

DR HARVILLE HENDRIX

związek
swiatem.pl

Ta książka pomoże każdej parze w zdobyciu upragnianej miłości, kryjącej się za bezładem relacji międzyludzkich. Byłem świadkiem wprowadzania tej teorii w życie i mogę powiedzieć, że to działa! (LEK. MED. JAMES A. HALL)

Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku jest jak mapa dla par szukających ścieżki do intymności, bliskości i namiętnej przyszłości. To najbardziej praktyczna książka o relacjach między partnerami w związku, jaką kiedykolwiek miałam w rękach. (DR MARION SOLOMON)

BESTSELLER WEDŁUG RANKINGU „NEW YORK TIMESA”

MIŁOŚNA ODNOWA

WIELKA MIŁOŚĆ W DOJRZAŁYM ZWIĄZKU

Ponad
dwa miliony
sprzedanych
egzemplarzy

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

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku

Autor: [Harville Hendrix Ph.D.](#)

Tłumaczenie: Małgorzata Wróblewska

ISBN: 978-83-246-3216-9

Tytuł oryginału: [Getting the Love You Want:](#)

[A Guide for Couples, 20th Anniversary Edition](#)

Format: 168×237, stron: 256



Ta książka pomoże każdej parze w zdobyciu upragnionej miłości, kryjącej się za bezładem relacji międzyludzkich. Byłem świadkiem wprowadzania tej teorii w życie i mogę powiedzieć, że to działa!

lek.med. James A. Hall

Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku jest jak mapa dla par szukających ścieżki do intymności, bliskości i namiętnej przyjaźni. To najbardziej praktyczna książka o relacjach między partnerami w związku, jaką kiedykolwiek miałam w rękach.

dr Marion Salomon

Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku to wspaniała książka – jest to najbardziej przenikliwa i przekonująca pozycja poruszająca temat zawichości związków małżeńskich, jaką kiedykolwiek czytałam.

Ann Roberts, była prezes Rockefeller Family Fund

Bestseller według rankingu "New York Timesa"
Ponad dwa miliony sprzedanych egzemplarzy

Pamiętasz początki swojego związku? Wzajemną fascynację, która przerodziła się w romantyczną miłość? Pierwszy dotyk, pocałunek, pierwsze wyjście do kina, długie spacery i rozmowy? Z czasem jednak miłość powszednieje, zaczynamy traktować ją jak coś oczywistego i przestajemy się starać. Oddaliśmy się od swojego partnera i brakuje nam motywacji, żeby podtrzymywać te więzi. A przecież wcale nie musi tak być. Płomień, który raz udało Wam się wzniecić, może znów rozbłysnąć pełnym blaskiem. Książka przeznaczona jest dla wszystkich par, zarówno tych znajdujących się w długoletnim związku, jak i takich, które pragną od początku tworzyć dojrzałe miłosne relacje. Za pomocą serii sprawdzonych, opisanych jasno ćwiczeń, które można wykonywać w zaciszu własnego domu, możecie nie tylko dowiedzieć się czegoś więcej o sobie, swoich potrzebach i rzeczach, które Was boją, ale też nauczyć się rozwiązywać wszelkiego typu problemy i kryzysy. Ta książka pomoże Wam stworzyć pełen miłości i wsparcia związek, w którym znajdziecie spokój i radość.

- Sztuka ponownego wzniecenia romantycznej miłości.
- Rozwiązywanie konfliktów w dorosłym związku.
- Podtrzymywanie wzajemnego rozwoju i wsparcia.
- Zamiana stłumionej frustracji w empatię i zrozumienie.

Zapoznajcie się koniecznie również z książką Miłosna odnowa. Program ćwiczeń dla par, która dostarczy Wam bezcennych wskazówek na temat aktywnej pracy nad Waszym związkiem.

Spis treści

<i>W uznaniu dla Jo Robinson</i>	5
<i>Podziękowania</i>	7
<i>Przedmowa do wydania jubileuszowego</i>	11
<i>Przedmowa do wydania z 2001 roku</i>	23
<i>Wstęp do wydania z 1988 roku</i>	29

CZĘŚĆ I NIEŚWIADOME PARTNERSTWO

1 Tajemnica zauroczenia	35
2 Urazy z dzieciństwa	43
3 Nasze imago	57
4 Romantyczna miłość	65
5 Walka o władzę	77

CZĘŚĆ II ŚWIADOME PARTNERSTWO

6 Osiąganie świadomości	93
7 Zaangażowanie	105
8 Tworzenie strefy bezpieczeństwa	117
9 Poznawanie siebie i partnera/partnerki	129
10 Tworzenie curriculum	149
11 Kreowanie świętej przestrzeni	163
12 Portret dwóch związków	181

CZĘŚĆ III ĆWICZENIA

13 Dziesięć kroków ku świadomemu partnerstwu	209
Wykonywanie ćwiczeń	211
ĆWICZENIE 1. Wizja związku	213
ĆWICZENIE 2. Urazy z dzieciństwa	215
ĆWICZENIE 3. Analiza Imago	215
ĆWICZENIE 4. Zmartwienia z dzieciństwa	216
ĆWICZENIE 5. Dialog rodzica z dzieckiem	217
ĆWICZENIE 6. Profil partnera/partnerki	218
ĆWICZENIE 7. Niedokończone kwestie	219
ĆWICZENIE 8. Dialog Imago	220
ĆWICZENIE 9. Decyzja o zaangażowaniu	222
ĆWICZENIE 10. Wtórne romansowanie	224
ĆWICZENIE 11. Lista niespodzianek	226
ĆWICZENIE 12. Lista gier i zabaw	226
ĆWICZENIE 13. Zalew miłości	227
ĆWICZENIE 14. Prośba o zmianę zachowania	228
ĆWICZENIE 15. Tulenie	231
ĆWICZENIE 16. Zdobywanie kontroli nad negatywnością i eliminowanie jej	232
ĆWICZENIE 17. Reintegracja zagubionych obszarów wnętrza	234
ĆWICZENIE 18. Wizualizacja miłości	235
<i>Szukanie profesjonalnej pomocy</i>	237
<i>Przypisy końcowe</i>	239
<i>Bibliografia</i>	249
<i>O Terapii Związków Imago</i>	253
<i>O autorach</i>	255

ZAANGAŻOWANIE

Dwa życia tworzące wieczny sojusz —
oto fenomen małżeństwa*.

