

In healthy relationships, a conflict is the beginning of a new phase, when rupture is followed by repair of the bond which then allows for reunion, building closeness, and increasing intimacy.

Read the article in Polish.... It will be translated into English soon.

Adam i Marta zgłosili się na terapię w nadziei, że pomoże im podjąć decyzję o rozstaniu. Choć każde z nich widziało ich związek inaczej, obydwójce byli zmęczeni niekończącymi się awanturami. Ich znajomość ciągnęła się od lat szkolnych. Przekształciła się w zażyłość jeszcze w czasach, kiedy mieszkali w Polsce. W Stanach spotkali się przypadkowo po pięciu latach przerwy spowodowanej wyjazdem Adama. Podobnie jak zaskoczyło ich natknięcie się na siebie w jednej z nowojorskich kawiarni, zaskoczeniem było również odkrycie, że żywią do siebie uczucia głębsze niż przyjaźń.

Adam pracował dla firmy kontraktorskiej i studiował resocjalizację. Obowiązkowy i ambitny, chciał za wszelką cenę osiągnąć stabilizację i zalegalizować swój pobyt. Marta pracowała w agencji turystycznej, ale marzyła o projektowaniu mody. Choć nie zniechęcał jej brak zielonej karty, była przygnębiona faktem, że cena studiów, o których zawsze marzyła, przekraczała jej możliwości finansowe.

Po pół roku intensywnych i romantycznych spotkań Marta i Adam zdecydowali się zamieszkać razem, rok później się zaręczyli. Marta podziwiała Adama za jego odpowiedzialność, pracowitość i upór w dążeniu do celu. Adam uwielbiał Marty pasję, spontaniczność i kreatywną naturę. Obydwójce wiedzieli, że ich związek będzie trudno budować w kraju, w którym musieli walczyć o status, edukację i pracę. Marta czuła się mniej samotna dzięki rodzicom, którzy mieszkali w pobliżu. Adam nie miał wsparcia od nikogo, stracił rodziców bardzo wcześnie a z resztą rodziny w Polsce miał sporadyczny kontakt. Byli szczęśliwi, że mieli siebie, ich miłość dodawała im sił i budziła nowe nadzieje.

Krótko po zaręczynach zaczęły się kłótnie. Adam był rozczarowany postawą Marty w momentach nieporozumień. Nie lubił, kiedy wycofywała się z rozmów i nie potrafił jej wybaczyć, kiedy opuszczała ich wspólny dom w „najtrudniejszych” chwilach. Czuł się zdradzany za każdym razem, kiedy uciekała do rodziców. Marta wyobrażała sobie, że ich różnice zdań będą przedmiotem rozmów, a nie awantur. Uważała, że awantury są dowodami na to, że ich związek „umiera” a postawę Adama interpretowała jako znak, że on przestaje się starać.

Wspólna praca nad poprawą komunikacji pary nie była wystarczająca. Marta i Adam różnili się nie tylko stylami rozwiązywania konfliktów, ale też samym zrozumieniem czym jest konflikt.

Im głębsze nieporozumienie w związku, tym wyraźniej uwidaczniają się indywidualne style rozwiązywania konfliktów. Także czym głębsza więź, tym partnerzy intensywniej reagują na konflikt. Jednak zrozumienie tego czym jest konflikt kryje się w historii życia każdego z partnerów.

Historia życia każdego z nas przypomina książkę. Aby zrozumieć drugiego człowieka, musimy zajrzeć do jego historii i „przeczytać” z uwagą „książkę” jego życia.

To tam Adam znalazł zrozumienie dla zachowań Marty, która wychowała się w domu pełnym awantur i przemocy, gdzie widziała jak na brutalne zachowania ojca, matka reagowała strachem i ucieczką. Marta nauczyła się od własnej mamy, że najbezpieczniej jest uciekać. Czytając „książkę” życia Adama, Marta zrozumiała, że jego intensywne reakcje na konflikty wzięły się z głębokiego lęku przed stratą i opuszczeniem. Wczesna utrata rodziców i odsunięcie się pozostałych członków rodziny nauczyło Adama, że o każdą relację trzeba walczyć do końca. Tak bardzo bał się bólu opuszczenia, że nie uświadamiał sobie, iż jego reakcje zamiast przyciągać Martę, odsuwały ją od niego. Marta nie umiała zostać w konfliktowej sytuacji, bo konflikt kojarzył się jej z przemocą i był zwiastunem końca związku, z którego wołała uciec.

Konflikt jest elementem każdej żywej relacji. Im dłużej nie rozwiązywany tym głębiej uszkadza związek. Wielu osobom wydaje się, że konflikt jest oznaką końca związku i rzeczywiście często tak się zdarza, zwłaszcza jeśli relacja jest mało znacząca lub słaba jest dojrzałość emocjonalna partnerów. Tak być jednak nie musi. W zdrowych, dojrzałych, relacjach konflikt jest częścią ważnego cyklu, który charakteryzuje się rytmem unikalnym dla każdego związku i nie ma nic wspólnego z doprowadzeniem do zwycięstwa nad partnerem albo do ukarania go odejściem. W zdrowych relacjach konflikt jest początkiem nowej fazy, gdzie po „naderwaniu” więzi następuje jej naprawienie, co doprowadza do zbliżenia się partnerów. Jeśli konflikt jest rozumiany jako okazja do odkrycia nowych aspektów siebie i nauczenia się czegoś nowego na temat partnera, to może on dać początek głębszej i pełniejszej, a tym samym bardziej satysfakcjonującej relacji.

Myśl o rozwodzie przyprowadziła Martę i Adam na terapię. Kiedy rozpoznali treść ich konfliktu,

odkryli, że nie tylko rozumieją lepiej siebie, ale że widzą ukochaną osobę w innym świetle i cenią ją jeszcze bardziej.

Małgorzata Żółek

*Zarówno imiona osób jak i przedstawione w tej rubryce historie zostały zmienione tak aby ochronić prywatność ich bohaterów. Na każdą z opowieści złożyło się wiele przypadków, zaczerpniętych z lat pracy klinicznej.

Artykuł opublikowany 7 maja, 2011 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 16.

