

JACEK RYDLEWSKI / ANNA PALUSZAK

ŚCIEŻKI MIŁOŚCI

*O tym, jak zbudować trwałą
i szczęśliwą relację*



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: Magdalena Dragon-Philipczyk

Fotografie autorów na okładce: Natalia Dec, <http://piqsell.pl>

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 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/lekmil>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-192-2

Copyright © Anna Paluszak, Jacek Rydlewski 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
Rozczarowanie w związkach	7
Trudne spotkania	17
Nierozwiązane sprawy	33
Zakazana miłość. Dlaczego kochamy tajdaków?	47
Rodzina idealna i pewne komplikacje	59
Ewolucja w związku	69
Jak dbać o związek?	83
Oblicza zdrady	99
Kobiecość i męskość	117
Ukryta trauma	141
Tak naprawdę wcale ciebie nie chciałam/nie chciałem	157
Jak przekraczać wzorce rodzinne?	167
Zależność — niezależność	179
Tajemnice w rodzinie i tajemnice w związku	193
Żałoba	213
Strategie przetrwania w rodzinie	229
Pieniądze	237
Lęk	251
Rodziny patchworkowe	267
Depresja	281
Córka przy mamie, której się nie udało	301
Seks w związku	315

WPROWADZENIE

Sama na ogół nie czytam wstępów ani wprowadzeń do książek; zmierzam jak najszybciej do znalezienia tego, co mnie w danym momencie najbardziej interesuje. Ale teraz, kiedy znalazłam się w roli współautora książki, wprowadzenie Czytelników w zamysł naszej propozycji wydaje mi się konieczne. Przez całe lata, szkoląc się w różnych podejściach terapeutycznych, uwielbiałam sięgać do książek moich nauczycieli, zawierających ich przemyślenia, historie ich klientów i przekonania na temat skutecznej terapii. Jedyнным nauczycielem, którego książki nie przeczytałam, był Jacek Rydlewski. Ubolewałam nad tym, że żadnej nie napisał, bo jego wykłady, historie terapeutyczne, sposób patrzenia na pracę z ludźmi były bardzo ciekawe i inspirujące. Wiele razy namawiałam go, żeby napisał książkę, tak jak zrobili to Yalom, Farrelly czy Frederickson. Żałowałam, że jego sposób patrzenia na klienta przepadnie. Mijały lata, a Jacek zaczął się przymierzać do emerytury. Wtedy wpadłam na pomysł, aby poprowadzić z nim serię audycji w radiu. Tym wspomniałym radiem, które nas ciepło przyjęło, było Akademickie Radio Luz, funkcjonujące przy Politechnice Wrocławskiej. Jego redaktorką naczelną była w tym czasie Ania Geryn, a realizatorem naszych audycji był

Patryk Siewiera. Przez dwa półrocza przygotowaliśmy 30 półgodzinnych audycji, z których byliśmy zadowoleni. Impulsem do wykorzystania tego radiowego materiału i opracowania go w taki sposób, by powstała z niego książka, okazali się nasi słuchacze, ich zainteresowanie i entuzjazm.

Nie jest to książka naukowa. Nie omawiamy w niej teorii, wyników badań ani nie odwołujemy się w sensie formalnym do literatury. Nie obejmuje ona również całości problematyki bliskich związków. Podobnie jak w audycjach zdecydowaliśmy się wybrać te tematy rozmów/rozdziałów, które choć w różnych formach, pojawiają się najczęściej jako problemy do rozwiązania w gabinetach terapeutycznych. Naszym celem było podzielenie się z Czytelnikami wiedzą na temat bliskich związków z perspektywy doświadczenia terapeutycznego. Zależało nam na tym, aby każdy, czytając tę książkę, miał szansę spojrzenia na swój związek oczami terapeuty pracującego z parami doświadczającymi problemów w swoich intymnych relacjach. Chcieliśmy także, aby znalazły się w niej wskazówki, których wykorzystanie może okazać się przydatne w budowaniu i utrzymaniu czy naprawianiu związku. Osobiście patrzę na tę książkę jak na podręczną mapę, z której może skorzystać każdy, kto jest w jakimkolwiek stopniu zainteresowany jakością i trwałością swojego związku. Serdecznie zapraszam do lektury.

