

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Serce na dłoni. Kochaj zawsze jak za pierwszym razem

Autor: Jett Psaris, Marlena S. Lyons

Tłumaczenie: Monika Szczęsny

ISBN: 978-83-246-1895-8

Tytuł oryginału: [Undefended Love](#)

Format: A5, stron: 216



Serce na dłoni

- Tęsknota za intymnością
- Twoja prawdziwa natura i istota
- Proces zrzucania maski
- Produktywna moc pożądania
- Siła współodczuwania
- Pozbywanie się struktury obronnej

Miłość mówi nam, jacy powinniśmy być zawsze

Antoni Czechow

Kochać bez podtekstów

Przypomnij sobie swoją pierwszą miłość. Spróbuj na chwilę zanurzyć się w nią ponownie. Czy rozplywasz się już w ciepłym morzu ufności, szczerości i oddania? Czy czujesz się jak dziecko, szczęśliwe, że może po prostu być blisko obiektu uwielbienia? A może całe Twoje wnętrze wypełniają cudowne, trzepoczące motylki? Minęło już sporo czasu od chwili, kiedy liczyło się tylko to, że kochasz. Zdarzyło Ci się już cierpieć z powodu swojego uczucia, poznać gorycz rozczarowania, zdobyć bolesne doświadczenia. Teraz nie wyobrażasz sobie, jak można pozostać do końca sobą i jednocześnie odnaleźć się w związku – bez budowania murów, frustracji, bezbronnie. A jednak jest to możliwe!

Mówi się, że tylko wtedy, kiedy zatracimy siebie, jesteśmy w stanie odnaleźć siebie naprawdę. W odniesieniu do związku oznacza to pozbycie się barier i zachowań defensywnych, dotarcie do istoty osobowości i poznanie swoich potrzeb. Autorki tej książki bardzo zręcznie i subtelnie nauczą Cię bezbronności. Pokażą Ci, jak na nowo wykształcić w sobie ufność i emocjonalną uczciwość, aby zyskać zjednoczenie serca i umysłu z ukochaną osobą. Dajcie sobie szansę – stańcie się otwartymi partnerami i doświadczajcie jednocześnie swojego istotnego „ja” w Waszej relacji. To niezwykle ważna lekcja w tym narcystycznym wieku, w którym tak wielu ludzi zapomniało już o miłości.

Spis treści

Przedmowa	11
Podziękowania	13
Wstęp	15
1. Ogień w naszych sercach: tęsknota za intymnością	21
2. Nasza istota: źródło tego, kim jesteśmy	39
3. Jak myślisz, kim jesteś?	55
4. Rozpoczynanie podróży w kierunku bezbronnej miłości	85
5. Tęsknota za bliskością z partnerem	101
6. Tęsknota za bliskim związkiem z samym sobą	117
7. Przewyciężenie impulsu do reagowania	139
8. Zmniejszanie konieczności zaspokajania swoich potrzeb	155
9. Czego w końcu chcesz?	167
10. Pozbywanie się struktury obronnej	179
A Końcowe myśli. Wolność bezbronnej miłości	205
Bibliografia	211
Skontaktuj się z nami	213
O autorach	215

Tęsknota za bliskością z partnerem



Do tej pory oznaczyliśmy terytorium naszych obronnych osobowości i bezbronnych serc, zobaczyliśmy, jak możemy doświadczyć intymności poprzez przeniesienie centrum uwagi z otoczenia zewnętrznego do wewnątrz. Teraz przeanalizujemy to, w jaki sposób etap związku poprzedzający prawdziwą intymność może być przygotowaniem do bezbronnej miłości.

Większość z nas mierzy zdrowie swojego związku za pomocą parametru „bliskości”, która to bliskość oznacza, na ile partner zaspakają nasze potrzeby. Czyli: kiedy zaspakają on nasze potrzeby, czujemy się z nim blisko związani; kiedy nie dba o nie, możemy mieć wrażenie, że jesteśmy opuszczeni i znieważeni. Jak się okaże, tęsknota za bliskością z drugą osobą jest szansą na rozwinięcie umiejętności, dzięki którym można stworzyć bezbronny związek, niepodlegający niszczycielskim siłom.

Bliskość, jak niebawem to zrozumiemy, nie jest ostatecznym celem związku — to etap w jego rozwoju. Mamy dwa poziomy bliskości, przez które musi przejść każda para na drodze do intymności. Na pierwszym poziomie, który nazywamy „niezdrową zależnością”, koncentrujemy się na swoim partnerze, a zapominamy o sobie. Drugi poziom cechuje się większą dojrzałością, obustronnym wspieraniem się w dążeniu do „zdrowej bliskości”; stanowi on podstawę, na której buduje się prawdziwą intymność.

Gdy poznamy sposoby na zdrową i niezdrową bliskość, możemy dokonać wyboru, który zbliży nas do pełnego, bezbronnego związku.

Czym jest zdrowa bliskość?

W związku charakteryzującym się zdrową bliskością partnerzy przez większość czasu działają w zgodzie i mają silne poczucie „my” i „nas”. Obydwie osoby dbają wzajemnie o swoje uczucia i potrafią zaangażować się w różne indywidualne działania, a jednocześnie pozostają w fizycznej bliskości z drugą stroną. Każdy z partnerów daje i otrzymuje, oboje pragną budować związek oparty na uczciwości i równości. Jeśli pojawiają się konflikty, obie osoby potrafią negocjować i dochodzić do kompromisu; dotrzymują obietnic dotyczących istotnych spraw. W dojrzałym i zdrowym związku oboje partnerzy czują się bezpieczni. Głębokość i intensywność ich związku zależy od pragnień każdej ze stron.

