



KRÓTKA KSIĄŻKA O MIŁOŚCI



Anna Czyżkowska

**LIBER
LIBRI**

KRÓTKA KSIĄŻKA O MIŁOŚCI



Anna Czyżkowska



KRÓTKA KSIĄŻKA O MIŁOŚCI



Anna Czyżkowska



KRÓTKA KSIĄŻKA O MIŁOŚCI
ANNA CZYŻKOWSKA

REDAKCJA JĘZYKOWA:
MAŁGORZATA NAJDESKA

PROJEKT OKŁADKI:
ANNA CZYŻKOWSKA

SKŁAD I ŁAMANIE:
JUSTYNA HARASIMCZUK

PUBLIKACJA JEST UDOSTĘPNIANA NA LICENCJI CREATIVE COMMONS UZNANIE AUTORSTWA 3.0 POLSKA.
TREŚĆ LICENCJI JEST DOSTĘPNA NA STRONIE: [HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY/3.0/PL/](http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl/)

PRACA FINANSOWANA Z GRANTU NARODOWEGO CENTRUM NAUKI 2014/13/B/HS6/03947

WYDAWNICTWO LIBER/ LIBRI
WWW.LIBER/LIBRI.PL • 2018 • WARSZAWA

WERSJA DRUKOWANA: ISBN: 978-83-63487-33-1



SPIS TREŚCI

9

WPROWADZENIE

11

POZNAJCIE SIĘ LEPIEJ

11

CZYM JEST MIŁOŚĆ?

12

POZNAJMY SIĘ – JAK POSTRZEGASZ MIŁOŚĆ?

12

EROS

12

LUDUS

12

STORGE

12

MANIA

13

PRAGMA

13

AGAPE

13

POZNAJMY SIĘ – JAKIE MAMY OSOBOWOŚCI?

15

POZNAJMY SIĘ – JAKIE WYZNAJEMY WARTOŚCI?

17

POZNAJMY SIĘ – JAKIE CELE MA SPEŁNIAĆ NASZ ZWIĄZEK?

19

POZNAJMY SIĘ – UMOWA MAŁŻEŃSKA

21

ETAPY ZWIĄZKU – NA JAKIM JESTEŚCIE ETAPIE?

21

TRZY ELEMENTY MIŁOŚCI

21

NAMIĘTNOŚĆ

22

INTYMNOŚĆ

26

ZAANGAŻOWANIE

28

OD MY PRZEZ JA DO HARMONII

31

ETAPY ZWIĄZKU – ZAGROŻENIA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE

31

NARZECZEŃSTWO

	31	MŁODE MAŁŻEŃSTWO
	32	NARODZINY DZIECKA
	33	PARA Z DZIECKIEM W WIEKU SZKOLNYM
	34	PUSTE GNIAZDO
	35	EMERYCI
36		PORADNIK
	36	DOBRA KOMUNIKACJA
	38	SPÓR KONSTRUKTYWNY
44		SPECYFICZNE PROBLEMY PARTNERSKIE
	44	PROBLEMY Z POŻĄDANIEM
	46	NAPIĘCIE I LĘK W MAŁŻEŃSTWIE
	47	ZDRADA
	48	O BUDOWANIU INTYMNOŚCI Z KOCHANKĄ/KOCHANKIEM (CZYLI DWIE RĘCE I TRZEBA JEDNĄ ODRĄBAĆ)
	49	CZY NALEŻY SIĘ PRYZNAĆ (O DŹWIGANIU TAJEMNICY I CIĘŻARU ODPOWIEDZIALNOŚCI)?
	50	CO PO ZDRADZIE?
51		NA ZAKOŃCZENIE
53		ANEKS

WPROWADZENIE

Kilkanaście lat temu, podczas studiów na Wydziale Psychologii, postanowiłam uczęszczać na wszystkie możliwe zajęcia fakultatywne ze wszystkich specjalności, tak aby wyrobić sobie pełny ogląd, czym ta cała psychologia się zajmuje, co bada, co wie na temat człowieka i świata. A przyznać trzeba, że wie coraz więcej i niewiele obszarów jest dla psychologii kompletne niezbadanych. Jednocześnie przy wielkim postępie nauki (np. w dziedzinie neuroobrazowania mózgu) tak zwykła, codzienna sprawa dotycząca nas wszystkich, jaką jest miłość, pozostaje zagadką. To natchnęło mnie do poszukiwań w tej tematyce – co wiemy na temat zadowolenia ze związku, jak dobieramy się w pary, co można zrobić, żeby związek przetrwał kryzysy. Zwłaszcza to ostatnie jest ważnym tematem. Jak pokazują dane, obecnie wiele (i coraz więcej) związków się rozpada i zarówno partnerzy, jak i psychoterapeuci pozostają często wobec tego faktu bezradni. Patrząc na statystyki, bardziej prawdopodobne jest, że dany związek się rozpadnie, niż że przerwa. To pokazuje, jak trudną sztuką jest przeżyć razem we dwoje wiele lat i nie zniszczyć swojej miłości.

Od 12 lat prowadzę zajęcia z „miłości” dla studentów psychologii. Traf chciał, że kilka lat temu miałam przyjemność uczyć na temat przyczyn kryzysów z związkach miłosnych także na wydziale prawa (jako wprowadzenie do tematu mediacji). Pewien student powiedział wtedy: „wie pani co, takie zajęcia powinien mieć każdy, zanim wejdzie w poważny związek. Takie nauki o miłości powinny być po prostu, obowiązkowe”. Niniejszą książkę dedykuję zatem wszystkim, którzy chcieliby dostać krótki skrypt o miłości. Tym, którzy są w związkach i nie rozumieją tego, co się w nich dzieje; tym, którzy mają za sobą nieudane związki i chcieliby to zmienić; tym, którzy są w miłości szczęśliwi, ale nie wiedzą jeszcze, że trzeba nad tym szczęściem pracować, bo inaczej uleci; wszystkim w zasadzie, ponieważ

WPROWADZENIE

wszyscy poszukujemy miłości. Staralam się ze swojej wiedzy naukowej i terapeutycznej zrobić tu jak najlepszy użytek i napisać wszystko w skrócie i po ludzku, bo przecież dla ludzi.



POZNAJCIE SIĘ LEPIEJ

CZYM JEST MIŁOŚĆ?

Każdy z nas może różnie rozumieć, czym jest miłość i mieć inne oczekiwania wobec partnera i związku. Co więcej, na różnych etapach naszego życia lub też w kontekście naszych różnych związków wizja miłości może się zmieniać. Dlaczego jest ważne to, jak pojmujemy związek? Bo każdy z nas inaczej się zachowuje w zależności od tego, czego oczekuje od związku i partnera. Głównym problemem pary mogą być nieporozumienia wynikające z samych różnic w rozumieniu, czym jest miłość i związek.

Małżeństwo naukowców Susan Hendrick i Clyde Hendrick postanowiło zbadać, jak ludzie na całym świecie postrzegają miłość. Wyłoniło się z tego pięć stylów miłości: Eros, Ludus, Storge, Mania, Pragma i Agape.

Może chcesz poznać swój styl miłości i styl twojego partnera? Sprawdzić, czy się różnicie? Czy pasujecie do siebie, czy nie potraficie się porozumieć? Zastanów się zatem, jakie są wasze postawy wobec miłości i spróbuj umieścić się w jednym z następujących opisów.



PAMIĘTAJ, ŻE STYL MIŁOŚCI MOŻE SIĘ ZMIENIAĆ W CIĄGU TRWANIA NASZEGO ŻYCIA.

PONADTO Z KAŻDYM PARTNEREM/PARTNERKĄ MOŻEMY PREZENTOWAĆ INNĄ POSTAWĘ WOBEC MIŁOŚCI.

POZNAJMY SIĘ – JAK POSTRZEGASZ MIŁOŚĆ?

EROS. Osoba ta ma jasny obraz idealnego partnera, wyraźne preferencje (to ułatwia zakochanie od pierwszego wejrzenia). Jest gotowa do szybkiego angażowania się emocjonalnego w związek i otwarcie okazuje uczucia. Silnie reaguje na bodźce wzrokowe. Miłość jest najważniejszym celem i wartością jej życia. Wierzy w przeznaczenie i drugą połówkę. Seks jest dla niej istotą związku i oczekuje wierności seksualnej.

LUDUS. Osoba ta ma wiele ideałów partnera, czyli nie kieruje się określonymi preferencjami. Do związków podchodzi z dystansem: lubi w sobie rozkochiwać, bawić się, grać. Nie wie, co to miłość, ale wie, co to seks. Oddziela seks od uczuć, nie uważa, że miłość jest w życiu najważniejsza. Ma dużą wrażliwość na bodźce seksualne, łatwo ulega pokusie, silnie reaguje i szybko się podnieca. Nie chce angażować się w związek z jednym partnerem na całe życie – nie potrafi wybrać, każdy partner ma w sobie coś innego, co ją pociąga i nie chce z tego rezygnować na rzecz bycia z jedną osobą. Rzadko decyduje się na małżeństwo, wycofuje się, widząc zaangażowanie i zaborczość partnera. Raczej jest zadowolona z życia, ale często gubi się w zawirowaniach swoich romansów i uczuć/oczekiwań partnerów.

STORGE. Osoba ta nie ma wyraźnych preferencji ani ideału partnera. Seks według niej nie jest najważniejszy w miłości. Sensem miłości jest przyjaźń – miłość bez głębokiej przyjaźni i porozumienia nie ma wartości. Jest ostrożna, nie lubi przyspieszać, przedwcześnie się deklarować. Trudno jej wyznawać uczucia, woli mówić o wspólnych zainteresowaniach, wartościach. Cieszy się związkiem, byciem razem (wspólnotą, przyjaźnią), nie zastanawia się, czy to jest miłość. Oczekuje wierności seksualnej, ale nie ogranicza partnerowi relacji przyjacielskich.

MANIA. Osoba ta zakochuje się w ludziach, którzy by się jej nie spodobał na chłodno. Miłość spada na nią nagle, jak rażenie piorunem i jest sensem jej życia. Traci wtedy kontrolę nad uczuciami i zachowaniami. Szaleńczo, obsesyjnie zakochana „traci rozum”. Jest

zazdrosna, zaborcza, żąda wyłączności, śledzi partnera. Najchętniej nie rozstałaby się z partnerem ani na chwilę. Intensywność uczuć utrudnia jej normalne życie, miłość zaburza funkcjonowanie społeczne, intelektualne, zawodowe. Dominują sprzeczne uczucia: bardzo pragnie być kochana, ale obsesyjnie się boi, że utraci tę miłość, że partnerowi aż tak nie zależy. Jest ciągle nienasycona, chciałaby pochłonąć partnera, odczuwa niedosyt, tęsknotę i ma liczne rozterki.

PRAGMA. Osoba ta dokładnie wie, czego oczekuje od partnera (jakich cech, zachowań), a na co się nie godzi. Angażuje się, gdy się upewni, że wybór jest trafny – ostrożny wybór (po dłuższej analizie i obserwacji) jest dla niej sprawą kluczową. Nic jej nie zaślepi, trzyma uczucia na wodzy, jest ostrożna, mało otwarta. Uważa, że seks nie jest najważniejszy, lecz docenia jego rolę w tworzeniu więzi. Często świadomie wybiera samotność, jeśli nie ma szans na całkowicie satysfakcjonujący związek. Nie uznaje półśrodków i bycia z kimś za wszelką cenę. Miłość nie jest jej niezbędna do szczęścia. Mimo ostrożnych i chłodnych początków tworzy najczęściej szczęśliwy, trwały związek.

AGAPE. Osoba ta traktuje miłość z ogromną powagą, odczuwa powinność wobec partnera, silnie angażuje się w związek. Wyznaje bezinteresowną miłość, bezwarunkowo akceptuje zalety i słabości człowieka, który zasługuje na miłość z samego jedynie faktu, że jest. Najważniejsze jest dla niej oddanie, pragnienie dobra partnera, nawet za cenę własnego szczęścia. Postępuje według zasady, według której jeśli ktoś obdarza nas miłością, to należy zapewnić mu szczęście.

POZNAJMY SIĘ – JAKIE MAMY OSOBOWOŚCI?

W psychologii mamy wiele teorii i definicji osobowości. W najprostszym rozumieniu osobowość jest zbiorem cech przejawiających się w zachowaniu człowieka. Według Pięcioczynnikowej Teorii Osobowości Costy i McCrae wyodrębniamy: neurotyczność (lęk, wrogość, depresję, impulsywność, nadwrażliwość, nieśmiałość), ekstrawersję (towarzyskość, serdeczność, asertywność, aktywność, poszukiwanie

doznań, pozytywną emocjonalność), otwartość na doświadczenie (wyobrażnia, estetyka, uczucia, idee i wartości), ugodowość (zaufanie, prostolinijność, altruizm, ustepliwość, skromność), sumienność (kompetencje, skłonność do porządku, obowiązkowość, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina, rozważa).

