

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Rozstania są dla mięczaków. Jak odnaleźć miłość i nie pozwolić jej odejść

Autor: Bonnie Eaker

Tłumaczenie: Przemysław Gancarczyk

ISBN: 978-83-246-1920-7

Tytuł oryginału: [Make Up, Don't Break Up.](#)

[Finding and Keeping Love for Singles and Couples](#)

Format: 158x235, stron: 448



### Miłość. Spółka bez ograniczeń

- Kłopoty z osiągnięciem bliskości
- Krytyczne momenty w związku
- Ponowne zbliżenie się do swojej rodziny
- Przeszkody na drodze do szczęścia
- Rozstanie jako nowy początek

Miłość. Czy to nie o niej marzymy wszyscy i snujemy plany, jak będzie wyglądał nasz świat, kiedy już ją znajdziemy? Czy nie jej życzo Ci przy okazji kolejnych świąt i urodzin? Czy nie ona stanowi siłę napędową życia? Jest tym, o co naprawdę warto walczyć. Dlaczego więc tak łatwo się poddajesz?

Długotrwałe utrzymanie gorącego uczucia nie jest sprawą prostą. Relacje partnerskie wymykają się spod kontroli, pierwsze zauroczenie mija, a w Waszym domu zaczynają pojawiać się coraz częstsze różnice zdań, charakterów i temperamentów. Czasem wydaje Ci się, że nie zniesiesz tego ani chwili dłużej. Nie widzisz innego rozwiązania niż rozstanie, separacja, rozwód... i właśnie w tym momencie koniecznie musisz zacząć czytać.

### Miłosny taniec

Ta książka przedstawia przełomowe spojrzenie na złożone ruchy, jakie odgrywają partnerzy w swoim tańcu Osaczających i Dystansujących się – od dreszczu związanego z pierwszym dotykem, przez kroki wycofania się i rozdzielenia, do ponownego zbliżenia się do siebie. Przyjmij zaproszenie na parkiet i naucz się wirować przy dźwiękach miłości przez całe Wasze wspólne życie.

Nie podejmuj pochopnie decyzji o rozstaniu, ale obudź się i skorzystaj z drugiej szansy!

- Mężczyźni i kobiety w swoich potrzebach miłości i bliskości wykazują więcej podobieństw niż różnic.
- W większości przypadków to kobiety powinny wykonać pierwszy krok.
- Zasadniczym etapem, prowadzącym do znalezienia i utrzymania miłości, jest zrozumienie Twoich relacji z rodzicami.
- Komunikacja to nie wszystko – nie „zagaduj” swojego związku.

# SPIS TREŚCI

Podziękowania .....	7
Przedmowa .....	9
Słowo wstępne .....	13

## CZEŚĆ I

*Co sprawia, że relacje są trwałe?  
Obudź się, nie podejmuj decyzji o rozstaniu*

1. Wezwanie do tworzenia trwałych relacji .....	19
2. Kim jesteś: Osaczającym czy Dystansującym się? .....	25
3. Stadia rozwojowe i modele związków .....	37
4. Osiem stadiów związku .....	49
5. Zbliżanie się, oddalanie i ponowne zbliżanie .....	65
6. Taniec Osaczających i Dystansujących się .....	71
7. Dlaczego tak trudno osiągnąć bliskość .....	85

## CZEŚĆ II

*Umiejętności Rozważnego Serca.  
Wprowadź zmiany, aby zacząć na nowo*

8. Dlaczego związki się rozpadają, zanim zaczną się rozwijać .....	103
9. „Zmiana biegów” .....	123
10. Walka fair .....	129
11. Ponowne zbliżenie się do swojej rodziny — powrót do domu .....	147

## CZEŚĆ III

*Jak wyjść poza trzecią randkę.  
Dokonaj wstrząsu, zamiast się rozstawać*

12. Przeszkody na drodze do miłości .....	169
13. Zbliżenie się do siebie na pierwszej randce .....	179
14. Jak zbliżyć się do siebie ponownie — druga randka .....	195
15. Jak wyjść poza trzecią randkę .....	209

## CZĘŚĆ IV

*Rozstanie się, by zacząć wszystko na nowo*

16. Dlaczego trzeba się rozstać? .....	225
17. Jak postawić swój związek „nad przepaścią” .....	231
18. Jak zdecydować, że nadszedł czas na to, aby do siebie wrócić .....	255
19. Naprawianie szkód .....	265
20. Przywracanie magii .....	279

## CZĘŚĆ V

*Związek w niebezpieczeństwie.**Zmień coś, aby się obudzić*

21. Zrozumieć zdradę .....	291
22. Co zrobić, jeśli podejrzewasz zdradę .....	297
Podsumowanie: Mnie się udało, więc i Tobie może się udać! .....	307
Bibliografia .....	313
Dr Bonnie Eaker Weil .....	315

## 8

DLACZEGO ZWIĄZKI  
SIĘ ROZPADAJĄ,  
ZANIM ZACZNĄ SIĘ ROZWIJAĆ

„Miłość pozwala pozbyć się obaw”.

— GERALD JAMPOLSKY

Większość związków (małżeńskich i niemałżeńskich) rozpada się, zanim tak naprawdę zacznie się rozwijać. Ludzie zrywają związki z wielu powodów, ale jednym z najważniejszych jest to, że rozczarowujemy się naszymi partnerami, gdy dostrzegamy w nich cechy, których nie lubimy w naszych rodzicach lub w nas samych. **Kiedy nasze rzeczywiste związki nie dorastają do naszych wyobrażeń na temat tego, jakie „powinny być”, mylnie stwierdzamy, że miłość się skończyła.** Pary małżeńskie i niemałżeńskie „wycofują się” ze związku (często zwracając się ku romansom), a single odchodzą, zanim sprawy zaczną się komplikować.