Partnerzy często opisują taki związek słowami: „Dogadujemy się”. „Dobrze nam się razem żyje”. „Jesteśmy dla siebie najlepszymi przyjaciółmi”. „Należymy do siebie”. Te zdania wyrażają wspólne wewnętrzne doświadczenie bycia częścią rodziny i przynależenia do siebie.

Dojrzały, cechujący się zdrową bliskością związek charakteryzuje się możliwością i chęcią dostosowywania się do wzajemnych potrzeb. Kiedy ofiarowujemy coś partnerowi, nie doświadczamy straty ani nie mamy poczucia poświęcenia części siebie. To bliskość na najwyższym etapie rozwoju.

Jednak na początku umiejętność rezygnowania ze swoich potrzeb na rzecz dobra związku nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Ponieważ wchodzimy do związku z naszymi zależnościami z dzieciństwa, wnosimy nasze zaburzone tożsamości oraz ich taktyki. Wszyscy musimy przejść przez te aspekty zależności, które nie zostały przerobione i zakończone w tamtym okresie; to jedna z funkcji bliskiego związku. Aby rozwinąć zdrową bliskość, musimy nauczyć się stopniowo zmniejszać zależności od wyuczonych mechanizmów oraz rozwinąć umiejętność rozpoznawania sposobów nieświadomego utrwalania niezdrowych poziomów zależności.

Jeśli Twoim celem jest stworzenie związku, w którym partnerzy mogą na sobie polegać i wspierać się w odbudowywaniu poczucia jedności, rozwiniesz bliskość, która jest zdrowa. Doprowadzi Cię ona do bezbronnej miłości. Jeśli natomiast wzajemna zależność staje się celem sama w sobie — to znaczy: jeśli próbujesz wykorzystać związek do spełniania swoich potrzeb w formie opieki, poczucia bezpieczeństwa i chronicznego zapewniania

o uczuciu — bliskość staje się niezdrowa. Jeśli to sobie uświadomisz, możesz wznieść się ponad cień tej chorej bliskości i podążać w kierunku głębszych poziomów intymnego związku.

Niezdrowa zależność — ciemna strona bliskości

Jeśli wierzymy w to, że ktoś inny jest odpowiedzialny za spełnienie naszych potrzeb — lub że jest w stanie je zrealizować — naturalna tęsknota za bliskością może stać się niezdrowa. Jak już pisałyśmy, jeśli całkowicie utożsamiamy się z potrzebami naszej obronnej osobowości, oczekujemy od partnera, że będzie nas chronił przed doświadczeniem uczucia pustki i niedoskonałości: polegamy na jego zapewnieniach, by podnieść poczucie własnej wartości; potrzebujemy jego uznania oraz pochwały, aby wynagrodzić sobie poczucie bycia nieudolnym; domagamy się, by bliska osoba doceniła nasze mocne strony, bo pozwala nam to chronić poczucie słabości; maskujemy utratę swojej tożsamości poprzez przejmowanie zainteresowania i opinii partnera. Jak na ironię, chętnie zapominamy o sobie, by zatrzymać ukochaną osobę.

Poniżej zamieszczone zdania są typowe w przypadku niezdrowej zależności. Zwróć uwagę na to, że wszystkie one mają wspólną płaszczyznę: osoba, która wypowiada to zdanie, jest bardziej skupiona na partnerze i oddala się od swojego wewnętrznego centrum bytu.

- Staram się być tym, kim chciałbyś, bym była.
- Zatracam się, kiedy jestem z Tobą tak blisko.
- Czuję się dobrze, kiedy jesteś ze mną szczęśliwy.
- Czuję się odpowiedzialny za to, by dać Ci to, czego pragniesz.
- Sprawiasz, że moje życie nabiera sensu.
- Dzięki Tobie czuję się bezpieczny.
- Kiedy jesteś szczęśliwa, ja również jestem szczęśliwy.
- Twoje zadowolenie jest dla mnie największa nagrodą.
- Czuję się źle, kiedy jesteś na mnie zła.
- Potrzebuję tego, byś co jakiś czas mówił mi, że mnie kochasz.

Złapani w pułapkę podtrzymywania niezdrowej zależności, doprowadzamy do tego, że żyjemy w cieniu partnera, pozornie wspieramy go i troszczymy się o niego, ale tak naprawdę cały czas nieświadomie utrzymujemy swój wizerunek. Skoncentrowani na ukochanej osobie, uciekamy od odpowiedzialności za to, co tworzymy — lub za to, czego nie udaje nam się stworzyć we własnym życiu; jesteśmy wypełnieni strachem i nie próbujemy stawić czoła swoim niezaspokojonym potrzebom i nierozwiązanemu bólowi emocjonalnemu z przeszłości. Przez unikanie podejmowania wyzwań i rozwiązywania problemów zaniedbujemy rozwój swojego wewnętrznego systemu wspierania. Zamiast tego pozostajemy zamknięci w swojej postawie i szukamy w drugiej osobie źródła zaspokojenia naszych potrzeb. Nieustannie żądamy od partnera, by zaangażował się w zachowania, które zmniejszą nasz niepokój, zminimalizują poczucie dyskomfortu i zredukują napięcie. Nasze dobre samopoczucie i bezpieczeństwo w związku zależą od poziomu uznania, jakie otrzymujemy ze strony ukochanej osoby za całą pracę, jaką dla niej wykonujemy.

