

ROZDZIAŁ 1

PO CO KOMU TERAPIA PAR?

Magdalena Kuszewska: „Przychodzi baba do lekarza”... To już wiemy. Ale pary wciąż nie mają pojęcia, co się wydarzy, kiedy udadzą się do terapeuty. Z jakimi problemami zgłaszają się do Was najczęściej? Stawiają trafne diagnozy?

Monika Dreger: Część par zjawiających się w gabinecie chce dowiedzieć się, czy być razem, czy się rozstać. Sami nie wiedzą już, czy możliwe jest dalsze bycie razem, więc proszą o pomoc. Inni przychodzą i mówią: „Nie możemy się dogadać, przestaliśmy się rozumieć, kłócimy się i chcemy to zmienić”. Ostatnia, trzecia grupa klientów, to pary po zdradzie. Oczywiście ten podział to duże uogólnienie, bo każdy przypadek jest inny i do każdego podchodzę indywidualnie.

MK: Zanim je sobie omówimy, pomóż rozprawić się z mitem, który głosi, że jeśli para się kłóci, to dobrze, bo są jeszcze między nimi emocje. Gorzej, gdy milczą, jak im się nawet nie chce kłócić. A może to uproszczenie?

MD: To nie takie proste, nie zero-jedynkowe. Kłótnie są niedobre, ale i dobre dla związku. Faktem jest, że jeśli się w ogóle nie sprzeczą, jeśli wszystkie sprawy i problemy stają im się obojętne, to związek też. Często potem nie ma już czego „zbierać”. Ale czasami emocje są pochowane i na pierwszy rzut oka ich nie widać. Te ukrywane emocje są ważne. Ludzie nieraz próbują je „wystudzić”, czasami nawet udają, że już ich nic nie obchodzi. Ale rzeczywiste zobojętnienie obu stron oznacza, że oni są już emocjonalnie poza związkiem. Czasami więc emocje, które powodują kłótnie, są dobrą prognozą dla relacji.

MK: To zajmijmy się pierwszą z grup. Nazwijmy ich: niepewni. Nie wiemy, czy się kochamy albo czy chcemy być jeszcze razem.

MD: Miłość bardzo często między nimi jest (inna niż na początku związku), ale tu bardziej chodzi o życie, problemy codzienności, dogadywanie się. Możemy się bardzo kochać, ale czy potrafimy być razem na co dzień? „Nie możemy się dogadać” – to tak naprawdę oznacza, że mamy inne priorytety, zasady, normy, zbyt wiele nas dzieli. Albo po prostu para czuje, że dzieje się coś złego w związku, ale też nie wie, co dokładnie. Albo ma dwa różne sposoby komunikacji i często siebie nie rozumie, choć mówi o tym samym.

MK: Czy ludzie oczekują, że terapeuta im powie: tak, macie być ze sobą!
Lub: nie, rozejdźcie się?

MD: Niektórzy tak (*uśmiech*). Ale część osób, która do nas trafia, jest już bardzo świadoma. Wie, że terapeuta z definicji nie mówi, jak żyć, nie udziela rad, nie ocenia, nie krytykuje zachowania, choćby naganego. „My oczywiście wiemy, że pani nam tego nie powie, ale mamy nadzieję się dowiedzieć dzięki terapii, czy możemy być razem”, słyszę. Muszę przyznać, że świadomość wśród naszych klientów rośnie.

MK: A teraz druga grupa: skłócenia.

MD: Charakterystyczne jest to, że oni zwykle mówią: „Kłócimy się o wszystko, nawet o drobiazgi, na każdym kroku”. To są takie sytuacje, kiedy te same tematy powracają w awanturach, bo wciąż są nieomówione, niezalutowane, nierozwiązane. Klienci z tej drugiej grupy są jeszcze bardziej świadomi, bo deklarują jasno i otwarcie: „Mamy problem w komunikacji”. Czyli poprawnie diagnozują problem w związku. Oczywiście te grupy, o których opowiadam, przenikają się. Bo ci, którzy się kłócą ciągle, też nie są pewni, czy powinni być jeszcze razem. A czasami za tymi awanturami stoi zdrada jednej ze stron.

MK: I tym sposobem przeszliśmy do trzeciej grupy klientów, którzy w związku doświadczyli zdrady.