DENIS DE ROUGEMONT

KIEDY PARY PO RAZ PIERWSZY zgłaszają się do mnie po poradę, wiem o nich bardzo mało. Jedyna pewność jest taka, że osoby te utraciły fundamentalną łączność ze sobą i znajdują się gdzieś na etapie walki o władzę. Mogą przechodzić w danym momencie różne fazy tej pełnej cierpienia ścieżki; mogą to być nowożeńcy, próbujący otrząsnąć się z szoku po odkryciu, że poślubili niewłaściwą osobę; może to być małżeństwo w średnim wieku, starające się poradzić sobie ze stresem wychowania nastoletnich dzieci, robienia oddzielnych karier i przebywania w związku, który przekształcił się w serię niekończących się bitew; może to być równie dobrze para ludzi w podeszłym już wieku, która straciła względem siebie jakiekolwiek zainteresowanie i rozważa możliwość polubownego rozwodu. Bez względu na okoliczności mam powody, by zakładać, że przemierzili już etap romantycznego zauroczenia i są zagmatwani w konfliktach. Utracili coś, chcą to odzyskać, ale nie wiedzą, jak to zrobić.

Na początku pracy podejście moje oraz wielu moich kolegów po fachu koncentrowało się na dotarciu do szczegółów walki o władzę. Podczas pierwszych kilku sesji zwykle starałem się określić, czy główny problem danej pary miał związek z brakiem komunikacji, życiem seksualnym, sferą ekonomiczną, rodzicielstwem, podziałem na role, uzależnieniem od alkoholu bądź narkotyków itd. W ciągu paru miesięcy pomagałem im uświadomić sobie te konkretne problemy. Ważną częścią procesu terapeutycznego było nauczenie ich

* Fragment w przekładzie własnym — *przyp. tłum.*

komunikowania się ze sobą i bardziej bezpośredniego wyrażania uczuć: „Powiedz Mary, jak czułeś się, kiedy to powiedziała” albo „Zwróć się do George’a i wytłumacz mu, dlaczego odłożyłaś nagle słuchawkę od telefonu”. Pod koniec każdej sesji pomagałem im wynegocjować rodzaj kontraktu, który określał konkretne działania. Na przykład George miał mówić Mary co najmniej jeden komplement dziennie, w zamian za to Mary będzie wyrażać swoje niezadowolenie za pomocą słów, a nie uciekając w milczenie. Było to standardowe, zorientowane na problem i rozwiązanie konfliktu doradztwo. Wielu terapeutów wciąż stosuje te metody.

Podczas wizyt u mnie pary uczyły się wiele o sobie nawzajem i polepszała się ich komunikacja. Jednak ku mojej konsternacji tylko niewielki odsetek potrafił wykroczyć poza etap walki o władzę. Zamiast kłócenia się o kwestie, które przywiodły ich do mnie na terapię, teraz walczyli ze sobą o to, kto pierwszy złamał zasady kontraktu. Czasem wydawało mi się, że moja funkcja ograniczała się do zmierzenia i sformalizowania konfliktów.

Pracowałem wtedy jako podwładny, więc dzieliłem się moimi frustracjami ze zwierzchnikiem. Co robiłem źle? Dlaczego pary przychodzące do mnie robiły tak niewielkie postępy? Wyglądało na to, że dawałem im jedynie kolejne powody do kłótni. Mój zwierzchnik uśmiechał się tylko porozumiewawczo, a potem strofował mnie za to, że tak żywo interesuję się tym, czy moi pacjenci są czy też nie są w stanie się zmienić. Jeśli będą chcieli się zmienić, zapewniał mnie, to się zmienią. Być może myślę moje własne priorytety z ich priorytetami. Moją rolę, tłumaczył mi, było nauczenie ludzi technik komunikacji, pomoc w zrozumieniu ich problemów i odesłanie ich do domu z tą wiedzą.

Było to, zanim jeszcze odkryłem, że terapia związku nie może ograniczać się do powierzchownych problemów, takich jak pieniądze czy życie intymne. Pod powierzchnią tych wierzchnich trudności tkwią znacznie poważniejsze kwestie. Jak powiedziała pewna kobieta: „Nasza walka ma głębsze podłoże, którego inni terapeuci nie byli w stanie dostrzec, ponieważ nie umieliśmy wyrazić słowami naszego problemu. Jednak był on iskrą rozpalającą pomniejszych konfliktów”. „Głębsze podłoże” problemu, o którym mówiła moja pacjentka, jest czymś, co łączy wiele par zgłaszających się do mnie. Mnóstwo ludzi doświadcza zerwania łączności w dzieciństwie. Oznacza to, że ich rodzicom nie udało się zaspokoić ich elementarnych potrzeb, zwłaszcza potrzeby bezpieczeństwa i silnej więzi opiekun – dziecko. Wiele lat później, kiedy wchodzą w intymny związek z drugą osobą, podobne przerwanie łączności może przyczynić się do zniszczenia tej relacji. Nie odczuwają już więzi z partnerem lub partnerką, często też druga strona doświadczyła tego samego zerwania łączności, przez co para traci czas na krytykowanie siebie nawzajem zamiast zaoferować sobie wsparcie i przyjaźń. Lepsze zdolności komunikacyjne oraz kontrakty określające zachowania nie pomagają w zbudowaniu upragnionego mostu porozumienia.