Inną blokadą, którą stawiamy naszym związkom, jest założenie, że związek nie będzie udany albo nie może taki być, lub że to, czego doświadczamy, jest zbyt dobre, by było prawdziwe. Małżonkowie odchodzą od swoich partnerów, a single wycofują się, zanim tak naprawdę będą mieli szansę razem podążać naprzód. *Robimy tak z powodu naszych wyniesionych z dzieciństwa scenariuszy, które mówią, że ostatecznie zostaniemy porzuceni lub „zaduszeni”.* Jest to obawa, która przenika nasze serca i skłania nas do tego, by przewidzieć „wynik” albo koniec związku, zanim przeżyjemy jego początek i środek. Single są szczególnie skłonni do tworzenia tego rodzaju samospełniających się prorocत्व, ale małżonkowie również tak postępują, zwłaszcza gdy mają problemy.

Tak bardzo boimy się rozstania, że *zrywamy relacje*, zanim tak naprawdę się rozwiną. Rozpad rządzi naszym życiem. Boimy się, że się rozstaniemy, faktycznie się rozstajemy, albo boimy się, że partner odejdzie od nas. Książka *Rozstania są dla mięczaków* [de1] [KC2] nauczy Cię, jak zatriumfować nad lękiem przed rozstaniem i przestać sabotować swoje własne wysiłki.

Związek może się rozpaść, zanim się ukonstytuuje, w jakimkolwiek momencie od pierwszej randki (albo nawet wcześniej) aż do osiągnięcia stadium Rzeczywistej i trwałej miłości. Jeżeli chcesz, żeby Twój związek trwał, musisz uczynić ten cel swoim priorytetem i dążyć do niego. Najbardziej zdumiewające stadium związku zaczyna się, kiedy osiągasz rzeczywistą i trwałą miłość, *ale nie zdołasz do tego dojść, jeżeli wciąż Twoje związki będą się rozpadać, zanim w ogóle zaistnieją.*

Na przykład moi pacjenci, Jerzy i Laura, są małżeństwem od dwudziestu lat i mają troje dzieci. Kiedy się spotkali, od razu się w sobie zakochali. Laura miała romans, ponieważ Jerzy był wielkim flirciarzem, a kiedy powiedziała mu, że jest to dla niej problem, nie zmienił swojego sposobu zachowania. Zaczęła czuć się nieważna i urażona, zwróciła się więc do kogoś innego, aby dał jej to, czego pragnęła, i chciała zakończyć to małżeństwo. Jerzy zawsze przyjmował, że Laura „wiecznie będzie” obok niego i wpadł w panikę, kiedy powiedziała, że chce odejść. To było wielkie przebudzenie dla obojga. Romans Laury osłabił jej uczucia do Jerzego, ale powiedziałam im, że jeśli nie będą się spieszyli i działali pod zbyt dużą presją, mogą odświeżyć i rozbudzić na nowo uczucia, jakie mieli do siebie nawzajem.

Wyjaśniłam: „**Kiedy chcecie się od siebie oddalić i zdystansować, to czas na to, żeby pocałować się, objąć, uprawiać seks, otoczyć się opieką i zbliżyć się do siebie nawzajem**”. Laura nie była przekonana. „Dr Weil, jeżeli zacznę go całować i obejmować, być może dojdę do wniosku, że go nie kocham i powinnam odejść”.

„To właśnie sposób, by tego uniknąć” — odpowiedziałam. Nie można spodziewać się, że będzie to łatwe. Gdyby łatwo było dzielić się uczuciami i okazywać miłość, mówić, że się kogoś kocha, nie byłoby to tak cenne. Nie lekceważ tego. Musisz nauczyć się dzielić tym, co czujesz, i zbliżać do partnera, wspierać i otrzymywać wsparcie. Powiedziałam Laurze: „Wybrałaś osobę, która jest zupełnie inna niż ty, co zmusza cię do zbliżenia się do niej, wspierania jej i otrzymywania wsparcia. Jerzy wybrał ciebie, ponieważ boi się tego, że ktoś będzie się zbyt mocno nim opiekował”.

Już po sześciu tygodniach telefonicznej terapii Laura i Jerzy zdecydowali się odbudować związek, zamiast się rozstawać. Laura odkryła, że miała o wiele wyższe oczekiwania wobec Jerzego jako jej „osoby będącej symbolem więzi” (czyli osoby, na której najbardziej polegamy) niż wobec swojego tymczasowego kochanka. Ona i Jerzy skupili się ponownie na ich małżeństwie i rozpoczęli naukę Umiejętności Rozważnego Serca. Kiedy Laura zajmowała się ich małymi dziećmi, Jerzy przestał ją postrzegać jako jego „osobę będącą symbolem więzi”. Jego poczucie straty przeniosło jego flirty na nowy poziom z powodu odczuwanej przez niego niepewności. Im bardziej Jerzy flirtował, tym bardziej rozgniewana stawała się Laura, ponieważ poczuła się tak, jakby straciła swoją osobę będącą symbolem więzi.