Anna Paluszak

JAK DBAĆ O ZWIĄZEK?

A.: Jedną z najpopularniejszych psychologicznych propozycji ujęcia miłości jest trójkątna koncepcja miłości Roberta Sternberga. Wyróżnił on w swoim modelu trzy składowe miłości: namiętność, intymność i zaangażowanie. Zgodnie z modelem namiętność wybuchu najczęściej na początku relacji, później pojawia się intymność, będąca emocjonalną bliskością, a na końcu zaangażowanie. Wtedy, kiedy te wszystkie elementy współistnieją, co dzieje się przeważnie w pierwszych latach związku, mamy do czynienia z miłością kompletną. Jest to trochę przynębiające, jeśli się przyjmie, że to, co następuje po (mniej więcej) dwóch latach, już nie jest kompletne. Czy namiętność zawsze musi minąć? Czy związki muszą się kończyć? Czy miłość musi się kończyć?

J.: Miłość to jest bardzo trudny temat, bo pomimo że mówi się o niej powszechnie, to tak naprawdę nie jest łatwo odpowiedzieć na pytanie, czym ona jest. Tworzymy różne modele,

które próbują ująć to, co ciągle się nam wymyka. Pewnie stąd zacytowane przez ciebie podziały.

A.: Sternberg zakłada, że te dwie pierwsze składowe — namiętność i intymność — mijają. Jakie jest twoje doświadczenie w tym temacie?

J.: Jeśli przez namiętność rozumiemy stan zadurzenia, zachwytu, pociąg erotyczny i seksualny, to na pewno z biegiem czasu ten stan staje się mniej intensywny. Z ewolucyjnego punktu widzenia ważne było, aby kobieta i mężczyzna stworzyli związek, żeby powołane przez nich do życia dzieci miały jak największe szanse na przetrwanie. Namiętność i erotyka jest tutaj wspaniałym rozwiązaniem. Intymność stabilizuje i utrwala związek, co też znajduje swoje ewolucyjne uzasadnienie.

Miłość to jest bardzo złożony temat i często mylimy ją z wieloma zdarzeniami w parze, na przykład z zauroczeniem. Gdy motylki w brzuchu znikają, niektórym osobom wydaje się, że miłość minęła. Na pewno tak nie jest.

Chciałbym powiedzieć o takim dość powszechnym micie dotyczącym miłości. Brzmi on tak: „Jeśli ludzie się kochają, czyli jest miłość, to ona jest gwarancją tego, że związek będzie trwał i będzie szczęśliwy”. To nieprawda. Jest raczej odwrotnie. Jeśli tworzymy odpowiednie warunki, to trwanie miłości będzie tego efektem. Takie są też moje obserwacje. Życie często zamienia się w horror pomimo wcześniejszych zapewnień o wielkiej miłości. Jeśli stracimy czujność i uwagę na inne

ważne zdarzenia w parze, a później w rodzinie, miłość może się zamienić w nienawiść. Czyli coś trzeba jeszcze robić. Na przykład sprostać wyzwaniom, o których mówiliśmy wcześniej (pojawiających się przy okazji ewolucji każdego związku). Miłość może się rozwijać, jeśli zadbamy o harmonię w systemie. Wydaje się, że system jest ważniejszy niż osoby, które go tworzą. Jeśli choruje system, miłość znika jak bańka mydlana. Poruszamy się i żyjemy w świecie, którym rządzą pewne prawa. To nie my tworzymy te prawa, te prawa rządzą nami. Parafrazując, można powiedzieć: „To nie my mamy system rodzinny, to system ma nas”. Nie dla wszystkich jest to oczywiste, stąd — moim zdaniem — tyle kłopotów.