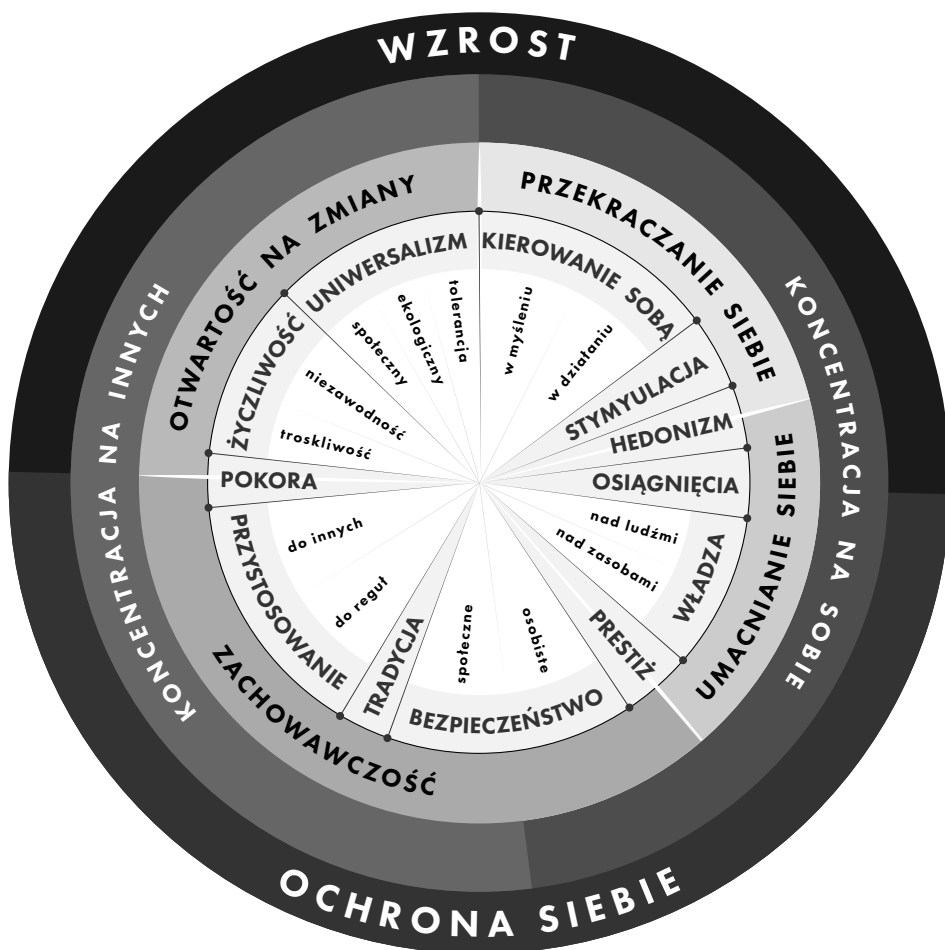
Wiemy z badań, że niektóre cechy (jak wysoka neurotyczność i niska ugodowość) nie sprzyjają trwałości ani satysfakcji ze związku. Z kolei triada: sumienność, ugodowość i otwartość łączy się z satysfakcją z małżeństwa. Co to w praktyce oznacza? Tylko tyle, że warto poznać siebie i drugą osobę, by zobaczyć, jakie mamy cechy i co możemy z nich wykrzesać. Pewne zestawy cech po prostu się nie sprawdzą – jeśli jestem osobą, która lubi zmiany, emocje, dużo wrażeń (bodźców), poszukuję doznań, to trudno mi będzie wytrzymać wiele lat w zgodzie z osobą, która najbardziej ceni sobie ciszę, spokój i brak wyzwań. Ja lubię raczej ograniczoną ilość bodźców, a kilka moich przyjaciółek lubi, gdy się dużo dzieje. Przyznam, że po kilku dniach na wyjeździe z nimi muszę kilka tygodni odpocząć, bo co chwila oferują mi jakieś atrakcje. Gdybym tak miała na co dzień w domu ze strony mojego męża – nie wytrzymałabym długo.

Warto też zwrócić uwagę na fakt, iż cechy (a już zwłaszcza cechy temperamentu) są właściwościami względnie stałymi, więc jeśli poznałam spokojnego introwertyka, nie ma co liczyć na to, że go zmienię i stanie się nagle duszą towarzystwa pod moim wpływem. Jedną z ważniejszych lekcji na temat drugiego człowieka moim zdaniem jest taka, że nie należy liczyć na to, że go zmienimy. Lepiej zastanowić się, czy z tymi jego cechami jesteśmy gotowi żyć przez resztę życia. Kiedy moje koleżanki, po wielu latach wspólnego związku, skarżą się, że mąż jest „jakiś”, właściwie przychodzi mi do głowy jedynie – zawsze „taki” był. Pamiętam taką parę u mnie na terapii – wszystkie cechy partnera właściwie im przeszkadzały i były nie do przyjęcia, a byli małżeństwem od ośmiu lat. Stwierdzili, że zawsze wiedzieli, że ta druga strona ma takie cechy, ale liczyli na to, że się zmieni. Po ośmiu latach uznali, że chyba nie ma na co liczyć.

Jeśli chcesz sprawdzić, być może wspólnie z partnerem, jakie macie cechy osobowości zapraszam do *Aneksu*. Jest tam przygotowany kwestionariusz, klucz do jego obliczania oraz objaśnienia wyników.

POZNAJMY SIĘ – JAKIE WYZNAJEMY WARTOŚCI?

Badacz Shalom H. Schwartz definiuje wartości w kategorii przekonań. Wartości-przekonania dotyczą celów pożądaných przez ludzi, przy czym cele te są wyraźnie obecne we wszystkich naszych działaniach i w wielu sytuacjach życiowych. Zawierają one w sobie motywację do działania, a jednocześnie stanowią dla osoby kryterium oceny zachowań własnych i cudzych. Wiele sporów pomiędzy ludźmi można definiować w kategoriach sporów o wartości (coś, co dla mnie jest wartością nadrzędną, nie musi być wartością w życiu każdego człowieka).



Rysunek 1. Koło wartości Schwartza.

Jak widać na rysunku, Schwartz i jego współpracownicy wyróżniają 19 wartości. Może chcesz poznać swoją hierarchię wartości i wartości ważne dla partnera? Sprawdzić, czy się różnicie? Zastanów się zatem, jakie są najważniejsze dla ciebie wartości i spróbuj umieścić się w jednym z następujących opisów:

1. **UNIWERSALIZM-TOLERANCJA** – rozumiane jako akceptacja ludzi, którzy różnią się od nas i zrozumienie dla nich;
2. **UNIWERSALIZM EKOLOGICZNY** – to ochrona przyrody i środowiska naturalnego;
3. **UNIWERSALIZM SPOŁECZNY** – podążanie ku sprawiedliwości i równości;
4. **ŻYCZLIWOŚĆ-TROSKLIWOŚĆ** – to troska o innych ludzi w grupie;
5. **ŻYCZLIWOŚĆ-NIEZAWODNOŚĆ** – to bycie godnym zaufania członkiem grupy/społeczności;
6. **POKORA** – rozumiana tu jako uznanie małej istotności swojego miejsca w życiu;
7. **TRADYCJA** – to podtrzymywanie i akceptacja tradycji, zwyczajów własnej rodziny, kultury czy religii oraz szacunek do tej tradycji;
8. **PRZYSTOSOWANIE DO LUDZI** – to niekrzywdzenie innych, unikanie agresji wobec innych;
9. **PRZYSTOSOWANIE DO REGUŁ** – to poddanie się prawu, również formalnemu;
10. **BEZPIECZEŃSTWO SPOŁECZNE** – to troska o stabilność społeczeństwa;
11. **BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE** – to dbanie o bezpieczeństwo najbliższego otoczenia;
12. **PRESTIŻ** – to status w społeczeństwie, ochrona i podtrzymywanie własnego publicznego wizerunku i unikanie upokorzenia;
13. **WŁADZA NAD ZASOBAMI** – kontrola nad zasobami społecznymi i materialnymi;
14. **WŁADZA NAD LUDŹMI** – kontrola nad ludźmi, dominacja;
15. **OSIĄGNIĘCIA** – to sukces osobisty, który został osiągnięty w zgodzie z normami społecznymi;
16. **HEDONIZM** – to zmysłowe zaspokojenie, przyjemność;
17. **STYMULACJA** – to poszukiwanie nowości, preferowanie zmienności;
18. **KIEROWANIE SOBĄ W DZIAŁANIU** – to wolność w wyborze decyzji, działań, realizacji celów;
19. **KIEROWANIE SOBĄ W MYŚLENIU** – to wolność w wyborze własnych idei, niezależność myślenia.

POZNAJMY SIĘ – JAKIE CELE MA SPEŁNIAĆ NASZ ZWIĄZEK?

Każdy ma hierarchię celów, jakie chce osiągnąć w życiu i małżeństwie. Jest ona zmienna w ciągu życia człowieka. Satysfakcja w małżeństwie zależy od tego, czy cele będące wysoko w hierarchii (w danym momencie), mogą być zrealizowane w małżeństwie. Podstawowe cele, jakie możemy realizować poprzez małżeństwo, to cele związane z bliskością i byciem razem (więź psychiczna, bliskość, zwierzanie się sobie, wsparcie, wspólne życie), cele indywidualnego własnego rozwoju (rozwój zainteresowań, przyjaźni, realizacja swoich pasji i samorealizacja, podejmowanie wyzwań osobistych czy zawodowych) oraz cele praktyczne – instrumentalne (podział obowiązków domowych, zarządzania finansami, wychowywanie dzieci).

Na początku młodzi dorośli, wchodząc w związek partnerski, są skupieni na realizacji celów rozwoju osobistego (nauka, kariera, pasje, podróże itp.), a najmniej ważne są dla nich cele praktyczne (wspólne zarobki, kredyt, podział obowiązków domowych). Następnie wieku 30–40 lat zazwyczaj partnerzy mają już dzieci i wszystkich dopada codzienność, czyli podział obowiązków, logistyka funkcjonowania rodziny (obowiązki domowe, obowiązki wobec dzieci, zwiększone wydatki, kredyt, gospodarowanie finansami, podział ról i obowiązków), a zatem cele praktyczne małżeństwa stają się najważniejsze. To także czas największych oczekiwań i potrzeb partnerów, przy ograniczonym czasie i energii, a zatem jest to moment największych konfliktów. W wieku podeszłym nie ma już w domu dzieci, małżonkowie mają mniej obowiązków, presja samorealizacji znika, za to nacisk kładą na cele związane z bliskością, spędzaniem czasu razem.

Można zadać odwieczne pytanie – po co ludzie chcą być razem, jaki jest cel małżeństwa? Odpowiadając na nie, rozszerzyłam pomysł trzech głównych celów o kolejne cele życiowe realizowane poprzez małżeństwo. W sumie jest to lista ośmiu potrzeb-wartości.

Dla każdego z nas inne cele w życiu czy małżeństwie są najważniejsze (mamy inną hierarchię wartości). W przypadku pary ważne jest, czy oboje mają podobną hierarchę wartości, czy zdają sobie sprawę z różnic w oczekiwaniach, jakie mają względem bycia razem.

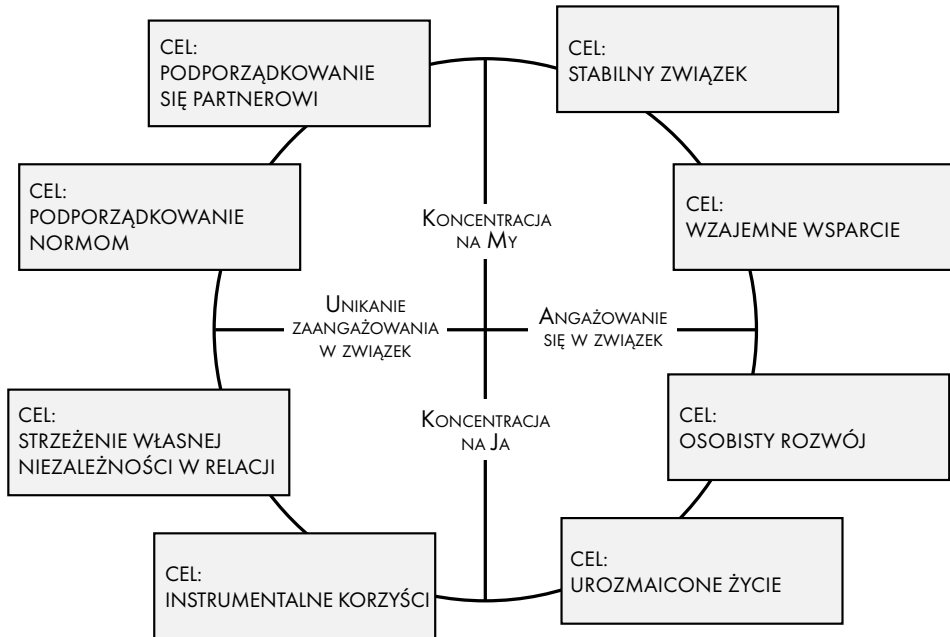
Sporządzona przeze mnie lista wyszczególnia oczekiwania wobec małżeństwa, partnera i wspólnego życia. Przytoczę po jednym

przykładowym pytaniu do każdego z nich, byś mógł/mogła zastanowić się chwilę nad swoją hierarchią wartości (a może także spytać partnera o to, co dla niego jest istotne?). Co jest dla ciebie w małżeństwie (związku) najważniejsze? Polecam dyskusję z partnerem odnośnie jego punktu widzenia na ten temat.

- ♥ **STABILNY ZWIĄZEK** – czy twoim zdaniem małżeństwo ma za zadanie dawać partnerom poczucie bezpieczeństwa, tak by nie bali się życia, przyszłości?
- ♥ **WZAJEMNE WSPARCIE** – czy twoim zdaniem ważne jest, aby małżonkowie mogli sobie ufać i polegać na sobie w każdej sytuacji?
- ♥ **OSOBISTY ROZWÓJ** – czy twoim zdaniem małżeństwo służy temu, by dzięki niemu rozwijać siebie, swój charakter, osobowość?
- ♥ **UROZMAICONE ŻYCIE** – czy twoim zdaniem w małżeństwie powinno się doświadczać czegoś nowego, nowych wrażeń, doznań, by nie było nudno?
- ♥ **INSTRUMENTALNE KORZYŚCI** – czy twoim zdaniem małżeństwo powinno ułatwiać osiągnięcie osobistych sukcesów, karierę zawodową małżonków?
- ♥ **STRZEŻENIE WŁASNEJ NIEZALEŻNOŚCI W RELACJI** – czy uważasz że ważne jest, aby w małżeństwie małżonkowie byli niezależni w tym, co robią, wolni w podejmowaniu decyzji i planowaniu swoich działań?
- ♥ **PODPORZĄDKOWANIE SIĘ NORMOM** – czy twoim zdaniem małżeństwo ma za zadanie realizować oczekiwania rodziny, społeczeństwa?
- ♥ **PODPORZĄDKOWANIE SIĘ PARTNEROWI** – czy twoim zdaniem małżeństwo polega na ustępowaniu partnerowi, nie denerwowaniu go?

Na podstawie badań naukowych, jakie przeprowadziliśmy wspólnie z Janem Ciecuchem wśród ponad 1000 par, zbudowaliśmy koło celów małżeńskich. Według nas istnieje osiem podstawowych typów celów małżeńskich, a graficznie można je przedstawić na planie koła. Ułożone są na dwóch podstawowych wymiarach: koncentracja na sobie vs. koncentracja na związku oraz angażowanie się w związek vs. unikanie zaangażowania. Cele ułożone są na planie koła nieprzypadkowo – te, które są obok siebie, można realizować jednocześnie, bo są do siebie zbliżone, natomiast te, które są naprzeciwko, są wobec siebie przeciwstawne.

POZNAJCIE SIĘ LEPIEJ



Rysunek 2. Koło celów małżeńskich.