Jeśli nie otrzymujemy upragnionej reakcji, nasza potrzeba związana z tym, by partner reagował w pożądanym przez nas sposób, jeszcze bardziej się zwiększa. Stajemy się bardziej bezradni, wierzymy, że jesteśmy ofiarami; coraz bardziej manipulujemy, narzekamy, a nawet stajemy się napastliwi; możemy zacząć nadmiernie objadać się, spać lub podejmować inne aktywności, które zmniejszą ból i rozproszą uwagę. Koncentrujemy się wyłącznie na tym, by partner odpowiedział na naszą potrzebę chronienia siebie. Jeśli nasze strategie nie przynoszą żadnego efektu, czujemy się jak wtedy, gdy byliśmy dziećmi — bezradni, niepotrafiący uzyskać tego, czego pragniemy, zagubieni w rozpoznaniu swojej tożsamości i niewarci wsparcia.

Pierwszym krokiem, który trzeba zrobić, aby przebrnąć przez niezdrową zależność, jest rozpoznanie jej. W celu zidentyfikowania momentów, w których przesadnie koncentrujesz się na swoim partnerze, pomyśl, jak się czujesz, kiedy ukochana osoba:

- Nie troszczy się o Ciebie.
- Nie odzwierciedla Twoich potrzeb w taki sposób, jak byś chciał.
- Bezpośrednio i pośrednio nie daje Ci tego, czego pragniesz.
- Nie reaguje na Ciebie i nie rozumie Cię.
- Nie zgadza się z Tobą, wytyka Twoje ułomności, krytykuje Cię lub nie akceptuje.

- Nie docenia Cię.
- Nie odwzajemnia Twoich uczuć.

Większość z nas reaguje emocjonalnie na takie typowe frustracje w związku. Jeśli jesteśmy *przesadnie skupieni* — czyli nadmiernie nastawieni na partnera, a zapominamy o sobie — bardzo łatwo możemy poczuć się zranieni, źle traktowani, rozczarowani, źli oraz urażeni. Takie reakcje ujawniają miejsca wewnątrz nas, gdzie zaburzone tożsamości utrzymują nas w niezdrowej zależności. Ponieważ większość z nas nie potrafi nawiązać bliskiego kontaktu ze swoim życiem wewnętrznym, zwyczajnie je tłumi. Kiedy nasze reakcje stają się zbyt emocjonalne, zamiast zwrócić uwagę na nierównowagę i wewnętrzny konflikt, obwiniamy za to partnera i czynimy go odpowiedzialnym za dostarczenie nam tego, czego potrzebujemy, byśmy mogli poczuć się dobrze. Zamiast zbliżyć się do ukochanej osoby, powiększamy emocjonalny dystans między sobą, dopóki któryś z partnerów nie „wypełni” luki i nie odbuduje status quo.

Niezdrowa zależność w związku

Przesadne skoncentrowanie się na partnerze jest kolejną formą ucieczki od swojego istotnego „ja”. W związku przejawia się to w ten sposób, że próbujemy podporządkować sobie emocjonalne reakcje partnera, aby chronić siebie przed doświadczaniem uczuć, które stanowią dla nas wyzwanie. Staramy się kontrolować swoje otoczenie, przyzwalać na określone interakcje oraz eliminować te zachowania, które mogą wynieść nas i ukochaną osobę poza tę sferę komfortu.

Takie nastawienie wydaje się być ukierunkowane na drugą osobę, ponieważ nie chcemy zrobić ani powiedzieć niczego, co mogłoby zdenerwować partnera, ale tak naprawdę chronimy siebie przed jego reakcjami. To stwarza iluzję spokoju i jedności w związku. Ukrywamy to, kim naprawdę jesteśmy, i staramy się być przedłużeniem tożsamości drugiej osoby. W ten sposób idziemy na zbyt duże kompromisy i zatracamy siebie. Poświęcamy swoją tożsamość i sprawiamy, że asertywna postawa staje się trudna, a nawet niemożliwa do osiągnięcia.

Joanne i Sylvia: zastosowanie bezbronnego podejścia

Joanne, pielęgniarka z regionalnego szpitala w Los Angeles, definiuje swoją tożsamość kompensacyjną jako „osoby, która zadowala innych”. Sprawia

innym przyjemność, by zyskać uznanie i uniknąć krytyki oraz odrzucenia. W związku stara się sprostać potrzebom partnerki, a jednocześnie zaprzecza lub zaniedbuje swoje własne potrzeby: pozwala, by ukochana osoba podejmowała wszystkie decyzje; dba o porządek w domu, ponieważ jej partnerka lubi, kiedy w domu jest czysto; jest wegetarianką, ponieważ ta druga osoba nie je mięsa; nigdy nie podważa zdania swojej partnerki. Pod strategią zadowalania innych skrywa się jej obawa, że jest ona „niedostatecznie dobra.”