A.: Niektórzy nie chcą się zgodzić na to, że namiętność się kiedyś kończy. Czy to dlatego, że stan zakochania powoduje taki „dopaminowy haj” i to jest tak przyjemny rodzaj pobudzenia, że niektórzy chcą go cały czas utrzymywać? Czy może jest to związane z młodością i trendem, żeby się nie godzić na starość, tylko cały czas być młodym i nieważne, czy się ma 30, 40 czy 50 lat — wyglądać i zachowywać się, jakby się miało 20?

J.: To bardzo prawdziwe, co mówisz. Przypomina rodzaj uzależnienia. Właśnie osoba uzależniona wybiera rodzaj haju, chociaż wie, że jest to destrukcja. Mimo to wybiera ten haj przed innymi ważnymi rzeczami dziejącymi się w życiu.

Taki kierunek może również zależeć od tego, czego nieświadomie oczekujemy od związku, z czego ma nas on wyleczyć. Jeśli potrzebujemy głównie namiętności i to jest dominująca

potrzeba (zresztą uwarunkowana wcześniejszymi sytuacjami rodzinnymi), to taki związek będzie się kierował tylko namiętnością. Są takie pary. Można na to spojrzeć tak, że jest to ekscytacja normalna na początku związku, która ma trwać wiecznie, ale musi się skończyć rozczarowaniem. Wiele osób myli to z końcem związku. Myślę, że namiętność się skończyła, wszystko będzie źle i jeśli to rozczarowanie jest bardzo duże, to szukają namiętności w nowym związku. Może to wręcz prowadzić do uzależnienia od takiego sposobu funkcjonowania w związkach krótkoterminowych.

A.: Jak dbać o związek i o miłość?

J.: Związek jest całością. To jeden wspólny organizm. To, co robi jedna osoba, wpływa na cały związek i to, co robi druga osoba, wpływa na cały związek. Miłość bardzo trudno zdefiniować. Pytając: „Czy oni się kochają?”, „Czy my się kochamy?”, „Czy ja ją/jego kocham?” — można się zagubić. Jeśli zadamy sobie to pytanie, będąc w kryzysie, kiedy jest dużo złości w związku, to odpowiedź może nie być pozytywna. „Tu i teraz — nie bardzo”. „Nie chcę widzieć tej osoby, rozmawiać z nią, nie czuję nic pozytywnego, potrzebuję czasu, żeby ochłonąć”. I tutaj jednym z kluczowych pojęć i ważnym punktem odniesienia może być nieco staroświecko brzmiący **szacunek**. Jeśli zadam sobie pytanie, czy te konkretne osoby się kochają, niekiedy bardzo trudno na nie odpowiedzieć. Jeśli pytanie zmienimy i zapytamy, czy się wzajemnie szanują, to odpowiedź jest dużo łatwiejsza i jednoznaczna. Szacunek jest podstawą, która pomaga kwitnąć miłości. Nie może być miłości bez szacunku.

Jeśli ktoś mówi o miłości, a nie szanuje osoby, którą rzekomo kocha, to na pewno nie jest to miłość. To jakieś nieporozumienie. Dla mnie, jak obserwuję rodziny, szacunek jest kluczowy. A brak szacunku łatwo zauważyć. Słowa „miłość”, „kocham” bardzo się zdevaluowały i tak naprawdę nie wiemy, co znaczą, o czym informują.

A.: Co to znaczy szanować kogoś?

J.: To znaczy uznawać jego wartość samą w sobie. Uznawać, że jest ważny, że należy mu się uwaga, że nie można go ignorować, nie można lekceważyć, nie można gardzić nim ani go poniżać. Każdy ma swoją godność. Nie ma lepszego i gorszego — jesteśmy równi.

Gdybyśmy obserwowali jakąś parę, która mówi o miłości, to niezależnie od tego, co mówi, moglibyśmy dostrzec, czy te osoby wzajemnie się szanują. Na przykład ktoś mówi: „Taka nieporadna, naiwna, głupiutka dziewczyna — kocham ją”. To zdanie pokazuje, że w tym związku brakuje szacunku. Ta „nieporadna i głupiutka” nie jest odpowiednio szanowana przez tę drugą osobę. Coś dziwnego musi się dziać między nimi. Raz usłyszałem od pacjentki na stronie: „Taki bardzo dobry, poczciwy chłop, dobry taki, kocham go — taki poczciwy”. „Chodź tutaj, chodź do mnie, no chodź!” — wołała do niego jak do pieska.

