

# Jak URATOWAĆ MIŁOŚĆ

Między wami jest źle, próbowaliście już wszystkiego? Może pora poszukać pomocy u specjalisty. Dobra wiadomość: często wystarczy kilka spotkań. Sprawdź, co cię czeka: dlaczego terapeuta każe wam rysować, zada pracę domową i może zabronić seksu.

TEKST AGATA DOMAŃSKA



**C**hoć kiedyś bardzo się kochaliście, dziś jest inaczej. Szczerze mówiąc, jest po prostu okropnie. Czasem masz ochotę rzucić to wszystko i uciec. Już nie da się nawet normalnie rozmawiać. Skończyły się bezpieczne tematy, każde słowo może prowadzić do burzy. Zależy ci na nim, ale nie masz pojęcia, co dalej... Jeśli ostatnio tak właśnie postrzegasz swój związek, rozważ wizytę u terapeuty. Przekonasz się, że nie wszystko jeszcze stracone.

## ZWIĄZEK NA KOZETCE

Czy każda para, która się kłóci, powinna o niej pomyśleć? Niekoniecznie. Kłótnie są w związku normalne i potrzebne. Pomagają zmniejszyć napięcie i powiedzieć to, co nie zawsze przechodzi nam przez gardło, gdy jest miło, a co jednak powinno być wypowiedziane. Chodzi np. o zwrócenie uwagi na nasze niezaspokojone potrzeby. – Na pewno warto, by rozważyli terapię partnerzy, którzy tak często się kłócą, że niemal nie pamiętają, kiedy normalnie rozmawiali – mówi Katarzyna Płatowska, psycholog i socjoterapeutka, zajmująca się m.in. terapią par. – Wizyta u specjalisty przyda się też, jeśli macie poczucie, że staliście się sobie obcy, czujecie się niezrozumiani i niekochani, nie ufacie sobie, brak między wami bliskości, problemy zaczynają was przerastać, wciąż krytykujecie się nawzajem, a każde z was podejmuje decyzje, biorąc pod uwagę tylko własny interes – dodaje. Terapia może też uratować relację, w której doszło do zdrady, pojawiły się kłamstwa, zamarło życie seksualne lub pojawiła się toksyczna zazdrość. Psycholog pomoże wam również, gdy czujecie, że jest gorzej, ale nie umiecie określić, co dokładnie się zmieniło.

## NATURALNY KRYZYS

Nie zawsze potrzebna jest długotrwała terapia. Często spotkania pełnią funkcję edukacyjną. – Dotyczą konkretnych spraw, z którymi para sobie nie radzi, takich jak problemy wychowawcze, teściowa, która we wszystko się wtrąca, pogorszenie się sytuacji finansowej i związane z tym wzajemne pretensje, utrata pracy, przeprowadzka, absorbująca choroba kogoś z rodziców – wylicza psycholog. Terapia edukacyjna to zazwyczaj kilka spotkań, na których omawia się problem, uczy się

go właściwie postrzeć i do niego podchodzić. Po dwóch, trzech sesjach ludzie zazwyczaj już wiedzą, na jakim są etapie i jakie mają perspektywy. Dalej mogą już iść sami, wzmocnieni, bo kryzys został „odczarowany”, a sposób komunikacji – poprawił. Warto wiedzieć, że wiele par trafia do terapeuty z powodu tzw. „naturalnych kryzysów”, czyli takich, przez które przechodzi większość związków. To może być np. kryzys czwartego roku po ślubie, gdy dopada nas proza życia. albo pojawienie się dziecka czy jego wyprowadzka. – Często sytuację poprawia sama świadomość, że mamy do czynienia z kryzysem naturalnym, z którym zmagają się wiele innych osób – mówi psycholog.

## CZEŚĆ WSPÓLNA

Czasem terapia sprowadza się do wspólnego zdefiniowania najważniejszych pojęć, takich jak: lojalność, wspólne cele, tajemnica, rodzicielstwo czy wierność i zdrada. – Trzeba np. ustalić, o jakich sprawach dotyczących naszego związku mówimy na zewnątrz, a jakie zachowujemy dla siebie (to lojalność). Albo czym jest dla nas zdrada: czy pocałunek już nią jest, czy dopiero jakiś rodzaj pieszczot? Czy chcemy mieć dzieci, kiedy i ile? Chodzi o to, by za parę lat nie było niespodzianek, nie okazało się, że jedno w ogóle nie planuje potomstwa, a drugie o nim