Małżonkowie oczekują od siebie nawzajem nawet więcej, jeśli nie otrzymali wystarczająco dużo bezpieczeństwa i poczucia więzi jako dzieci od swoich rodziców. Ponieważ Jerzy musiał zmierzyć się z obawą utraty Laury, cenił ją bardziej. Nauczył się, że musi ją pogłaskać i powiedzieć jej, że jest najpiękniejszą kobietą na świecie, zamiast nawiązywać kontakty z innymi kobietami i flirtować z nimi. Laurze łatwo było skupić całą uwagę na

dzieciach, ponieważ jest emocjonalną Dystansującą się, a Jerzy dystansował się za pomocą swojej pracy. Jerzy postrzegał Laurę bardziej jak dopełnienie własnej osoby niż jako indywidualną, odrębną osobę. Musiał pozwolić na to, żeby miała swoje prawa i uczucia. Powiedział: „Muszę ciężko pracować nad tym, by traktować cię poważnie”.

Laura stwierdziła: „Mój ojciec także nigdy nie traktował mnie poważnie”. Jerzy przyznał, że sam nigdy nie traktował poważnie swojej matki.

Małe kroki, jakie podjęli Laura i Jerzy, spowodowały ogromne zmiany w ich małżeństwie. Gratulowałam Jerzemu i powiedziałam mu: „Umożliwiłeś jej działanie, kiedy przestałeś flirtować i zacząłeś mówić, jaka jest piękna. Teraz popatrz na to, co otrzymujesz w odpowiedzi!”. Jerzy promieniał! Powiedziałam mu jeszcze: „Obdarzasz ją uwagą w taki sposób, jak tego potrzebuje”. Większość ludzi takich jak Jerzy tęskni za miłością i nie może sprawić, aby ją otrzymać.

Tymczasem Laura, która zawsze zachowywała się z rezerwą, uczyła się, jak zaspokoić potrzeby Jerzego. Jerzy starał się zrozumieć i zaspokoić jej potrzebę zachowania rezerwy. Uczyli się razem tworzyć pełną harmonii równowagę. Laura musiała nauczyć się czuć dobrze z fizycznymi potrzebami Jerzego, nawet jeśli twierdziła, że chce, aby był bardziej powściągliwy. „Nie” — opowiedziałam. „Wybrałaś Jerzego, ponieważ jest tak bardzo kochliwy”. Laura stwierdziła, że być może nieświadomie pozwala Jerzemu flirtować, po to, żeby samej móc się wycofać. Zgodziła się, że to był czas, kiedy powinna zacząć wspierać Jerzego i dać mu bliskość, której potrzebował (ona zresztą też) i szukał w seksie.

Jeżeli chcesz „rozmawiać o związku”, to znaczy, że myślisz, iż jest jakiś problem, albo wybiegasz w przód i próbujesz go przewidzieć, a nie doświadczasz go. Szczerze mówiąc, wiele związków, które mogłyby być silne i ekscytujące, jest zagadywanych na śmierć. Mniej rozmawiajcie, a bardziej się sobą cieszcie. To działanie, a nie mówienie o działaniu rozwija związek. **Istnieje efektywny sposób rozwiązywania konfliktów — ustalenie faktów i nauczenie się tego, czego potrzebujesz lub co chcesz wiedzieć, ale to wymaga specjalnych umiejętności prowadzenia dialogu, nie tylko przrzucania wszystkich swoich uczuć na swojego potencjalnego lub obecnego partnera tylko po to, „aby wyrzucić to z siebie”.**

To prawdziwa ironia, że potrafimy przyjmować wady naszych przyjaciół, a mimo to często nie jesteśmy w stanie zaakceptować wad naszych partnerów. Jeżeli wybieralibyśmy przyjaciół, mając wobec nich tak radykalne wymagania jak wobec partnerów, mielibyśmy bardzo mało przyjaciół, jeśli w ogóle. Spójrz na swojego potencjalnego lub obecnego partnera tymi samymi oczami co na swoich bliskich przyjaciół — ze zrozumieniem, współczuciem, wdzięcznością za to, co wnoszą do przyjaźni, i akceptacją cech, na punkcie których niekoniecznie szalejesz.

Aleksandra i Norbert są inną parą, która niemal rozstała się, zanim ich związek się rozwinął. Kiedy zaczęłam udzielać im porad, pracowali nad brakiem równowagi siły w ich związku. Choć początkowo Norbert był Osaczającym, a Aleksandra Dystansującą się, teraz oboje Dystansowali się od siebie i ich związek umierał. Aleksandra wybrała Norberta, ponieważ był emocjonalnie wycofany, ale potem z tego właśnie powodu zaczęła odczuwać na niego gniew. Kiedy spróbował się do niej zbliżyć, ukarała go i ode-

pchnęła go od siebie. Kiedy on się oddalił, zaczęła go „osaczać”. Musiała pracować nad swoimi własnymi obawami, a nie sabotować małżeństwo, obwiniając Norberta.

Nie postrzegała go jako równego sobie i nie szanowała go. Mówiła: „Nie wiem, czy kocham go wystarczająco mocno, czy obawiam się do tego przyznać i o to go obwiniam, czy też jest to dla mnie już skończona historia”. Nie chciała bliżej przyjrzeć się tym pytaniom, bo bała się, że mogłaby zapragnąć rozwodu. Tłumaczyła: „Nie chcę odejść, ale nie chcę też trwać w martwym małżeństwie, jak to robili moi rodzice. Wiem, że Norbert czuje się tak, jak czasami czuła się moja matka. Współczułam mamie, kiedy cierpiała, dlaczego nie mogę więc współczuć Norbertowi?”.