Wzajemny szacunek to jest pierwszy wskaźnik, który można zauważyć. Jego brak powinien włączać czerwoną lampkę

alarmową. Coś idzie w złym kierunku. Czas na korektę. Namawiam was — przetestujcie to i sprawdźcie, czy szanujecie swoich partnerów i czy jesteście szanowani.

A.: Jak możemy sprawdzić, czy szacunek jest, czy go nie ma?

J.: Sprawdź, czy potrafisz swojemu partnerowi/ swojej partnerce powiedzieć, **patrzac w oczy**: „Nie jestem lepsza/ lepszy od ciebie”. W sposób poważny, oddający sens tego zdania. Nie na „odczep się”. „NIE JESTEM LEPSZA OD CIEBIE”. Zaobserwowałem, że w długoletnich parach, które gdzieś się zagubiły w tym szacunku, takie zdanie jest bardzo trudne do wypowiedzenia. Kiedy ludzie mają powiedzieć: „Mój drogi mężu, nie jestem lepsza od ciebie” albo „Moja droga żono, nie jestem lepszy od ciebie”, robi się bardzo ciężko.

A.: Dlaczego to jest dla nich takie trudne?

J.: Bo prawdopodobnie taka osoba uważa, że całe zło pochodzi od tej drugiej, a siebie uważa za niewinną/niewinnego. Taka niewinność często uzasadnia pogardę dla drugiego, trwającą latami. Zaś to jedno zdanie zmienia właściwie całą rzeczywistość w ciągu paru sekund. Kwestionuje wyższą pozycję „wypracowaną” przez długi okres.

A.: Czyli osoba gardząca jest z tą gardzoną, bo przy niej może być tą lepszą. Mówiąc takie zdanie, musiałaby nagle zrezygnować ze swojego wizerunku i kawałka tożsamości.

Nagle nie może być tą osobą, która jest trochę lepsza, tylko musi być zwyczajna.

J.: Tak, musi być zwyczajna, prosta i **równa tamtej osobie**. I musiałaby wziąć współodpowiedzialność także za trudności w związku. Zwalanie winy na partnera czy partnerkę to chyba najstarsza destrukcyjna gra świata w związkach.

A.: Czym jest ta równość?

J.: Dwie osoby w związku powinny być sobie równe, co może się wyrażać chociażby poprzez obopólny szacunek. Równy powinien być ich wkład dobrego i złego we wspólne życie. Ktoś może podejmować decyzje, ktoś może być bierny, ktoś może zarabiać pieniądze, ktoś planować wakacje, ktoś może organizować życie towarzyskie. Trzeba by oszacować, czy **wzajemna wymiana** jest równa, czy przechyła się w którą stronę. Nie jest zdrowo dla związku, jeśli się przechyła. Jeśli jedna osoba robi więcej, a druga mniej. Na przykład wyobraźmy sobie, że odpowiedzialność za to, co dzieje się w związku, bierze mężczyzna. On organizuje czas, wyjazdy, namawia na nie dziewczynę, wybiera, gdzie jechać, wkłada bardzo dużo inicjatywy w to, żeby związek funkcjonował, a kobieta jest zupełnie bierna i daje się prowadzić. Dobrą metaforą do opisania tego jest metafora „rodzic i dziecko”. Jeśli się uważnie rozejrzemy wokół, to możemy zauważyć związki, które się tak organizują. Jedna z osób jest jakby dzieckiem, a druga rodzicem. Niezależnie od płci. Możemy zobaczyć takie związki, w których mężczyzna jest odpowiedzialnym

opiekunem, a kobieta bierną konsumentką dóbr, które wprowadza partner, i odwrotnie. W związku może być taka mamusia i zagubiony chłopczyk. Mamusia wszystko kontroluje, żeby było dobrze, żeby było szczęśliwie, chłopczyk jest posłuszny i słucha, czasem zaś jest niegrzecznym chłopcem, robi różne rzeczy, później się boi, przeprasza. Funkcjonują jak mama z synkiem.