marzy – mówi nasza ekspertka. Wiele osób dziwi się: trzeba to ustalać? Trzeba, nie ma co liczyć na to, że jakoś to będzie – bo „jakoś” nierzadko oznacza „byłe jak”. Kolejny obszar terapii to ustalanie części wspólnej w związku – czyli tego, co robimy razem, a co osobno, ile ma być bliskości, a ile niezależności. Ludzie mają różne oczekiwania: jedni chcą symbiozy, inni pragną mieć więcej swobody. – By ustalić, jak to wygląda w przypadku konkretnej pary, terapeuci często proszą partnerów, by narysowali dwa okręgi, gdzie jeden oznacza siebie, a drugi ukochaną osobę – wyjaśnia Płatowska. Na początku związku te okręgi niemalże się na siebie nakładają. Z czasem zaczynają się jednak oddalać i to, co zostaje jako część wspólna na diagramie, jest symbolem tego, co wspólne w związku. Każdy z partnerów powinien stworzyć jeden rysunek, który przedstawia obecną sytuację i jeden obrazujący sytuację upragnioną. Rzut oka wystarczy, by ocenić, czy oboje potrzebują tyle samo bliskości. Co jeśli te diagramy znacząco się różnią? – Wtedy rozmawiamy o części wspólnej. Ustalamy, co powinno się w niej znaleźć, by było to satysfakcjonujące dla obu stron. Warto by partnerzy zrozumieli, że ważne są i niezależność, i bliskość.

## O co pyta terapeuta?

Oto lista częstych pytań:

1. Co jest w waszym związku największym problemem?
2. Dlaczego szukacie pomocy, czego się spodziewacie po terapii? Czemu sądzicie, że nie poradzicie sobie sami?
3. Czego wam obojgu i każdemu z osobna brakuje w związku? Dlaczego się nie rozstaniecie, skoro jest tak źle?
4. Czy sypiacie ze sobą i jak często? Czy jesteście z seksu zadowoleni?
5. Kto w waszym związku ma zawsze ostatnie zdanie i dlaczego właśnie ona?
6. Co jest najczęstszym źródłem konfliktów?
7. Co uniemożliwia wam dialog i dlaczego?
8. Co chcielibyście zmienić w partnerze?
9. Co sprawia wam największą przykrość? Czy kłótnie przynoszą rozwiązania, czy są bolesne i jałowe?
10. Co was najbardziej cieszy, co najbardziej cenicie? W jakich sytuacjach czujecie się kochani, a w jakich nie?
11. Zastanawiacie się, czy to już koniec? I jak sobie odpowiadacie na to pytanie?
12. Dlaczego jesteście parą, co was razem trzyma i jakie macie oczekiwania wobec związku?



## CO DAŁA MI TERAPIA?

**Joanna:** Dzięki niej zrozumiałam, czemu Robert mnie od pewnego czasu irytował. Po wielu rozmowach odkryłam, że potrzebuję poczucia bezpieczeństwa płynącego ze świadomości, że mam odłożone pieniądze na czarną godzinę. Robert wydaje prawie wszystko – przez jego rozrzutność nie mamy żadnych oszczędności i ja cały czas się martwię o nasze jutro. On nie rozumie moich lęków, ale już wie, że musi je zaakceptować, tak, jak ja muszę zaakceptować jego radość z wydawania pieniędzy. Teraz możemy pracować nad kompromisem – żeby było i bezpiecznie, i miło.

**Beata:** Jestem z Grześkiem od czterech lat. Dwa lata temu postanowiliśmy założyć wspólną firmę. Harowaliśmy, najpierw żeby ją stworzyć, a potem rozbudować. To pochłaniało każdą wolną chwilę. Od niedawna firma świetnie działa i już nie wymaga od nas tyle pracy. W końcu mamy czas dla siebie. I tu niespodzianka: nie możemy się dogadać.

Skaczymy sobie do oczu, mamy różne pomysły na wypoczynek. Podczas terapii okazało się, że najpierw byliśmy w sobie zakochani, ale przez ostatnie lata łączył nas głównie wspólny cel. Osiągnęliśmy go i nie bardzo umiemy budować codzienną bliskość. Teraz się tego uczymy.

**Daria:** Poszliśmy na terapię dla par już właściwie po podjęciu decyzji, że chcemy się rozstać. Wciąż jednak nie zrobiliśmy ostatniego kroku, bo było nam żal relacji, która łączyła nas od ogólniaka. Nadal żywiliśmy wobec siebie ciepłe uczucia. Tylko namiętność dawno zgąstała. Terapeuta bardzo nam pomógł, bo chociaż ostatecznie się rozstaliśmy, zrobiliśmy to w zgodzie i bez odgrywania dramatów. Podczas terapii odkryliśmy, że jesteśmy bardziej przyjaciółmi niż kochankami i to nam nie wystarczy by pozostać w związku. Płakałam jak bóbr, ale w głębi duszy wiem, że to była dobra decyzja.

Żadna skrajność nie jest dobra. Wbrew pozorom wcale nie tak trudno dojść do porozumienia, o czym partnerzy przekonują się, gdy zaczynają ze sobą normalnie rozmawiać, zamiast się kłócić – podkreśla Platowska.