Joanne i jej partnerka Sylvia przyszły do nas, ponieważ potrzebowały pomocy w uporaniu się z czymś, co powodowało dystans emocjonalny w ich związku. Na naszym wstępnym spotkaniu chciały się dowiedzieć, co mogą zrobić, by pomóc Joanne przerwać wzorzec zachowania, który polegał na nadmiernym skupianiu uwagi na Sylvi. Sylvia jasno dała nam do zrozumienia, że rozumie to, iż Joanne nie jest „problemem”, i była zainteresowana przeanalizowaniem swojego wkładu w powstały konflikt. Ponieważ Joanne czuła się, jakby „była na końcu liny”, chcieliśmy jak najszybciej jej pomóc. Kobiety opowiedziały o sytuacji, która miała obrazować ten wzorzec:

„Postanowiłyśmy spędzić razem miło czas w piątkowy wieczór”, zaczęła mówić Joanne. „Bardzo się na to cieszyłam”. Opowiadała, że miała już płaszcz w rękach i była gotowa do wyjścia ze szpitala, kiedy jeden z pracowników poprosił ją o pomoc w wypełnianiu kartotek pacjentów. „Zgodziłam się mu pomóc, a potem zamarłam z przerażenia i byłam bardzo zdenerwowana. Wiedziałam, że jeśli pozostanę w pracy (znowu), spóźnię się do domu. Bardzo bałam się zadzwonić do Sylvi i powiedzieć jej o tym, dlatego odkładałam telefon na później. Pomyślałam, że jeśli uda mi się szybciej uporać z papierkową robotą, nie przyjdę do domu aż tak późno. Każde tyknięcie zegara oznaczające upływ kolejnej minuty szarpało moje nerwy. Kiedy wsiadłam do samochodu, byłam strzępkiem nerwów. Bałam się, że przez to, iż tak bardzo spieszyłam się do Sylvi, popełniłam jakiś błąd w raporcie, i że kiedy dojadę na miejsce, okaże się, iż już dawno się spakowała i odeszła”.

Starła się zdefiniować ten wzorzec bardziej ogólnie: „Wszystko zaczyna się ode mnie, bo to ja staram się zadowolić wszystkich wokół. A kończy się tym, że zawsze ktoś czuje się zawiedziony albo jest na mnie zły. Czuję się winna i jestem przerażona. Ścisną mi się gardło, czuję się zupełnie bezsilna. Potem już tylko słyszę, że jestem zła, a ta „druga” osoba jest przeze mnie nieszczęśliwa. Wiem, że moje poczucie wartości zależy od tego, jak bardzo pomagam innym i na ile Sylvia jest ze mnie zadowolona.

Kiedy jest na mnie zła, mam wrażenie, że to koniec świata. Jedyne, o czym wtedy myślę, to żeby odejść i się gdzieś schować, ale wydaje się, że nie ma już dla mnie ratunku. Nie umiem postępować inaczej. Jestem zła na siebie i czuję do siebie niechęć za to, że zawsze robię za mało”. Joanne rozplakała się.

Kiedy nieco się uspokoiła, Sylvia podzieliła się z nami swoimi przemyśleniami. „Wiem, że bardzo się wściekam, kiedy Joanne się spóźnia. Nie lubię siedzieć beczynn timer, gdy nie wiem, co się z nią dzieje. Ale tym, co mnie w niej najbardziej denerwuje, jest jej uległość w stosunku do innych ludzi. Ona nie potrafi powiedzieć »nie«. Mam wrażenie, że okradała nasz związek z czegoś, aby dać to coś innym. Krzyczę na nią, obwiniam ją, ale jednocześnie bardzo nie lubię siebie za to, że tak robię”.

Zwróciła się w stronę Joanne i powiedziała „Cieszę się, że mogłam zobaczyć twoje łzy. Zwykle jesteś zamknięta w sobie”. Joanne skinęła głową, uśmiechnęła się i powiedziała, że w jej rodzinie zawsze starano się „robić dobrą minę do złej gry” kosztem własnych uczuć.

W trakcie terapii poprosiłyśmy Joanne, by zastanowiła się głębiej nad nierozwiązanymi sprawami, które mogły stanowić bodziec dla jej wzorcowego zachowania, polegającego na tym, że przeceniała wartości Sylwii, a nie doceniała siebie. Pomyślała o zależności w relacji ze swoją matką, którą określiła jako „dramatyczną”. Gdy tylko Joanne przeżywała trudne emocjonalnie chwile, jej matka wycofywała się w głąb siebie. Ponieważ nie miała wsparcia i nie potrafiła samodzielnie poradzić sobie z problemami, dziewczyna nauczyła się unikać jakichkolwiek sytuacji, które mogłyby wywołać w niej emocjonalny stres. Pogrzebała swoje uczucia i chroniła fragmentaryczne poczucie wartości przez kamuflowanie swojego wewnętrznego niedostatku i wyprzedzanie ewentualnego odrzucenia lub porzucenia. Aby zrekompensować sobie brak poczucia stabilności, całą swoją uwagę skoncentrowała na potrzebach innych; oddzieliła się od własnego serca.

Powiedziałyśmy Joanne, że zmiana tego wzorca trochę potrwa. Poradziłyśmy jej, by dla lepszego poznania siebie zaczęła obserwować własne myśli, uczucia i zachowania — w szczególności sytuacje, w których jej uwaga przenosi się na Sylwię. Zachęciłyśmy ją również, by pozwalała sobie na przeżywanie uczuć, gdy uda jej się przerwać ten wzorec. Stopniowo Joanne zaczęła radzić sobie z tą pustką w sercu i nieprzyjemnymi odczuciami zachodzącymi w jej ciele, kiedy czuła się samotna, zamiast uciekać od tych emocji lub starać się zająć swoją uwagę czymś innym.