W końcu zacząłem sobie zdawać sprawę z tego, że powinienem spojrzeć na terapię związku pod innym kątem. Kiedy nad tym rozmyślałem, przypomniały mi się słowa Harry’ego Stacka Sullivana, psychiatry, który napisał w latach pięćdziesiątych dwudziestego wieku książkę zatytułowaną *The Interpersonal Theory of Psychiatry* (pol. *Interpersonalna teoria psychiatrii*). Tak w niej pisał: „Nie jest tak bardzo istotne to, co dzieje się wewnątrz

jednostki; ważne jest natomiast to, co dzieje się między dwiema jednostkami”. Przedyskutowałem tę kwestię z Helen, a ona przypomniła mi o tym, że Martin Buber, żydowski filozof religii, uważa podobnie. W jego słynnej książce pt. *Ja i Ty*, napisanej w tej samej dekadzie, co dzieło Sullivana, wyjaśnił, że przedmiotem zainteresowania nie powinno być „Ja” ani „Ty”, lecz łącznik stojący między nimi, który nazywał „świętą przestrzenią”. Według Bubera całe życie jest spotkaniem.

Kiedy zastanawiałem się nad teoriami Bubera i Sullivana, nagle coś sobie uświadomiłem. Pomyślałem, że pracując z parami, nie powinienem zajmować się naturą konfliktu między jednostkami, lecz *jakością relacji* między nimi. Tylko wtedy mogłem pomóc im odtworzyć stabilną łączność. Kiedy poczują się pewniej w takim nowym związku, będą mogli zająć się odzyskiwaniem utraconej więzi, której doświadczali dziesiątki lat wcześniej z opiekunami.

Wzbogacony o tę wiedzę, zacząłem bardziej intensywną pracę z pacjentami, koncentrując się w mniejszym stopniu na powierzchownych problemach, a w większym na przerwanej łączności między partnerami. Kiedy zaś pary przestały skupiać się na wymaganiu, by związek spełniał ich potrzeby, a zaczęły zwracać uwagę na to, czego wymagała ta relacja od *nich*, zaczęły robić duże postępy.

POTRZEBA ZAANGAŻOWANIA

PATRZĄC NA PARY PRZEZ TEN NOWY PARADYGMAT, szybko przekonałem się o tym, iż pierwszym niezbędnym krokiem było poproszenie obojga partnerów, aby zaangażowali się w proces terapii. Jedną z głównych zasad była zgoda na przeprowadzenie co najmniej dwunastu konsekutywnych sesji. Mieli za zadanie tak zorganizować sobie czas, by mogli zgłaszać się na każde spotkanie. Powodem, dla którego się na to zdecydowałem, była wiedza zaczerpnięta z własnego doświadczenia oraz z przeprowadzonych badań o tym, że większość par porzuca terapię, zanim dojdzie do skutku piąta sesja. Interesujące, że jest to mniej więcej czas, w którym podświadome kwestie zaczynają wynurzać się na powierzchnię świadomości, co często wzbudza lęk. Wszyscy wiemy, że wypróbowaną i skuteczną metodą na obniżenie poziomu lęku jest unikanie. Niektóre pary reagują na tego rodzaju stres, twierdząc, że terapia tylko pogarsza ich sytuację. Inni mówią, że „nie znajdują czasu”, by chodzić na spotkania. Zobowiązanie wobec dwunastu sesji pomaga zniszczyć problem unikania w zarodku. Nie oznacza to jednak, że liczba dwunastu sesji jest wystarczająca w przypadku wszystkich par. Te osoby, które są ze sobą bardziej skłócone, mogą potrzebować rocznej, a nawet dłuższej trwającej terapii. Ustanawiając tę granicę, miałem jednak przynajmniej pewność, że partnerzy pozostaną ze mną przez taki czas, który pozwoli popracować nad ich początkowymi oporami, wyeliminować lęk, a oni w pełni zaangażują się w proces terapeutyczny.

Podczas pracy nad ćwiczeniami zawartymi w tej książce również i Wam może zdarzyć się, że poczujecie opór przed dokończeniem całego procesu. Niektóre techniki będą łatwe — czasem nawet zabawne. Inne dostarczą nowych informacji o Was samych i będą skłaniać do wzrostu i rozwoju. Podczas wykonywania bardziej skomplikowanych ćwiczeń

może pojawić się pokusa odłożenia książki na półkę lub zmienienia instrukcji. Są to właśnie chwile, kiedy powinniście z całego serca zaangażować się w dokończenie pracy. Przekonacie się, że jeśli przed rozpoczęciem ćwiczeń praktycznych zobowiązacie się do ukończenia całego procesu i wykonywania technik dokładnie według instrukcji, łatwiej będzie Wam pokonać opór.

Kolejnym etapem terapii jest zdefiniowanie wizji związku. Zanim usłyszę od partnerów, co im się nie podoba w obecnej sytuacji, najpierw chcę wiedzieć, jaki rodzaj relacji by ich satysfakcjonował. Jak by to było, gdyby znaleźli się w upragnionym związku? Określenie wizji związku przesuwaa uwagę z przeszłych i terażniejszych rozczarowań na pełną nadziei przyszłość. Spełnienie tej wizji jest celem terapii.

Nakreślenie wizji związku przychodzi pacjentom niespodziewanie łatwo — nawet tym, którzy są zagłębieni w chaosie walki. Na początek proszę o sformułowanie kilku zdań rozpoczynających się od słowa „my”, opisujących związek, który chcieliby mieć. Warunkiem jest używanie czasu terażniejszego, tak jakby przyszłość już miała miejsce. Oto kilka przykładów: „Lubimy przebywać w swoim towarzystwie”, „Nie mamy problemów finansowych”, „Wykonujemy wspólnie czynności, które przynoszą nam obojgu satysfakcję”. Podczas jednej sesji pacjenci są w stanie określić oddzielne wizje, wyodrębnić elementy wspólne i ukształtować z nich jednolity cel. Kiedy zgodna wizja związku jest opracowana, proszę parę, by czytała jej treść codziennie, w formie ćwiczenia medytacyjnego. Stopniowo, dzięki procesowi powtarzania, wizja zagnieźdża się w podświadomości.