POZNAJMY SIĘ – UMOWA MAŁŻEŃSKA

Kiedy już wiemy, jak każde z was definiuje związek i jakie macie cechy indywidualne, warto się zastanowić, czego oczekujecie od siebie nawzajem. Oczekiwania partnerów dotyczące wszystkich aspektów życia (finanse, czas wolny, seks, relacje z dalszą rodziną, przyjaciele, podział ról, dzieci) mogą być niewypowiedziane, a nawet nieświadome. Najczęściej partnerzy nie omawiają tego wprost, to „wychodzi” w codziennym życiu. Z tego też powodu mieszkanie razem przed podjęciem ostatecznej decyzji np. o ślubie może być zdradliwe, bo w jego trakcie pojawi się największa liczba sporów o to, jak mamy razem funkcjonować. Będzie też czasem trudnego docierania się. Każdy ma inną wizję współżycia, inne doświadczenia, nieco (lub bardziej) odmienne wzorce wyniesione z domu.

Dysharmonia następuje także wtedy, gdy jedna osoba chce zmienić niepisaną umowę, a druga nie jest na to gotowa (np. żona, która do tej pory zajmowała się domem i dziećmi, pójdzie do pracy

i będzie oczekiwała wielu zmian także po stronie męża). Może tak się też zdarzyć, że życie sprowadzi na związek zdarzenie, w obliczu którego niemożliwe stanie się dotrzymywanie umowy na starych zasadach (np. żona, która zajmowała się domem, ciężko zachoruje; mąż, który utrzymywał rodzinę, straci pracę; babcia, która mieszkała daleko, będzie potrzebowała opieki i zamieszka z małżonkami itp.).

Jak sobie poradzić z taką „umową małżeńską”? Najpierw sformułować oczekiwania wprost. Najlepiej byłoby, gdyby każdy z partnerów osobno na kartce spisał swoje oczekiwania i potrzeby (może być w formie tabeli z podziałem na kategorie takie jak: zarobki, wydawanie pieniędzy, organizowanie oszczędności, wakacje, czas wolny, hobby, przyjaciele, relacje z rodziną, podział ról i zadań, praca domowa, praca zawodowa, wychowywanie dzieci itp.). Następnie partnerzy porównują ze sobą oczekiwania dotyczące danej sfery życia. W efekcie pracujemy nad kompromisem – dyskutują, z czego można zrezygnować, co można spełnić, które oczekiwania są nierealistyczne/sprzeczne i dlaczego (np. żona wpisała, że mąż ma dobrze zarabiać, ale spędzać też dużo czasu w domu z dziećmi; trzeba sobie zdać sprawę, że to dość sprzeczne oczekiwania). Na koniec tworzą w ten sposób świadomą i wspólną umowę, unikając niepotrzebnych rozczarowań i niezrozumienia.



ETAPY ZWIĄZKU

– NA JAKIM JESTEŚCIE ETAPIE?

TRZY ELEMENTY MIŁOŚCI

Jedna z teorii psychologicznych opisuje miłość jako fenomen złożony z trzech elementów: namiętności, intymności i zaangażowania. Zostaną one opisane poniżej.

NAMIĘTNOŚĆ. Pojawia się ona w związku jako pierwsza. To zaurzeczanie, fascynacja erotyczna, bardzo silne pobudzenie i emocje (pozytywne – pożądanie, zachwyt, ekstaza, ale też negatywne – tęsknota, zazdrość, niepokój). W fazie, w której dominuje namiętność, funkcjonuje się w stanie euforycznym (przypominającym znane psychiatrii stany maniakalne), wydziela się dużo noradrenaliny, a następnie endorfin („hormonów szczęścia”). Na poziomie neurofizjologii miłość pobudza w mózgu ośrodek przyjemności (układ nagrody), podobnie jak pobudza go używanie narkotyków (a dokładnie amfetaminy). Nie kierujemy się rozumem, mamy ograniczone możliwości poznawcze, nie jesteśmy w stanie przewidywać konsekwencji, czy oceniać krytycznie osoby, w której się zakochaliśmy. W stanie silnego pobudzenia pojawiają się problemy ze snem, nieodczuwanie głodu, obsesja na punkcie obiektu miłości, chęć bycia nieustannie zjednoczonym z partnerem. Mamy bardzo dużo energii, ale też dużo nas ten stan kosztuje i doprowadza do wyczerpania. Bilans energetyczny ma swoje prawa. Zaczynają przeszkadzać spowodowane stanem zakochania trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków (w tym trudności w szkole czy pracy). Namiętność po

maksymalnie dwóch latach zaczyna nieuchronnie i gwałtownie zanikać. Pierwszą przyczyną jest sam fakt, iż jest ona nierealistyczna i daleka od prawidłowego postrzegania – gdy wraca nam zdolność do realistycznej oceny partnera, zaczynamy zauważać coraz więcej jego cech przeczących wcześniejszemu wrażeniu, że jest osobą idealną. Nawet książę William nie zawsze jest na białym koniu, czasem np. puszcza bąki. Dopiero gdy po okresie silnego zakochania wraca realizm, co dzieje się zwykle po kilku lub kilkunastu miesiącach od poznania, zaczynamy zauważać, że partner np. śmiesznie chodzi, bo ma nieco krzywe nogi. To prawidłowe postrzeganie dotyczy zarówno cech fizycznych, jak i psychicznych (np. niepokoi nas, że partner jest nerwowy, lękowy, agresywny). Drugą przyczyną spadku namiętności jest fakt, iż poziom obezwładniających emocji i dezorganizacji życia codziennego jest niemożliwy do utrzymania na dłużej. Trzecia przyczyna to *habitualizacja*, czyli proces przyzwyczajania się do znanego bodźca, odczuwanie go jako neutralny po licznych kontaktach z nim, utrata zainteresowania względem obiektów, które straciły walor nowości.

Tworzenie własnej tożsamości

ODRĘBNOŚĆ JEST AFRODYZYJAKIEM. TO, CO ZABIJA NAMIEŃNOŚĆ, TO ZLANIE, ROBIENIE WSZYSTKIEGO RAZEM, NIEWYRAŻANIE SWOJEGO „JA”. IMPONOWAĆ MOŻE KTOŚ, KTO JEST OSOBĄ ODRĘBNĄ I INTERESUJĄCĄ, MA WŁASNE ZDANIE, PASJE. DBAJCIE O WSPÓLNOTĘ PRZY JEDNOCZESNYM ROZWIJANIU SWOJEJ WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI.

Miłość dnia codziennego, a nie romantyczne uniesienie

PRAWDA JEST TAKA, ŻE NA HABITUACJĘ NIC NIE PORADZIMY. PILNUJMY TYLKO, BY PRYZYWYCZAJENIE DO SIEBIE NAWZAJEM NIE KOJARZYŁO SIĘ NAM Z BRAKIEM CZY KOŃCEM MIŁOŚCI. ZMIEŃMY DEFINICJĘ MIŁOŚCI PO SPADKU SZCZYTOWEJ FAZY NAMIEŃNOŚCI. MIŁOŚĆ NIE JEST RÓWNA NAMIEŃNOŚCI. SZUKAJMY MIŁOŚCI NIE W INTENSYWNYCH UNIESIENIACH, A W ZWYKŁYCH, CODZIENNYCH, CICHYCH GESTACH, JAKIE WYKONUJEMY DLA SIEBIE NAWZAJEM.

INTYMNOŚĆ. Element ten pojawia się w związku jako drugi. W przeciwieństwie do namiętności – narasta powoli. Ten składnik miłości opiera się na budowaniu przyjaźni między partnerami, zaufaniu, zwierzaniu się sobie, ujawnieniu swoich słabości, lęków

i różnych intymnych informacji na swój temat, dzieleniu się przeżyciami, wspieraniu partnera w trudnych chwilach, budowaniu przymierza, wspólnoty. Jego kluczowym celem jest zrzuć maski, wyjście poza autoprezentację, „ja” idealne i wersję eksportową swojej osoby na rzecz pokazania swojego „ja” realnego, gdy osoba poczuje się na tyle bezpiecznie w relacji, by móc to zrobić. Nabywanie bliskości i poczucia bezpieczeństwa to stopniowy, powolny proces, który ma inną dynamikę niż namiętność (por. rysunek 4).

Dlaczego intymność zanika i jak zatrzymać ten spadek, by nie zniknęła całkowicie? Pierwszą przyczyną spadku intymności jest rutyna, automatyzmy, czyli scenariusze wzajemnych kontaktów (niezmienny ciąg działań partnerów, interakcji w powtarzających się sytuacjach). Gdy funkcjonujemy jako para w szarej codzienności przepełnionej obowiązkami, zaczynamy się wymieniać tylko myślami na temat logistyki dnia codziennego (kto wyrzuci śmieci, odwiezie dzieci do szkoły, zrobi zakupy, wyprowadzi psa, co jemy na obiad itp.). Zapominamy o rozmowach budujących bliskość – o emocjach, obawach, pragnieniach, marzeniach, celach w życiu.

WPROWADŹ DO HARMONOGRAMU DNIA CODZIENNĄ CHOĆBY KILKUMINUTOWĄ ROZMOWĘ Z PARTNEREM/PARTNERKĄ O EMOCJACH, PRZEMYŚLENIACH, OBAWACH, PRAGNIENIACH. ZNAJDŹ NA TO CZAS I PRZESTRZEŃ. MOŻE TO BYĆ ZARAZ PO POWROCIE Z PRACY, W ŁÓŻKU PRZED ZAŚNIĘCIEM, W ŁAZIENCIE PODCZAS KĄPIELI, PODCZAS WSPÓLNEGO SPACERU Z PSEM. STWÓRZCIE WŁASNĄ TRADYJCJĘ. WTEDY NIE ODBIERAMY TELEFONÓW I PROSIMY TEŻ DZIECI, BY NAM NIE PRZESZKADZAŁY.



Druga przyczyna spadku intymności ma u źródła przyzwyczajenie się do partnera i poczucie bycia bezpiecznym w relacji („nic nie muszę”, „mogę być sobą”, „nie muszę się starać”). Przez pewien czas jest to stan o charakterze pozytywnym, nagradzającym. Po okresie wycieńczającej i burzliwej namiętności to ciepło („kaptcie i dres”) jest miłym odpoczynkiem. Niestety, brak niespodzianek, nieoczekiwanych zdarzeń, niepewności sprawia, że uczucia przyjemnie neutralne zamieniają się w obojętność.

Bogdan Wojciszke opisuje cztery pułapki, które mogą się przyczynić do spadku intymności – pułapkę dobroczynności, bezkonflikto-wości, obowiązku i sprawiedliwości.

PUŁAPKA DOBROCZYNNOŚCI polega na nieustannym zadowala- niu partnera, przy jednoczesnym unikaniu sprawiania mu jakich- kolwiek przykrości. Po latach trwania związku doprowadza to do tego, że maleje możliwość pozytywnego zaskakiwania go, a rośnie za to szansa na przysporzenie mu bólu, troski czy zmartwienia. Ja zawsze ilustruję to przykładem „lepszego dobrego kotleta raz na miesiąc”. Jeśli od początku trwania związku starasz się być żoną idealną, nie pozwalasz sobie na słabości i startujesz z „wysokiego C” – codzien- nie elegancka, zadbana, w domu posprzątane, obiad z trzech dań itp., to ustawiasz sobie poprzeczkę na bardzo wysokim poziomie. Jednocześnie wszystkie te pochłaniające dużo czasu i pracy zabiegi stają się standardem waszego życia (czyli dla partnera to „norma”, a nie coś wyjątkowego). Z biegiem lat taki poziom funkcjonowa- nia robi się niemożliwy do utrzymania – przybywa w domu obo- wiązków, dzieci, zwierząt, chorób, konfliktów i schodzisz o piętro niżej, np. rezygnując z robienia codziennie wykwintnego obiadu czy sprzątania. Zatem to, co w innych rodzinach jest standardem – w waszej zaczyna być przez partnera postrzegane jako odbiegające w dół od normy i nieprzyjemne.

GDY OD POCZĄTKU POPRZECZKA BĘDZIE NIŻEJ („DOBRY KOTLET RAZ NA MIE- SIĄC”), MAMY SZANSĘ UNIKNĄĆ PUŁAPKI DOBROCZYNNOŚCI.

PUŁAPKA BEZKONFLIKTOWOŚCI polega na tym, że z obawy przed kłótniami i nieprzyjemną atmosferą w domu unikamy wyrażania własnego zdania, gdy jest ono niezgodne ze zdaniem partnera. W tym jest ukryta pułapka – za każdym razem, gdy nie wyrazisz swojego zdania i przemilczysz to, co cię boli, układasz cegiełkę w murze między sobą a partnerem, nie jesteś autentyczny/auten- tyczna i nie pokazujesz prawdy o sobie. To prowadzi do zaniku wspólnoty. Gdy ten mur się zbuduje, okazuje się, że my siebie od dawna nie znamy i nie widzimy.

CZUJ SIĘ WOLNY/WOLNA, BY WYRAŻAĆ SWOJE ZDANIE, NIE RANIĄC PRZY TYM NIKOGO. NIE REZYGNUJ Z SIEBIE NA RZECZ „ŚWIĘTEGO SPOKOJU”.

PUŁAPKA OBOWIĄZKU opiera się na prostej zasadzie – gdy masz poczucie, że robisz coś z obowiązku i rozsądku („bo muszę” zamiast „bo chcę”), przestajesz lubić tę czynność, pojawiają się wobec niej emocje negatywne. Podpieranie uczuć do partnera poczuciem obowiązku może prowadzić do ich zaniku. Jeśli musisz ugotować obiad, to zaczynasz nienawidzić tej czynności i osób, z powodu których musisz to robić (np. partnera). Tu zawsze pada pytanie o to, jak uniknąć tej pułapki, skoro większość naszego życia to obowiązki i nasze „muszę”.