Kiedy nauczyła się z ciekawością i otwartością przypatrywać się swoim uczuciom i doznaniom fizycznym, zaczęła polegać na własnym doświadczeniu, a z czasem rozwinęła zdolność autentycznego wyrażania siebie.

Przedzieranie się przez iluzję bliskości

Jak już pisaliśmy, kompensacyjna tożsamość potrzebuje potwierdzenia, że jesteśmy zdolni, ponieważ naprawdę wierzymy, że jesteśmy nieudolni. Kiedy tracimy pracę, dochodzimy do wniosku, że jesteśmy beznadziejni. Kiedy partner nie popiera naszego punktu widzenia, uważamy, że jesteśmy niekochani, zamiast przeanalizować własny wkład w daną sytuację. Z powodu naszego podświadomego, negatywnego wyobrażenia o sobie ostrożnie podchodzimy do wszystkiego, co dzieje się wokół, a co może sprawić, że nasze niedoskonałości wyjdą na jaw. Oczekujemy od partnera, że będzie bronił naszego image, abyśmy mogli czuć się ze sobą dobrze. Nasze relacje stają się wtedy *umowne*. To oznacza, że zgadzamy się nie wypominać ukochanej osobie sytuacji, które mogłyby być potwierdzeniem tego, że się nie stara, w zamian za to, że nie będzie wytykała naszych braków: nie zrobimy jej awantury za to, że pije, jeśli nie będzie narzekać, że późno wracamy z pracy; nie będziemy sugerować, że za dużo czasu spędza ze swoimi znajomymi, jeśli nie będzie nam wytykać, że się spóźniamy; nie będziemy poruszać rozmowy na temat dystansu emocjonalnego, jaki odczuwamy, jeśli przestanie wymuszać na nas pójście do pracy.

Jeśli ten zwyczaj umawiania się nie zostanie odkryty, możemy ograniczać swój wzajemny potencjał, zamiast aktywnie zaangażować się w to, by każdy z partnerów uświadomił sobie istnienie takiego układu. Wspieranie, obrona i podtrzymywanie kompensacyjnej tożsamości uniemożliwia nam wyzwolenie się z tego podświadomego wzorca, który oddała nas od źródła bólu. Zamiast doświadczać siebie głęboko i docierać do swojej złotej istoty, ograniczamy nasz związek do tego, co możemy dostać od partnera.

Jakości, jakich oczekujemy i żądamy w bliskim związku, są często takie same, jakich oczekuje dziecko od matki. Dzieje się tak, ponieważ nie otrzymaliśmy odpowiedniego wsparcia w dzieciństwie. Normalne jest, że maluchem trzeba się opiekować, że potrzebuje zewnętrznego wsparcia. Taka zależność od drugiej osoby jest początkiem rozwijania się wewnętrznej siły, która stanowi oparcie w życiu dorosłym. Czasami jednak również jako dorośli szukamy tego wsparcia zewnętrznego, po czym nagle okazuje się, że kłócimy się z partnerem o to, kto kim powinien się opiekować.

Jeśli nasze pragnienie zaspokajania naszych potrzeb przeradza się w odczucie, że ktoś inny jest zobowiązany do ich spełniania, ponownie cofamy się do dzieciństwa. Związek bazujący na nieustającym żądaniu, by partner wspierał nasze poczucie wartości, uniemożliwia nam mentalne dorosnięcie. Gdy szukamy możliwości naprawy przeszłości w terażniejszości, utrwalamy swoją rolę jako dziecka — i w ten sposób stymulujemy swoją zależność, a nie rozwój. Zamiast odbudowywać poczucie jedności, niezdrowa bliskość zwiększa naszą niepewność.

Trzy ograniczające przekonania niezdrowej zależności

Jeśli działamy z poziomu niezdrowej zależności, przedstawiony poniżej system trzech przekonań lub zachowań charakteryzuje nasze emocjonalne interakcje z partnerem:

- Mamy przekonanie, że partner jest odpowiedzialny za nasze dobre lub złe samopoczucie.
- Koncentrujemy się na potrzebach partnera; stanowi to substytut bycia w bezpośrednim kontakcie ze swoimi potrzebami.
- Jesteśmy skupieni na zmienianiu zachowania partnera, abyśmy mogli czuć się szczęśliwi, kochani, spokojni, chciani, zadowoleni, ufni — lub się w jakikolwiek inny sposób, który można scharakteryzować jako „dobre samopoczucie”.

Jeśli jesteśmy przesadnie skoncentrowani na drugiej osobie — działamy z poziomu niezdrowej zależności — często mamy poczucie, że partner nas kontroluje. Narzekamy, że nie możemy być sobą; często czujemy się urażeni lub smutni. Dopóki nie odkryjemy, co się kryje za tą przesadną uwagą, przypominamy bomby zegarowe. Nie wiemy, czego chcemy, czujemy się zobligowani do spełniania potrzeb partnera, a w którymś momencie wybuchamy. Może to przybrać formę asertywnego zachowania, czyli mówienia „nie” lub odejścia od ukochanej osoby. Większość z nas zna kogoś (lub słyszała o kimś takim z opowiadań), kto kupuje z partnerem dom, a potem po pięciu dniach wspólnego mieszkania twierdzi, że nie jest w stanie z nim wytrzymać. Albo para, która decyduje się na dziecko, a miesiąc po narodzinach potomka rozwodzi się. Lub małżonkowie, którzy rozwodzą się po zakończeniu miesiąca miodowego — tylko dlatego, że jedno z nich nagle „odkrywa”, że już nie kocha wybranka.