UMOWA ZAANGAŻOWANIA

PO ZAKOŃCZENIU PRACY NAD WIZJĄ, ma to miejsce zazwyczaj po drugiej, trzeciej sesji, proszę pary o zgodę na kolejne zobowiązanie, polegające na pozostaniu razem przez co najmniej pierwsze dwanaście tygodni terapii. Powód jest oczywisty: terapia związku nie jest możliwa do przeprowadzenia, jeśli związek nie istnieje. Przez trzy miesiące para ma się nie rozstawać, ani nie kończyć związku w bardziej drastyczny sposób, na przykład przez samobójstwo, morderstwo lub wejście w obłęd (mimo że separacja lub rozwód są najczęściej wybieranymi opcjami, to jest też znacząca mniejszość, która ma poczucie, iż popadnie w szaleństwo, zdarzały się też osoby, które fantazjowały na temat bardziej przerażających opcji). Nazywam decyzję o zrezygnowaniu z tych czterech dróg ucieczki umową „Zaangażowania”. Podczas czytania części III przekonacie się, że taka decyzja jest pierwszym ćwiczeniem, o którego wykonanie zostaliście poproszeni¹.

SEPARATYSTA A UNIFIKATOR — DYNAMIKA

STRONY ZWIĄZKU CZĘSTO REAGUJĄ na zobowiązanie zaangażowania w odmienny sposób. Zwykle jedna strona czuje ulgę, a druga zagrożenie. Osoba odczuwająca ulgę to najczęściej „unifikator”, ktoś, kto wyrósł w niespełnionej potrzebie przywiązania. Osoba

doznająca strachu to zwykle „separatysta”, ktoś, kto ma niezmienną potrzebę autonomii. Powodem, dla którego unifikator odczuwa wytchnienie z powodu zobowiązania, jest fakt, że gwarancja stabilności — trwającej choćby przez trzy miesiące — redukuje świadomy bądź nieświadomy strach przed porzuceniem. (Unifikator nieustannie czuje ten rodzaj lęku, jednak ból jest jeszcze silniejszy, kiedy związek przechodzi kryzys). Niepokój separatysty wywołany decyzją pozostania z partnerem lub partnerką bez względu na okoliczności wiąże się z zamknięciem ważnej dla niego drogi ucieczki, pobudzając archaiczny lęk przed pochłonięciem. Umowa zaangażowania łagodzi zatem strach jednej ze stron, a zwiększa drugiej.

Podczas okresu trwania tej umowy staram się uspokoić pacjentów, którzy czują się złapani w sidła. Przypominam im, że umowa obowiązuje tylko przez trzy miesiące, a po upływie tego czasu będą mogli podjąć własną decyzję. Dzięki temu, że okres jest wyraźnie określony, większość osób radzi sobie z lękiem. Ponadto wyjaśniam im, że decyzja o pozostaniu razem sprawi, iż druga strona stanie się mniej nachalna i namolna. „Jednym z powodów, dla którego druga strona potrzebuje Pani/Pańskiej uwagi” — tłumaczę — „jest fakt, że nie jest Pan/Pani emocjonalnie osiągalny/osiągalna. Jeśli zostaniecie razem i wspólnie będziecie pracować nad związkiem, poczucie porzucenia, jakie odczuwa druga strona, zmniejszy się i partner/partnerka nie będzie odczuwać potrzeby ciągłej pogoni za Panem/Panią”. Paradoksalnie zobowiązanie do pozostania razem przez trzy miesiące może dostarczyć separatystcie więcej przestrzeni osobistej.

Śledzenie reakcji członków związku na decyzję o pozostaniu razem przez określony czas pozwala lepiej przyjrzeć się bardziej złożonej dynamice separator – unifikator. Przez większość czasu partnerzy w związku angażowali się w swoistą przepychankę, starając się przemieścić niewidzialną granicę zgodnie z własnym zapotrzebowaniem na autonomię i przywiązanie. Zwykle każda jednostka ma obsesję na punkcie danej potrzeby; jedna osoba notorycznie robi krok w przód, starając się zaspokoić potrzebę przywiązania i bliskości, druga wciąż wycofuje się, usiłując zaspokoić potrzebę autonomii. Niektóre pary pozostają w tym dziwnym tańcu przez cały okres trwania związku.

Inni doświadczają zadziwiającego odwrócenia ról. Z rozmaitych powodów osoba, która zwykle szukała nieustannej bliskości, teraz zaczyna nabierać dystansu; z kolei strona, która ciągle uciekała, odwraca głowę i pyta zaskoczona: gdzie podział się pościg? Ku zaskoczeniu wszystkich separatysta nagle odczuwa pragnienie bliskości. Schemat odwraca się i teraz to uciekająca strona zaczyna gonitwę. Zupełnie tak, jakby wszystkie pary działały w zмовie, by utrzymać między sobą pewien dystans. Kiedy jedna osoba zaczyna wkraczać na terytorium drugiej, ta instynktownie się cofa; kiedy jedna strona opuszcza swoje terytorium, druga odczuwa potrzebę pogoni za nią. Jak dwa magnesy skierowane ku sobie stronami o takim samym ładunku, również między parą ludzi istnieje niewidzialna siła utrzymująca pewien dystans. Związek nie daje im wystarczającego poczucia bezpieczeństwa, by zbliżyć się do siebie bardziej.

NIEPOZORNE WYJŚCIA EWAKUACYJNE

PEWNA PARA, Z KTÓRĄ KIEDYŚ PRACOWAŁEM, do perfekcji opracowała tę grę odpychania i przyciągania. Sylvia i Ricardo znaleźli sobie tyle wyjść ewakuacyjnych w rodzaju, który ja nazywam „niepozornym”, że rzadko przebywali razem — wskaźnikiem sukcesu, jaki osiągnęli w dziedzinie unikania siebie nawzajem, niech będzie fakt, iż nie mieli stosunków intymnych od ponad trzech lat. Niepozorne wyjścia ewakuacyjne są zwykle trudne do wykrycia; niemniej mogą w ogromnym stopniu przyczynić się do pozbawienia związku energii i bliskości.

Poprosiłem Sylwię i Ricarda, by spędzili razem jeden dzień na czynności, która obojgu sprawia przyjemność. Następnego dnia, w niedzielę, uzgodnili, że wybiorą się na wycieczkę za miasto, a potem zjedzą kolację w restauracji.