PRZED WSZYSTKIM ZRÓB SOBIE NA CO DZIEŃ EKSPERYMENT MYŚLOWY – NIE MUSZĘ. WSTAJESZ RANO I MYŚLISZ – „MUSZĘ IŚĆ DO PRACY”. NIE, NIE MUSISZ. MOŻESZ NIE PRACOWAĆ, ALE WTEDY WYLĄDUJESZ W PRZYTUŁKU DLA BEZDOMNYCH. MOŻESZ PRACOWAĆ GDZIEŚ INDEJ, ALE WTEDY ZAROBISZ MNIEJ (KTO WIE, MOŻE BYŚ TAK WOLAŁ/WOLAŁA?). „MUSZĘ UGOTOWAĆ ZUPĘ, BO MAM MAŁE DZIECKO”. NIE, NIE MUSISZ. JEŚLI CZUJESZ, ŻE DZIŚ NIE MASZ NA TO SIŁY I OCHOTY, TO NIE RÓB TEGO, BO ZNIENAWIDZISZ I GOTOWANIE, I DZIECKO, BO TO „Z JEGO POWODU” MUSISZ TĘ ZUPĘ ROBIĆ. SPOSOBEM NA UNIKNIĘCIE FRUSTRACJI „BO JA DLA (PRZEZ) WAS MUSZĘ TO WSZYSTKO” JEST ZMIANA SPOSOBU MYŚLENIA O WIELU CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH I DECYZJACH POPRZEC ZADAWANIE SOBIE PYTANIA „MUSZĘ, CZY CHCĘ?”. - „PRZYJDĄ GOŚCIE, WIĘC MUSZĘ POSPRZĄTAĆ”. - „NIE MUSISZ, MOŻESZ MIEĆ BAŁAGAN”. - „NO TAK, ALE JA CHCĘ ŻEBY GOŚCIE SIĘ TU DOBRZE CZULI”. - „A, SKORO CHCESZ, TO JUŻ ZUPEŁNIE INNA SPRAWA”. „JESTEM PRZEPRAĆOWANA, ALE CHCĘ ZAROBIĆ WIĘCEJ, ŻEBY KUPIĆ WIĘKSZY DOM, SAMOCHÓD ITP.”. „WIEM, ŻE BĘDĘ ZMĘCZONA I NIEWYSPANA, ALE CHCĘ MIEĆ DZIECKO”. „NIE LUBIĘ GOTOWAĆ, ALE CHCĘ, BYŚMY JEDLI ZDROWO”. GDY MASZ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE ROBISZ TO Z WŁASNEJ WOLI, UNIKASZ PUŁAPKI OBOWIĄZKU.

Ostatnią pułapką jest **PUŁAPKA SPRAWIEDLIWOŚCI**. Moim zdaniem jest ona bardziej przejawem spadku intymności niż jego przyczyną. To obecnie największa plaga związków, jaką obserwuję czy to z perspektywy prywatnej, czy gabinetowej. Polega na bezwzględnym domaganiu się sprawiedliwości i równości, wyliczaniu, co ja zrobiłam dla partnera i domaganiu się, aby on to samo zrobił dla mnie. Ja to nazywam *małżeńskim prowadzeniem zestawień w excelu*. Jeśli ja przewinięłam trzy pieluchy, to on też dziś musi trzy pieluchy przewinąć, jeśli ja ugotowałam zupę, to on też musi ugotować, jeśli ja ubierałam wczoraj dziecko, to dziś jego kolej, jeśli ja wyniosłam śmieci, odprowadziłam dziecko do szkoły, byłam na zebraniu... itp. Takie wyliczanie i kontrola „ma być po równo” kończy się odwzajemnianiem zachowań negatywnych. Ona mówi z wyrzutem „zmień

dzisiaj trzy pieluchy”, na co on też odpowiada wyrzutem „to ty zmien opony w aucie, bo ja zmieniałem w zeszłym roku”.

NIE ZBUDUJESZ WSPÓŁPRACY PRZESZ ATAK, WSPÓŁPRACĘ MOŻNA UZYSKAĆ TYLKO PRZESZ WSPÓŁPRACĘ. BY ZATRZYMAĆ PUŁAPKĘ SPRAWIEDLIWOŚCI, NALEŻAŁOBY NAJPIERW POKAZAĆ PARTNEROWI SWOJĄ GOTOWOŚĆ DO WSPÓŁPRACY. CHĘTNIE CI POMOGĘ, WYRĘCZĘ, WESPRĘ, Z NADZIEJĄ (ALE NIE ŻĄDANIEM, WYLICZANIEM, WYRZUTEM), ŻE MI TO ODWZAJEMNISZ.

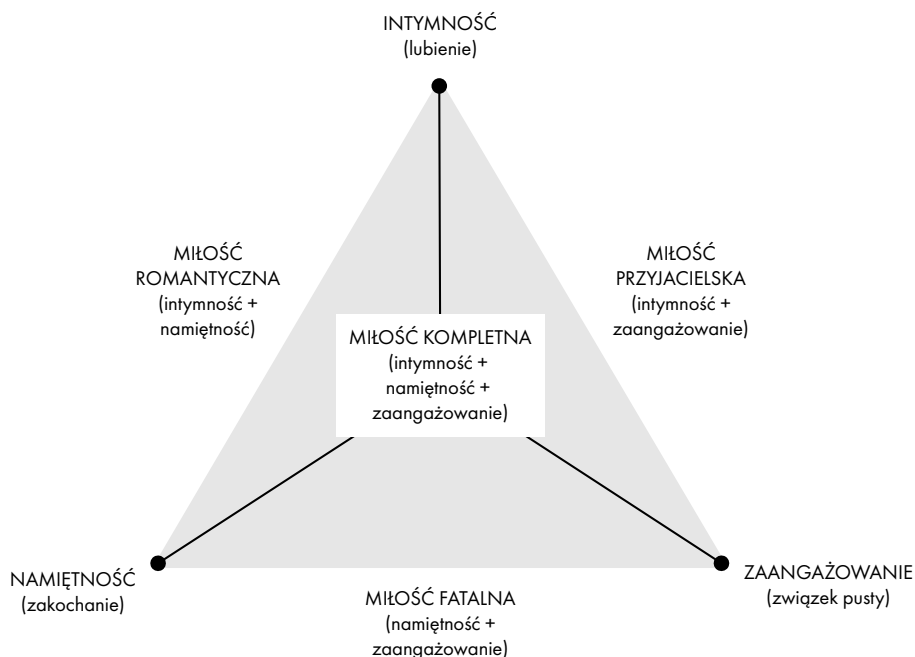
Na koniec to, co w sposób nieuchronny godzi w intymność, czyli skrajne zachowania jak zdrada czy agresja. Gdy stosujesz wobec partnera przemoc (także psychiczną polegającą na nadużywaniu swojej władzy i przewagi, poniżaniu, ośmieszaniu, umniejszaniu go, ciągłym krytykowaniu itp.), czy też zdradzasz go, to niszczysz to, co przez lata budowaliście poprzez przyjaźń i granie w jednej drużynie.

Przejawem silnego spadku intymności jest narastający brak zaufania do partnera, domniemanie złych intencji i samospełniające się proroctwo (doszukuję się dowodów na to, że partner/partnerka na pewno mnie zrani i gdy to zrobi, utwierdzam się w przekonaniu, że to przewidziałem/przewidziałam). Uwidacznia się to w traktowaniu partnera jak kogoś grającego nie w mojej, a w przeciwnej drużynie, przeciwko mnie.

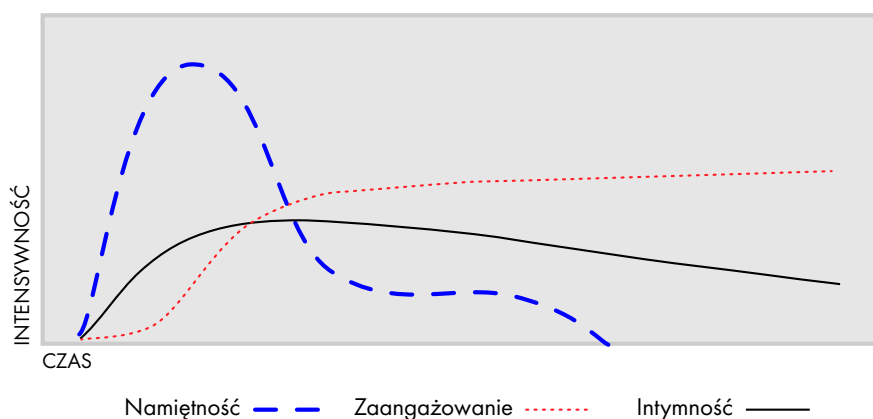
ZAANGAŻOWANIE. Zaangażowanie to świadoma decyzja o stworzeniu trwałego związku – jedyne, w jaki zamierzam inwestować. Przejawia się w planowaniu wspólnej przyszłości, a w obliczu trudności – w podejmowaniu wysiłków, by ten związek przetrwał, obliczaniu bilansu zysków ze związku i kosztów, jakie ponoszę na plus. Zaangażowanie trwa dopóty, dopóki nie wycofamy tej decyzji (co skutkuje rozstaniem). Moim ulubionym przykładem jest historia o tym, jak poznałam chłopaka (później mojego męża, ale wtedy nie mogłam tego wiedzieć) i po dwóch tygodniach znajomości, w luźnej rozmowie powiedział, że marzy o wyjeździe na kilka miesięcy w Himalaje. Miałam wtedy 21 lat, intensywne życie towarzyskie i nie zamierzałam na chłopaka czekać pół roku, aż wróci z Himalajów, nie znałam go na tyle, ani nie byłam na tyle w ten związek zaangażowana. Gdyby teraz, już jako mój mąż i ojciec naszych dzieci, powiedział, że marzy o wyjeździe na pół roku w Himalaje, gdybyśmy się na to razem zdecydowali, to zapewne czekałabym, aż wróci,

ETAPY ZWIĄZKU – NA JAKIM JESTEŚCIE ETAPIE

ponieważ poziom mojego zaangażowania wzrósł od tamtego czasu. Moje zachowania i reakcje stoją na straży trwałości naszego związku.



Rysunek 3. Trójkąt miłości.



Rysunek 4. Dynamika trzech składników miłości.

OD MY PRZEZ JA DO HARMONII

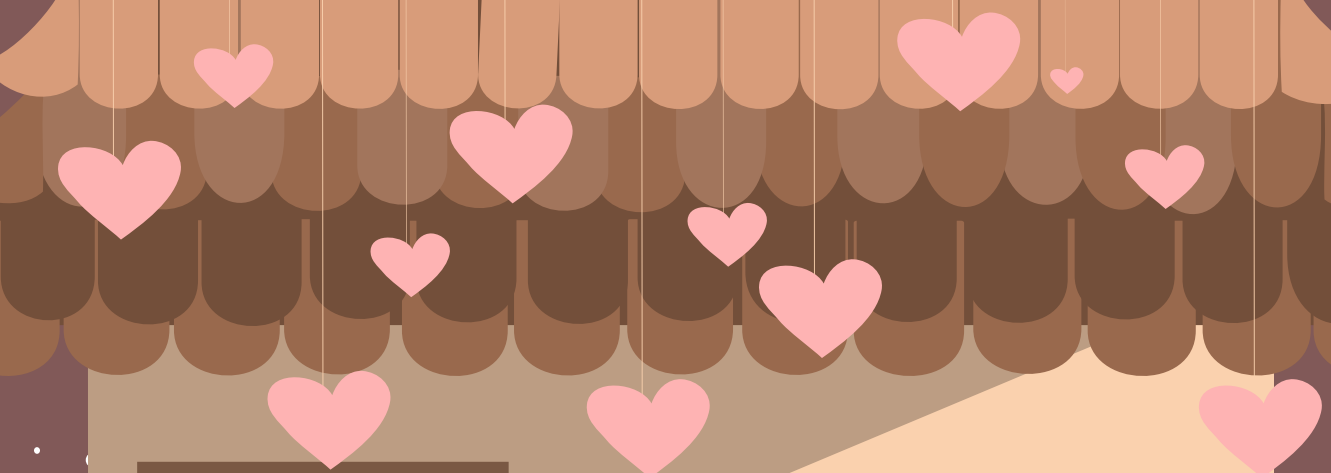
W rozwoju związku partnerskiego pierwszym stadium jest **ETAP SYMBIOZY**. Para nie doświadcza odrębności „ja” każdego z partnerów, a jedynie byt wspólny „my”. W postrzeganiu wzajemnym partnerzy kładą nacisk na podobieństwa, wyszukują dowody na to, że są ulepieni z jednej gliny. Chcą spędzać czas wyłącznie razem, odsuwając od siebie przyjaciół i rodzinę. Każda minuta rozłąki staje się dla nich nie do zniesienia. Osoba w tym stadium nie odróżnia potrzeb swoich od potrzeb partnera, ma minimum autonomii, fascynuje się pogłębioną zależnością. Na pierwszy plan wysuwają się priorytety związku, na plan dalszy schodzą cele indywidualne, zainteresowania, pasje, rozwój osobisty. W filmie *Uciekająca panna młoda* Richard Gere podsumował to (mówiąc do postaci granej przez Julię Roberts): „przy każdym swoim narzeczonym lubiłaś jeść inne jajka: jajecznicę, sadzone, na twardo, na miękko. Czy wiesz w ogóle, jakie TY jajka naprawdę lubisz?”. Takie zatracenie tego, co indywidualne, nie jest problemem tylko Julii Roberts (w filmie bohaterka uciekała przed patologiczną symbiozą, porzucając kolejnych mężczyzn przed ołtarzem). Terapeutka Margaret Mahler uprzedzała, że etap ten może stać się dysfunkcyjny, gdy para się na nim zatrzyma. Wtedy partnerzy będą uparcie dążyć do zagłuszenia różnic pomiędzy sobą, unikać ujawniania niezgodności i własnych opinii w imię unikania kłótni i przedłużania tego miodowego miesiąca. Takie pary z patologicznie przetrwałą symbiozą najczęściej mówią: „my się nigdy nie kłócimy”. To zdanie nie powinno budzić podziwu, a grozę u słuchacza. W codziennym życiu pojawia się bardzo wiele sytuacji, gdy dwie osoby mają różne opinie, cele czy potrzeby. Jeśli para tego nie doświadczyła, to oznacza, że zafałszowuje rzeczywistość i w imię sztucznie wytworzonej zgody żadne z nich od lat nie ujawnia swojego zdania.

Następujące po symbiozie stadium **SEPARACJI** charakteryzuje się tym, że ludzie oddzielają się od siebie, nabierają większego dystansu i obiektywizmu. Każdy z partnerów na nowo odnajduje siebie samego. Kolejne stadium – **DOŚWIADCZANIA** – oznacza, że każdy z partnerów ma czas na to, by dużo doświadczać poza małżeństwem, wrócić do swoich celów rozwoju osobistego, świata zewnętrznego (w tym przyjaciół, rodziny, pracy), na nowo zbudować swoją samodzielność i autonomię. Te dwa stadia – separacji i doświadczenia

– nie oznaczają zerwania relacji z partnerem. Wracając do swojej autonomii i swoich celów indywidualnych, jednocześnie cały czas utrzymujemy nasze „my” i realizujemy cele partnerskie, jakie ma naszym zdaniem spełniać ten związek.