Jeśli partnerzy pozostają razem, ich zależność może stwarzać wrażenie miłości, zainteresowania, ale tak naprawdę niewiele ich łączy i nie rozpoznają siebie jako autonomicznych jednostek wartych szacunku. Zamiast prawdziwej intymności istnieje silna emocjonalna potrzeba wzajemnej współpracy, której celem jest zagwarantowanie poczucia bezpieczeństwa i komfortu. To rodzi iluzję bliskości; gdy patrzy się z zewnątrz na taki związek, wydaje się, że jest on stabilny, podczas gdy faktycznie brakuje w nim tego, co najważniejsze. Złapani w tę pułapkę, przeczuwamy, jak niebezpieczna jest to relacja, jednak nie mamy pojęcia, co moglibyśmy z tym zrobić.

Zmierzanie w kierunku zdrowej bliskości

Nie ma nic złego w tym, że wykorzystamy nasz związek, by przerobić kwestie zależności. W rzeczy samej — relacja jest najlepszą przestrzenią, w której możemy się tym zająć. Najważniejsze tutaj nie jest to, że jesteście zależni, lecz to, jaki jest poziom oraz czas trwania tej zależności.

Aby przenieść swoją nadmierną uwagę z partnera na własne wnętrze, musimy skupić się na swoich uczuciach i reakcjach. Bliskość w związku jest bezpiecznym kontenerem, rodzajem szklarni, w której czujemy się bezpieczni i wspierani — i w której możemy przyjrzeć się sobie i pracować nad swoją niezależnością. Ostatecznie jednak musimy porzucić to ciepło oraz komfort kontrolowanych warunków i uświadomić sobie ryzyko, jakie jest związane ze zbyt długim przebywaniem w takiej przestrzeni. Trzeba pamiętać, że to tylko chwilowe wsparcie — koło treningowe — i że powinniśmy uniezależnić się od niego, w miarę jak będziemy pracować nad większą równowagą i samodzielnością. Jeśli przyjrzymy się uważnie swojemu zachowaniu, które polega na tym, że pochopnie obwiniamy drugą osobę za swoje złe samopoczucie, możemy przybliżyć się do poznania negatywnego wyobrażenia o sobie. Nie wolno jednak zapomnieć, że, aby wykształcić wewnętrzne zasoby niezbędne do bezbronnej intymności, potrzebujemy zarówno wsparcia — w formie bliskości — jak i jego braku — czyli chwil, w których czujemy się porzuceni, zdradzeni i niechciani.

Dwustronny kontekst bliskiego związku zapewnia nam stałość, która jest potrzebna, byśmy mogli przekierować swoją uwagę z życia zewnętrznego na wewnętrzne. Zamiast identyfikować się ze swoimi uczuciami, pozwalamy im wznosić się i opadać — jak falom oceanu. W miarę jak nasz opór w stosunku do nieprzyjemnych uczuć będzie się zmniejszał, kom-

pensacyjna tożsamość będzie mniej zwarta i krępująca. Zaczniemy wyswabować się ze swojej zbroi i przybliżać do tożsamości, która zawiera w sobie więcej istotnych jakości. Gdy mamy świadomość, że poczucie dyskomfortu jest stanem przejściowym, możemy podjąć ryzyko głębszego poznania siebie i uniezależnienia się. Nasza tęsknota za bliskością, połączona z pracą nad zmniejszaniem emocjonalnego dystansu, przybliży nas do intymności, której szukamy.

Umowy: w jaki sposób przedłużają bliskość i oddalają od intymności

W związku opierającym się na zdrowej bliskości ważna jest równość; partnerzy rozwijają płaszczyznę „wspólnej siły” zamiast „siły dominującej” nad drugą stroną. Ponieważ bierzemy pod uwagę pragnienia drugiej osoby, naturalnym wyjściem jest negocjowanie. Zdolność i chęć dochodzenia do kompromisów może jednak doprowadzić do powstania bardziej wysublimowanych rozwiązań, które będą podtrzymywać naszą strukturę obronną. Jednym z nich jest zawieranie umów.

Ponieważ zawieranie umowy opiera się na wspólnym interesie partnerów, czyli na rozwiązaniu problemu lub danej kwestii, ta metoda jest o wiele lepsza niż spieranie się i rozpaczanie — typowe zachowania, które towarzyszą poziomowi niezdrowej zależności. Ta zdolność odzwierciedla dojrzałość i elastyczność partnerów. Jeśli któraś ze stron nie dotrzymała umowy, obie osoby powracają do stołu negocjacyjnego, dochodzą do kompromisu i ponownie zawierają układ, aby utrzymać związek na dobrej drodze.

Zdolność do zawierania i dotrzymywania umów jest warunkiem wstępnym do bezbronnej miłości. Jednak zawieranie umów — zamiast pomagania w burzeniu ścian między partnerami — nie mobilizuje nas do stawiania czoła wyzwaniom; pozostawia istotę związku nietkniętą. Jeśli pragniemy zanurzyć się w zdrową bliskość, musimy przenieść naszą uwagę z zawierania umów na to, co próbujemy „dostać” poprzez dawanie obietnic. Na przykład jeżeli któryś z partnerów nie dotrzymał umowy, zamiast negocjować następną, możemy wykorzystać tę sytuację, by wznieść się na nowe poziomy rozwoju osobistego.

