

ELŻBIETA LISZEWSKA

MIŁOŚĆ PO PRZEJŚCIACH



JAK ZBUDOWAĆ

SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

ELŻBIETA LISZEWSKA

MIŁOŚĆ PO PRZEJŚCIACH



JAK ZBUDOWAĆ

SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-8171-038-1

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----|
| Przedmowa | 7 |
| Wstęp..... | 9 |
| | |
| Rozdział I Refleksje | 13 |
| Rozdział II Pierwsze dni | 23 |
| Rozdział III A jednak terapia | 29 |
| Rozdział IV Potrzeby i pragnienia | 39 |
| Rozdział V Wykonywanie zaleceń..... | 47 |
| Rozdział VI Kontrakt..... | 63 |
| Rozdział VII Syn | 69 |
| Rozdział VIII Wierność, zdrada i inne wartości | 79 |
| Rozdział IX Co dalej z tą zdradą?..... | 89 |
| Rozdział X Jak radzić sobie z lękiem i bólem | 93 |
| Rozdział XI Korzyści ze zdrady? | 101 |
| Rozdział XII Zdrowe czy chore rodziny?..... | 107 |
| Rozdział XIII Mity na temat seksu | 113 |
| Rozdział XIV Intymność a seks | 123 |
| Rozdział XV Intymność | 129 |
| Rozdział XVI Urazy | 135 |
| Rozdział XVII O rodzicielstwie – okazywanie miłości | 139 |
| Rozdział XVIII Wprowadzanie rad w życie | 143 |
| Rozdział XIX Zmiany..... | 153 |
| Rozdział XX I co dalej?..... | 155 |
| Rozdział XXI O dzieciach..... | 159 |

| | | |
|----------------|-------------------------------------|-----|
| Rozdział XXII | Sztuka rozwiązywania konfliktów ... | 171 |
| Rozdział XXIII | Typologia partnerów | 187 |
| Rozdział XXIV | Święta..... | 195 |
| Rozdział XXV | Zaskoczenie..... | 201 |
| O Autorce..... | | 209 |

PRZEDMOWA



czy można osądzać dojrzałą miłość? Co jest prawdą, a co egoizmem?

Co to znaczy kochać? Czy istnieje miłość bezwarunkowa i bezinteresowna?

Nie wiesz, jak radzić sobie w nowym związku?

Na te pytania otrzymasz odpowiedzi w tej książce.

Dojrzałe związki, nieuleczone urazy z poprzednich relacji, zdrada, porzucenie, niepewność.

Drugie małżeństwo, samotność, powtarzalność sytuacji z poprzedniego związku. Poczucie winy wobec byłych partnerów, a jednocześnie niemoc wobec nowego, przemożnego uczucia.

O tym też możesz przeczytać w tej książce.

Na przykładzie dojrzałej relacji dwojga dorosłych ludzi dowiesz się, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Otrzymasz odpowiedzi, jak budować zdrowy, szczęśliwy i stabilny związek.

Książka pokazuje zmaganie dwojga ludzi z codziennością, upór w dążeniu do szczęścia, staranie, by nie stracić wielkiego uczucia.

Wiek nie ma tu nic do powiedzenia, wszyscy kochamy tak samo. Jednakowo czujemy, bez względu na metrykę i datę urodzenia.

Rozpoznasz intencje prawdziwej miłości. Dowiesz się, czy dojrzałym ludziom jest łatwiej, czy trudniej. Czy poddadzą się stereotypom i naciskom społeczeństwa?

WSTĘP

Ponownie ktoś nazwał mnie „szczęściarą” i ponownie obruszyłam się. Dobre relacje z rodzicami, wspaniałe dzieci, udany związek, satysfakcjonująca praca, rozwój firmy, stabilność dochodów. Tak, to prawda, moje życie jest udane i szczęśliwe, ale ja nie jestem szczęściarą, to nie przyszło samo z siebie. **WSZYSTKO, CO MAM, ZAWDZIĘCZAM PRACY NAD SOBĄ.**

To ja, poprzez techniki wewnętrznego dziecka, pracowałam nad poprawą relacji z rodzicami. Wykorzystując wiedzę z psychologii rozwojowej wychowywałam swoje dzieci, zgodnie z moimi wartościami, nie poddając się stereotypom i normom społecznym. Inwestowałam w siebie finansowo i czasowo, doksztalając się w swoim zawodzie oraz ucząc się technik rozwojowych. Pisałam afirmacje i medytowałam, kiedy inni bawili się lub spędzali czas przed telewizorem. Ćwiczyłam, popełniałam błędy, by wynieść z nich naukę i po raz kolejny ich nie popełnić. Pracowałam nad związkiem, tak, aby stał się partnerski, oparty na mocnych fundamentach

zaufania i miłości, aby nie był on wzajemnie uzależniającą relacją. Uczyłam się stawać w swojej obronie bez krzywdzenia innych.

To, czego uczę, przepracowałam i opanowałam w swoim życiu, które nie zawsze było takie, jakim jest obecnie. Nie zawsze było łatwo, pewne sprawy udawało się zmienić szybciej, inne zajęły mi więcej czasu. Z niektórymi trzeba było pogodzić się i zaakceptować je. Akceptacja dotyczy w szczególności innych osób, w stosunku do których nie mamy prawa nalegać na zmianę.

Teraz czerpię z życia radość i jestem szczęśliwa. Nie wiem co to stres, lęk czy problem. Nie znaczy to, że w moim życiu nie ma trudnych sytuacji. Owszem, są, ale kiedy się pojawiają, nie są dla mnie trudne, działam bez emocji, rozwiązuję je w spokoju i z każdej z nich czerpię siłę i mądrość, by iść dalej.