Ostatni etap to **NOWE POŁĄCZENIE** z zachowaniem indywidualności. Jest to etap, który jest ukoronowaniem rozwoju związku. Polega on na znalezieniu równowagi pomiędzy „ja” a „my”; światem zewnętrznym a światem związku; moimi potrzebami a twoimi potrzebami i naszymi potrzebami. To etap negocjowania, szukania równowagi, kompromisów i partnerstwa. Gdy uda się do niego dojść, jest to zbliżenie o dużo większej jakości niż bliskość symbiotyczna w pierwszym etapie. To zbliżenie oparte o szacunek wobec potrzeb swoich i partnera oraz o wolny wybór.

Każdy z małżonków może przechodzić te etapy rozwoju w różnym tempie. Gdy jedno z partnerów wprowadza związek do następnego etapu, wiąże się to początkowo z lękiem i niepewnością. Wtedy drugi partner, jeśli jest zróżnicowany, toleruje ten poziom lęku w imię rozwoju, otwartości na doświadczenie, a w efekcie zwiększenia bliskości. Zawsze mamy wybór – zahamowanie rozwoju i lęk lub rozwój osobisty i związku z jednoczesnym budowaniem własnej tożsamości. Symbioza to iluzja bliskości, to bliskość polegająca na zakleszczeniu się w lęku i tłamszeniu autonomii w imię wspólnoty, z kolei przewaga „ja” i autonomii nad wspólnotą prowadzi do jej braku. Sekret udanego związku to nieustanne balansowanie, negocjowanie, utrzymywanie kompromisu pomiędzy „ja” i „my” (celów indywidualnych i wspólnotowych), a negocjacji w tym zakresie jest nieskończona ilość.



KOCHAM



ETAPY ZWIĄZKU – ZAGROŻENIA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE

NARZECZEŃSTWO. Wychodzenie z rodziny pochodzenia i zakładanie własnej poprzez wchodzenie w stały związek z drugą osobą rozpoczyna tzw. *narzeczeńską fazę rozwoju rodziny*. Jest to wejście w całkiem nowe środowisko, przy jednocześnie zachowanym silnym wpływie poprzedniego środowiska, czyli rodziny pochodzenia. Jest to czas próby, poznawania siebie i drugiej osoby, wspólnego życia z dala od swoich poprzednich rodzin, czas nowych obowiązków, ról do pełnienia. W tym okresie poznaje się, odnajduje, dookreśla swoją tożsamość oraz siebie w relacji z drugim człowiekiem. Określenie *narzeczeńska* sugeruje, że dotyczy to związków bardziej zobowiązujących niż przeciętne, wolne relacje damsko-męskie. Wraz ze zwiększającym się zobowiązaniem i odpowiedzialnością za relację pojawia się większe poczucie bezpieczeństwa, będące podłożem budowania wspólnej przyszłości. Nie można też pominąć ważnej i wyjątkowo silnej w tym okresie miłości i fascynacji drugą osobą oraz wspólnym, nowym życiem.

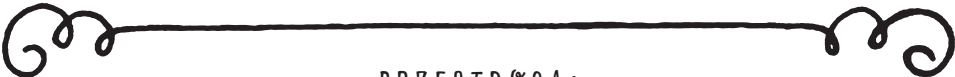
PRZESTRÓGA:

NIEPRAWIDŁOWOŚCIĄ I ZAGROŻENIEM DLA DALESZEGO ROZWOJU RODZINY JEST ZAKŁADANIE JEJ JEDYŃIE W CELU UCIEGKI Z DOMU RODZINNEGO. BŁĘDEM JEST RÓWNIEŻ TRAKTOWANIE PARTNERA CZY ZWIĄZKU JAKO ANTIDOTUM NA SWOJE WŁASNE PROBLEMY. NIEBEZPIECZEŃSTWO MOŻE TAKŻE WIĄZAĆ SIĘ ZE STRACHEM PRZED ZALEŻNOŚCIĄ, BLISKOSCIĄ, ZOBOWIĄZANIEM, KTÓRE UTRUDNIAJĄ NAWIĄZANIE TRWAŁEJ, BLISKIEJ RELACJI, NAWET PRZY JEDNOCZESNYCH POZYTYWNYCH, ZGODNYCH Z OCZEKIWANIAM I STANDARDAMI NORMATYWNYMI DEKLARACJACH.

MŁODE MAŁŻEŃSTWO. W tej fazie następuje zderzenie dwóch rodzin: pochodzenia i własnej, właśnie zakładanej. Wymaga to odnalezienia się w nowej sytuacji. Zadaniem rozwojowym tego etapu jest przejście od zależności od rodziny pochodzenia do niezależności swojej nowej rodziny i siebie samego oraz samodzielnego funkcjonowania. Nie jest to łatwe, gdyż wpływ rodziny pochodzenia jest wciąż bardzo silny. Dochodzi do tego nakładanie przez otoczenie

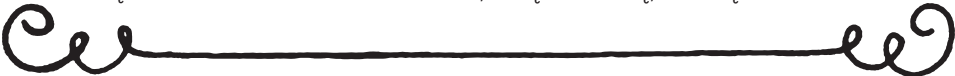
na tożsamość danej osoby jako jednostki tożsamości jej nowej rodziny. W oczach otoczenia dwoje małżonków nie funkcjonuje już oddzielnie, jako odrębne jednostki, a jedynie jako para, małżeństwo, rodzina. Dlatego ważne jest ustalenie w tym czasie granic i relacji, zarówno ze światem zewnętrznym, jak i z partnerem. To czas intensywnego konstruowania całej struktury nowej rodziny, na fundamencie której będą stopniowo, wraz z następowaniem po sobie nowych etapów, dobudowywane kolejne elementy.

Podczas tej fazy następuje zderzenie poglądów, wartości wyniesionych przez oboje partnerów z rodzin pochodzenia oraz równie trudne zderzenie wyobrażeń i oczekiwań dotyczących małżeństwa, czy wspólnego życia, z rzeczywistością. Aby zakończyło się to sukcesem, konieczne jest wypracowanie nowych sposobów radzenia sobie z konfliktami, problemami, stworzenie wspólnych scenariuszy zachowań i wzorów interakcji.



PRZESTRÓGA:

EWENTUALNE ZAGROŻENIA, JAKIE MOGĄ WYSTĄPIĆ NA TYM ETAPIE, WYNIKAJĄ Z NIEWŁAŚCIWEGO USTALENIA GRANIC. SKUTKIEM TEGO MOGĄ BYĆ NIENATURALNE RELACJE Z RODZINĄ POCHODZENIA, NP. UZALEŻNIENIE OD NIEJ. NATOMIAST W RELACJI Z PARTNEREM NIEBEZPIECZEŃSTWO KRYJE SIĘ W ODCIĘCIU GO OD KONTAKTÓW Z PRZYJACIÓŁMI, PĘCIĄ PRZECIWNĄ, RODZINĄ POCHODZENIA ITP.



NARODZINY DZIECKA. Faza ta wymusza na młodym małżeństwie przystosowanie się do kolejnej zmiany (pokonanie kryzysu rozwojowego), jaką jest pojawienie się na świecie dziecka. Konieczna jest w tym wypadku rezygnacja z dotychczasowego życia, z przebywania wyłącznie w świecie dorosłych, czasem z pracy. Wzrastają znacznie koszty utrzymania rodziny oraz poziom odpowiedzialności, jaka spada na oboje rodziców. Głównymi zadaniami rozwojowymi tej fazy życia rodziny są pogodzenie ról rodzicielskich z zawodowymi, prawidłowe wypełnianie nowych ról (matki i ojca, żywicieli, opiekunów, wychowawców), spełnianie potrzeb dziecka i umożliwienie mu rozwoju.

PRZESTRÓGA:

ETAP TEN PRZESYCONY JEST WIELOMA PROBLEMAMI. A SĄ TO: USTALENIE NOWEGO PODZIAŁU OBOWIĄZKÓW, WŁADZY WZGLĘDEM DZIECKA, CHOROBY DZIECKA, ZAZDROŚĆ MĘŻA O UWAGĘ ŻONY, DEPRESJA POPORODOWA ZWIĄZANA NP. ZE ZMIANĄ WYGLĄDU KOBIETY I TRUDNOŚCIĄ W SAMOAKCEPTACJI, OGROMNA ILOŚĆ STRESU I NAGŁY NADMIAR OBOWIĄZKÓW PRZY BRAKU WPRAWY Z RADZENIEM SOBIE Z CODZIENNYMI TRUDNYMI SYTUACJAMI ZWIĄZANYMI Z RODZICIELSTWEM, UWZGLĘDNIANIE POTRZEB DZIECKA NA PIERWSZYM MIEJSCU I ODSUNIĘCIE NA PLAN DAJSZY WŁASNYCH POTRZEB. SPECYFICZNE TRUDNOŚCI POWSTAJĄ, GDY CIĄŻA, DZIECKO LUB JEGO PŁEĆ BYŁY NIECHCIANE. KOMPLIKACJE ZDROWOTNE U KOBIETY BĄDŹ DZIECKA (NP. JEGO NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ) RÓWNIEŻ SĄ DUŻYM PROBLEMEM. GDY IDZIE O WYCHOWANIE DZIECKA, NASTĘPUJE ZDERZENIE RÓŻNYCH NA TEN TEMAT KONCEPCJI POCHODZĄCYCH OD MATKI, OJCA, DZIADKÓW. NIE JEST TEŻ POŻĄDANE, BY CI OSTATNI NADMIERNIE INGEROWALI W WYCHOWANIE DZIECKA, ANI TEŻ BY BYLI OD NIEGO CAŁKOWICIE ODSUNIĘCI. JEST BARDZO TRUDNO ZRÓWNOWAŻYĆ WSZYSTKIE RACJE I ZAPOBIEĆ MOŻLIWYM PROBLEMEM, NIEMNIEJ JEDNAK TRZEBA PAMIĘTAĆ, ŻE JEST TO ETAP WIELKIEJ RADOŚCI MAŁŻONKÓW, KTÓRZY STAJĄ SIĘ RODZICAMI, A ICH NOWO ZAŁOŻONA RODZINA ZYSKUJE NOWĄ JAKOŚĆ.

PARA Z DZIECKIEM W WIEKU SZKOLNYM. Jest to faza, która zazwyczaj umożliwia już rodzicom powrót do życia zawodowego i atrakcji towarzyskich. Jest to czas powolnego wychodzenia małżonków ze świata dzieci i ponownego wdrażania się w świat dorosłych. Jeśli jednak małżeństwo zostało zawarte wyłącznie dla dobra dziecka lub rozwód był odwlekany ze względu na potrzebę „odchowania” dziecka, może to być też czas rozstań i rozwodów małżonków. Głównym zadaniem, jakie przed nimi w tej fazie stoi, jest zapewnienie dziecku optymalnych warunków rozwoju i edukacji. Niebezpieczeństwo natomiast kryje się w nadmiernym przekazywaniu dziecku swoich ambicji, postrzeganiu go jako „lepszego wersji siebie”, która miałaby zrealizować wszystkie cele rodziców.

PRZESTRÓGA:

TO CZAS POWOLNEGO POWROTU DO SIEBIE (SWOJEGO „JA” INDYWIDUALNEGO) I SWOJEGO ZWIĄZKU (NASZEGO „MY”). POWRÓT TEN MOŻE BYĆ TRUDNY, JEŚLI PRZEZ OSTATNIE LATA CAŁKOWICIE NA BOCZNY TOR ODSUNĘLIŚMY POTRZEBY SVOJE I ZWIĄZKU. WARTO SKUPIĆ SIĘ NA „UWALNIANIU” DZIECI OD NASZYCH OCZEKIWAŃ I NIE ŻYCIU ŻYCIEM DZIECI, A POWROCIE DO SAMOREALIZACJI. CO BYŁO DLA MNIE KIEDYŚ WAŻNE? NA CO CHCIAŁEM/CHCIAŁAM MIEĆ WIĘCEJ CZASU? CO MOŻEMY ROBIĆ WE DWOJE BEZ DZIECI? TO CZAS NA POWRÓT DO ZNAJOMYCH I ŻYCIA TOWARZYSKIEGO, PODRÓŻY, HOBBY, WSPÓLNYCH ROZRYWEK.

PUSTE GNIAZDO.

Puste gniazdo to etap, gdy dzieci wyprowadzają się z domu, często zakładając własne rodziny. Jeśli małżonkowie do tej pory komunikowali się ze sobą „przez” dziecko, teraz, gdy zostają sami, muszą wypracować sobie nowe sposoby komunikacji. Jest to trudne, zwłaszcza że w fazie tej wracają odsunięte w przeszłości na bok problemy diady mąż–żona, z większą siłą uwidaczniają się narosłe przez lata wzajemne żale. Małżonkowie tracą swój dotychczasowy cel, główny cel rodziny, a mianowicie wychowanie dziecka. Czują się w związku z tym niepotrzebni, zagubieni, nie wiedzą, co dalej, po co teraz mają żyć. Oczywiście jest wiele innych celów i działalności, którym mogą się poświęcić, muszą tylko na nowo odkryć, co jest dla nich ważne, co ich interesuje. Gdy tylko się tego dowiedzą, będą mieli możliwość skupienia się na dotychczas zaniedbywanych aktywnościach, zainteresowaniach. Często mają do wypełnienia nowe role: dziadków, emerytów. Pustki, jaka pozostała w ich domu i życiu po odejściu dzieci, nie powinni natomiast wypełniać nadmierną ingerencją w dorosłe życie swoich dzieci. Gdy rodzina nie przeszła prawidłowo procesu separacji/indywidualacji lub dziecko było dzieckiem z problemami i cała uwaga rodziny i rodziców się na nim skupiała, bądź też było trzymane pod kloszem, ochraniane, jego odejście jest jeszcze trudniejsze dla rodziców. Mogą oni wtedy popaść w patologię niedopuszczania do odejścia dziecka z domu poprzez uzależnianie go: finansowe, psychiczne, często używając do tego celu własnych chorób i problemów jako argumentów.

Wyjątkowo trudna jest też sytuacja samotnej matki lub ojca, którzy po odejściu z domu dziecka, zostają w nim całkowicie sami.