MD: Tu sprawy się komplikują. Zdarza się, że jedno zachowuje się tak, jakby musiało dostać karę, bo zdradziło. Albo drugie chce jakoś ukarać tego, kto zdradzał, albo wyleczyć go z chęci potencjalnej kolejnej zdrady. Ale zdarzają się też tacy, którzy bardzo świadomie mówią: „Wiemy, że to, co działo się między nami, zaprowadziło nas do zdrady”. Jest to wyjątkowo trudne, ale jednak niektóre zdradzone osoby potrafią wziąć na siebie część odpowiedzialności za ten fakt. Zdają sobie sprawę, że w związku byli nieuwważni, nieobecni, odporni na prośby. Wiecznie zajęci, na przykład pracą albo hobby. I to zdrada przyniosła otrzeźwienie.

MK: Wspominałaś mi niedawno, że kiedyś dzwoniły głównie kobiety, aby zapisać siebie i partnera na terapię. Co się zmieniło?

MD: Nasza recepcjonistka ostatnio się dziwiła, że tak wielu mężczyzn dzwoni w sprawie zapisu na wizytę. Coraz częściej terapię par inicjuje mężczyzna, co jeszcze parę lat temu było zdecydowanie rzadsze. Osoby zdradzane to coraz częściej także panowie. Osoby, które śmiało i otwarcie mówią o emocjach to również coraz częściej mężczyźni. A z drugiej strony zdarzają się kobiety zadaniowe, mało emocjonalne. W gabinecie widzę tę zmianę, jaka się dokonuje pomiędzy obiema płciami. Jest też duża zmiana świadomości, co akurat cieszy. Przyjście do terapeuty po pomoc czy poradę to naprawdę nie jest już wstyd jak

kiedyś.

MK: Czyli pojawia się takie powszechne myślenie, zarówno u kobiet jak i mężczyzn, że jak boli gardło, to idę do laryngologa, a jak dusza – do psychologa?

MD: Wolałabym określenie: ból emocjonalny. Ale też nie wiem, czy to naprawdę jest powszechne. Pamiętajmy, że jednak jestem w tzw. getcie informacyjnym. Docierają do mnie pary, które przynajmniej chcą spróbować terapii, prosząc o pomoc osoby trzecie. Jest przecież wiele par, które borykają się z problemami, ale nie przyjdą. Trwają tak przez całe życie lub rozstają się bez próby naprawienia, z pomocą terapeuty, tego, co nie działa. Kiedyś przychodziły głównie osoby wykształcone, a teraz to już nie reguła. Zdarzają się osoby z małych miast czy wsi, które po pomoc przyjeżdżają wiele kilometrów. Mam klientów, którzy, żeby się ze mną spotkać, muszą pokonać nawet 100 kilometrów w jedną stronę. Oni przyjeżdżają od kilku lat. W przypadku jednego pana byłem mimowolnym świadkiem jego narzeczeństwa, ślubu, narodzin dwójki dzieci. On pojawia się u mnie co jakiś czas, najpierw z narzeczoną, potem z żoną, która czeka na niego przed gabinetem. Widywałam ją za każdym razem, także w ciąży. Nie pracuję z indywidualnymi klientami, ale dla tego pana zrobiłam wyjątek.

MK: Z tego, co mówisz, wynika, że jesteś też spowiednikiem, przyjacielem, który słucha, nie ocenia. Ile ról pełni psychoterapeuta?

MD: Czasami jesteśmy też gąbką, która chłonie cudze emocje, przeważnie, niestety, negatywne. Spotykamy się w gabinecie często z wielką rozpaczą, czasem także z agresją. Musimy to wszystko niejako przyjąć na siebie. Psycholodzy bronią się przed tym, aby nazywać się przyjacielem. Ja jednak się z tobą zgadzam w tej kwestii. Sama miałam sytuację, kiedy klient mający duże problemy w związku, które długo omawialiśmy i przepracowaliśmy, został przeze mnie spytany: „Czy widzi pan dalszą zasadność naszych spotkań?”. A on na to: „Tak, bo chciałbym raz na jakiś czas przyjść do pani, pogadać bezpiecznie, zwierzyć się”.

Czytaj więcej – ebook