Zaciera się granica pomiędzy moją pracą a hobby. Nie wiem, gdzie zaczyna się praca, a kończy hobby. Wstaję rano z wielką przyjemnością, jak dziecko myśląc, że warto wstać, warto żyć, zastanawiając się, co przyjemnego spotka mnie dziś, ile ciekawych rzeczy mogę zrobić dla siebie i innych. Życie jest zabawą, przyjemnością, a jednocześnie traktuję je bardzo poważnie, z pokorą przyjmując to, co przynosi. Wiem, że wszystko dzieje się dla mojego dobra. Już umiem nie krytykować i nie oceniać innych osób oraz wydarzających się sytuacji.

Łączę dwie wielkie energie – energię wiedzy i rozumu z energią rozwoju duchowego. One stanowią całość. Staram się być spójna, naturalna, bowiem jest jakiś cel, że jestem jaka jestem, że mam takie a nie inne talenty, które mam obowiązek rozwijać.

Zachęcam wszystkich do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie, do podjęcia pracy nad sobą. Żadna chwila spędzona nad afirmacją czy medytacją nie jest stracona, przybliża nas do rozwoju, sukcesu, osiągnięcia szczęścia. Przy tym, znasz zapewne to cudowne uczucie, kiedy wiesz, że to, co masz, jest twoją zasługą, a nie kaprysem losu. Poza spokojem i wiedzą, że moje życie zależy ode mnie, podnosi się potencjał osobisty, wiara w siebie i we własne siły.

Twoja podświadomość jest twoim sprzymierzeńcem oraz największym przyjacielem, dlatego robi wszystko, by cię chronić. Często ta ochrona nie jest korzystna dla ciebie ze świadomego punktu widzenia.

Niekiedy podświadomość, nie chcąc zgodzić się na zmianę, chroni nas poprzez opory wewnętrzne; nie poddawaj się, rób nadal swoje, a wcześniej czy później nastąpi oczekiwana zmiana.

ROZDZIAŁ I

REFLEKSJE

Wszystkiego najlepszego w dniu Twojego święta – powiedziała Hania całując maleństwo.

„Wszystko zaczyna się dopiero tam, gdzie sądziliśmy, że już się kończy” – przyznała, myśląc o pracy nad sobą.

Ostateczne rozstanie Krzysztofa z żoną było dla Hanny jak „happy end” z komedii romantycznej.

Dlatego czuła złość na Joannę, gdy ta mówiła, że przed nimi kolejny etap pracy, prowadzący do rozwoju. Teraz przyznaje terapeucie rację.

Hania trafiła na terapię, kiedy nie radząc sobie w tych trudnych chwilach życia, nie widziała wyjścia z sytuacji. Praca w zaciszu gabinetu, wsparcie, zaufanie – to było to, co pomogło jej przetrwać. Przychodząc na terapię Hania, jak większość osób, oczekiwała rad jak postąpić oraz cudownych i natychmiastowych metod działania. Joanna jednak nie narzucała własnego zdania, nie oceniała, także nie podejmowała życiowych decyzji za swoich pacjentów. Początkowo to złościło Hanię, z biegiem czasu doceniła taką formę terapii, poprzez którą stała się dorosła i dojrzała do samodzielnego życia. Cie-

szyla się, że terapii poddał się także Krzysztof. Pracował w ukryciu, a dyskretna terapeutka, stosując inne metody, dotarła także do mężczyzny „niedowiarka”.

Tyle zadziało się w ich życiu odkąd się poznali. Potajemny związek, szalona miłość – wbrew wszystkiemu i wszystkim. W krótkim czasie wspólne zamieszkanie, rozwód Hani i odejście Krzysztofa od żony. Dalej choroba tamtej kobiety i jego powrót do rodziny, co zakończyło się rozstaniem, w trakcie którego niespodziewanie dowiedziała się, że jest w ciąży i poronienie... Wkrótce nowy związek Hanny, który wydawał się doskonały, a zakończył się zdradą partnera... Tak pewnie zakończyłaby się historia – samotnym życiem Hanny i nieszczęśliwym w małżeństwie Krzysztofem, który ponadto zaczął chorować i stracił pracę. Tak pewnie stałoby się, gdyby nie sesje u Joanny.

W spotkaniach tych uczestniczyli odrębnie, a Krzysztof ukrywał wizyty u terapeutki nawet przed Hanią. Pomagały im przetrwać ten trudny okres, ale przede wszystkim służyły przemianom wewnętrznym. Nie zawsze były przyjemne, u każdego z nich spowodowały wielkie zmiany, co doprowadziło do ich obecnego życia.

Poszli z kwiatami podziękować za terapię, pomoc i wyrozumiałość.

Podczas pożegnalnego spotkania usłyszeli od Joanny słowa, które Hanna zapamiętała na zawsze: „Dalsze wasze szczęście zależy tylko od was. To, co masz dzisiaj, jest efektem tego, co zrobiłeś ze sobą wczoraj. To, co będzie jutro, zależy od tego, co zrobisz dziś. Wasz związek jest jak młody ogród, który należy pielęgnować, inaczej zarosną go chwasty. Sami wiecie jaką siłę mają chwasty – nie wymagają dbałości i rosną bez opamiętania. Można

je porównać do starych, negatywnych programów z podświadomości. Nie wystarczy rozpoznać, co jest chwastem, a co piękną rośliną, nie wystarczy ich wyrwać z korzeniami czy spryskać preparatem chemicznym. Jeżeli jest to czynność jednorazowa, wkrótce pojawią się na nowo. Ich siłę osłabiasz systematyczną pracą i konsekwentnym działaniem. Pewnego dnia już nie będą miały siły ponownie wybić się na powierzchnię.