Powiedziałam jej: „Miłość wymaga odwagi. To podróż — musisz przestać przewidywać jej rezultat, zanim się rozpocznie. *Twój partner odzwierciedla wszystkie z twoich problemów i ran wyniesionych z dzieciństwa.* Dopóki tego nie odkryjesz i nie odniesiesz swojego cierpienia do twojej rodziny pochodzenia, dopóki nie wybaczysz swoim rodzicom i sobie, będzie ci bardzo trudno otworzyć swoje serce przed Norbertem — albo przed jakimkolwiek innym mężczyzną, z którym będziesz w związku”.

Aleksandra powiedziała: „Kocham cię, Norbercie, ale sądzę, że to rodzaj samolubnej miłości. Czuję się odpowiedzialna za to, jak byłam niemiła i za moje próby kontrolowania ciebie. Wiem, że obdarzałam cię warunkową miłością i odmówiłam ci mojej aprobaty i akceptacji”.

Wyjaśniłam jej, że tak naprawdę nie może otworzyć się na Norberta, dopóki nie pozegna się ze swoim poprzednim chłopakiem, Michałem, który ją zranił.

Powiedziała: „Przerzucam te uczucia wściekłości i gniewu na Norberta i karzę go za to, co zrobili mi mój ojciec i Michał, a także za to, czego nie zrobili. Nie mogę być z Norbertem, jeżeli tego nie uporządkuję. Sądzę, że jestem gotowa, aby rozwiązać problemy związane z moją rodziną pochodzenia, do czego mnie zachęcałaś”. Zrozumiała, że bała się stworzenia związku i miłości. Jej obawy doprowadziły ją nawiązania romansu, co z kolei stało się dużym wstrząsem i „przebudzeniem” dla Norberta, jak również dla niej.

Wyjaśniłam im, że muszą się zmienić, a także nauczyć się „zmieniać biegi” na wzgórzach i w dolinach, przez które prowadzi droga miłości. *„Bojaźń to część podróży do zmiany i miłości. To wasz tygiel. Niech to was nie zatrzyma”.*

Aleksandra martwiła się tym, że nie czuła żadnej namiętności w stosunku do Norberta. Zapytałam: „Czy możesz sprawić, że poczujesz namiętność, gdy czujesz się winna? Musisz dojść do tego powoli. Nie patrz przed siebie ani w tył, skup się na obecnym działaniu”.

Tymczasem Norbert pytał: „Czy Aleksandra będzie mogła zmienić się tak, że zaspokoje moje potrzeby?”. To była typowa zmiana ról. Kiedy Aleksandra zaczęła czuć jakąś nadzieję, Norbert przyjął jej pesymistyczną rolę. Dwoje ludzi zawsze będzie dążyć do „homeostazy” w związku — albo do miejsca, gdzie ją znaleźli, zanim jedno z nich się zmieniło. Kiedy jeden partner się zmienia (w tym przypadku Aleksandra), drugi partner zmierza w przeciwnym kierunku. Powiedziałam: „To, co robisz, się nie sprawdza. Musisz zrobić coś, co będzie działać!”.

## Umiejętności Rozważnego Serca dla Norberta

- Skoncentruj się na swoim lęku przed stratą i wykorzystaj go, by motywować się, a nie bać.
- Przewiduj zmiany, zanim zaistnieją, ale nie przewiduj wyniku czy przyszłości.
- Zrozum, że nie zawsze możecie spełnić nawzajem swoje oczekiwania. Możesz to przewidzieć i opowiedzieć o swoich potrzebach, obawach i niepokojach.
- Wyrażaj się jasno.
- Nie traktuj jej jak supermenki ani nie projektuj na nią własnego odrzucenia.

## Umiejętności Rozważnego Serca dla Aleksandry

- Otwórz się na niego, werbalnie i fizycznie, kiedy mówi Ci o swoim lęku separacyjnym lub gdy widzisz, że go odczuwa.
- Powiedz mu, jeżeli nie możesz sobie z tym poradzić. Powiedz: „Jeszcze nie potrafię”, jeśli tak właśnie jest. Nie czekaj, aż poczuje się rozbity.
- Kiedy nie możesz zrobić czegoś, czego on chce albo potrzebuje, rób coś, aby to wynagrodzić: „Nie mogę zrobić tego, ale mogę zrobić tamto”. Postaraj się bardziej, jeżeli wiesz, że to jest ważne do niego, zamiast mówić: „Przyjmij mnie taką, jaka jestem”.

**Naprawdę musimy odrzucić wszystkie książki, w których hasło: „Akceptuj mnie takiego, jaki jestem” to droga do przynoszącego spełnienie związku.** Nie poślubiamy kogoś, by go zmienić, ale wszyscy musimy nauczyć się, jak kochać naszych partnerów w sposób, w jaki chcą być kochani. Osaczający (w tym przypadku głównie Norbert) dają zbyt wiele. Dystansujący się (Aleksandra) nie biorą albo nie dają od siebie wystarczająco dużo.

