

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 zmagających. 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 musiały 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. Oczy obydwojga 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 czułeś. 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 pielęgnujemy 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.