EMERYCI. O ile w poprzedniej fazie małżonkowie często poświęcają się pracy zawodowej, o tyle ta faza ma miejsce, gdy oboje przechodzą już na emeryturę. Pociąga to za sobą zmianę statusu społecznego oraz, w naszym kraju, problemy materialne. Zmienia się także pozycja w rodzinie: z centralnej – rodziców, na poboczną – dziadków, których zdanie mniej się liczy. Odejście z pracy jest problemem dla osób, które do tej pory były aktywne zawodowo i muszą sobie znaleźć coś w zamian, całkowicie przeorganizować swoje życie. Małżeństwo emeryckie ma dużo niezapełnionego czasu, przebywa ze sobą całą dobę, co może powodować konflikty i poczucie dyskomfortu u obojga małżonków. Dochodzą do tego problemy zdrowotne, a więc potrzeba opieki, bycia zależnym od młodszych członków rodziny, która wcale nie umniejsza innej: potrzeby bycia potrzebnym, pomocnym. Mniejsza sprawność fizyczna, umysłowa, nienadążanie za postępem i zmianami w świecie wywołuje w ludziach starszych uczucie zagubienia, strachu przed światem zewnętrznym. Powoduje to czasem rozgoryczenie, poczucie izolacji, co pociąga za sobą wycofywanie się z życia. Zadaniem, jakie stoi przed małżeństwem w tej fazie ich życia jest przede wszystkim pogodzenie się z tym, co nieuchronne: ze śmiercią, przemijaniem oraz ze wszystkim tym, co niesie starość.

PORADNIK

DOBRA KOMUNIKACJA

Jednym z częstych problemów pary jest porozumiewanie się ze sobą. Każda para wyrabia sobie swój własny styl komunikacji: powtarzalny wzór kto, z kim, ile czasu, o czym i w jaki sposób rozmawia. W rozmowie oprócz naszych słów jest także warstwa niewerbalna (spojrzenie, ton głosu, mimika), a milczenie czy brak reakcji też jest jakimś komunikatem (np. unikaniem odpowiedzi na pytanie).

Jaka jest dobra komunikacja? Czego unikać w rozmowie z partnerem, a jakich zasad się trzymać? Wymieńmy zasady dobrej komunikacji w parze.

ZACZNIJMY OD TEGO, CZEGO LEPIEJ NIE ROBIĆ W ROZMOWIE Z PARTNEREM:

- ✗ NIE unikać tematów trudnych,
- ✗ NIE omawiać nieistotnych szczegółów,
- ✗ NIE mówić nielogicznie w emocjach (np. mąż mówi, że nie ma ochoty na seks, a żona na to: „skoro ci się nie podobam i mnie nie kochasz, to możemy się rozstać!”),
- ✗ NIE za dużo informacji, nie za mało i nie sprzeczne,
- ✗ NIE jasnowidztwo – dopatrywanie się tego czego nie ma w wypowiedzi partnera (mąż mówi: „masz nowe buty”, a żona: „znowu mi żałujesz pieniędzy!”),
- ✗ NIE uogólniać („ty zawsze”, „ty nigdy”, „wszędzie”, „nigdzie”),
- ✗ NIE mówić niekonkretnie („zachowujesz się beznadziejnie”),
- ✗ NIE przekręcać („przecież tylko chwilę mnie nie było”, gdy nie było tej osoby przez dwie godziny),
- ✗ NIE przypisywać intencji („zrobiłeś to specjalnie, żeby mnie upokorzyć”),
- ✗ NIE operować cechami i przymiotnikami („egoista”, „bałaganiarz”, „histeryczka”, „gbur”).

TO JAKA MA BYĆ DOBRA ROZMOWA?

1. Otwarta i autentyczna

- ♥ Mówienie o tym, co się myśli i co czuje

2. Jasna

- ♥ Prowadzona wprost, bez ukrytych podtekstów

3. Mająca na celu zrozumienie

- ♥ Dopytanie partnera o intencje zawarte w jego wypowiedzi („mówisz tak, bo masz pretensje?”, „jesteś zła na mnie?”)

4. Pozytywna

- ♥ Bez agresji
- ♥ Chwalenie za pozytywne, docenianie, podziękowanie – to uskrzydla, wywołuje pozytywną reakcję i chęć dalszego współdziałania
- ♥ Łatwiej uzyskać współpracę przez współpracę, pochwałę, pozytywne emocje
- ♥ Złość, krzyk, krytyka, oskarżenia, szukanie błędów nakręca spiralę nienawiści.

Typowym przykładem budowania wypowiedzi konstruktywnej, choć krytycznej, jest trzymanie się zasady, by powiedzieć jakie **MOJE** uczucia budzi **TWOJE** zachowanie. Mogę powiedzieć: „wkurza mnie, gdy cały dzień nie zajmujesz się dziećmi” i brzmi to dużo lepiej niż: „jesteś najgorszym ojcem, jakiego można sobie wyobrazić”. Zamiast: „nic nie robisz, tylko się obijasz” lepiej jest powiedzieć konkretnie: „denerwuje mnie, że nie sprzątasz”. Od „no szkoda, że nie później, proponuję w ogóle do domu nie wracaj, jak masz wracać tak późno. Dom to nie hotel, a ja nie jestem pokojówką” lepsze jest: „nie rozumiem, czemu wracasz coraz później, jest mi przykro, że nie spieszysz się bardziej do domu, to smutne, że nie spędzasz ze mną już czasu, czuję się ignorowana”. Komunikat opisujący dokładnie zachowanie, jakie mi przeszkadza, pozwala partnerowi na zrozumienie, czego oczekujemy, co miałby zmienić, komunikat mówiący o cechach („jesteś egoistą”) nie pozwala na żadną zmianę (nie wiadomo, czego konkretnie dotyczy i co partner miałby zmienić).

SPÓR KONSTRUKTYWNY

Wiele jest sytuacji, gdy nie zgadzamy się z partnerem. I – jak już opisałam w pułapce bezkonfliktowości – unikanie tych konfliktów nie jest dobre dla związku.

JEST KILKA ZASAD DOTYCZĄCYCH TEGO, JAK PRZEPROWADZIĆ DOBRĄ KŁÓTNIE:

♥ Trzeba uzgodnić, **kiedy i gdzie** porozmawiamy o trudnej sprawie.

Podstawowe błędy to kłótnia przy dzieciach, rodzicach, przed ważnym wyjściem, przyjściem gości, w drodze na imprezę itp.

♥ Dobra kłótnia powinna się odbyć **jak najszybciej**.

To, że wstrzymamy się z pretensjami do czasu, aż dzieci pójdą spać, aż wrócimy z imprezy itp. nie ma oznaczać przekładania sporu w nieskończoność (aż przejdzie, aż przycichnie, aż samo się ułoży).

♥ Ten, kto zaczyna dobrą kłótnię, powinien najpierw zastanowić się, **co chce osiągnąć**.

Wiele niepotrzebnych sporów można by uniknąć, gdybyśmy się najpierw zastanawiali, o co nam naprawdę chodzi. Jaki jest cel tej rozmowy, co chciałbym/chciałabym zmienić, do czego dążę.

Jeśli jestem zła na szefa, ale boję się mu przeciwstawić i wracam do domu poirytowana, to buty męża, które stoją w przedpokoju, choć nie są dla mnie na co dzień problemem, tego dnia mogą być powodem wybuchu złości. Ale należy odróżnić sytuacje chwilowe, przejściowe, gdy tak naprawdę nie chcemy nic zmieniać, a naszym celem jest jedynie odreagowanie, od sytuacji, gdy coś mocno nam przeszkadza i potrzebujemy zmiany.

Podana w przykładzie złość na buty w przedpokoju nie musi być błaha, pozorna i chwilowa. Być może gdy wracam z pracy, martwi mnie, męczy i złości to, że obowiązki domowe, takie jak sprzątanie (w tym chowanie butów do szafki), są na mojej głowie, że wyręczam innych domowników w tych zadaniach i nie mam żadnej pomocy.

Jeśli tak, to mam ważny powód do sporu. Mam też wyraźny nakreślony cel rozmowy i potrzebę zmiany – jak sprawić, by ktoś dzielił ze mną obowiązki (tu możliwych rozwiązań jest wiele, ale trzeba najpierw zgłosić partnerowi problem).

- ♥ **Celem** kłótni nie może być ochota pokonania partnera, postawienia na swoim, udowodnienia, że mam rację, tylko **próba rozwiązania problemu** wspólnymi siłami.

Nie chodzi o to, by udowodnić, że te buty stoją na środku przedpokoju, a nie powinny, ani by pokonać partnera argumentami, kto je powinien sprzątnąć, czy też ośmieszyć, że nie jest nauczony porządku, bo jego ojciec to bałaganiarz. Celem rozmowy o problemie jest znalezienie rozwiązania akceptowanego przez wszystkich. Szukamy rozwiązań. Tylko tyle i aż tyle.

- ♥ Kłótnia musi być według reguł **fair play**

NIE WOLNO:

- ✗ Uderzać poniżej pasa

Stosować argumentów raniących partnera, uderzających w jego kompleksy, np. „nie jękać się”.

- ✗ Wyciągać starych spraw

Jako argumentu używać wypominania kto, kiedy i jak zawinił w dawnych sprawach. To nieuczciwe, bo, po pierwsze, nie odnosi się bezpośrednio do danej sytuacji, a po drugie, uniemożliwiamy w ten sposób partnerowi pozytywną zmianę, wypominając mu w kółko stare wpadki.

- ✗ Atakować osób czy przedmiotów, które partner lubi i które są dla niego ważne, np. „ty i ta twoja matka”, „ty i te twoje koleżanki”, „ty i ten twój komputer”.

Należy się powstrzymać zwłaszcza od ocen w stosunku do rodziny partnera/partnerki. To zrozumiałe, że my, patrząc z zewnątrz, widzimy np. negatywne wzorce w jego/jej rodzinie (jak choćby

histeryczną matkę czy ojca alkoholika itp.). Mimo wszystko to są jego/jej jedyni rodzice, rodzina i nie należy ich atakować. Nawet jeśli on sam / ona sama ma na ich temat podobne zdanie, to gdy zostaną zaatakowani, będzie ich bronić.

- ✗ Uogólniać („nigdy”, „zawsze”)
- ✗ Używać niestosownych środków

Na przykład grozić rozwodem z byle powodu, pakować walizki, przeprowadzać się do rodziców, iść spać na kanapę.

Z pewnych słów i czynów, gdy już zaistnieją, trudno się wycofać. Łatwiej będzie się pogodzić nawet po silnym wzburzeniu, gdy jednak będziemy nadal w tym samym domu i w tym samym łóżku. Gdy zabiorę dzieci i przeniosę się do swoich rodziców, nie dość, że włączę w konflikt osoby trzecie, to jeszcze trudniej mi będzie w takich okolicznościach porozumieć się z partnerem. A on będzie się czuł szantażowany. Nie wspominając już o tym, jak w tej sytuacji mogą się czuć dzieci wzięte jako zakładnicy.

- ♥ Po odreagowaniu i krytyce są jeszcze dwa ważne etapy!

Większość osób w kłótni zatrzymuje się na wypowiedzeniu pretensji. A żeby zachęcić partnera do współpracy (przypominam – celem sporu jest zmiana i znalezienie wspólnego rozwiązania dla problemu), warto pamiętać o dwóch ostatnich etapach:

- ♥ Uznaj własne błędy

Nie prowadź rozmowy tak, by udowodnić partnerowi, że cała wina jest po jego stronie. **PRZEKONANIE, ZGODNIE Z KTÓRYM GDY COŚ JEST ŹŁE, TO JEDNA OSOBA JEST WINNA, TO MIT.** Niezgoda między partnerami wynika z tego, że każdy jest innym człowiekiem i ma do tego prawo. Jedni lubią porządek i tylko wtedy są w stanie funkcjonować, inni uważają, że szkoda życia na sprzątanie. Jedni lubią mieć wszystko pod kontrolą, zaplanowane, przewidziane, uporządkowane, inni wolą w życiu iść na żywioł i cieszyć się, że poradzi-li sobie mimo braku planu. Długo można by wymieniać różnice.

Żaden z modeli życia nie jest lepszy od pozostałych, jest po prostu inny. Kierujemy się różnymi wartościami, mamy różne cechy, przyzwyczajenia. **OD KARANIA I WYTYKANIA BŁĘDÓW BYŁ W NASZYM ŻYCIU RODZIC ALBO NAUCZYCIEL, A NIE PARTNER!** Tu relacja powinna być symetryczna. Zresztą w naszym interesie jest takie spojrzenie na różnice, ponieważ zarzuty zawsze doprowadzą do kontrataku, poczucia krzywdy. Lepiej jest rozmawiać w taki sposób, że **NIKT NIE JEST WINNY, TYLKO OBYDWOJE JESTEŚMY ODPOWIEDZIALNI** za to, jak wygląda nasze wspólne życie, co zrobić, żeby było lepiej. Uznaj własne błędy – nie jest powiedziane, że to on jest bałaganiarzem, może to ty jesteś pedantką. Zobacz swój wkład w narastanie tego problemu, poszukaj także w sobie tego, co mogłabyś zmienić, żeby było lepiej.

W systemowym rozumieniu rodziny nazywamy to *kołowymi zależnościami*. Nie patrzymy na parę na zasadzie schematu przyczyna-skutek, nie szukamy jednego winnego. Wszyscy biorą udział w problemie. Jeśli ona zawsze po wszystkich sprząta, to nikt nie sprząta po sobie. Ona sprząta, bo nikt nigdy nie sprząta, nikt nie sprząta, bo ona zawsze sprząta. Kołowa zależność. Jeśli mamy zmienić sytuację, to wszyscy muszą coś zmienić. Gdy przyznasz się do błędu, otrzymasz pocieszenie i współczucie. Gdy zaatakujesz – otrzymasz atak.

♥ Znajdź u partnera coś dobrego

Docień partnera swego, bo możesz mieć gorszego. Gorszego poprzez Twoją krytykę, wypominanie, ataki, pouczenie, obwinianie.

Ja daję parom proste zadanie. Napisz codziennie na kartce trzy pozytywne myśli na temat partnera. Od drobnych po wielkie. Nawyk krytykowania mamy wszyscy, zazwyczaj tak byliśmy wychowywani czy traktowani w szkole, że podkreślano tylko nasze błędy i niedociągnięcia. Nawyk pozytywnego postrzegania partnera musimy sobie wyrobić sami. Najlepiej prostymi ćwiczeniami. Jeśli nie umiesz pochwalić na głos, zrób to najpierw w myślach lub na kartce. Zaczynj dostrzegać drobne nawet przejawy pozytywnych cech partnera. Nie milcz, gdy jest dobrze, każdy minimalny przejaw dobrej woli wart jest zauważenia.

Tu dobrą techniką jest tzw. *reframing* – przewartościowanie. Opiera się ono na założeniu, że nic nie jest złe samo w sobie. Jedno

zachowanie jest jednocześnie i złe, i dobre. Każdy wybór, zachowanie, zjawisko ma swoje negatywne i pozytywne wartości. Szklanka jest do połowy pusta i pełna jednocześnie. Pytanie tylko, co jest w naszym życiu bardziej użyteczne? Czy pomaga ci pesymizm, negatywny obraz partnera i rzeczywistości, koncentrowanie się na pustej połowie szklanki? Czy raczej bardziej służy związkom optymizm, dostrzeganie zalet partnera?