Aby tego dokonać, musimy zaryzykować poziom bliskości, jaki udało się nam osiągnąć. W dalszej części tego rozdziału powiemy, jak to zrobić. Teraz zajmiemy się tym, co możemy zyskać, jeśli zagłębimy się pod powierzchnię rzeczywistości. Pojawiająca się wtedy krótkookresowa niestabilność

może być zarówno wyzwaniem, jak i nagrodą. Ponieważ partnerzy, którzy podjęli się takiej wycieczki w głąb, mogli polegać na wsparciu, jakie daje zdrowa bliskość, potrafili oni rozwinąć własne zasoby i pewność siebie, które będą dla nich ostoją w tym krótkoterminowym, destabilizacyjnym okresie opisanym poniżej.

Jason i Marsha: zastosowanie bezbronnego podejścia

Jason i Marsha zawarli wiele umów dotyczących podziału obowiązków domowych. Jednym z zadań Jasona było wywożenie odpadów ekologicznych do centrum recyklingu. Kiedy pewnego tygodnia mężczyzna ponownie zapomniał to zrobić, Marsha była rozczarowana jego postawą i bardzo zła na niego, oskarżyła go o złamanie umowy i skrytykowała za brak jedności.

Jason, czując się złapanym w pułapkę obietnicy, powiedział, że jeśli nie będą elastycznie podchodzić do warunków umowy, on nie godzi się na żadne kolejne zobowiązania. „I co takiego wielkiego się stało? Nie wywoziłem rzeczy do centrum recyklingu, ale to nie jest jeszcze koniec świata, prawda?”. Kiedy Jason i Marsha przyszli do naszego biura, byli na siebie bardzo obrażeni.

Po bliższym przyjrzeniu się swojej sytuacji zobaczyli, że zawieranie umów było dla nich sposobem na uniknięcie osobistych doświadczeń, dla których każde z nich miało małą tolerancję. Marsha nie mogła znieść uczucia rozczarowania; zgodziła się na umowę, ponieważ dzięki temu miała nadzieję, że będzie mogła polegać na Jasonie, a to pozwoli jej uniknąć uczucia rozczarowania i utrzymać poziom bliskości, od jakiego oboje byli uzależnieni. Kiedy Jason nie traktował umowy poważnie, przejmowała rolę „super policjanta” i traciła elastyczne podejście do sytuacji. U podstawy jej zachowania leżało dobrze ukryte doświadczenie niemożności polegania na kimkolwiek, które wyniosła z rodzinnego domu.

Rozczarowanie Marshy doprowadziło do powstania jej zaburzonej tożsamości, która przejawiała się w przekonaniu, że nie jest kochana. Przyznała, że gdyby naprawdę Jason ją kochał, nie czułaby się rozczarowana. W swoim życiu starała się robić wszystko, co mogła, by inni uważali ją za osobę, na której można polegać, starała się dotrzymywać zobowiązań i tego samego oczekiwała od innych. Natomiast każde rozczarowanie doprowadzało ją do przekonania, że życie jest niesprawiedliwe. Dlaczego jest tak, że inni mogą na niej polegać, natomiast ona nie może liczyć na nikogo?

Natomiast Jason zmagał się z kwestiami władzy, które wysuwały się na plan pierwszy, kiedy ktoś prosił go o wykonanie jakiejś rzeczy. Miał

nadzieję, że gdy zgodzi się na warunki umowy, zyska poczucie kontroli — i w ten sposób ominie problem z władzą. Jednak nie przyniosło to żadnych efektów. Poczul się złapany w pułapkę i zduszony. Nie był w stanie tolerować uczucia, że ktoś inny ma nad nim władzę. Złamanie umowy było próbą uniknięcia uczucia bycia kontrolowanym przez Marshę.

Kiedy zidentyfikowali wewnętrzne doświadczenia, jakich próbowali uniknąć, gdy zawierali umowę, skoncentrowali się na tym, by zwiększyć swoją zdolność tolerowania tych trudnych emocji. Wykorzystali złamanie umowy do wyjścia poza swoją zwyczajową postawę i obronę; zobaczyli, że może ona służyć większemu celowi niż wywożenie odpadów do centrum recyklingu. Stała się ona dla nich barometrem, który wskazywał, na ile dobrze każde z nich radzi sobie ze swoimi problematycznymi kwestiami — w przypadku Marshy było to rozczarowanie, a jeśli chodzi o Jasona — poczucie kontroli.

Dzięki dokonaniu takiej analizy Marsha uświadomiła sobie, że próbowała kontrolować Jasona, by uniknąć dawnego, dobrze sobie znanego bólu. Nie potrafiła sobie wyobrazić, że dzięki przyzwoleniu na doświadczenie tego bólu może odzyskać głębszą więź z samą sobą. Gdy do tego doszła, poczuła w sobie ogromne współczucie, które pozwoliło przetrzymać ból i smutek, roztopić twarde punkty w jej sercu, podtrzymujące jej uczucia zdrady i rozczarowania. Po tym doświadczeniu Marsha powiedziała nam, że poczuła głęboką i intymną więź z Jasonem.