A.: Jak to się kończy?

J.: To trudne związki. Ale nie muszą się koniecznie źle skończyć. Obserwuję pary, które latami potrafią tak funkcjonować. Jednak w efekcie „rodzic” jest w związku bardziej zmęczony. Odpowiada za wszystko, ma tendencje do narzekania, tak jak niektóre mamy narzekają na nieposłuszne dzieci czy niektórzy ojcowie mają utrapienie z dziećmi. Tym drugim partnerom pozostaje funkcjonowanie w roli dziecka.

A.: Bez mocy.

J.: Tak. Też są czasem niezadowoleni z tego, jak „rodzic” podejmuje decyzje — że mu rozkazuje i mówi, co wolno, a czego nie wolno.

Jest jeszcze bardzo ważna rzecz, jeśli związek organizuje się tak dziecięco-rodzicielsko. Najczęściej wiąże się to z szukaniem wyłącznie bezpieczeństwa przez jedną z osób. Kiedy taki związek się ustabilizuje na dłużej, to osoba, która pełni rolę dziecka, może przejawiać silne tendencje odśrodkowe, na wzór tego,

co dzieje się w rodzinie pierwotnej. Czyli jeśli w domu bezpieczeństwo jest zapewnione, dzieci stają się dorosłymi i szukają dla siebie partnerów na zewnątrz, nie w osobie rodzica.

A.: Czyli taka osoba będzie powoli szukać, nawet nie zrywając poprzedniej więzi, nowego partnera?

J.: Nie musi szukać, ale ma taką ochotę, potrzebę czy impulsy. Będą się jej podobały osoby na zewnątrz związku. Będą pociągające, ponieważ w tym związku namiętność będzie bardzo szybko gasła. W związku, w którym szukamy tylko bezpieczeństwa, namiętność jest mało istotna. Gdy bezpieczeństwo zostaje zapewnione, namiętność się budzi. Budzi się, ale już nie w kierunku osoby, z którą jesteśmy.

A.: Czyli możemy powiedzieć, że jeżeli pociągają nas osoby z zewnątrz, to powinniśmy się zastanowić, czy nie tkwimy w takim związku, w którym jedna osoba przyjęła całą odpowiedzialność i rolę rodzica?

J.: Poprawię twoje zdanie: „czy nie tkwimy” zamienię na „czy mamy swój 50-procentowy udział”. Jeśli mamy ten udział, to coś możemy zrobić. Żeby być „dzieckiem”, trzeba się na to zgodzić. Żeby to zmienić, trzeba podjąć trud dorastania. Zrezygnować z wielu wygod i przyjąć postawę odpowiedzialności. Zawalczyć o swoją godność.

Zdanie „Tkwę w takim związku” przypisuje całą odpowiedzialność drugiej osobie. Pierwsza jakby była ofiarą — to

ustanowienie właśnie swojej roli dziecka. Taka zmiana dla niektórych osób może być stosunkowo trudna. Mam na myśli silną skłonność do pełnienia roli dziecka w ogóle. (To bierze się często z tego, że w rodzinie pierwotnej takiej roli nie pełniliśmy i jako dorośli nieświadomie nadrabiamy ten brak przy każdej okazji).

Jeśli chodzi o to, że pociągają nas osoby spoza związku, ja bym to poprawił na „jeśli pociągają nas za bardzo”. To, że w ogóle pociągają nas osoby spoza związku, jest naturalną reakcją. To jest przypisane do bycia kobietą i mężczyzną. Tak na siebie działamy, i to jest piękne. Ważne, co z tym zrobimy.

A.: Kiedyś podczas treningu terapeutycznego, w którym uczestniczyłam, spotkałam chłopaka, którego zostawiła dziewczyna. Nie mógł tego zrozumieć, gdyż — jak mówił — był bardzo dobry, tak dużo z siebie dawał: czasu, zasobów, energii... I terapeuta powiedział mu wtedy, że jak się za dużo daje, to się niszczy związek. Co ty na ten temat sądzisz?