Zasada jest taka – znajdź pozytywne znaczenie danego zachowania u partnera. Zbuduj kontekst do jego zachowania. „Nie ma go ciągle w domu, pracuje po nocach”. To prawda, ale robi to dlatego, ponieważ próbuje zarobić, by spłacić kredyt na twój wymarzony dom, odciąża w ten sposób ciebie od konieczności osiągnięcia wysokich zarobków, a zarobione pieniądze odkłada dla rodziny. „Nie pozwala mi na nic wydać pieniędzy” – tak, bo odkłada, by uzbierać na większe sprawy takie jak wakacje, samochód. Zobaczenie zachowania partnera z innego punktu widzenia uwalnia od sztywności interpretacji i negatywnych uczuć. A co najważniejsze, otwiera na dialog („bardzo doceniam, że chcesz szybciej spłacić kredyt, wiem, że robisz to dla nas, ale praca po godzinach uderza w naszą rodzinę, dzieci za tobą tęsknią, a ja się martwię o twoje zdrowie”).

Poniżej znajduje się tabela, w której skrótowo opisałam, jak powinno odbywać się rozwiązywanie problemu w relacji między partnerami.

INSTRUKCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU

1. ZARZUT (OGÓLNE SKARGI):

JEST EGOISTĄ

2. OPIS PROBLEMU (SPRECYZOWANE SKARGI):

NIE PYTA MNIE O ZDANIE, GDY ZAPRASZA GOŚCI

- Połączenie skargi z czymś pozytywnym
- Opis konkretnego zachowania (bez cech, intencji)
- Jakie emocje we mnie wywołało to zachowanie?
- Parafraza (zrozumienie punktu widzenia drugiej strony)
- Mój udział w tym problemie

3. ROZWIĄZANIE PROBLEMU (POZYTYWNE PROPOZYCJE):

**BĘDZIE ZNAJOMYM I RODZINIE ODPOWIADAŁ,
ŻE MUSI NAJPIERW USTALIĆ ZE MNĄ**

- Burza mózgów (możliwe rozwiązania), bez krytyki
- Jak rozwiązać problem, a nie jak przekonać do swoich racji (współpraca, a nie rywalizacja)
- Wybór rozwiązania korzystnego dla obojga (i obydwójce powinni coś zmienić)
- Cel: więcej zachowań pożądanых (nie mniej niechcianych)
- O przyszłości, a nie o przeszłości

4. SPISANA UMOWA: jasna, konkretna, kontrolowalna (obiektywne kryteria oceny, jak sprawdzić, czy zmiana się udała)

SPECYFICZNE PROBLEMY PARTNERSKIE

PROBLEMY Z POŻĄDANIEM

Mówiliśmy już tu o tym, że namiętność stopniowo spada w każdym związku. Jest taka ważna część życia pary jak pożądanie. Czym jest pożądanie?

Pożądanie to zainteresowanie seksem, apetyt seksualny, popęd, impuls seksualny, chęć i motywacja do odbycia stosunku. Pożądanie składa się z trzech elementów ważnych, by mogło dobrze funkcjonować: biologicznego, motywacyjnego i poznawczego.

PODSTAWA BIOLOGICZNA to prawidłowe funkcjonowanie hormonów, neuroprzekaźników (takich jak endorfiny, dopamina), jakość zdrowia i dobrego samopoczucia, dotkliwość chorób (w tym także innych zaburzeń seksualnych czy problemów psychicznych). Zażywane leki, przebyte operacje czy choroby (np. depresja) mogą silnie wpływać na poziom energii i witalności, która jest źródłem intensywności popędu seksualnego. Zmęczenie spowodowane stresem w pracy, problemami wychowawczymi z dziećmi lub funkcjonowaniem rodziny też negatywnie wpływa na pożądanie.

WYMIAR MOTYWACYJNY oznacza, że w sytuacji, gdy mamy motywację (dążymy do zrealizowania jakiegoś celu), pożądanie może wzrastać. Taką motywacją zwiększającą pożądanie jest chęć posiadania dziecka, chęć uzyskania przyjemności (odprężenia, przeżycia orgazmu), czy też chęć osiągnięcia jakiegoś celu poprzez seks.

WYMIAR POZNAWCZY dotyczy czynników związanych z partnerem (uczuciami względem niego, chęci pozyskania go). Czynniki te mają większy wpływ na pożądanie seksualne niż poziom hormonów. Jeśli postrzegamy partnera negatywnie (mamy w głowie jego negatywny obraz, np. jako osoby, która nas zdradziła, jest dla nas zagrażająca,

czy też jest słaba i niewarta zainteresowania), to trudno go wtedy pożądać. Na pożądanie wpływa także obraz siebie. Negatywny obraz własnego ciała, niska samoocena, brak pewności siebie i kontaktu z własną cielesnością, ewentualne inne zahamowania seksualne, poczucie winy w kontakcie seksualnym obniża albo blokuje naturalne pożądanie. Problemy w związku, kryzys małżeński łączy się z niskim pożądaniem.

Zatrzymajmy się chwilę nad psychologiczną analizą pożądania. By lepiej zrozumieć ten fenomen, opiszę osoby o typie Q oraz to, jak funkcjonują w związkach.

Osoby Q:

- ✗ czują się uzależnione od partnera,
- ✗ tracą własne „ja”, gdy wchodzi w związek,
- ✗ bliskość i namiętność budzi w nich lęk i niechęć,
- ✗ partner służy im do zabicia pustki, potwierdzenia swojej wartości, ukojenia lęków,
- ✗ są jak puste naczynia, które wypełnia dopiero partner swoją osobowością,
- ✗ potrzebują drugiego człowieka, żeby poczuć się „kims” lub też ochronnie udają, że absolutnie nikogo nie potrzebują,
- ✗ próbują się zabezpieczać przed wpływem partnera, odsuwając go od siebie, nie zwracając uwagi na jego potrzeby,
- ✗ często walczą o kontrolę i dominację w związku.

Każda z osób w związku monitoruje stan równowagi pomiędzy zbyt silną bliskością (grożącą poczuciem utraty „ja”) a zbyt słabą przynależnością (grożącą rozpadem związku). Gdy w związku obie osoby nie są typem Q, ich poziom akceptacji siebie nie zależy tak bardzo od tego, co druga osoba myśli, mówi, robi. Gdy partnerzy są typem Q, wchodzi w symbiozę. Wtedy ich poczucie tożsamości, własnej wartości zależy wyłącznie od partnera. W taką toksyczną bliskość partnerzy wchodzi z lęku (przed samotnością, brakiem własnego „ja”), ale wtórnie jest ona też źródłem lęku (wywołuje poczucie zniewolenia, „duszenia się” w związku). Typ Q czasem chroni się w taki sposób, że w ogóle unika wchodzenia w bliskie związki.

POŻĄDAĆ – TO ZNACZY OTWORZYĆ SIĘ, BYĆ BEZBRONNYM, ZDANYM NA DRUGIEGO CZŁOWIEKA. Seks to największa bliskość fizyczna i psychiczna. Osoby Q trudno znoszą bliskość, ponieważ grozi ona utratą siebie. Takie osoby wycofują się w trakcie zbliżenia, unikają kontaktów seksualnych, wykazując niskie pożądanie. To wbrew pozorom

nie jest brak zaangażowania w związek, a pozorna obojętność, próba zabezpieczenia się przed niebezpiecznie wysokim wpływem drugiej osoby i emocjonalnym złaniem. Osoba z niskim pożądaniem kontroluje seks, ustala, jaka będzie częstotliwość kontaktów, przebieg i rodzaj zbliżeń, to ona częściej odmawia zbliżeń. W ten sposób (często nieświadomie, nie pomyłmy tego z manipulacją) kontroluje partnera, związek i sytuację i ma nadrzędną pozycję w związku.

Sytuacje zróżnicowanego poziomu pożądania partnerów to wbudowane w związki testy. Są tak naprawdę dla nas pytaniem, czy nie stałam się osobą Q? Zadanie sobie tego pytania umożliwia osobisty rozwój, zastanowienie się nad tym, kim jestem, a pójdzie za tym doprowadzi do zwiększonego poziomu pożądania. Rozwój siebie to rozwój pary. Nie chodzi bowiem o sztuczne odseparowanie się od partnera czy postawienie tylko na siebie. Chodzi o szukanie siebie po to, by wrócić do partnera i zyskać z nim większą bliskość niż wcześniej. Dobre samopoczucie jest afrodyzjakiem, a odszukanie własnej wartości wzmacnia pożądanie. **MIŁOŚĆ I POŻĄDANIE SĄ KONSEKWENCJĄ POCZUCIA PEŁNI.** Największe pożądanie czuję do kogoś, kto może mi zaimponować tym, że wie, kim jest, a jednocześnie nie boi się bliskości i nie rezygnuje z siebie.

Jak być osobą zdrową i nie być typem Q? Trzeba spełnić kilka warunków:

- ♥ zyskać własne „ja”, wiedzieć, kim się jest i nauczyć się kierowania swoim życiem,
- ♥ w sytuacji bliskości z drugim człowiekiem czuć się bezpiecznie i swobodnie ulegać jego wpływowi,
- ♥ nie ulegać lękom innych osób, tylko samemu regulować swoje emocje,
- ♥ cały czas płynnie równoważyć bliskość z innymi z własną niezależnością.

Kobiety częściej poświęcają swoje „ja”, żeby ratować związek. Mężczyźni częściej poświęcają związek, żeby ratować swoje „ja”. Obydwa sposoby nie byłyby smutną koniecznością, gdybyśmy pracowali nad tym, by nie być osobą Q.

NAPIĘCIE I LĘK W MAŁŻEŃSTWIE

Istnieją cztery główne sposoby na poradzenie sobie z napięciem i lękiem w małżeństwie. Pierwszy to wytworzenie dystansu

emocjonalnego między małżonkami, co automatycznie zmniejsza lęk wywołany zbyt dużą bliskością lub konfliktem. W życiu codziennym oznacza to unikanie siebie, ciche dni, rezygnowanie ze współżycia seksualnego. W tej sytuacji potrzebę bliskości małżonkowie czasem adresują na zewnątrz, np. angażując się w romans.

Drugi sposób na poradzenie sobie z napięciem i konfliktem w małżeństwie to utrzymywanie równowagi pomiędzy potrzebą bliskości a niechęcią poprzez bardzo intensywny i burzliwy emocjonalnie związek. W takim związku długie okresy kłótni, konfliktów przeplatane są krótkimi okresami zgody i ogromnej bliskości, także seksualnej.

Trzeci sposób rozwiązywania konfliktu w małżeństwie polega na rezygnacji jednego z partnerów ze swojego sposobu funkcjonowania dla ratowania harmonii związku. Ustępuje on, rezygnuje ze swoich potrzeb emocjonalnych i/lub seksualnych dla utrzymania harmonii związku i rodziny. Relacja partnerska przeradza się w schemat dominacji i uległości. W tych sztywnych rolach partnerzy pozostają już cały czas.

Czwarty sposób radzenia sobie z napięciem w małżeństwie to *triangulacja*, czyli budowanie trójkąta. Gdy partnerzy są w konflikcie, jedno z nich kieruje całą swoją energię na jakąś osobę trzecią, np. dziecko, kochanka, koalicję z własnym rodzicem, a drugi partner to wzmacnia poprzez akceptację takiej sytuacji lub całkowite odsunięcie się (do swoich spraw, np. do relacji z drugim dzieckiem, do kochanki, do własnych rodziców, pracy czy hobby).

ZDRADA

Zacznijmy od podstawowej przyczyny zdrady. Zdrada jest trójkątem. Jest budowaniem relacji, w której są jednocześnie trzy osoby. Specyficznej relacji, gdzie jest się w konflikcie lojalności pomiędzy dwiema pozostałymi osobami trójkąta. Każdy przed każdym w tym układzie coś ukrywa.

Warto zatem wrócić do dzieciństwa. Opisywałam już tu triangulację, która ma miejsce, gdy rodzice w swój konflikt i kryzys włączają dzieci. W ten sposób tworzą dwa trójkąty. Jedno z rodziców zaczyna się zbliżać do jednego dziecka i wchodzi z nim w koalicję przeciwko

drugiemu rodzicowi, jest z dzieckiem bliżej niż z partnerem (czasem wręcz wprost skarży się na partnera do dziecka i szuka w dziecku wsparcia, opieki, zrozumienia, przyjaźni). Drugie z rodziców dla równowagi wytwarza sobie swoją koalicję z drugim dzieckiem albo do koalicji bierze kogoś innego (kochankę, własną matkę). Dzieci wychowane w takiej rodzinie są nauczone, że sytuacją znaną i naturalną jest trójkąt, czyli układ, gdy w relacji są trzy osoby, z czego jedna z nich jest w silnym konflikcie lojalności (jak w takiej sytuacji być lojalnym jednocześnie wobec matki i ojca?).

Osoby wychowane w takiej rodzinie w naturalny sposób dobrze funkcjonują w trójkątach i widzą w nich dobre rozwiązanie dla trudnych sytuacji. Gdy się pokłóca z bratem, idą na skargę do mamy. Gdy się pokłóca z koleżanką, idą na skargę i obgadują ją do trzeciej koleżanki. Plotkują za plecami osób, do których mają pretensje. Gdy mają problemy z partnerem, idą po wsparcie do dziecka lub... kochanka.

Jak byłoby lepiej? Zaczynając od rodzin, z których pochodzimy: najlepiej byłoby, gdyby te rodziny były zbudowane na zasadzie diad (dwójek). Rodzice jako odrębna dwójka, sami we własnym zakresie rozwiązują swoje problemy, są ze sobą bliżej niż z dziećmi, nie dopuszczają nikogo do swoich najbardziej intymnych spraw (dziecka, swojego rodzica, koleżanki, kochanka). Budują w dzieciach poczucie odrębnej wspólnoty, by rodzeństwo było grupą, która wzajemnie się wspiera. Najczęściej walka między rodzeństwem odzwierciedla ukryty konflikt między rodzicami, którzy podzielili się dziećmi i ustawili je do siebie rywalizacyjnie. Gdyby naturalna była dla nas bezwzględna lojalność wobec drugiej osoby i budowanie z nią odrębności, nie wchodzilibyśmy w trójkąt.