## Radzenie sobie z lękiem separacyjnym

Większość Osaczających odczuwa lęk separacyjny i potrzebuje przygotowania do tego, że czeka ich oddalenie i ponowne zbliżenie. *Dystansujący się muszą nauczyć się podejmować te działania z większym wyczuciem, najpierw o nich uprzedzając!*

Oznaki lęku separacyjnego u Norberta:

- Ma poczucie, że nie otrzymuje wystarczająco dużo uwagi, a następnie rozbudza to uczucie, czekając, aż Aleksandra zrobi krok w jego stronę. (Ale ona czeka na niego, jako Osaczającego, żeby to on zrobił pierwszy krok).
- Tworzy projekcję własnego postrzegania związku, opartego na lęku, następnie wpada w przerażenie i doprowadza do tego, że jego obawy się ziszczają.
- Prowokuje odrzucenie, prosząc o „więcej”, kiedy wie, że Aleksandra się „wycofała”. Prosi o dwa uściski, podczas gdy odsunęła go od siebie, zanim poprosił o jeden. Ścisła ją dwa razy, ponieważ poczuł jej odrzucenie i odpowiada na nie, „duszac” ją, co sprawia, że ona wycofuje się jeszcze bardziej.



Jeżeli doświadczasz lęku separacyjnego:

- Rozmawiaj często ze swoim partnerem.
- Bazuj na faktach, zamiast się domyślać tego, co się dzieje.
- Opowiedz o swoim lęku.
- Opowiedz o swojej obawie „uduszenia się” w związku.
- Pomóż swojemu partnerowi poradzić sobie z jego poczuciem, że niezależnie od tego, co robi, to „zawsze jest za mało”.
- Zobacz „nową twarz” swojego partnera i zacznij dzięki temu działać w bardziej pozytywny sposób.
- *Poproś, aby w kontakcie z Tobą wykorzystał umiejętności tworzenia więzi, byś mógł pozbyć się poczucia fizycznego dyskomfortu.*

Pomóż Osaczającemu pozbyć się poczucia fizycznego dyskomfortu, używając „dotyku” i umiejętności tworzenia więzi, takich jak obejmowanie się i patrzenie sobie nawzajem w oczy. Kontakt przez dotyk powstrzymuje uczucie lęku separacyjnego i pomaga Osaczającemu poczuć się bardziej komfortowo. **Osaczający mężczyźni, jak Norbert, odczuwają dodatkowy dyskomfort z powodu ran związanych z porzuceniem.**

W związku partnerskim partnerzy powinni nawzajem sobą kierować, co oznacza, że partnerzy rezygnują z tego, jak zazwyczaj się zachowują. *By pokierować swoim partnerem, potrzebujesz jego wcześniejszej aprobaty.* Umówcie się wcześniej, że jeżeli jedno z Was zaczyna wracać do poprzedniego stanu, możecie sobie o tym powiedzieć w pełen miłości i wsparcia sposób.

## Gdyby mu naprawdę zależało, to...

Mnóstwo pacjentów mówi coś w rodzaju: „Gdyby mu naprawdę zależało, zadzwoniłby”. „Gdyby cenił nasze małżeństwo, znalazłby dla mnie więcej czasu”. „Gdyby był zainteresowany, oddzwoniłby do mnie”. „Gdybym wystarczająco dużo dla niego znaczyła, zrobiłby, o co go proszę”.

**Wiele związków rozpada się, zanim naprawdę zaistnieje, ponieważ narzucamy nasz własny system przekonań w stosunku do naszych potencjalnych i obecnych partnerów.** Przyglądamy się temu, co robią lub czego nie robią, i „decydujemy” o tym, dlaczego tak postępują. Czynimy te założenia, nie pytając w pozbawiony dystansu sposób o to, co tak naprawdę się dzieje, i zwykle mijamy się z prawdą lub zupełnie błądzimy. Zamiast robić jakieś założenia, wykorzystuj Umiejętności Rozważnego Serca i Dialog, by określić, co tak naprawdę się wydarza. Oto, co możesz zrobić:

**Określ, jakie są fakty.** Nie czytaj w myślach ani nie zakładaj, że coś się dzieje lub nie dzieje w Twoim związku. Odkrywaj fakty, zadając otwarte pytania w pozbawiony agresji sposób.

### **Dialog Rozważnego Serca**

„Co myślisz o tym, byśmy razem spędzili następny weekend?” „Pomyślałem, że byłoby wspaniale wyjechać na kilka dni bez dzieci. Co o tym sądzisz?”

**Zweryfikuj hipotezy.** Jeżeli Twój partner nie reaguje w sposób, na jaki liczyłeś, nie przyjmuj, że wiesz, dlaczego, zapytaj go o to, nie wpędzając go w poczucie winy.

### **Dialog Rozważnego Serca**

„Pomyślałem, że wyjście do kina w następny piątek byłby fajne, ale oczywiście możesz się nie zgodzić”. (Kiedy potwierdzasz, że nie ma nic złego w ewentualnej odmowie, pomagasz mu poczuć, że identyfikujesz się z jego uczuciami).

Uwaga dla mężczyzn — żeby kobieta nie poczuła się zaskoczona tym, co robicie, powinniście pomóc jej się przygotować, przewidzieć i zaplanować wydarzenia, tak by mogła ponownie się do Was zbliżyć i nie robić innych planów. To też przeszkodzi jej w odsunięciu Cię od siebie, co mogłoby spowodować, że oddaliłbyś się jeszcze bardziej lub że trudniej byłoby Ci się zbliżyć ponownie.

**Zaryzykuj.** Miej ochotę zaryzykować, nie znając wyniku. Związek nie rozwija się bez podejmowania ryzyka.

**Pomóż sprawom iść naprzód.** Nie pozwól, aby związek się rozpadł, ponieważ nie chcesz być tym, kto zajmie się jego rozwojem.