Pamiętajcie, że należy dbać również o otoczenie, bo to z ogrodu sąsiada przenoszą się w błyskawicznym tempie i ponownie rozsiewają wokół nas. Pamiętajcie, mówiliśmy o środowisku, które nas otacza, o tym, jaki wpływ ma ono na naszą podświadomość, na nasz rozwój. Trudno jest oderwać się od jego działania, ponownie zaraża nas starym myśleniem i rozprzestrzenia się jak infekcja.

Oto odpowiedź, dlaczego magiczne sztuczki nie działają, dlaczego pomimo oporów i niechęci ze strony podświadomości nadal trzeba zajmować się wyplenianiem starych nawyków, konsekwentnie, aż do skutku. A skutek nastąpi niespodziewanie. Pewnego dnia wszystko stanie się łatwe, proste, radosne. Pewnego dnia nie będziesz pamiętać co to lęk, stres, złości...

To normalne, kiedy zapominamy kim byliśmy wcześniej i jakie emocje nami miotają – **to, co jest uzdrowione, odchodzi w niepamięć**. Pamiętamy nieprzyjemne chwile po to, by zająć się nimi i uzdrowić przekonania, które powstały w tych momentach. Psychologia nazywa trudne momenty figurą, którą należy się zająć. Kiedy rozwiążemy trudną sprawę, figura staje się tak zwanym tłem. Tło jest niewidoczne, znajduje się poza nami, ale wzmacnia nas i wspiera. Nieświadomie sięgamy do zasobów tła. Kiedy wcześniej poradziłyśmy sobie w da-

nej sprawie, kolejnym razem wystarczy odwołać się do poprzednich doświadczeń. Ten proces przebiega poza świadomością i nie zdajemy sobie z niego sprawy, gdyż nie jesteśmy w stanie przechowywać w świadomości wszystkich doświadczeń z naszego życia; o uwagę dopominają się te bolesne i nie uzdrowione.

Nie będziesz pamiętać, jakie miałeś problemy i przekonania, jaki był twój sposób myślenia. Twój stary świat nagle przemieni się w nowy, który ugruntuje się i nie będzie już możliwości powrotu do przeszłości. Nawet, gdy pojawią się stresujące niegdyś sytuacje, teraz będziesz patrzeć na nie ze spokojem i zaczniesz działać przytomnie i bez emocji.

Pseudo-rozwojowe techniki pracy nad sobą kuszą i mają nas natychmiastowymi korzyściami. To jest tak, jak kuszenie niewiarygodnym zyskiem na lokacie, otrzymaniem czegoś za darmo, bez żadnych wysiłków z naszej strony. Jesteśmy tylko ludźmi i chcemy czy nie, mamy pewne ograniczenia. Jeżeli będziesz medytować i stosować różne techniki rozwojowe nie znaczy, że przestaniesz podlegać prawom fizyki (na przykład prawu przyciągania ziemskiego), więc, kiedy skoczysz z okna, tak czy tak zostanie z ciebie tylko mokra plama na ulicy.

Prawdziwy rozwój wymaga czasu i pracy, wymaga inwestycji w siebie, ale jest to inwestycja trwała i opłacalna.

Wiele zła wyrządzamy sobie i innym z niewiedzy. Trzeba dużo pokory, żeby przyznać się do braków i podjąć pracę nad sobą lub kontynuować ją, pomimo niekiedy pojawiających się oporów. Nad szczęściem trzeba pracować, a kiedy już dostaniemy to, czego tak bardzo

pragnęliśmy, należy ugruntować to przekonanie w podświadomości” – zakończyła swoją wypowiedź Joanna.



Hania z Krzysztofem byli jednak tak zachłyśnięci swoim sukcesem i szczęściem, że puścili mimo uszu słowa terapeutki. Myśleli tak, jak większość ludzi: „To prawda, ale nas to nie dotyczy”.

Joanna szczerze doceniała ich pracę nad sobą, ale czy starczy im dotychczasowej wiedzy, czy mają już opanowane wszystkie umiejętności, aby samodzielnie pójść do przodu w nowym życiu? Czy Krzysztof całkowicie pozbył się poczucia winy, czy Hania głęboko uwierzyła, że jest warta prawdziwej miłości i godnego traktowania? Czy mają już wystarczającą wiedzę, aby bez starych emocji pokonywać pojawiające się w życiu nowe wyzwania, a wiedziała, że takowe będą się pojawiać? Oczywiście, mają ogromny potencjał, bo tak wiele już pokonali. Miała nadzieję, że czas spędzony w jej gabinecie zaowocuje i poradzą sobie, przecież ich kapitałem jest ta wiedza i łącząca ich bezwarunkowa miłość.

Te myśli pojawiały się w głowie Joanny, kiedy życzyła im szczęścia. Miała łzy w oczach, tak, jak matka ma łzy szczęścia, kiedy jej dzieci odchodzą i rozpoczynają nowe samodzielne życie.



Rozstanie z żoną nie było tak łatwe, jak się wydawało. Początkowo poprawne rozmowy, dotyczące spraw ma-

terialnych, stały się bardziej napięte. Potem pojawiły się łzy, smutek i wspomnienia z lat wspólnego życia.

