

Even though most of us long for an authentic connection, only few are successful in establishing and then maintain and nurturing satisfying and lasting relationship where each partner finds sense of fulfillment.

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

Zbudowanie udanego związku to pragnienie większości z nas, ale tylko niewielu udaje się stworzyć, a potem utrzymać i pielęgnować, trwałą relację, w której każdy z partnerów czuje się spełniony.

Wielu moich pacjentów przychodzi do mnie z pytaniem, dlaczego im się nie udało. Czasami przychodzą w pojedynkę, czasami obydwójce deklarują gotowość pracy nad związkiem.

Ewa i Piotr są małżeństwem od wielu lat. Wyjechali z Polski kilka lat po ślubie, ale ich dwójka dzieci, dziś już studentów, przyszła na świat w Nowym Jorku. Choć ich początki na emigracji były trudne, obydwójce osiągnęli sukces zawodowy. Podczas gdy Piotr budował własną firmę handlowo-usługową, Ewa zdobyła dyplom pielęgniarki. Obydwójce dumni ze swojej stabilizacji zawodowej i ze wspólnie zbudowanego pięknego domu, stracili jednak radość z bycia z sobą.

Piotr zadzwonił, aby umówić się na pierwsze spotkanie rozżalony, że Ewa nie docenia jego wysiłków i dbałości o materialny byt rodziny. Nie mógł znieść, że żona zamyka się w sobie lub wybiera towarzystwo koleżanek, a nie jego. Nie rozumiał dlaczego nie wystarczał jej dom i grono wspólnych znajomych.

Ewa z czasem przełamała niechęć do terapii i zaangażowała się w spotkania pary. Od początku jednak była przekonana, że ich relacji nie da się odbudować a pogłębiający się przez lata dystans jest nie do pokonania. Przyznała, że coraz częściej myśli o rozwodzie.

Początkowe spotkania były wypełnione zwierzeniami Piotra, Ewa wołała milczeć. Mówiła, że boi się gniewu Piotra. Dopiero po kilku miesiącach znalazła w sobie siłę, aby opowiedzieć o tym co

sprawiło, że w małżeństwie była nieszczęśliwa.

Stopniowo stało się jasne, że Piotr od dłuższego czasu nadużywał alkoholu tłumacząc, że w ten sposób radzi sobie z uczuciem odrzucenia i niedocenienia oraz utratą intymności w związku. Ewa skarżyła się na to, że Piotr jej nie słyszy, nie zauważa jej potrzeb, nie dba o jakość spędzanego razem czasu. Prozak pomagał Ewie przez prawie dwa lata radzić sobie z depresją. Było jej trudno znosić samotne wieczory w pustym domu, kiedy Piotr usprawiedliwiał swoją nieobecność pracą. Po latach spędzonych samotnie Ewa zaczęła szukać towarzystwa poza domem, zwłaszcza kiedy dzieci zamieszkały w akademikach.

Zarówno Piotr jak i Ewa czuli, że ich własne potrzeby nie tylko nie są zaspokajane, ale wręcz nie zauważane przez partnera. Choć pobrali się z miłości, po latach przestali umieć być razem. Zdali sobie sprawę, że zamiast dzielić życie ze sobą, istnieją obok siebie. Ich komunikacja przekształciła się w ciszę przerywaną od czasu do czasu kłótniami, w których tak naprawdę nikt nikogo nie słuchał.

Mimo, że komunikacja pary jest ważnym narzędziem, często jej zaburzony charakter jest jedynie objawem głębszych problemów.

To czy Ewie i Piotrowi uda się uratować ich związek, czy też zdecydują, że rozstanie będzie zdrowszym rozwiązaniem, będzie zależało między innymi od tego, jak głęboko zniszczona jest ich więź.

Odbudowanie związku wymaga, aby każdy z partnerów znalazł w sobie zdolność i gotowość do poszukania własnego udziału w trudnościach oraz do pracy nad zmianą siebie, tak aby stać się bardziej świadomym partnerem w relacji. Partnerem który umie widzieć, słyszeć i czuć drugą osobę. Niestety, wiele par decyduje się na terapię, gdy ból zadany sobie nawzajem nie pozwala już „zobaczyć” związku „oczyma” partnera.

Często podstawowym, choć nierealistycznym oczekiwaniem wobec terapeuty, jest pomoc w „zmienieniu” partnera. Tymczasem, aby utrzymać i pogłębiać jakąkolwiek relację, każdy z partnerów musi nieustannie dokładać starań, aby druga osoba czuła się w związku bezpieczna, szczęśliwa, a przede wszystkim kochana.

*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 9 kwietnia, 2011 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 16.