J.: To nawiązuje do tego, co powiedzieliśmy wcześniej, jeśli chodzi o równość. Ale rzeczywiście to jest ciekawy aspekt, na który możemy mieć wpływ. Jeśli wymiana ma być wyrównana, to możemy zwracać szczególną uwagę, czy nie dzieje się tak, że jedna osoba ma tendencje, żeby **dawać więcej**: uwagi, dobroci, serca, troski, niż druga. Jeśli tak jest, to załóżmy to cały związek. Można więc powiedzieć, że osoba, która za dużo daje w związku, niszczy tę relację. Wytwarza bowiem

dużą nierówność i presję, co może prowadzić do takiej sytuacji, że ta obdarowywana nie jest już w stanie tego wyrównać. Jeśli tak się dzieje przez dłuższy czas, obdarowana traci godność. Godność to bardzo ważna sprawa. Jeśli osoba ją traci, zaczyna być zła, zdenerwowana, spięta — nie zdając sobie z tego sprawy. Może różnymi rozpaczliwymi próbami starać się ją odzyskać, na przykład poprzez agresję. Tak jakby mówiła: „Do cholery, też coś znaczę, pokażę ci, że jestem ważny/ważna. Chociażby przez to, że się mnie boisz!”, „Dłużej tego nie zniosę!”.

A.: Jak sprawdzić, czy nie dajemy w związku za dużo albo za mało albo czy nasz partner nie daje za dużo lub za mało?

J.: Możemy dawać tyle, ile partner jest w stanie nam oddać. Jeśli dysponujemy większym potencjałem dawania i za dużo dajemy, to w pewnym sensie wpuszczamy drugą osobę w pułapkę. Bardzo często osoby, które dają zbyt wiele, tak naprawdę robią to z powodu tego, że **nie umieją brać**. Nie chcą brać, tylko dają — to bardzo niebezpieczne. Dlatego osoba, która za dużo daje, niszczy związek. TAK — OSOBA, KTÓRA DAJE ZA DUŻO, NISZCZY ZWIĄZEK. Dziewięćdziesiąt procent ludzi stwierdziłoby odwrotnie, dlatego warto wziąć sobie do serca tę prawidłowość. „Dobra” niszczy związek, bo „zła” nie jest w stanie temu sprostać. „Zła” stoi pod ścianą. Tylko „dobra” może coś zrobić. Czyli jeśli za dużo dajesz i twój partner zaczyna być niespokojny, nie podoba mu się w związku, trzeba po prostu wziąć to pod uwagę i dawać mniej. Trochę się wycofać. Albo nauczyć się więcej brać.

Ta nierówność prowadzi bardzo często do tego, że jedna osoba w związku zaczyna się czuć mniej szanowana, niedoceniana, a nawet pogardzana. Druga natomiast staje się „wielka”. Taki jest niestety dość powszechny, polski model: święta kobieta, Matka Polka, która się poświęca, i mężczyzna, który dziwnym sposobem nie jest z tego powodu szczęśliwy, tylko spięty, zły i niewdzięczny. Ona mówi: „To ja tyle daję, tak się poświęcam, tyle dokładam do tej naszej rodziny, a on stroi fochy, niewdzięcznik”.

A.: Nie dorósł do tego ideału.

J.: Nie dorósł, bo dotknął swojego kresu. Jest duże podejrzenie, że ta kobieta tak naprawdę nie umie brać. Taka sytuacja ma tendencję, żeby eskalować do bardzo poważnych rozmiarów. Czyli uważaj, jeśli uznajesz siebie za dobrego człowieka i chcesz to realizować w związku, nawet z dobrymi intencjami, to takie działania mogą powodować bardzo niekorzystną sytuację z efektami odwrotnymi do zamierzonych.

A.: Czy jest coś jeszcze, co wynika z twojego doświadczenia, o czym powinniśmy pamiętać, dbając o związek?