Zabrał tylko rzeczy osobiste, pozostałe pozostawił w domu. Okazało się, że syn nie był zaskoczony takim obrotem spraw:

„Najtrudniejsza była atmosfera napięcia, waszych niechęci wobec siebie. Czuję się, jakbym mieszkał w lodówce. Mama zbyt często mówiła mi o waszych problemach. Myślałem, że to się nigdy nie skończy. Nic nie mogłem zrobić, żeby pomiędzy wami było lepiej. Najtrudniejsze było to, że właśnie nic nie mogłem zrobić, a myślałem, że gdyby mnie nie było, rozstalibyście się szybciej i nie ranilibyście siebie nawzajem. To takie przykre, kiedy myślisz, że rodzice poświęcają się dla ciebie. Myślałem, że byłem złym synem, nie dość się troszczyłem o mamę. Ulżyło mi, kiedy powiedziała, że postanowiła odejść od ciebie. Kocham was oboje i cieszę się, że zaczynacie od nowa” – powiedział syn, kiedy Krzysztof zabierał swoje walizki.



Hania, bardzo przejęta nową, niewiarygodną jeszcze dla niej sytuacją, zastanawiała się czy to, co się dzieje jest prawdą, czy snem. Postanowili od razu zamieszkać razem, choć chwilami zastanawiali się, czy to dobra decyzja. Może najpierw powinni żyć osobno, aby oswoić się z nowymi realiami. Co powiedziałaby Joanna, czy są już gotowi, czy nie będzie przypominać się przeszłość, czy nie wrócą zranienia? W ich głowach kłębiło się mnóstwo myśli. Postanowili jednak samodzielnie podjąć decyzję, tego się przecież uczyli na sesjach – „Lepsza

jest zła decyzja, niż brak decyzji”, przypominali sobie słowa terapeutki.

Wszystko im się mieszało, tęsknota za byciem razem z wiedzą, że na wszystko potrzeba czasu, a każdy zakończony związek potrzebuje przeżycia żałoby po nim.

– Czy przeżyliśmy żałobę po swoich poprzednich związkach? – pytała samą siebie Hania. – Tak, po rozstaniu z mężem byłam przez pewien czas sama, nie spotykałam się z nikim, ale czy to była żałoba? Kojarzy się ona z rozpaczą i smutkiem, a ja nie rozpaczałam. Ale żałoba to przede wszystkim czas na mentalne pożegnanie z osobą, z którą spędziliśmy ileś lat życia. Joanna mówiła o pisaniu listów pożegnalno – dziękczynnych, w których dajemy wolność sobie i byłemu partnerowi, zwalniamy siebie i jego z danych sobie kiedyś obietnic. Dziękujemy za wspólne chwile, za czas i wszystko, czego razem doświadczyliśmy. Taki list można potem spalić, by w sposób mentalny „dostarczyć” go odpowiedniej osobie. Pracę tę można wykonać bez względu na to, czy jest to osoba żyjąca czy nie, czy odeszła z własnej woli czy dlatego, że to my tego pragnęliśmy.

Żałobę należy przeżyć nie tylko wtedy, gdy rozstanie boli, ale w takich momentach jest ona szczególnie ważna. Warto zamknąć się wówczas w samotni. Możesz płakać i pozwolić sobie na wszystkie towarzyszące emocje. Daj sobie tyle czasu, ile będziesz potrzebować, zrób to dla siebie, by oczyścić się z żalu, smutku, przywiązania i rozpocząć potem nowe życie bez starych obciążeń. Można przywdziać symboliczną żałobę, o której tylko ty będziesz wiedzieć. To może być czarna opaska, bransoleta, czy pierścionek. Spoglądając na nią w ciągu dnia możesz powtarzać to, co dla ciebie ważne. Może to być afirmacja:

Ja ... uwalniam się od żalu za ... (imię partnera).
Ja ... zwracam wolność sobie i ... (imię partnera).
Ja ... zgadzam się na nowe życie bez ... (imię partnera).

Pragnienie bycia razem zwyciężyło. Myśleli, że są wyjątkowi i ta prawda o żałobie i czasie, głoszona przez Joannę, ich nie dotyczy.

Hania przygotowywała miejsce w mieszkanku dla jej Krzysia. Radośnie opróżniała półki ze zbytecznych sprzętów, ale wewnątrz pojawiało się nieokreślone uczucie, które zakłócało jej spokój.

Pierwszy wspólny wieczór był piękny, ale inny, niż się spodziewali. Byli jednak spięci i czuli się nieswojo. Lampka wina rozluźniła ich nieco i wydawało się, że zapomnieli o przeszłości.

Następne dni były stabilniejsze. Krzysztof wracał jednak myślami do żony i syna. Nagle uświadomił sobie, że bał się go stracić. Odkryciem dla Krzysztofa było, że u rodziców też pojawia się lęk przed utratą uczuć dziecka. A może to nie miłość do żony trzymała go w małżeństwie, a lęk przed odrzuceniem przez syna? Nigdy przedtem nie myślał w taki sposób, nigdy nie myślał o synu. To uświadomienie napełniło go przerażeniem, jakim był ojcem, czy w ogóle zasługuje na miano ojca? Dotychczas nie brał pod uwagę tego, co w tej sytuacji może odczuwać jego dziecko. Nawet podczas spotkań z Joanną nie poruszali tego tematu. Sesje u terapeutki nauczyły go zastanawiania się nad pojawiającymi się nagle uczuciami. Pamiętał, że uczucie lęku jest naturalne i prowadzi do zajęcia się

sprawą, której dotyczy. Tak, już wiedział, że kolejna rzecz do przepracowania to relacja z synem.

Sam sobie z tym nie poradzi, ale nie chce już chodzić na terapię, może potrzebuje innej formy pracy? Ale póki się nic złego nie dzieje odpocznie i będzie zwyczajnie żyć. Tak postanowił.

