, że jestem gorszy od partnera/partnerki w...

Zazdroszczę mu/jej...

Możesz też sprawdzić, czy jesteś w stanie cieszyć się z umiejętności, powodzeń tej osoby. Jeżeli nie, to jak wcześniej — nie oceniasz siebie, tylko po prostu na początek to zauważ. Możesz też po prostu skupić się na życzliwych intencjach wobec niej.

Refleksja: Życzliwość wobec ukochanej osoby

Uważam, że ta osoba (możesz tu zapisać jej imię) jest bardzo dobra w... ma duże umiejętności... oraz takie pozytywne cechy jak...

Jestem w stanie cieszyć się z takich jej umiejętności lub cech jak...

Na początku relacji najbardziej cieszyło mnie w niej...

A obecnie cieszy mnie...

To, co teraz może mi ona dać, to...

To, co teraz ja jej mogę dać, to...

To, czego najbardziej jej życzę, co byłoby dla niej wspierające, pomocne, życzliwe, dobre, wzmacniające, to...

To pragnienie życzliwości jest też podstawą praktykowania współczucia, które z początku oznacza intencję otwarcia się na kogoś, na coś i wrażliwość na siebie i innych. Następnie kultuwanie intencji, która by wspierała w tym, co trudne, i pozwalała budować dobrostan.

Współczucie to w pierwszej kolejności życzliwe zwrócenie się ku temu, co trudne (odwaga i chęć zauważenia), oraz kultuwanie, powracanie do życzliwej intencji (życzliwość). Nie musi wcale oznaczać czucia czegoś, zwłaszcza pozytywnego. Już sama próba odniesienia się do czegoś w taki sposób uruchamia bowiem odpowiednie procesy neurofizjologiczne. Nawet jeżeli na samym początku tego nie czujemy.

Warto też zwrócić uwagę na to, czy intencja jest zgodna z tym, jak się zachowuję — z tym, w jaki sposób mówię do partnera/partnerki, jakimi słowami, tonem głosu, jak wtedy ustawiam moje ciało, jak patrzę. Na początku nie musi być jednak zgodna z czuciem.

Innym elementem, który jest istotny w podejściu uważności i współczucia, jest „równoważenie”. Oznacza to zarówno branie pod uwagę m.in. potrzeb, aspiracji moich i partnera, jak i szczerze spojrzenie na siebie nawzajem. Oczywiście ta druga część może stanowić wyzwanie, gdy jesteśmy w emocjach i np. czujemy złość, mamy poczucie niesprawiedliwości.

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 

MIŁOŚĆ.

UCZUCIE NAJTRUDNIEJSZE, ALE PRZECIEŻ NAJWAŻNIEJSZE

Mówi się, że cała nasza kultura – wszystko, co tworzymy, książki i filmy, wiersze i piosenki, obrazy i rzeźby – traktuje o miłości, powstaje dla miłości, z powodu miłości lub jej braku. Bo miłość, ta romantyczna, ale też między przyjaciółmi czy rodzicami i dziećmi, jest w naszym życiu najważniejsza. Każdy chce być kochany, rozumiany, ważny. Niestety, to właśnie z nią miewamy największe problemy. Jest trudna, ponieważ przypomina o innych relacjach, niekoniecznie miłosnych. Czasami o tęsknotach czy lękach, ale również o tym, czego najbardziej pragniemy i czego najbardziej się boimy.

Autorka książki podjęła się trudnego zadania: postanowiła przyrzeć się miłości z różnych perspektyw i w rozmaitych kontekstach. Zaczyna od zdefiniowania tego, czym w ogóle jest miłość, i ustalenia, po co nam relacje i jakie potrzeby zaspokajamy dzięki związkom z innymi ludźmi. Zastanawia się nad tym, czym jest dobra relacja, czego jej potrzeba i jak do jej jakości mają się uważność i współczucie. Przygląda się także jednej z najważniejszych składowych miłości, czyli intymności – rytuałom par, dobrej komunikacji i seksowi, w którym partnerzy dbają o siebie nawzajem. Nie boi się zajrzeć na drugą stronę, tam gdzie czekają na nas „niemiłość” i „nieżycie”, trudne emocje, a czasem... rozstanie. Zdarza się przecież, że miłość się kończy. Jednak, odpowiednio pielęgnowana, może trwać nawet całe życie.

MIŁOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE TO PARTNERZY W ZWIĄZKU.
JEDNO MÓWI „KOCHAM”, DRUGIE „WSPÓŁODCZUWAM”.
A UWAŻNOŚĆ POZWALA IM SIĘ USŁYSZEĆ.
(ze wstępu)

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

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

sensus

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

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-9141-3



cena: 39,90 zł