## NIE TYLKO W DUECIE

Nie obawiaj się, że terapeuta stanie po stronie jednego z was. On musi być bezstronny. Na pierwszej sesji pewnie poprosi was, byście określili wspólnie, na czym polega wasz problem. Wysłucha obojga i podsumuje, co usłyszał. – Nie zgadzacie się z tym, co powiedział? Pracujecie dalej, aż uznacie, że oboje chcecie się zająć tym samym problemem – mówi Platowska. Są terapeuci, którzy z tym zadaniem wysyłają parę do domu. To zmusza partnerów do współpracy, zanim się jeszcze na dobre zacznie się terapia. Potem można zawrzeć z psychologiem kontrakt: ustalić czym się zajmiecie, jak długo mniej więcej będzie trwała terapia i po czym poznacie, że osiągnęliście cel. Zazwyczaj spotkania odbywają się raz w tygodniu (czasem raz na dwa) i trwają, w zależności od sposobu pracy terapeuty, od 50 do 90 minut. Czy zawsze musicie przychodzić oboje? To zależy od metody pracy terapeuty. Niektórzy specjaliści uważają, że na każdą sesję para powinna przyjść razem. Są też tacy, którzy dopuszczają sporadyczne nieobecności jednego z partnerów i tacy, którzy łączą wspólne sesje z indywidualnymi, bo uważają, że w ten sposób mogą lepiej poznać swoich klientów.

## SZTUKA KOMUNIKACJI

Co was czeka w gabinecie? Dialog, dialog i jeszcze raz dialog. W terapii chodzi głównie o to, żebyście się zobaczyli, usłyszeli i porozumieli. Nie dziw się, że kiedy zaczniesz mówić: „Nie cierpię, gdy on...”, terapeuta ci przerwie i poprosi: „Powiedz to jemu, nie mnie”. Jedno z was może też zostać poproszone o to, by powiedziało, jakie uczucia budzi w nim omawiany problem, a drugie, by powtórzyło, co usłyszało (potem oczywiście zmieniacie się rolami). Okazuje się, że prawie zawsze są to dwa różne przekazy! To, co do siebie dopuszczamy, wcześniej przepuszczamy przez filtr stworzony z naszych doświadczeń, poglądów,

pragnień (spełnionych lub nie) i lęków. Nic dziwnego, że bez pomocy trzeciej osoby może być trudno się porozumieć.. Czasem to ćwiczenie trzeba poprzedzić innym – polegającym na zrelacjonowaniu tego, co zdarzyło się w ciągu dnia. Dopiero kiedy partnerzy nauczą się słuchać siebie nawzajem (a nie swoich interpretacji), można przejść do rozmowy o uczuciach – Nie bój się, terapeuta czuwa nad całym procesem, więc nie pozwoli emocjom wymknąć się spod kontroli – dodaje Platowska.

## PAKT O NIEAGRESJI

W terapii par najważniejsze dzieje się między sesjami. Terapeuta zwykle na początku prosi o zawarcie paktu o nieagresji. Od tej pory, przez całą terapię, nie wolno wam się kłócić, ranić czy wyzywać. Kiedy się do tego zastosujecie, natychmiast zrobi się lepiej, co z kolei zachęci was do dalszej pracy nad związkiem. – Jeśli problem dotyczy sypialni, pary dostają zakaz uprawiania seksu. Będzie można do niego wrócić dopiero wtedy, kiedy przestanie być polem bitwy – tłumaczy psycholog. Terapeuta często zadaje parze zadanie domowe, np. prosi, by ustaliła ze sobą jakąś kwestię. Kiedy partnerom się to uda, przychodzi na kolejną sesję z poczuciem, wspólnego sukcesu. Po czym poznać, że terapia przynosi efekty? Po poprawie atmosfery w domu. – Zaczynacie zwracać na siebie uwagę i robić partnerowi jakieś drobne przyjemności – wylicza Platowska. – Wraca seks lub staje się fajniejszy. Znow okazujecie sobie, że jesteście dla siebie ważni. Często ludzie nawet nie zdają sobie sprawy, w jak dużym konflikcie żyli. Często dopiero, kiedy wraca wzajemna ciekawość, rozmowa i poczucie wspólnoty, stwierdzają zaskoczeni: „Ależ my się męczyliśmy”. Oczywiście zdarza się też, że partnerzy podczas terapii dochodzą do wniosku, że chcą się rozstać i chociaż na początku trudno im uznać to za happy end, później są zadowoleni, że nie tkwili dłużej niż to konieczne w raniącym ich związku. W większości przypadków jednak, jeśli partnerzy przyłożą się do pracy nad sobą i związkiem, wychodzą od terapeuty szczęśliwi, że jednak zawalczyli o miłość.