Hannę co noc dręczył ten sam sen. Śniło jej się, że zamyka drzwi za Krzysztofem i serce przeszywa potworny ból. On wraca do żony, a jej nie pozostaje nic innego, jak zgodzić się na rolę tej trzeciej lub rozstać się z nim ostatecznie. Od Joanny wiedziała co nieco o interpretacji snów. Najważniejsze jest co czujesz podczas snu, to uczucie jest informacją o twoich przekonaniach z podświadomości. Czyżby nadal czuła, że nie zasługuje na taki związek, czyżby nadal uważała tamtą kobietę za silniejszą od siebie, czyżby w podświadomości nadal tkwiła pamięć tamtego zranienia i ból, który ono przyniosło? Hanna chciała zapomnieć tamte uczucia choć czuła, że dopominają się o uzdrowienie.



Jeżeli masz podobny problem, poza wcześniej podanymi listami pożegnalnymi i afirmacjami, dotyczącymi żałoby, możesz pisać afirmacje akceptujące nowy etap swojego życia. Jest to tak zwana terapia sukcesu i dotyczyć może wielu spraw w twoim życiu, nie tylko miłości, ale także awansów zawodowych, dostatku i wielu tym podobnych.

Ja ... zgadzam się na sukces.

Ja ... jestem godna szczęśliwego życia.

Ja ... mam prawo do



ROZDZIAŁ II

PIERWSZE DNI

Pierwsze dni wspólnego życia były inne, niż się spodziewali.

Postanowili wychodzić razem i pokazać się światu jako para. Dotychczas spędzali czas w ukryciu. Pierwsze kino, spacer, dla innych naturalne, dla nich było jeszcze nowe i wyjątkowe. Kiedy trzymali się za ręce, dumnie podnosili głowy i patrzyli na przechodniów. Nareszcie nie trzeba nic ukrywać, można żyć, jak wszyscy inni. Myśleli, że wszyscy będą patrzeć na nich, a tu nic – nie zwrócili niczyjej uwagi.

Zakupy w supermarkecie. Wreszcie mogli długo razem wybierać, zastanawiać się, co chcieliby przygotować na kolację, czego napić do obiadu. Niespodziewanie w sklepie nazwał ją imieniem żony, potem długo wybierał kalafiora, mówiąc: „Przecież je lubisz”, choć nie cierpiała kalafiorów i nigdy w jego obecności ich nie jadła. Pewnie nawet nie zauważył swojego zachowania i dalej był sobą, a serce Hani ścisnął ból.

Krzysztofa drażniło tak staranne układanie produktów i sortowanie wszystkiego jeszcze przed kasą.

Zobaczyli dziwny wzrok kasjerki, kiedy najpierw trudno im było uporać się z pakowaniem zakupów, a potem do płacenia rzucili się oboje. Pary, które są ze sobą od dawna, mają wypracowany „rytuał” kupowania, a oni tylko grali bycie „parą od zawsze”.

Dotychczas, kiedy on wpadał niespodziewanie i nagle musiał wyjść, potrawy przygotowywane były przez Hanię. Teraz też, po przyniesieniu zakupów do kuchni, usiadł w fotelu, jak dawniej, jakby w oczekiwaniu na ciąg dalszy. Ona, przyzwyczajona do równego rozkładania obowiązków w małżeństwie, nie wiedziała jak się zachować w tej sytuacji. Nagle też okazało się, że nie zawsze smakuje im to samo i żadne z nich nie chce ustąpić...

Hania lubiła długo czytać w łóżku lub pisała afirmacje przed snem, co nie spotykało się z aprobatą Krzysztofa. On z kolei, po przyjeździe z pracy, natychmiast rozkładał laptopa i zatapiał się w transakcjach. Początkowo fascynowała Hannę jego pasja zawodowa – chęć i umiejętność zarabiania pieniędzy. Czuła się dowartościowana, kiedy mówił, że robi to dla nich, aby łatwiej im było stanąć na nogi. Nie jest już najmłodszy, a chce zabezpieczyć Hanię na przyszłość, a teraz sprawić, aby mogli żyć przyjemnie i bez ograniczeń. Oboje zgodnie postanowili, że Krzysztof nie będzie domagał się podziału majątku, zostawi wszystko żonie i synowi. Dzięki temu czuli się bardziej w porządku w stosunku do jego rodziny.

Z biegiem czasu taka sytuacja zaczęła męczyć Hanię. Pojawiała się myśl, że znowu ma rywalkę, z tym, że teraz jest nią praca Krzysztofa. Wróciła pamięcią do spotkań z Joanną, przypominały się słowa terapeutki, porównujące życie do spektaklu, podczas którego

przedstawienie nieprzerwanie trwa, tylko aktorzy się zmieniają. Czyżby cały czas grała drugoplanową rolę w tym samym przedstawieniu, w którym pierwsze skrzypce grała kiedyś żona Krzysztofa, a teraz jej miejsce zajęła jego praca?

Te niedogodności łagodziły noce i cudowny seks. Zapominali wtedy o kłopotach, nieważne stawały się sprawy i zachowania drugiej osoby, które w ciągu dnia doprowadzały do emocji. To łącząca ich miłość powodowała, że radzili sobie z codziennymi problemami. Wchodzili w nowy etap związku wierząc w romantyczny mit mówiący, iż miłość spowoduje udane życie, bez żadnych trosk i nieporozumień. Zaskoczeniem był więc dla nich fakt, że pomimo uczucia w ich życiu pojawiały się napięcia.



Hania nigdy nie mówiła czego oczekuje od Krzysztofa wierząc, że powinien znać wszystkie jej pragnienia. On z kolei, pamiętając życie z inną kobietą sądził, iż wszystkie kobiety są podobne i przenosił schemat swojego życia małżeńskiego do nowego związku. Pewnego dnia ze zgrozą zauważył, że brakuje mu czystych koszul. W ich poszukiwaniu dotarł do wydzielonego dla niego kosza z brudną bielizną, gdzie piętrzyły się ubrania, których poszukiwał w szafie. Nie pomyślał, że mógłby sam zadbać o swoje rzeczy, gdyż w domu rodzinnym robiła to mama, a potem żona. Poczul się urażony i niekochany przez swoją wybrankę myśląc, że jeśli nie dba o jego rzeczy, to nie jest dla niej ważny. Nie chcąc jednak wprowadzać nieporozumień zamknął się w sobie, udając, że nic się stało.