Tego samego ranka, tuż przed wyjściem, Sylvia zaproponowała, aby zaprosili ich wspólnego znajomego, którego dawno nie widzieli, a który również lubił takie wypadki. Ricardo był do tego pomysłu sceptycznie nastawiony, bo celem było spędzenie dnia we dwoje. Pytał, dlaczego żona zawsze musi wszystko popsuć? Następnie kłócili się zawzięcie jeszcze przez godzinę, po czym Ricardo dał za wygraną. Sylvia zadzwoniła po znajomego, który z chęcią zgodził się do nich dołączyć. Podczas oczekiwania na niego Sylvia poczytała gazetę i uporządkowała dom, natomiast Ricardo zniknął w swoim małym gabinecie, gdzie przeglądał rachunki.

W końcu znajomy zjawił się i cała trójka wsiadła do samochodu, by udać się za miasto. Podczas podróży mężczyźni — rzekomo z powodu posiadania dłuższych nóg, które wymagały więcej przestrzeni — usiedli z przodu, natomiast Sylvia usadowiła się z tyłu i czytała książkę. W czasie wycieczki na przemian rozmawiali ze znajomym, ale nie wspólnie ani ze sobą.

Po powrocie do miasta znajomy udał się do domu, a para zaczęła się zastanawiać nad spędzeniem wieczoru. Zdecydowali się pójść na kolację do restauracji, gdzie grano muzykę na żywo. Kiedy byli na miejscu, Ricardo zaproponował, by usiedli przy stoliku blisko zespołu muzycznego, tak aby mogli lepiej słyszeć muzykę. Zamówili posiłki i próbowali nawiązać jakiś dialog, jednak szybko z tego zrezygnowali, ponieważ muzyka była tak głośna, że nie mogli się nawzajem usłyszeć. Opuścili restaurację punktualnie kwadrans przed dwudziestą pierwszą, tak by wrócić do domu, zanim zacznie się w telewizji ulubiony program. Natychmiast po wejściu do mieszkania odruchowo nalali sobie po drinku i usadowili na kanapie przed telewizorem. Sylvia udała się na spoczynek około dwudziestej trzeciej (tradycyjnie przestrzegając męża, by nie pił za dużo), a Ricardo pozostał na kanapie do pierwszej nad ranem, rozkoszując się butelką whisky i oglądając telewizję. Z niesamowitym kunsztem udało im się spędzić cały dzień razem, unikając choćby chwili bliskości. Nie zdawali sobie z tego sprawy, lecz wzięli niewidzialny rozwód.

NIEWIDZIALNY ROZWÓD

W MNIEJSZYM LUB WIĘKSZYM STOPNIU bardzo wiele par znajdujących się na etapie walki o władzę zachowuje podobny schemat; organizują swoje życie tak, by praktycznie uniemożliwić sobie bliskość. Sposób, w jaki to robią, jest często bardzo prostoduszny. Po zadaniu wszystkim moim pacjentom prostego pytania: „Co robi twoja partnerka/twój partner, by cię unikać?” udało mi się sporządzić listę zawierającą ponad trzysta różnych odpowiedzi. Oto fragment tej listy: zgodnie z tym, co mówili mi moi pacjenci, druga strona związku próbowała unikać ich towarzystwa poprzez: czytanie powieści romantycznych, znikanie za drzwiami garażu, spędzanie godzin przy telefonie, polerowanie samochodu, spędzanie prawie całego czasu z dziećmi lub przed komputerem, oddawanie się każdej znanej działalności społecznej, poświęcanie się żeglowaniu, przebywanie u mamy, romans, unikanie kontaktu wzrokowego, studiowanie każdej strony gazety, zasypianie na sofie, oddawanie się czynnościom sportowym, spóźnianie się na kolację, fantazjowanie podczas kochania się, zasłanianie się chorobą i zmęczeniem, unikanie kontaktu fizycznego, opróżnianie czterech butelek whisky co wieczór, spędzanie czasu w klubie Rotary[†], kłamanie, odmawianie zbliżenia intymnego, uprawianie seksu zamiast kochania się, życie praktycznie na korcie tenisowym, wpędzanie się w bulimię, uprawianie długodystansowego joggingu, w każdy weekend wyjeżdżanie na ryby, robienie zakupów, posiadanie własnego mieszkania, marzenie na jawie, odmawianie rozmowy, palenie marihuany, granie w gry komputerowe do drugiej nad ranem, rozmawianie przez telefon komórkowy, nieustanne sprzątanie domu, masturbację, granie na gitarze, posiadanie osobnych kont bankowych, wzniesienie kłótni, przeglądanie czasopism, rozwiązywanie krzyżówek, odmawianie zgody na ślub i przesiadywanie w klubach.

Fakt, że wiele par perforuje związek wyjściami ewakuacyjnymi, podnosi dość istotne pytanie: dlaczego ludzie poświęcają tyle czasu na unikanie bliskości? Istnieją dwa dobre powody: gniew i strach. Dlaczego gniew? W fazie romantycznego zauroczenia partnerom łatwo przychodzi nawiązanie bliskości, ponieważ przepełnieni są oczekiwaniem spełnienia ich pragnień. Druga strona związku wydaje się być mamą i tatą, lekarzem i terapeutą w jednej osobie. Kilka miesięcy lub lat później, kiedy zaczynają myśleć, że ich partner lub partnerka zaangażowani są w ratowanie samych siebie, a nie ich, czują się zdradzeni. Zgoda milczenia zostaje przerwana. W odwecie zaczynają wznosić emocjonalne barykady. W gruncie rzeczy mówią: „Odczuwam gniew, bo nie spełniasz moich potrzeb”. Następnie zaczynają szukać satysfakcji i przyjemności na zewnątrz związku. Jak zwierzę domowe wyciągające głowę poza ogrodzenie, by sięgnąć kępy zielonej trawy, tak i oni szukają spełnienia gdzie indziej. Mąż spędzający czas w pracy do późnych godzin wieczornych, mimo że wykonał już wszystkie obowiązki, żona, która cały wieczór czyta dzieciom bajki na dobranoc, podczas gdy mąż ogląda telewizję — obie jednostki usiłują znaleźć przyjemność nieobecną w związku.

