

Joy derived from being heard and understood by partners is one of the most important aspects of the relationship. How happy and lasting their relationship will be depends not only on their ability to listen one another but also on their willingness and readiness to constant work on deepening this experience.

Only when we become free from the shadows of our past experiences and from fantasies of how the relationship supposed to be, we can truly "meet and experience" another human being. Only then we can truly love.

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

Monika i Janek trafili to mojego gabinetu szukając pomocy w zrozumieniu, dlaczego kiedyś się kochali i umieli ze sobą rozmawiać, a dziś po 17 latach małżeństwa, czują się ze sobą obco. Choć udało im się zbudować dom i wychować dzieci, obydwójce czuli, że wygasł między nimi ogień uczuć, a ich wspólne bycie przerodziło się w łańcuch awantur przerywanych czasem nawet tygodniami trwającym milczeniem.

Pierwsze spotkania poświęciliśmy poznawaniu historii związku Moniki i Janka oraz rozpoznaniu początków ich trudności. Ten czas pozwolił mi na zauważenie różnic w sposobie wyrażania przez partnerów spostrzeżeń dotyczących zarówno przeszłości związku jak i ich obecnych zmagañ. Monika miała większą potrzebę w „zdawaniu relacji” z faktów i zabierało jej więcej czasu opowiadanie o zdarzeniach, które miały ilustrować jak czuła się zraniona przez męża. Janek, choć mówił niewiele, miał większą łatwość mówienia o swoich uczuciach. Częściej jednak milczał. Im bardziej Monika „narzekała” tym bardziej Janek „uciekał w swój wewnętrzny świat”.

Po wstępnej fazie poznawania dynamiki pary zajęliśmy się analizą różnic w ich reakcjach na trudności małżeńskie. Monika opowiadała o tym jak bardzo złościło ją milczenie Janka. Potrzebowała jednak mojej pomocy, aby dostrzec, że jej sposób komunikacji prowokował milczenie męża. Nie zdawała sobie sprawy z tego, że swoimi „opowieściami-skargami” „zagłuszała” go. Janek umiał tłumaczyć powody swojego milczenia. Uważał, że milcząc chronił swoje uczucia, ponieważ bał się krytyki żony. Potrzebował jednak pomocy aby zrozumieć, że żona odbierała jego pasywność jako brak zaangażowania w związek. Im bardziej Janek był „nieobecny” tym więcej awantur wszczyniała Monika. W krzykach i obraźliwych słowach dawała

upust nagromadzonej złości.

Wiele z naszych spotkań polegało na uczeniu każdego z partnerów jak rozpoznawać i wyrażać uczucia zamiast koncentrować się na „opowieściach” o tym jak „złą osobą był współmałżonek”. Za każdym razem, kiedy któreś z nich zaczynało „opowiadanie historii”, oddalało się od tego co przeżywało w chwili obecnej. W takich sytuacjach nie było szansy na zrozumienie a tym bardziej na zbliżenie się małżonków do siebie. Pogłębiający się dystans emocjonalny odczuwali jako odrzucenie i brak akceptacji.

Janek i Monika zainwestowali wiele czasu i indywidualnego wysiłku, aby nauczyć się rozpoznawać własne uczucia. Zanim obydwójce nauczyli się jak okazać partnerowi, że są ciekawi tego, co on przeżywa i chcą słuchać z otwartym sercem tego co ma do powiedzenia, minęło wiele miesięcy. Podczas tej pierwszej fazy leczenia jedyne co Janek i Monika umieli to oskarżać siebie nawzajem, opowiadając niekończące się historie przedstawiające partnera w „najgorszym świetle”. Mimo, że często musiałam przerywać ich niekończące się fale narzekań, zawsze wracali. Wracali, ponieważ zależało im na sobie, a ich własne metody "ratowania" związku od lat nie przynosiły żadnych efektów. Byli gotowi, aby uczyć się rozmawiać ze sobą inaczej.

Niestety wiele par nie znajduje tyle chęci do zmiany i determinacji do pracy nad tym, aby uleczyć poranioną relację. Te pary znikają po kilku tygodniach, czasem kilku miesiącach, właśnie wtedy, kiedy głębsza praca dopiero mogłaby się zacząć. Monika i Janek nie chcieli zgodzić się, aby ich związek umarł. Kiedy każde z osobna zaczęło doświadczać, że jest „słyszane” przez współmałżonka, zaufanie powróciło. Oczywiście obydwójka były pełne łez kiedy na którejś z sesji Janek odważył się wyznać: „Chciałem pracować więcej, bo myślałem, że wtedy będziesz mnie bardziej kochała. Bolało mnie, kiedy zacząłem odczuwać, że pieniądze mają dla Ciebie większe znaczenie niż ja”. Monika odpowiedziała mu: „Nie miałam pojęcia, że tak się czujesz. Narzekałam, bo chciałam abyś zauważył, że brakuje mi Ciebie a nie pieniędzy, które przynosisz. Przykro mi, że nie umiałam powiedzieć Ci tego inaczej”. Janek milczeniem prosił o miłość. Monika krzykiem wołała o to, żeby być kochaną.

Nie jest możliwe, żeby "spotkać" drugiego człowieka, kiedy pogrążeni jesteśmy w „opowieściach” z przeszłości. Zarówno historie poprzednich relacjach, jak i zdarzenia, które nagromadziły się w obecnym związku pielęgnowujemy po to, aby usprawiedliwić własne porażki. Niestety to przesłania nam szansę świadomego przeżycia tego co dzieje się w chwili obecnej. Te historie tak jak i nasze oczekiwania jedynie przysłaniają nam możliwość w pełni doświadczenia drugiego człowieka tu i teraz.

Jeśli tylko potrafimy uwolnić się od naszych „historii” i naszych oczekiwań będziemy mogli odkryć prawdziwe piękno drugiego człowieka a nie to, co on może dla nas zrobić.

Tylko wtedy, kiedy jesteśmy wolni od cieni przeszłości oraz od własnych fantazji możemy „spotkać i doświadczyć” drugiego człowieka. Tylko wtedy możemy kochać naprawdę.

Małgorzata Żółek, MA, LMHC, LMFT, CASAC, ICADC, CHt

*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 17 maja, 2012 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 17.