### **Dialog Rozważnego Serca**

Jeżeli on mówi: „Zadzwoń do ciebie w przyszłym tygodniu i wyjdziemy gdzieś razem” albo:

„Spędzimy razem trochę czasu w przyszłym tygodniu — ostatnio byliśmy tak zajęci pracą”,

„przy pieczętuj umowę”: „Mam wolny wieczór w czwartek, a słyszałam, że w centrum otworzono nową restaurację. Zgadzasz się, abyśmy tam poszli?”

**Nie czekaj, aż miłość sama przyjdzie do Ciebie.** Zaprosz ją. Zadzwoń do niego, jeżeli on nie zadzwonił do Ciebie.

**Uniewrażliwiaj się na odrzucenie; oczekuj, że nastąpi, i przewiduj, kiedy.** Spójrz na odrzucenie jak na most do miłości. To pomoże Ci docenić wspaniały związek, gdy uda Ci się taki w końcu stworzyć. (Jeżeli nie natrafiłabym na tyle wybojów na mojej drodze do miłości, nie doceniałabym Jeffa w sposób, w jaki robię to teraz).

**Przestań zakładać, że Twój potencjalny lub obecny partner nie interesuje się Tobą.** Nie interpretuj zachowania ani nie próbuj nadmiernie analizować tego, co zdarza się związkowi.

**Przestańcie prowokować się nawzajem lub wzbudzać w sobie nawzajem lęk z powodu własnych obaw!** Jeżeli boisz się zranienia lub „uduszenia”, nie walcz ani nie mów nieprzyjemnych rzeczy po to[dc3], by zwolnić tempo czy otrzymać przestrzeń, której pragniesz. Naucz się mówić o swoich obawach, nie projektując ich na swojego partnera ani nie karząc go za to, co dzieje się w Twoim wnętrzu.

## Dialog Rozważnego Serca

„Naprawdę cię lubię (lub Kocham), ale wszystko dzieje się dla mnie zbyt szybko. Chciałbym trochę zwolnić”.

„Dobrze się z tobą czuję i uwielbiam spędzać z tobą czas, ale gdy wracam do domu z pracy, naprawdę potrzebuję trochę czasu dla siebie, aby się odprężyć i rozluźnić”.

Jeśli uczestniczysz w rozmowie przepełnionej emocjami, istnieje możliwość konfrontacji, ale nie przerywaj jej, dopóki nie użyjesz Dialogu Rozważnego Serca.

## Nie przewiduj rezultatu

Ile razy mówiłeś: „Wiedziałem, że nie spełni swojej obietnicy” albo „Wiedziałem, że nie była dla mnie odpowiednią kobietą”. Zbyt często nasze obawy zamieniają się w samospełniające się proroctwa. Jeżeli myślisz, że coś nie będzie działać, jak ciężko jest Ci chcieć spróbować? *Związki rozpadają się, zanim w ogóle można o nich mówić, ponieważ przewidujemy negatywny wynik, a następnie pomagamy tej wizji się ziszczyć za pomocą takich stwierdzeń, jak: „Czemu mam się przejmować? I tak nic z tego nie wyjdzie”.*

Niezależnie od tego, jak dobrze funkcjonuje związek, gdy para przeżywa ciężkie chwile, jeden lub oboje partnerów często czuje pokusę, by odejść, pozwalając negatywnym myślom i obawom niszczyć ich nadzieje na przyszłość. *Jedno z nich musi okazać pewność siebie.*

Tak niemal stało się z moimi pacjentami, Wandą i Robertem. Wanda poprosiła mnie o pomoc, ponieważ Robert odwołał ich ślub, co zupełnie ją zaskoczyło. Ani Robert, ani Wanda nigdy nie byli w związku małżeńskim. Obydwoje są dystansującymi się, mieszkali razem przez około trzy miesiące. Robert odwołał ślub, ponieważ Wanda nie chciała go słuchać, gdy próbował rozmawiać z nią o problemach w ich związku. „Wanda była zbyt próżna. Ona po prostu założyła, że byłbym z nią, niezależnie od tego, jakby mnie traktowała. Była sarkastyczna i nie szanowała moich uczuć”. Kiedy Robert powiedział jej, że jest nieszczęśliwy, ona włączyła swoje „magiczne myślenie” i wmówiła sobie, że wszystko jakoś się ułoży.

Wanda mówiła, że Robert jest zmienny jak pogoda. „Kiedy chce mnie sprowokować, tak żeby oddalić się ode mnie, milknie i wyłącza się emocjonalnie i fizycznie, zamiast powiedzieć mi, że potrzebuje trochę czasu. Staje się obcesowy, niemiły i zdystansowany”. Robert musiał nauczyć się oddalać od Wandy tak, aby jej nie ranić, dzięki czemu mogli zbliżyć się do siebie ponownie po tym, gdy uzyskał już potrzebną dla siebie przestrzeń.

Powiedziałam im, że nigdy nie jest za późno na to, by zmienić złe przyzwyczajenia. W wielu przypadkach w tym momencie zaleciłabym tymczasowe rozstanie, ale w ich przypadku czułam, że Robert przyjąłby sposób myślenia typu „co z oczu to z serca”, aby racjonalizować swoje obawy, i mógłby za bardzo oddalić się od Wandy. Zamiast tego zasugerowałam, by zostali ze sobą i spróbowali sobie poradzić z problemem za pomocą Umiejętności Rozważnego Serca, a także by nie brali ślubu jeszcze przez jakiś czas, dopóki nie rozwiążą większości problemów.