O BUDOWANIU INTYMNOŚCI Z KOCHANKĄ/KOCHANKIEM (CZYLI DWIE RĘCE, Z KTÓRYCH JEDNĄ TRZEBA ODRĄBAĆ). Jeśli już jedno z partnerów wejdzie w taki trójkąt i nawiąże romans, czasem tłumaczy to chwilowym zauroczeniem czy słabością. Warto jednak pamiętać o tym, jak budują się bliskie związki międzyludzkie. Wróćmy do teorii trzech elementów miłości: namiętności, intymności i zaangażowania. Nawet gdy zaczynamy znajomość od czystej namiętności, to jeśli spotkania z kochanką/kochankiem będą się powtarzać, siłą rzeczy poznamy się bliżej i zaczniemy budować

bliskość, intymność (zwierzać się sobie, poznawać się, ufać, zwłaszcza, że powierzamy jemu/jej ważny sekret). Czasem zdrada zaczyna się od budowania intymności nawet przed namiętnością (kolega, któremu zwierzamy się z kryzysu w naszym związku, staje się powiernikiem i osobą bliską, ważną, rozumie nas jak nikt inny). Czym to grozi? Rozdarciem, z którego nie da się już wycofać bez szwanku. Jedna z osób będących w trójkącie powiedziała mi kiedyś, że to tak, jakby miało się dwie ręce, więc jak ma teraz zdecydować, którą ma odrąbać? Każda decyzja pociągnie za sobą cierpienie. Brak decyzji też zaczyna być męczący i niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji (życie w rozdarciu, ukrywanie się, nieszczerłość, pogubienie, utrata energii na utrzymanie takiego układu).

Bycie w trójkącie zawsze skutkuje zabranieniem z systemu części energii, którą można spożytkować na budowanie lub poprawę swojego związku. Zazwyczaj wejście w trójkąt wynika z tego, że w relacji nie działa się najlepiej. Związek w kryzysie, z którego jeden z partnerów zabrał energię (i przeniósł ją na budowanie drugiej relacji), ma małe szanse na odnowę. A ustawienie np. kochanki w kontraście do partnerki, która już się nam opatrzyła i z którą relacje nie są łatwe, zawsze będzie podkreślało i wyostrzało w naszych oczach wady stałego związku (oraz jednocześnie idealizowało kochankę i jej zalety). Badania pokazują jednak, że wszystkie związki, także te pozamałżeńskie, przechodzą identyczne etapy (wynikające z samego czasu trwania) – z każdą osobą dojdziemy do etapu znudzenia, kryzysu, spadku namiętności i intymności.

CZY NALEŻY SIĘ PRYZNAĆ (O DŹWIGANIU TAJEMNICY I CIĘŻARU ODPOWIEDZIALNOŚCI)? Partnerzy, którzy zdradzili, często pytają w gabinecie psychologa, czy powinni przyznać się do zdrady. Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna.

Często motywacją do przyznania się jest chęć zrzucenia z siebie ciężaru odpowiedzialności na drugą osobę. Jednak należy pamiętać, że dla osoby zdradzonej może się to okazać niemożliwe do udźwignięcia. Nie zawsze samo stanięcie w prawdzie jest od razu leczące. Przyniesie zapewne chwilową ulgę temu, kto zdradził, ponieważ nie będzie już musiał dźwigać ciężaru utrzymywania tajemnicy. Ale parrze przyjdzie zmierzyć się z trudnym pytaniem – „co dalej?”.

Drugą motywacją do ujawniania zdrady jest lęk, że może się ona powtórzyć. Stąd pojawia się chęć, by to partner dopilnował zdradzającą osobę, ponieważ ona sama sobie nie ufa. Oczywiście to przenoszenie odpowiedzialności i kontroli postępowania na drugą osobę jest pomyłką. To osoba zdradzająca powinna sama pracować nad swoimi motywacjami i zachowaniami, a nie oczekiwać kontroli z zewnątrz jako zabezpieczenia.

Tajemnica nie służy związkowi, to jasne. Zawsze odsuwa osobę, która coś ukrywa, od partnera. Ale wyjawienie tajemnicy takiego kalibru też nie musi być dla relacji uzdrawiające. Jeśli partner, który zdradził, zamierza pracować nad związkiem, przeanalizować powody swojego postępowania, to samo ujawnianie zdrady może nie być tu przydatne. Oczywiście pozostaje sprawa dźwignia tajemnicy. Po zdradzie żadne z dostępnych rozwiązań nie jest całkowicie pozytywne.

CO PO ZDRADZIE? Gdy zdrada zostanie ujawniona, to najtrudniejszym zadaniem stojącym przed parą jest praca nad związkiem. Osoba zdradzona czuje się zraniona, oszukana. By odreagować te uczucia, może chcieć doprowadzić w związku do niebezpiecznej zamiany ról. Jako osoba zdradzona czuła się pominięta i nieważna, upokorzona. Może chcieć odreagować to, upokarzając partnera, dominując nad nim, rozkazując mu za pomocą szantażu („wiesz, co masz na sumieniu, więc teraz czeka cię długa pokuta”). To nie jest dobre dla związku. Aby para mogła wyjść z kryzysu, musi zbudować na nowo zaufanie, bliskość, partnerstwo i równość, zamknąć poprzedni rozdział i nie wracać do niego nawet w kolejnych kryzysach. To trudne zadanie.

NA ZAKOŃCZENIE

Uważam dobór partnera za jedno z najważniejszych zadań w naszym życiu. Gdy się oprzemy na partnerze dobrze do nas dobranym (do naszych cech, ale także oczekiwań, wartości, celów), reszta życia po prostu jest łatwiejsza. Łatwiej wychowywać dzieci z kimś, kto wyznaje podobne do naszych wartości, łatwiej dzielić się obowiązkami, komunikować się. Spędzamy tak wiele czasu z partnerem, żoną, mężem, że to, jaka jest ta osoba i czy dobrze się czujemy w jej towarzystwie, jest kluczowe dla zadowolenia z życia. Jeśli wybierzemy dobrze, a potem w udany sposób pokierujemy trudnościami, które się nadarzą, możemy bardzo wiele wygrać, wzrastać dzięki temu związkowi. To jak dobór załogi na okręt. Wyobraźmy sobie, że wsiadamy na okręt, który ma płynąć następnych 40–50 lat po wzburzonych wodach, czasem przy dobrej, pięknej pogodzie, a czasem podczas sztormu, czasem złapie wiatr w żagle, a czasem osiądzie na mieliźnie albo wpadnie na górę lodową. Bywa, że kończą się finanse, zapasy żywności, a załoga choruje. Praca na okręcie do łatwych nie należy. A dobrze dobrana załoga, która wspólnie rozwiązuje bieżące trudności (także te pomiędzy sobą), to podstawa udanej, pięknej żeglugi. Coraz więcej osób wątpi w to, czy wieloletnie udane związki w ogóle są możliwe. Jestem przekonana, że nie tylko są możliwe, ale wręcz kluczowe i warto o nie walczyć.

ANEKS

KWESTIONARIUSZ OSOBOWOŚCI



Kwestionariusz IPIP-BFM-20

Ewa Topolewska, Ewa Skimina,
Włodzimierz Strus, Jan Ciecuch, Tomasz Rowiński

.....
Data badania

Przeczytaj uważnie poniższe zdania, opisujące różne zachowania, uczucia i myśli ludzi. Zastanów się nad każdym z nich – w jakim stopniu opisuje ono również Ciebie takiego/taką, jakim/jaką zwykle jesteś? Ludzie są bardzo różni, więc nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Za każdym razem po prostu szczerze odpowiedz na pytanie, w jakim stopniu dane stwierdzenie opisuje Ciebie.

Swoją odpowiedź zaznacz wstawiając x w odpowiednim okienku. Posługuj się następującą skalą:

- ① – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
② – raczej nie trafnie mnie opisuje
③ – trochę trafnie, a trochę nie trafnie mnie opisuje
④ – raczej trafnie mnie opisuje
⑤ – całkowicie trafnie mnie opisuje

.....
Imię i nazwisko / pseudonim

.....
Płeć Wiek

1. Jestem duszą towarzystwa.	①	②	③	④	⑤
2. Niezbyt obchodzą mnie inni ludzie.	①	②	③	④	⑤
3. Zostawiam moje rzeczy gdzie popadnie.	①	②	③	④	⑤
4. Zwykle jestem zrelaksowany/a.	①	②	③	④	⑤
5. Mam bogate słownictwo.	①	②	③	④	⑤
6. Trzymam się z boku.	①	②	③	④	⑤
7. Jestem wyrozumiały/a dla uczuć innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
8. Bez zwłoki wypełniam codzienne obowiązki.	①	②	③	④	⑤
9. Często martwię się czymś.	①	②	③	④	⑤
10. Mam trudności ze zrozumieniem abstrakcyjnych pojęć.	①	②	③	④	⑤
11. Rozmawiam z wieloma różnymi ludźmi na przyjęciach.	①	②	③	④	⑤
12. Nie interesują mnie problemy innych ludzi.	①	②	③	④	⑤
13. Często zapominam odkładać rzeczy na miejsce.	①	②	③	④	⑤
14. Rzadko czuję się przygnębiony/a.	①	②	③	④	⑤
15. Mam głowę pełną pomysłów.	①	②	③	④	⑤
16. Wśród nieznanomych jestem małomówny/a.	①	②	③	④	⑤
17. Znajduję czas dla innych.	①	②	③	④	⑤
18. Postępuję zgodnie z harmonogramem.	①	②	③	④	⑤
19. Często miewam huśtawki nastrojów.	①	②	③	④	⑤
20. Nie mam zbyt bogatej wyobraźni.	①	②	③	④	⑤

Prosimy o sprawdzenie, czy ustosunkowałeś/aś się do wszystkich stwierdzeń.

KWESTIONARIUSZ OSOBOWOŚCI – KLUCZ ODPOWIEDZI

- 1 – ekstrawersja (im więcej punktów, tym wyższa)
- 2 – ugodowość (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 3 – sumienność (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 4 – neurotyczność (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 5 – otwartość na doświadczenie (im więcej punktów, tym wyższa)
- 6 – ekstrawersja (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 7 – ugodowość (im więcej punktów, tym wyższa)
- 8 – sumienność (im więcej punktów, tym wyższa)
- 9 – neurotyczność (im więcej punktów, tym wyższa)
- 10 – otwartość na doświadczenie (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 11 – ekstrawersja (im więcej punktów, tym wyższa)
- 12 – ugodowość (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 13 – sumienność (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 14 – neurotyczność (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 15 – otwartość na doświadczenie (im więcej punktów, tym wyższa)
- 16 – ekstrawersja (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)
- 17 – ugodowość (im więcej punktów, tym wyższa)
- 18 – sumienność (im więcej punktów, tym wyższa)
- 19 – neurotyczność (im więcej punktów, tym wyższa)
- 20 – otwartość na doświadczenie (odwrotna punktacja – im mniej punktów, tym wyższa)

CHARAKTERYSTYKA PIĘCIU SKAL KWESTIONARIUSZA OSOBOWOŚCI

Skala	Opis	Wysoki wynik to osoby:	Niski wynik to osoby:
Ekstrawersja	poziom aktywności, energii oraz towarzyskości i społecznej pewności siebie (asertywności)	aktywne, energiczne, towarzyskie, rozmowne, śmiałe i asertywne	mało aktywne, powściągliwe, małomówne i zahamowane społecznie
Ugodowość	pozytywne nastawienie do ludzi	ufne, uprzejme, taktowne i serdeczne, a także skłonne do współpracy i pomocy innym	niefne, egoistyczne, szorstkie, nieuprzejme i chłodne emocjonalnie w stosunku do innych ludzi
Sumienność	poziom zorganizowania, rzetelności w realizowaniu celów i zadań, a także skłonności do porządku i obowiązkowości	zorganizowane, staranne, dokładne i efektywne w tym, co robią, a także systematyczne i obowiązkowe	niesystematyczne i niekonsekwentne, nieprzywiązujące wagi do porządku i planowania, niedbałe, lekkomyślne i nieobowiązkowe
Stabilność emocjonalna	poziom pobudliwości i zrównowżenia emocjonalnego, odporności emocjonalnej i tolerancji na frustrację	spokojne, zrównoważone, nie popadające łatwo w negatywne stany emocjonalne	niespokojne, nerwowe, o zmiennych nastrojach, skłonne do zamartwiania się i nadwrażliwe, a także zazdrosne, drażliwe, skłonne do gniewu i irytacji
Otwartość na doświadczenie	otwartość intelektualna, kreatywność i wyobraźnia	intelektualnie aktywne i poznawczo otwarte, kreatywne, refleksyjne, mające bogatą wyobraźnię i szeroki zakres zainteresowań	niedociekliwe, bez wyobraźni, konkretne, prozaiczne, nierefleksyjne i mało twórcze



Od 12 lat prowadzę zajęcia z „miłości” dla studentów psychologii. Pewien student powiedział kiedyś do mnie: „takie zajęcia powinien mieć każdy, zanim wejdzie w poważny związek. Nauki o miłości powinny być po prostu obowiązkowe”. Niniejszą książkę dedykuję zatem wszystkim, którzy chcieliby dostać krótki skrypt o miłości. Tym, którzy są w związkach i nie rozumieją tego, co się w nich dzieje; tym, którzy mają za sobą nieudane związki i chcieliby to zmienić; tym, którzy są w miłości szczęśliwi, ale nie wiedzą jeszcze, że trzeba nad tym tym szczęściem pracować, bo inaczej uleci. Dedykuję ją właściwie wszystkim, ponieważ wszyscy poszukujemy miłości. Starłam się się ze swojej wiedzy naukowej i terapeutycznej zrobić tu jak najlepszy użytek i napisać wszystko w skrócie i po ludzku, bo przecież dla ludzi.

Autorka

A n n a C z y ż k o w s k a – psycholog, seksuolog, dr nauk humanistycznych, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz cyklu szkoleń z psychoterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego. Doświadczenie kliniczne zdobywała w I Klinice Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Warszawie. Na co dzień jest pracownikiem naukowo-dydaktycznym UKSW, gdzie wykłada z zakresu psychologii i psychoterapii rodzin i małżeństw oraz z mediacji i negocjacji. Prowadzi szkolenia podyplomowe z seksuologii dla psychologów oraz lekarzy na II stopniu specjalizacji. Doradzała młodzieży w telefonie zaufania oraz na warsztatach profilaktycznych w liceach. Prowadziła również warsztaty umiejętności wychowawczych oraz grupy wsparcia dla matek i rodzin zastępczych, zdobywała doświadczenie z zakresu wsparcia dla rodzin, pracując jako asystent rodziny.