Hania też czuła dyskomfort zbierając ubrania Krzysztofa i odkładając je do przeznaczonego dla niego kosza. Jej ojciec i mąż dbali o swoje rzeczy samodzielnie, czuła, że i tak dużo robi, uprząając ubrania Krzysztofa. Nie rozumiała nawet, czemu nie potrafi zwrócić uwagi ukochanemu. Tak jak Krzysztof, ona też zamykała się w sobie.

Takie drobne sprawy pojawiały się coraz częściej.

Oboje byli jedynakami, przyzwyczajonymi do realizowania swoich oczekiwań. W dzieciństwie były one zaspokajane bez potrzeby ich wyrażania, rodzice potrafili wyczuć pragnienia dziecka i spełnić je w miarę możliwości. Dla Hani niezaspokojenie jej pragnienia znaczyło, że jest ono niemożliwe do zaspokojenia – tego nauczyli ją rodzice. Dla Krzysztofa, którego ojciec często odmawiał spełniania jego oczekiwań, niezaspokojenie pragnienia równało się z odrzuceniem. Schemat, który oboje odkryli podczas sesji terapeutycznych, pojawił się po raz kolejny. Mając świadomość swoich zachowań, nie potrafili zaprzestać ich powtarzania. Pamiętali od Joanny, że uświadomienie wzorca jest początkiem pracy, choć niektóre szkoły psychologiczne traktują to jako etap końcowy.

Reakcja ich obojga była w zasadzie podobna, natomiast objawiała się w różny sposób. On dąsał się i obrażał, aby zwrócić na siebie uwagę, ona w milczeniu cierpiała, odgrywając jakże znajomą z domu rodzinnego rolę męczennicy. Oboje, w znany sobie sposób, dążyli do zwrócenia uwagi partnera. Po chwili zapominali o odtwarzaniu swoich ról, przytulali się do siebie i szeptali miłe słówka. Wtedy ponownie stawali się sobą, otwierając się na miłość i drugiego człowieka.

Jeszcze do niedawna tak lubili być razem, że każda chwila spędzona oddzielnie stanowiła wieczność. Pewnego dnia Hania zauważyła, że przyjemność sprawił jej samotny wypad do miasta. Krzysztof ze smutkiem stwierdził, że jego koledzy nie mają czasu na wspólne spotkania, przestał być zapraszany na imprezy okolicznościowe, choć wiedział, że jego żona nadal bywa w ich domach.

Hanna myślała, że kiedy zamieszkają razem to cały wolny czas będą spędzać we dwoje, nie omijając przy tym łóżka. Pewnego wieczoru z niedowierzaniem zauważyła, że on więcej czasu spędza przed telewizorem lub komputerem, a ona usypia z książką w ręku. „Nie wierzę, że nas to dotyczy – myślała – chyba tu nie obejdziesz się bez terapii, chociaż kilku wskazówek odnośnie tego, co robić”. Pamiętała zadanie, które powtarzała Joanna: „Ryba psuje się od głowy, a związek od seksu”.



Jeżeli jesteś w nowym związku i zależy ci, by on trwał i był udany, zadaj sobie następujące pytania:

- ❁ Czy zauważyłeś powtarzające się wzorce i sytuacje z poprzedniego związku?
- ❁ Czy to, co męczyło cię kiedyś pojawia się, początkowo z mniejszym natężeniem, w obecnym związku?
- ❁ Czy odczuwasz niechęć do seksu?
- ❁ Czy czujesz zniechęcenie i dystans do partnera?

Pozytywna odpowiedź na jedno z tych pytań świadczy o konieczności zajęcia się przeszłością, aby w sposób negatywny nie wpłynęła na nowo powstającą relację.



ROZDZIAŁ III

A JEDNAK TERAPIA

Witajcie ponownie. Cóż takiego was do mnie sprowadza? – z troską spytała Joanna, kiedy w progu gabinetu stanęli Hanna z Krzysztofem.

– Jesteśmy świadomi swoich zachowań, wiemy co je powoduje, nie potrafimy jednak samodzielnie sobie poradzić – odparła Hania.

– Nie oczekujemy takiej pracy, jak dotychczas, wystarczy nam kilka wskazówek jak postępować dalej, aby nie popsuć związku – dodał Krzysztof.

– Chcielibyśmy popracować oboje, nie tak, jak wcześniej, na oddzielnych sesjach – kontynuowała Hanna.

– Myślicie zapewne o doradztwie partnerskim. Dobrze, zgadzam się na taką formę pracy. Możemy popracować w formie doradztwa, czy kursów indywidualnych, podczas których nie poszukujemy programów, które doprowadziły do nieporozumień. Biorąc pod uwagę waszą przeszłość terapeutyczną oraz umiejętności pozwalające samodzielnie dotrzeć do powodów, możemy zająć się zapobieganiem i naprawianiem błędów.

Oboje ucieszyli się z powodu możliwości takiej pracy, która nie wymaga poszukiwania w przeszłości sytuacji, które doprowadziły do niepowodzeń. Sądzieli, że ten etap mają już za sobą. Wszystko zostało już przecież powiedziane, wyjaśnione, więc nie ma powodu wracać do dzieciństwa i tam od nowa przechodzić przez bolesne sytuacje. Jednocześnie będą coś robić w celu poprawienia jakości swojego związku.