Natomiast Jason postanowił zmierzyć się z kwestią władzy poprzez uwydatnienie swojego strachu przed byciem przytłoczonym przez innych ludzi. Uświadomił sobie, że jego strategia unikania bycia kontrolowanym doprowadzała do tego, iż na zewnątrz był pasywny, a w środku wzburzony. Im bardziej bierny się stawał, tym mniejszą miał kontrolę nad swoim życiem. To zagrożenie utraty wolności zmotywowało Jasona do stawienia czoła swojej obawie przed byciem ograniczanym i doprowadziło go do odkrycia, że tak naprawdę obawiał się tego, że będzie kontrolował innych — jak robił to jego ojciec. Ku swojemu przerażeniu mężczyzna uświadomił sobie, że próba „zapomnienia” o umowie to w istocie pasywny bunt przeciwko swojemu rodzicowi.

Kiedy bliskość nie jest wystarczająco bliska

Umowy — i zdrowy poziom bliskości, jakie ze sobą niosą — często zawierane są po to, by stworzyć płaszczyznę wspólnego porozumienia. W przykładzie opisanym powyżej partnerzy osiągnęli porozumienie dzięki pracy

nad swoimi problematycznymi obszarami, a nie umawianiu się, że będą skrywać te kwestie.

Jeśli istnieją różnice między nami a partnerem i wykorzystujemy umowy, by ominąć te kwestie, tracimy szansę na to, by dojść do porozumienia, które można osiągnąć jedynie dzięki przedzieraniu się przez swoje warstwy ochronne, a nie omijaniu ich. Choć czasami umowy mogą być skuteczne, w sytuacjach, kiedy się nie sprawdzają, musimy być gotowi do zaangażowania się w trudniejsze zadanie, które polegają na określeniu, czego próbujemy uniknąć za pośrednictwem umów, nawet jeśli powoduje ono chwilową utratę wypracowanych sposobów na bliskość. Jeżeli nie podejmiemy się takiego zadania, ograniczymy swój potencjał stworzenia związku opartego na bezbronnej intymności. Paradoksalnie — kiedy rozwiążemy swoje wewnętrzne konflikty, będzie nam łatwiej działać w ramach podjętej umowy lub zupełnie bez niej. Po uporaniu się ze swoimi wewnętrznymi konfliktami odkrywamy, że wewnętrzna jedność odzwierciedla się w naszych działaniach.

Piękno tego procesu polega na tym, że każdy jego etap daje początek następnemu. Bliskość jest kontenerem, w którym zaczynamy polegać na swoich wewnętrznych zasobach. Bliski związek może nam zapewnić poczucie bezpieczeństwa, stabilności, komfortu i ciepła. Ale kiedy jesteśmy gotowi na kolejny etap rozwoju, musimy umieć zrezygnować, przynajmniej na jakiś czas, z poziomu bezpieczeństwa i komfortu, jaki udało nam się osiągnąć. Jak na ironię, jeśli próbujemy przedłużyć i podtrzymać tę bliskość i traktować ją jako coś więcej niż kontener zapewniający nam niezbędne wspierające otoczenie, w końcu przyplącimy to utratą witalności, energii i miłości, które kiedyś nam zapewniała.

Niektórzy partnerzy długo i ciężko pracowali, by osiągnąć poziom bliskości, który wiele osób uważałoby za najlepszy możliwy w związku. Ale nawet i oni mogą zacząć odczuwać znudzenie, utratę witalności i mieć poczucie ugrzęźnięcia w relacji. Mówią wtedy, że „żyją obok siebie” — albo że „ich życie toczy się na dwóch oddzielnych równoległych torach”. Pojawia się ból i rozczarowanie, ponieważ w pełni wykorzystali potencjał, jaki ma w sobie związek skupiony na osobowości. Zmaksymalizowali korzyści życia w takim modelu, a teraz muszą wydostać się z tego schematu, aby rozwinąć coś, co pozwoli im przewyższyć wszystko to, czego doświadczyli do tej pory.

Zdrowa bliskość nie jest ostatecznym celem podróży w związku. W swojej najbardziej rozwiniętej formie bliskość będzie efektem intymnego związku, a nie jego celem. Bezbronna intymność leży poza kontrolowanym

związkiem, który charakteryzuje bliskość. Pojawia się, gdy rozwijamy zdolność wyrażania wszystkich części naszego bytu i pozostajemy w relacji z partnerem, który potrafi dokonać tego samego.

Kiedy większość z nas po raz pierwszy szuka bliskości w związku, nie ma w pełni rozwiniętej zdolności poznania siebie jako autonomicznej jednostki — przy jednoczesnym pozostawaniu otwartym na drugiego człowieka. Aby osiągnąć ten poziom dojrzałości, należy przenieść centrum grawitacji z naszej osobowości na naszą istotę. Kiedy zaczniemy rozwijać poczucie istotnej jedności, zapomnimy o swoich wewnętrznych niedoskonałościach. Gdy zrozumiemy swoją najgłębszą naturę poprzez pielęgnowanie etapu bliskości w związku, odnajdziemy w sobie zdolność do złączenia się z partnerem bez poczucia utraty siebie. Kiedy dajemy, nasza hojność wypływa z naszej wewnętrznej jedności. Gdy otrzymujemy, potrafimy w pełni oddać się chwili — być całkowicie obecnymi, otwartymi, bezbronnymi. Jeśli intymność to kwiat, zdolność do stworzenia zdrowej bliskości jest żyzną glebą, na jakiej się on zakorzenia i rozkwita.