Wanda skarżyła się, że kiedy rozpoczęła rozmowę, by zbliżyć się do Roberta, on nie zareagował. „On nie wie, jak zareagować, i potrzebuje zachęty i pomocy. *Musisz zacząć od nowa i delikatnie włączyć go do rozmowy*” — powiedziałam.

Robert nie mógł pójść naprzód, ponieważ nigdy nie „zamknął” swojego dzieciństwa udanym zbliżeniem się do swojej matki lub oddaleniem się od niej. Bardzo trudno było mu zaufać i zbliżyć się do Wandy. Robert lekcewał dowody miłości Wandy, bo nie chciał czuć, że jest mu potrzebna lub że sam jest od niej zależny, tak jak od swojej matki. Kiedy Wanda zaprosiła jego matkę na weekend, aby bliżej ją poznać, tak by dzięki temu później mogła pomóc Robertowi zrobić to samo, poczuła się zraniona i rozgniewana, gdy nie wyraził swojej wdzięczności. Nauczyłam Wandę, by mówiła o swojej potrzebie uznania za swoje trudy.

Wanda i Robert tworzyli typowy związek oparty na domysłach i czytaniu w myślach. Nie ustalali faktów i nie mówili o tym, czego każde z nich potrzebowało. Obydwójgu wydawało się, że są niezależni w swoich działaniach, i próbowali ukrywać swoje obawy i potrzeby. Kiedy zapytałam Roberta o jego niechęć do dzielenia się swoimi przemyśleniami lub opowiadania Wandzie o tym, co zdarzyło się w danym dniu, powiedział: „Skąd mam wiedzieć, o czym jej opowiadać? Tyle myśli mam w głowie — skąd mam wiedzieć, którymi z nich się dzielić?”

„Ja jestem Osaczającą” — zażartowałam. — „Dlaczego my się ze sobą *nie* dzielimy?”. Zasugerowałam więc, aby dzielił się swoimi myślami tak, jak robi to mój mąż, Jeff. W ciągu dnia, gdy czyta gazety lub magazyny, zakreśla artykuły, o których myśli, że mogłyby mnie zainteresować. Zostawia też krótkie wiadomości na mojej automatycznej sekretarce w biurze i pisze do mnie krótkie liściki. Kiedy spotykamy się po pracy każdego wieczoru, pokazuje mi wybrane artykuły i swoje zapiski. Wyjaśniłam Robertowi, że w pierwszym małżeństwie Jeffa on i jego żona nie komunikowali się ze sobą. On uczy się, jak to robić, teraz, ze mną. „Też tak możesz robić, Robercie” — zachęcałam go.

Powiedziałam mu, że jeśli nie nauczy się tego, jak zwracać się do Wandy, ona odwróci się od niego. „Zaangażowanie się ma dużo wspólnego z bliskością. Jeżeli nie możemy zbliżyć się jedno do drugiego, nie możemy się zaangażować” — powiedziałam.

Przypomniałam Robertowi, by używał Umiejętności Rozważnego Serca i *fizycznych gestów*, aby móc zbliżyć się do Wandy, gdy rozmowa będzie sprawiała mu trudność. Wykonał swoją pracę domową, ponieważ powiedział: „Okazuję swoje zainteresowanie i zbliżam się do niej, patrząc jej w oczy, dotykając jej twarzy, okazując emocje i obejmując ją”. Pogratulowałam mu tak szybkiego opanowania umiejętności i stwierdziłam, że może również nauczyć się szybko tego, jak ma dzielić się z Wandą swoimi myślami.

Ludzie często myślą, że mają do wyboru tylko dwa rozwiązania:

1. Trwać w nieudanym związku.
2. Być samotnym.

Mamy o wiele więcej możliwości wyboru niż tylko dwie! Możemy wybrać poznać się nawzajem, naprawdę poznać swoje serca i obawy i dobrze się czuć w związku. Partnerzy mogą nauczyć się, jak razem przyjemnie spędzać czas, a także jak zbliżyć się do siebie, oddalić i ponownie zbliżyć, nie raniąc się nawzajem. Trzeba wyjść ze swojej strefy komfortu. Życie to ryzyko i przekraczanie kolejnych poziomów bliskości i zażyłości, i możesz nauczyć się cieszyć tą podróżą.

## Nie utrudniaj sobie osiągnięcia sukcesu

Nie utrudniaj sobie osiągnięcia sukcesu, jeśli chodzi o związek, bojąc się, jak będzie wyglądać Twoje życie, gdy dostaniesz to, czego chcesz. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jakaś część Ciebie czuje się niegodna miłości, jakiej pragniesz. Zamiast kończyć związek, zanim naprawdę go stworzysz, skup się raczej na swojej przeszłości. Szukaj odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak myślisz. Następnie przyjrzyj się tym przesłankom obiektywnie, a zobaczysz, że zasługujesz na miłość, jakiej chcesz doświadczyć.

Wasze główne obawy prawdopodobnie są zupełnie różne, ale możesz nauczyć się rozumieć i reagować na obawy swojego partnera.