[†] Rotary International (RI) jest stowarzyszeniem klubów Rotary na świecie, wyznającym oficjalne credo „Służba na rzecz innych ponad własną korzyść” — *przyp. tłum.*

Innym powodem, dla którego pary unikają bliskości, jest lęk przed cierpieniem emocjonalnym, którego doświadczyli w dzieciństwie. Na poziomie podświadomości wiele osób reaguje na swoich partnerów i partnerki, tak jakby byli oni wrogami. Każdy człowiek — zarówno rodzic, druga strona związku czy sąsiad — uważany przez stary mózg za źródło zaspokajania potrzeb i niespełniający tej przypisanej mu funkcji jest przez niego katalogowany jako przyczyna cierpienia, które z kolei rozbudza widmo śmierci. Jeśli nasz partner lub nasza partnerka nie dba o nas i nie realizuje naszych pragnień, jakaś część nas zaczyna się obawiać, że umrzemy, i jest głęboko przekonana, iż do tego przyczynia się właśnie druga strona związku. Podstawowy brak troski w połączeniu ze szturmem słownej, a często również fizycznej agresji sprawia, że partnerzy stają się dla siebie jeszcze większymi wrogami. Podświadomość przekonuje nas w takich wypadkach, abyśmy unikali drugiej strony związku, a zatem nie szukamy bardziej zielonej trawy, lecz wręcz uciekamy przed śmiercią. Właściwym przykładem ilustrującym taką sytuację nie jest już sielankowa scena, w której zwierzę domowe wyciąga szyję poza ogrodzenie, lecz taka, w której przerażona antylopa ucieka przed lwem.

W większości przypadków strach przed partnerem lub partnerką jest nieuświadomiony. Para zdaje sobie jedynie sprawę z tego, że oboje odczuwają względem siebie lekki niepokój i wolą przebywać w towarzystwie innych ludzi lub wykonywać dodatkowe czynności, oddalające ich od siebie. Czasem tylko strach pod pływa bliżej pod powierzchnię świadomości. Pewna pacjentka powiedziała mi, że jedyną chwilą, kiedy czuje się w miarę bezpiecznie w towarzystwie męża, jest spotkanie ze mną. Mąż nigdy nie znęcał się nad nią fizycznie, jednak ich związek był tak konfliktowy, że jakaś podświadoma część tej kobiety czuła, iż jej życie jest zagrożone.

REDUKCJA LICZBY WYJŚĆ EWAKUACYJNYCH

CO ROZUMIEM PRZEZ „WYJŚCIA” i dlaczego tak ważne jest ograniczenie ich liczby? Zasadniczo wyjścia te są naszymi sposobami na okazanie uczuć, bez ubrania ich w słowa. Łatwiej jest na przykład zostać w pracy do późna niż zakomunikować drugiej stronie związku, że czujemy się nieszczęśliwi za każdym razem, kiedy przekraczamy próg mieszkania. Mamy zrozumiały powód do tego, by długo pozostawać poza domem — po prostu nie chcemy czuć się przygnębieni. Podobnie powiedzenie partnerowi lub partnerce o tym, jak naprawdę czujemy się, przebywając w jego lub jej towarzystwie, wymagałoby od nas nie lada odwagi. Dużo łatwiej jest pozostać do późna w pracy i uniknąć podobnego dramatu i cierpienia.

Jednak by uzyskać zadowalający związek, oboje partnerzy muszą ponownie wnieść energię do związku. Przede wszystkim bardzo trudno jest zidentyfikować problem, jeśli obie strony trzymają się na dystans i unikają siebie nawzajem. Co ważniejsze, niemożliwe jest osiągnięcie łączności, dopóki partnerzy nie staną się fizycznie i emocjonalnie osiągalni.

Chcąc udzielić pomocy przy ograniczeniu liczby wyjść ewakuacyjnych, zawsze podpieram się zasadą znaną pod nazwą „stopniowa zmiana”². Prawdopodobnie wszyscy po-

sługujemy się tą regułą w codziennym życiu. Łatwiej można poradzić sobie ze skomplikowanym projektem, jeśli podzieli się go na mniejsze, wykonalne zadania. Dobrym pomysłem jest też uszeregowanie ich według trudności i zaczęcie od tych łatwiejszych.

W części III tej książki znajdują się szczegółowe informacje dotyczące tego, jak zredukować liczbę wyjść ewakuacyjnych, a następnie jak całkiem się ich pozbyć. Chciałbym jednak podkreślić, że jest to ciągły proces, a nie jednorazowa czynność. Zasadniczo polega ona na przeprowadzeniu rozmowy z drugą stroną związku i wyrażeniu swoich uczuć słowami zamiast działaniem. Oto ogólny zarys tego, jak to przebiega:

Wyobraźmy sobie dwoje ludzi zatrzęsniętych w nieszczęśliwym związku. W celu wypełnienia pustki wypełniają czas substytutami szczęścia. Skupmy się na wyjściach ewakuacyjnych kobiety. Oprócz posiadania obowiązków związanych z karierą zawodową oraz z wychowywaniem dzieci prowadzi bujne życie towarzyskie, jest członkiem zarządu społeczności lokalnej, jej pasją jest dbanie o kondycję fizyczną, dwa razy w tygodniu ma lekcje muzyki i jest wręcz uzależniona od czytania powieści fantastycznonaukowych. Wszystkie te zajęcia pomagają jej zredukować ukrytą rozpacz, a jednocześnie pozbawiają związek energii.

Gdyby ta kobieta miała zdecydować się na zrezygnowanie z niektórych czynności, musiałaby najpierw określić, które z nich są „wyjściami ewakuacyjnymi”. Jak większość ludzi, prawdopodobnie uznałaby, że każde z tych zajęć jest zasadne i potrzebne. Podczas wykonywania ćwiczenia w części III związanego z zaangażowaniem, początkowo możecie napotkać podobne trudności: co jest wyjściem ewakuacyjnym, a co istotnym zajęciem lub słuszną formą rekreacji? Aby odpowiedzieć sobie na tę kwestię, należy zadać sobie następujące pytanie: „Czy jednym z głównych powodów wykonywania tej czynności jest chęć unikania spędzania czasu z moim partnerem/moją partnerką?”. Większość osób potrafi dokonać tego rozróżnienia. Jeśli odpowiedź jest twierdząca, oznacza to, że dane zajęcie jest wyjściem ewakuacyjnym i potencjalnym przedmiotem rozmowy, jaką należy przeprowadzić z drugą stroną związku.