J.: Jedna prosta rzecz, aczkolwiek bardzo trudna do wykonania. Chodzi o to, jak się porozumiewamy, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych. Chciałbym tutaj zarekomendować zasadę „szklanki do połowy pełnej”. Na przykładzie dziecka: dziecko przychodzi z podwórka mokre, brudne, ubabrało się

całkowicie w kałuży i teraz mama patrzy na nie i może zareagować w dwojaki sposób. Szklanka w połowie pusta: „Co ty zrobiłeś ze sobą? Cały jesteś brudny. Jak możesz mi coś takiego robić?”. Szklanka w połowie pełna: „Świetnie, że czapeczka została sucha!”. To trudne, ale można ćwiczyć.

Tak samo jest w związkach. W ogóle myślę, że to wielka sztuka życia. W związku szczególnie ważne jest, by widzieć szklankę do połowy pełną. Można zwracać uwagę na swojego partnera i dawać sobie informacje pozytywne. Ludzie mają większą łatwość rozwoju, kiedy od otoczenia dostają pozytywne informacje zwrotne, niż wtedy, kiedy otrzymują krytykę. Można się ich dopominać. Na przykład moja żona mówi do mnie często: „No powiedz, że coś dobrze zrobiłam”. Ja mam tendencję do zapominania o tym, a ona mnie uczy, że dla niej jest to ważne. Wraca od fryzjera, a mnie zdarza się tego nie zauważyć. Wtedy mówi: „Zobacz, byłam u fryzjera, no powiedz, że ładnie”. Ja dopiero wtedy to dostrzegam — i tak się uczę szklanki do połowy pełnej. A nie: „Powinien to sam zauważyć!”, „Powinna to sama wiedzieć!”, „A jak mi tego nie mówi, to nie, obędę się” (szklanka do połowy pusta). Krytykując partnera, ulegamy złudzeniu, że w ten sposób możemy zmienić drugiego człowieka.

A.: Istotny wydaje mi się też fakt, że w każdej kłótni można założyć, że nasz partner/nasza partnerka ma generalnie pozytywne intencje, albo ulec złudzeniu, że partner/partnerka chce nas oszukać, skrzywdzić czy zranić. Moje osobiste doświadczenie wskazuje na to, że gdy w kłótni myślę: „No teraz

to już przesadził, teraz na pewno nie ma dobrych intencji”, wytaczam ciężkie działa i wygłaszam straszne tyrady, to gdy emocje opadają, zawsze okazuje się, że to było tylko moje złudzenie, że nie byłam aż taka fantastycznie święta, jak mi się wydawało, i połowa winy leży po mojej stronie.

J.: To powszechna tendencja, aby w kłótni uważać się za lepszych. „Przecież ja mam rację”. Czasami rekomenduję, żeby po napiętej sytuacji pójść i powiedzieć do swojego partnera czy partnerki: „Dziękuję ci za to, że tyle ze mną wytrzymujesz”. Znowu — proste to, ale trudne. Jak większość rzeczy. Spróbuj — zobaczysz, jak działa!

A.: Możemy dbać o związek nie tylko po to, by się w nim dobrze czuć, ale także ze względu na świadomość, że im lepszy związek stworzymy, tym lepiej i stabilniej będzie się żyło naszym dzieciom.

J.: Kiedy rodzice dbają o swój związek, zmniejsza się radykalnie prawdopodobieństwo, że dzieci zostaną wciągnięte w konflikty rodziców i koalicje z jednym z nich. Wojciech Eichelberger kiedyś powiedział: „Jeśli chcesz mieć szczęśliwe dzieci, zadбай o własne szczęście”. Tak właśnie jest. Warto powiedzieć sobie, że to nie jest postawa egoistyczna, chociaż na pierwszy rzut oka na taką wygląda. Wręcz przeciwnie, jest to wspaniała inwestycja w przyszłość.

A.: Czyli jeśli w swoim życiu jesteś właśnie w momencie, że zaczynasz wypowiadać lojalność rodzinie pochodzenia

i twój rodzic nie może się z tym pogodzić, możesz mu powiedzieć, że robisz to dla jego wnuków.