Joanna zgodziła się na tę formę pracy wiedząc jednocześnie, że jest to tylko wstęp do dalszego zajęcia się sobą. Doradztwo może być równoległą formą naprawiania swojego życia, ale bez ostatecznego przepracowania programów, czyli znalezienia powodu wystąpienia sytuacji, podczas której zaistniał pierwowzór, trwała zmiana nastąpić nie może. Zachowując dla siebie te przemyślenia, przystąpiła do wyjaśnień.

– W świat damsko-męskich relacji wchodzimy bez przygotowania – rozpoczęła Joanna. – Ludzie tracą mnóstwo czasu na poszukiwanie kogoś, kto ich uszczęśliwi. Problem nie polega na tym, aby znaleźć odpowiednią osobę, lecz, aby samemu nią się stać. Tak więc, jak zwykle, zacznij od siebie, uświadom sobie kim jesteś, jaka jest twoja tożsamość, czego pragniesz.

Nie wiem czy zastanawialiście się, jaką macie wizję waszego związku – kontynuowała Joanna. – Często mamy mylne przekonanie, że partner ma taką samą wizję małżeństwa. Tak więc pomyślcie, czy pojawiały się chwile, kiedy byliście zaskoczeni, że partner widzi wasze wspólne życie inaczej? Najczęściej różnice dotyczą drobnych spraw życia codziennego.

Hania i Krzysztof zgodzili się z terapeutką przypominając sobie sprawy, dotyczące prania koszul czy spę-

dzania czasu wieczorami. Rozmowa spowodowała, że zauważyli inne podejście, każdego z nich, do drobnych spraw, ale przede wszystkim uświadomili sobie wzorce z domu rodzinnego, które nieświadomie wprowadzali w swoje nowe życie.

– Często sami nie wiemy, czego chcemy od związku – wyjaśniała terapeutka. – Kto pragnie dobrego porozumienia z partnerem, powinien najpierw poznać własne potrzeby, a następnie je wyartykułować.

Zaproponowała ćwiczenie, polegające na tym, aby w ciągu najbliższego tygodnia wypisali 30 rzeczy, które lubią robić.

– Należy używać formy czasownikowej, na przykład: jeździć na rowerze, kosić trawę, piec ciasta, czytać książki itd – wyjaśniała. – Po czym trzeba usiąść i opowiedzieć sobie o tym, co sprawia nam radość. Kiedy będziecie mówić o swoich pragnieniach, pamiętajcie o różnicy pomiędzy komunikacją a presją. Możesz mówić o swoich potrzebach, ale nie musisz wymagać, aby je zaspokajano. Jeżeli dacie sobie radę samodzielnie, to wspaniale; jeśli pojawią się jakieś wątpliwości, zawsze możemy omówić je na następnym spotkaniu.

Oboje chętnie zgodzili się na taką formę pracy.

– Jeżeli znajdziecie czas podczas tego tygodnia, rozpocznijcie **pielęgnowanie własnej niezależności**. Rozwijaj ją poprzez własną indywidualność. Musisz odkryć kim naprawę jesteś, co sam uważasz za słuszne i najlepsze zanim powiesz partnerowi, czego oczekujesz. Miej własne zasady – nie można przecież poświęcić wszystkiego dla rodziny. Poza tym, nikt nie chce mieć partnera „gotowego na wszystko”, to przestaje być atrakcyjne i niezręcznie czujemy się w takiej sytuacji. Być niezależnym nie zna-

czy być egoistą, skupionym na sobie; to znaczy pielęgnować tę wyróżniającą cię, indywidualną część siebie.

Kolejna sprawa w psychologii została nazwana „**domową degradacją**”, a dotyczy ona sytuacji, kiedy po ślubie, czy wspólnym zamieszkaniu, następuje zanik chęci do dalszego rozwoju. Może wtedy nastąpić niebezpieczeństwo pojawienia się stagnacji – największego wroga związku. Pamiętajcie, że partner ma prawo oczekiwać, abyśmy nadal byli twórczy i ciekawi, aby nadal mógł nas podziwiać – tak, jak to było w początkowej fazie związku. To dodatkowo mobilizuje go do własnego rozwoju, nie chcąc zostawać w tyle, stara się nadażyć za drugą osobą. Wrogiem związku jest marazm, powodujący poszukiwanie doznań na zewnątrz.

– Czy masz na myśli przysłowiowe wałki na włosach i niechęć do zajęcia się sobą? – pytał Krzysztof.

– Nie zupełnie. Nie chodzi tylko o zadbanie zewnątrz. Ważne jest, aby cały czas pociągać partnera swoim pięknem wewnętrznym. Przystajemy być atrakcyjni dla małżonka, kiedy stoimy w miejscu i nie rozwijamy się.

– Rozumiem – potwierdził Krzysztof. – Moja żona dbała o swój wygląd, ale z biegiem czasu nie mieliśmy wspólnych tematów. Po pracy oglądała brazylijskie seriale i rozmawiała przez telefon z koleżankami. Nie interesowało jej nic poza sprawami domowymi. Brakowało mi partnera do dyskusji o jakimś filmie, czy książce, nie mówiąc już o treściach filozoficznych. Kiedy starałem się dociec pewnych spraw, interesowałem się przyczynami różnych życiowych sytuacji, mawiała, że jest jak jest, i na tym był koniec naszej rozmowy. To jest trudne do opisania uczucie, ale mogę je określić, że było mi ciasno

w tym małżeństwie. Z Hanią natomiast mogliśmy rozmawiać o wszystkim. Przeszkodą był tylko brak czasu.