Przypuśćmy, że wspomniana jako przykład kobieta zadała sobie to pytanie i wyodrębniła czynności, które jest skłonna ograniczyć lub wyeliminować. Następnym krokiem byłaby klasyfikacja zajęć według trudności zrezygnowania z nich i wybór tych, które łatwiej byłoby jej usunąć. Mogłaby na przykład zdecydować, że mniejszą trudność sprawiłoby jej wprowadzenie dwóch zmian: mogłaby uprawiać jogging trzy razy w tygodniu zamiast pięciu i czytać ulubione powieści podczas przerwy na lunch, a nie wieczorami, kiedy to mogłaby spędzać więcej czasu z mężem. Mogłaby również zdecydować, że nieco trudniejsze, jednak nie niemożliwe, byłoby zrezygnowanie z funkcji społecznej. Każda kolejna zmiana byłaby coraz trudniejsza. Gdyby postanowiła pójść jeszcze o jeden krok dalej, wprowadziłaby dwie pierwsze łatwe zmiany w życie, uzyskałaby wtedy kilka cennych godzin na poświęcenie się związkowi. Byłby to dobry punkt wyjścia. Kolejne zmiany, jeśli konieczne, mogłyby nastąpić później.

Jednocześnie mąż mógłby przechodzić przez ten sam proces. On również przeanalizowałby zasadność wszystkich dodatkowych zajęć, wyodrębniłby wyjścia ewakuacyjne, porozmawiałby o nich z żoną i rozpoczął systematyczny program ich redukcji. Rezultatem tego ćwiczenia byłaby większa ilość czasu spędzana razem.

Jak już wspomnieliśmy, a co warto powtórzyć, zobowiązanie się do zamknięcia wyjść ewakuacyjnych nie jest pojedynczym epizodem, lecz ciągłym procesem wymagającym określonego czasu, czasem nawet kilku miesięcy. Jednym z powodów, dla którego trwa to tak długo, jest fakt, że wymaga on głębokiego zastanowienia i zidentyfikowania własnych wyjść ewakuacyjnych, a także przyczyn ich zaistnienia. Wymaga on także odwagi potrzebnej do rozmowy z drugą stroną związku, jednak paradoksalnie, kiedy już taka konwersacja się odbędzie, wyjście ewakuacyjne staje się łatwiejsze do ograniczenia, a wreszcie wyeliminowania. Otwarta rozmowa o tym sprawia, że partnerzy zaczynają odczuwać większą więź ze sobą i obniża się ich potrzeba unikania siebie nawzajem.

Najlepszym sposobem na taką konwersację jest prośba o dialog (zob. ćwiczenie o nazwie „Dialog imago” na str. 137 – 146). Można go zacząć słowami: „Jednym ze sposobów, w jaki wyrażam uczucia działaniem (zamiast słowami), jest (częste myślenie o samobójstwie; fantazjowanie, kiedy się kochamy)...”, „robię to, ponieważ (czuję, że nigdy nie przykuwam twojej uwagi; kochasz się ze mną w sposób bierny)...”. Następnie należy kontynuować rozmowę, dopóki wszystkie uczucia nie zostaną wyrażone słowami. Potem przychodzi kolej na partnera lub partnerkę, aż obie strony związku nie wypowiedzą wszystkich odczuć i nie poproszą się nawzajem o określoną zmianę zachowania. Dzięki przeprowadzaniu takiego dialogu regularnie potrzeba wyrażania uczuć działaniami zastępczymi zmniejsza się, a zastępuje ją głębokie poczucie bliskości.

Reakcje na taką wzmożoną interakcję różnią się w zależności od pary. Niektórym podobają się tego typu dodatkowy kontakt. Inni uważają, że zobowiązanie do przymknięcia, a następnie definitywnego zamknięcia wyjść ewakuacyjnych ogranicza liczbę dróg ucieczki przed bolesnymi sytuacjami. Mimo że nie jest to przyjemny skutek uboczny, to i tak dużo wynoszą z tego doświadczenia. Zaczynają rozumieć, dlaczego dotąd unikali siebie nawzajem; jest to bardzo ważny pierwszy krok w procesie terapeutycznym.

DOPÓKI ŚMIERĆ NAS NIE ROZŁĄCZY

PRZEPROWADZAJĄC PARY PRZEZ TĘ SERIĘ ZOBOWIĄZAŃ — zgody na (1) przeprowadzenie minimum dwunastu sesji terapeutycznych, (2) zdefiniowanie wizji związku, (3) pozostanie razem przez określony czas, (4) stopniowe zaprzestanie korzystania z wyjść ewakuacyjnych i ostateczne ich zamknięcie — staram się im uświadomić, że najlepiej byłoby, gdyby wszystkie te osobne zobowiązania prowadziły do promesy większego kalibru: decyzji o podjęciu wspólnej podróży, która trwać będzie całe życie. Takie postanowienie nie może mieć miejsca na początku terapii, jednak chcę, aby pacjenci wiedzieli, że w celu osiągnięcia maksimum psychologicznego i duchowego rozwoju muszą zostać razem nie na trzy miesiące czy trzy lata, lecz do końca ich dni. Niewyjaśnionych kwestii z dzieciństwa nie można rozstrzygnąć za pomocą wygodnego, jednorazowego zestawu rozwiązań. Pojawiają się na powierzchni stopniowo, zwykle te bardziej błahsze wyłaniają się jako pierwsze. Czasem problem ujawnia się kilkakrotnie, zanim zostanie dostrzeżony i zidentyfikowany jako ważny. Czasem też potrzeba psychologiczna jest tak głęboko pogrzebana, że

dopiero kryzys lub wymogi określonego etapu życia są w stanie ją wydobyć na zewnątrz. W ostatecznym rozrachunku para potrzebuje całego życia na to, by wyodrębnić i uleczyć większość urazów z dzieciństwa.