J.: Jeśli będzie chciał słuchać, to tak.

Dynamika rodziny jest taka, że jeśli uda się zadbać o swój związek, to nie trzeba wkładać tyle wysiłku w wychowywanie dzieci. Są znacznie spokojniejsze. Czują się bezpiecznie. Mają naturalną skłonność do identyfikowania się z rodzicami, nikomu to nie przeszkadza, a nawet jest źródłem radości i satysfakcji. Komunikacja w rodzinie jest prosta: „tak” znaczy „tak”, „nie” znaczy „nie”. Nie trzeba się już martwić, „co z nich wyrosnie!”. Czy się dobrze sprawują, czy źle. Trudniejsze sytuacje same się rozwiązują, to znaczy rozwiązują je rodzice, nie wciągając w to dzieci. Dzieci po prostu są uwolnione, są dziećmi i mogą żyć, we własnym rytmie przechodząc swój naturalny proces rozwojowy, badać świat bez uprzedzeń, bez zbędnych, złych założeń. Mogą potem wchodzić w związki jako osoby wolne. Widzieć jasno i czysto, widzieć lepiej, kogo spotykają, co jest zdrowe, a co toksyczne.

A.: I to wszystko dzięki temu, że rodzice zadbali o swój związek. Zadbali o równość, szacunek, o wzajemną odpowiedzialność za stan związku i za konflikty...

J.: A także o niewciążanie dzieci w koalicję podczas konfliktu.

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 

TERAPEUTYCZNIE O ZWIĄZKACH

Żaden człowiek nie jest samotną wyspą. Żyjemy w bliższych i dalszych relacjach, słabiej lub mocniej związani z innymi ludźmi. Co więcej, to, jacy jesteśmy, nie zależy wyłącznie od genów, ale jest wypadkową naszych predyspozycji i wpływu, jaki wywierają na nas osoby z otoczenia. Związki z nimi, te dalsze i te bliższe, a także romantyczne, nie zawsze wyglądają różowo. Czasami bywają trudne i czujemy się w nich raczej uziemieni niż uskrzydleni. Dobra wiadomość jest taka, że relacje, w które jesteśmy zaangażowani, potrafimy nie tylko niszczyć. Jesteśmy zdolni także je naprawiać.

Jeśli chcesz spojrzeć inaczej na swój związek, zrozumieć go i poprawić w nim to, co wymaga zmiany na lepsze, ta książka z pewnością Ci w tym pomoże. Powstała jako wynik wieloletnich psychoterapeutycznych rozmów autorów z ludźmi — błądzącymi i szukającymi pomocy. Jest też spotkaniem terapeutów różnych generacji, dwóch płci i odmiennych życiowych doświadczeń. Sama w sobie stanowi najlepszy przykład tego, że relacje mogą się przekształcać, a bycie w związku nie jest stanem, lecz procesem — i to takim, którym możemy świadomie kierować.

UWAGA! WIEDZA ZAWARTA W KSIĄŻCE JEST KONKRETNA I PRAWDZIWA. TO, CO AUTORZY CHCĄ ZA JEJ POŚREDNICTWEM PRZEKAZAĆ, NIE ZAWSZE JEST GŁADKIE I MIŁE, ALE ZAWSZE SZCZERE, REZONUJĄCE Z TYM, CO GŁĘBOKO UKRYTE W KAŻDYM Z NAS. EFEKT WOW PODCZAS LEKTURY — GWARANTOWANY!

To prawdziwe kompendium niezbędnej dla każdego wiedzy o związkach partnerskich i relacjach z dziećmi. Wiedzy nowej, fascynującej i trudno dostępnej, a w dodatku podanej w przystępnej i budzącej ciekawość formie rozmowy dwojga kompetentnych rozmówców — w której przepytywany Jacek Rydlewski wznosi się na wyżyny wrażliwości, profesjonalizmu i komunikatywności.

WOJCIECH EICHELBERGER

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

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

ebook dostępny na:
ebookpoint



ceną: 49,90 zł