– Następnym zagrożeniem jest zbyt wielka zażyłość, czyli **symbioza** – kontynuowała terapeutka. – Czy podnieca cię ktoś, kogo znasz jak własną kieszeń, czy podnieca cię widok twojej własnej ręki, czy nogi? – pytała. – Pewnego razu pojawiła się u mnie para: wyglądali jak bliźnięta – brat i siostra. Byli identycznie ubrani: dżinsy, jednakowe sportowe buty i koszulki, podobne fryzury. Mieli identyczne poglądy, zachowywali się w podobny sposób, lubili te same potrawy... Ich problemem był brak popędu seksualnego w stosunku do siebie, co spowodowało oddalenie się i wzajemną niechęć. Pojawiły się nawet pierwsze symptomy agresji.

Symbiozy poszukują tylko ci, którzy czują się zagrożeni i boją się zranień. Błędnie myśląc, że ktoś taki jak ja nie zrani... Ten, kto poszukuje bezpieczeństwa w ramionach innej osoby, nie ma na swój temat wysokiego mniemania, boi się, że samodzielnie nie poradzi sobie w życiu. Jest pewna zasada, jaką kieruje się nasza podświadomość – w przypadku doświadczeń krzywd, doznanych wcześniej, powstaje wewnętrzne przekonanie, że można nas ranić. Taką wiarą będziemy prowokować partnera do zachowań, jakich świadomie chcieliśmy uniknąć. Z jednej strony w poszukiwaniu bezpieczeństwa dążymy do symbiozy, z drugiej uwierzyliśmy, że nie należy się nam nic dobrego: wtedy wyzwalamy autoagresję i autodestrukcyjne zachowania.

– Musi być straszne, kiedy związek buduje się na złudnym poczuciu bezpieczeństwa, a nie na miłości; jak wielkie jest potem rozczarowanie, kiedy doznajemy

zranień od tego, który nigdy nie powinien skrzywdzić, bo jest taki, jak ja – zadumała się Hania.

Hania i Krzysztof wyszli z gabinetu Joanny pod wrażeniem nowej wiedzy i pełni zapału do wykonywania zaleceń terapeutki.

Wieczorami zastanawiali się nad swoimi potrzebami i w milczeniu starannie je spisywali.

Lista Hani wyglądała następująco:

- czytać
- tańczyć
- rozmawiać z partnerem
- tulić się przed snem
- dbać o swoje ciało
- uzupełniać braki w garderobie
- wspólnie przygotowywać posiłki
- dbać o dom
- spacerować wieczorami
- pielęgnować ogród (skąd ten pomysł, kiedy nie mam ogrodu?)
- spotykać się z przyjaciółmi
- chodzić do kina, restauracji
- bawić się z dziećmi
- zwiedzać, podróżować
- wstawać rano i medytować
- pieścić ciało partnera
- trzymać go za rękę
- śmiać się wspólnie
- kochać się z partnerem
- sprawiać mu niespodzianki
- odwiedzać rodziców
- mówić partnerowi o swoich przeżyciach

- słuchać jego opowieści
- bawić się ze zwierzętami
- robić zakupy
- uczyć się, zdobywać nowe umiejętności
- urządzać dom
- otaczać się pięknymi przedmiotami
- próbować nowych potraw
- słuchać dobrej muzyki.

Lista Krzysztofa była równie treściwa:

- kochać się
- pieścić partnerkę
- podróżować po świecie, zwiedzać
- tańczyć
- słuchać muzyki
- spotykać się z rodziną
- uczestniczyć w zawodach sportowych
- lubić swoją pracę
- jeździć samochodem
- nic nie robić
- marzyć
- majsterkować
- gotować
- projektować, tworzyć
- spacerować
- robić zdjęcia
- oglądać dobre filmy
- chodzić do teatru
- opowiadać dowcipy
- śmiać się
- pływać
- nurkować

- czytać
- zmywać naczynia
- budować modele
- brać kąpiel
- utrzymywać czystość
- patrzeć na partnerkę
- dobre jedzenie i dobre alkohole
- oglądać programy popularno-naukowe.

Po wykonaniu tego ćwiczenia postanowili samodzielnie porównać swoje listy.

Omawiając je zauważyli zbieżności, ale jednocześnie spostrzegli, że nie do końca znają upodobania partnera. Tak, jak mówiła Joanna – mieli trochę mgliste przekonanie o tym, jak związek widzi ta druga strona. Ponadto zaskoczeni byli tym, czego pragną dla siebie.

Ta lista pozwoliła im w ciekawy sposób zobaczyć, jakie mają potrzeby. Krzysztof był wielce zadziwiony, że mówiąc o tym, co lubi w życiu najbardziej, stworzy listę swoich potrzeb w związku.



Najważniejsze dla nich było uświadomienie, jak wiele mają ze sobą wspólnego. Przygotowanie tych list u obojga wywołało chęć zaspokajania tych pragnień partnera, z których nie zdawali sobie sprawy oraz uczestniczenie w tych, które może nie są bezpośrednio ich potrzebami, ale sprawiają radość drugiej osobie. Dla Hani było to oglądanie transmisji sportowych z Krzysztofem, dla Krzysztofa zakupy z Hanią.

Samodzielnie wykonaj listę swoich potrzeb, zrób to teraz, zanim przejdziesz do *następnego rozdziału*. Pamiętaj o *formie czasownikowej*.

Inaczej brzmi zwrot: „*egzotyczna wycieczka*”, niż „*wyjechać na urlop w ciepłe kraje*”.

Ta druga forma jest bardziej motywująca. Ponadto, podświadomość przyjmuje rozkaz, w tym przypadku wyjazdu, i zajmuje się jego wykonaniem, często bez twojego świadomego udziału.