W kulturze, gdzie seryjna monogamia jest sposobem na życie, koncepcja trwałego zaangażowania w związek z jedną i tą samą osobą wydaje się brzmieć dziwacznie i staroświecko. Główne pytanie w latach pięćdziesiątych dwudziestego wieku brzmiało: „Czy ten związek może zostać uratowany?”. Teraz przekształciło się ono w zdanie: „Czy ten związek *powinien* zostać uratowany?”. Tysiące osób odpowiada, że nie. Jak na ironię ludzie uważają teraz, że rozwód jest okazją do rozwoju osobistego. Zgodnie z tą coraz popularniejszą opinią to nie w związku ma miejsce wzrost i rozwój człowieka, lecz dzieje się to po jego rozpadzie. Ludzie sądzą, że separacja otwiera im oczy na nieskuteczne zachowania, jakie doprowadziły do rozstania, i daje im szansę rozwiązywania tych problemów z nową towarzyszką lub nowym towarzyszem. Jeśli jednak nie zdadzą sobie sprawy z podświadomych pragnień, które były przyczyną ich niefunkcjonalnego zachowania w pierwszej relacji, i nie nauczą się zaspokajać ich z pomocą nowego partnera lub nowej partnerki, kolejna relacja skazana będzie na rozbitcie się o te same skały głębinowe.

Ciekawe jest to, że im bardziej angażujemy się z Helen w psychologiczne badania związków, tym większymi stajemy się zwolennikami konserwatywnego podejścia do tej kwestii. Wierzymy, że pary, które decydują się na trwające całe życie zaangażowanie, powinny ze wszystkich sił starać się spełnić dane sobie przyrzeczenie, iż zostaną razem, „dopóki śmierć ich nie rozłączy” — nie z powodów moralnych, lecz psychologicznych. Wierność i oddanie stwarzają poczucie bezpieczeństwa, które pozwala parze pracować nad nieświadomymi potrzebami i nad leczeniem urazów z dzieciństwa — będących podświadomym celem wszystkich pełnych zaangażowania związków miłosnych.

Część III pomaga w zgłębieniu zaangażowania i rozpoczęciu procesu rozwoju oraz zmiany. Zalecany czas, jaki należy poświęcić na wykonanie wszystkich osiemnastu ćwiczeń, wynosi dziesięć tygodni. Poświęcenie dwóch i pół miesiąca na poprawienie jakości związku może okazać się wszystkim, czego potrzeba, by zacząć realizować wizję związku. Jeśli będziecie potrzebować więcej czasu, nie wahajcie się. Warto poświęcić czas miłości, bo jest to bezcenna inwestycja.

MIŁOŚNA ODNOWA. WIELKA MIŁOŚĆ W DOJRZAŁYM ZWIĄZKU to wspaniała książka – jest to najbardziej przenikliwa i przekonująca pozycja poruszająca temat zawichości związków małżeńskich, jaką kiedykolwiek czytałam.

ANN ROBERTS, była prezes Rockefeller Family Fund

Pamiętasz początki swojego związku? Wzajemną fascynację, która przerodziła się w romantyczną miłość? Pierwszy dotyk, pocałunek, pierwsze wyjście do kina, długie spacer i rozmowy? Z czasem jednak miłość powszednieje, zaczynamy traktować ją jak coś oczywistego i przestajemy się starać. Oddalamy się od swojego partnera i brakuje nam motywacji, żeby podtrzymywać tę więź. A przecież wcale nie musi tak być. Płomień, który raz udało Wam się wzniecić, może znów rozblysnąć pełnym blaskiem. Książka przeznaczona jest dla wszystkich par, zarówno tych znajdujących się w długoletnim związku, jak i takich, które pragną od początku tworzyć dojrzałe miłosne relacje. Za pomocą serii sprawdzonych, opisanych jasno ćwiczeń, które można wykonywać w zaciszu własnego domu, możecie nie tylko dowiedzieć się czegoś więcej o sobie, swoich potrzebach i rzeczach, które Was boją, ale też nauczyć się rozwiązywać wszelkiego typu problemy i kryzysy. Ta książka pomoże Wam stworzyć pełen miłości i wsparcia związek, w którym znajdziecie spokój i radość.

- Sztuka ponownego wzniesienia romantycznej miłości.
- Rozwiązywanie konfliktów w dorosłym związku.
- Podtrzymywanie wzajemnego rozwoju i wsparcia.
- Zamiana stłumionej frustracji w empatię i zrozumienie.

Zapoznajcie się koniecznie również z książką *Miłosna odnowa. Program ćwiczeń dla par*, która dostarczy Wam bezcennych wskazówek na temat aktywnej pracy nad Waszym związkiem.

dr Harville Hendrix we współpracy z żoną dr Helen LaKelly Hunt stworzyli *Terapię Związków Imago*, unikalną terapię dla par, potencjalnych par oraz rodziców. Mają trzydziestoletnie doświadczenie jako edukatorzy i terapeuci, ich książki zostały przetłumaczone na ponad pięćdziesiąt języków, a terapia Imago wykorzystywana jest przez ponad dwa tysiące psychoterapeutów na całym świecie. Harville i Helen mają sześcioro dzieci. Mieszkają na zmianę raz w Nowym Jorku, a raz w Nowym Meksyku.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

(w telefonach 6332)

 **Księgarnia Internetowa:**
<http://sensus.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**
0 801 339900

 **0 601 339900**

 **sensus**

Harville Hendrix www.harvillehendrix.com
Helen LaKelly Hunt www.helenlaKelly.com
Książki i audyobooki w języku polskim:
<http://sensus.pl/osobowosc>
Zamówienia i informacje o zamówieniach:
<http://sensus.pl/osobowosc>

Wydawnictwo
ul. Nowosłaska 50, 00-100 Warszawa
tel.: 22 230 10 43
e-mail: osobowosc@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-3216-9