Lęk przed porzuceniem i „uduszeniem” może się zmanifestować w postaci obaw, których przedmiotem są:

- Zbyt szybkie lub zbyt wolne działania.
- Dramaty z przeszłości powracające w obecnych i przyszłych związkach.
- Nastawianie się na rozczarowanie.
- Nieodpowiadanie na oczekiwania naszego partnera albo brak reakcji na nasze.
- Bliskość i narażanie na zranienie naszych bezbronnych serc.
- Niewystarczające doświadczenia seksualne albo poczucie dyskomfortu w związku z własnym ciałem.
- Ryzykowanie i popełnianie błędów.
- Bycie nie dość dobrym lub nie tak dobrym jak partner.
- Zbyt wiele obowiązków lub problemów.
- Utrata kontroli nad sytuacją lub niezależności.
- Smutek i rozstanie.

Nawet jeżeli tęskniłeś za większą bliskością albo większym zaangażowaniem, kiedy atmosfera gęstnieje, możesz się przestraszyć i ściągnąć cugle w związku. Kiedy tak się dzieje, *podziel się swoją obawą z partnerem, a jeżeli potrzebujesz jakiejś przestrzeni, powiedz mu o tym i skorzystaj z możliwości oddalenia się*. Lepiej, aby Twój partner się na Ciebie rozgniewał na chwilę z powodu Twojego chwilowego wycofania się, niż miałbyś działać przeciwko swojemu związkowi, dopuszczając do głosu swoje obawy, zamiast o nich rozmawiać.

Kiedy Jeff i ja się zaręczaliśmy, byłam tym bardzo przejęta, ale potem zacząłem czuć się przerażona wizją kolejnego ślubu. Musiałam bardzo uważać, by nie sabotować naszych relacji z powodu moich własnych obaw. Na szczęście rozumiałam, skąd się bierze mój lęk przed porzuceniem, i mogłam go oddzielić od mojej miłości do Jeffa, dzięki czemu byłam w stanie zaryzykować.

### **Czy działasz przeciwko bliskości?**

- Chcesz doświadczyć bliskości w chwilach, gdy wiesz, że Twój partner potrzebuje nieco dystansu?
- Czy ulegasz, zamiast ustanowić granice i trzymać się swego zdania?
- Reagujesz gniewem albo rozczarowaniem, kiedy on „nie czyta w Twoich myślach” i nie robi czy nie mówi czegoś, czego chciałaś, ale nie zwerbalizowałaś tego?
- Wpędzasz go w poczucie winy, kiedy chce się oddalić?
- Unikasz mówienia mu o swoich obawach i ranach, ponieważ myślisz, że sprawisz wrażenie osoby „potrzebującej”?
- Traktujesz go z „reaktywnym dystansem”, co jest sposobem na to, by go ukarać, kiedy jesteś wyprowadzony z równowagi?
- Czy jesteś gotowy odpowiedzieć na każde skinienie partnera?
- Czy pozwalasz na to, by partner był egoistą?
- Czy czytasz w jego myślach, snujesz domysły lub przewidujesz negatywne rezultaty, nie ustalając faktów?
- Czy urzeczywistniasz swoje obawy, zamiast mówić o nich?

### **Czy Twój partner działa przeciwko bliskości?**

- Czy reaguje w sposób przykry dla Ciebie lub drażliwy, nabiera do Ciebie dystansu lub „karze Cię” po chwilach pełnych bliskości?
- Czy nie pamięta lub nie jest w stanie honorować rzeczy, które uznajesz za ważne?
- Czy wycofuje się lub oddala, gdy mówisz mu, że potrzebujesz jego pomocy?
- Czy mówi: „Chodź bliżej, ale odejdz” albo „Chodź bliżej, ale nie zbyt blisko”?
- Czy prowokuje Cię do tego, abyś go „osaczał”, a wtedy skarży się, że jest „duszony” w związku?
- Czy pielęgnuje urazy?
- Czy nie chce podjąć ryzyka?
- Czy jest „pamiętliwy”?
- Czy lekceważy Ciebie albo Twoje uczucia?
- Czy wzrusza ramionami, gdy mówisz mu o swoich problemach, zamiast okazać Ci empatię?

Jeżeli odpowiedziałeś „tak” na więcej niż cztery pytania z umieszczonych powyżej, Wasze bliskie relacje zdecydowanie są zagrożone!

## Daj mu to, czego naprawdę chce

„Postępuj wobec innych tak, jak chciałbyś, aby postępowano wobec Ciebie” — to słynne powiedzenie, ale nie sprawdza się w związkach, jeśli traktuje się je zbyt dosłownie. Sposób, w jaki chcesz, aby Twój partner Cię traktował, prawdopodobnie nie jest tym, w jaki on sam chciałby być traktowany.

Sposoby okazywania miłości są „opakowane” w wiele form, ważne jest więc, by dziękować za wszystkie z rzeczy, jakie Twój potencjalny lub obecny partner robi dla Ciebie. Nie krytykuj go za to, co robi źle, chwal i doceniaj za to, co robi dobrze. W ten sposób zachęcasz go, by zrobił więcej rzeczy, których pragniesz.

Próbuj odkrywać, czego on chce, tak abyś mógł mu to dać (w granicach rozsądku). Nie sugeruję, żebyś grał rolę niewolnika miłości, tylko byś szanował jego i jego oczekiwania. **Nie czekaj, żeby coś zrobić; podejmij inicjatywę i zrób to jako pierwszy.** Jeśli pokażesz mu, czego chcesz, skorzystasz na tym. Nie możesz robić tego tak, aby wywołać w nim poczucie winy lub sprawić, że się oddali. Nie bądź negatywnie nastawiony albo natrętny. Musisz trafić na odpowiednią chwilę, poprosić delikatnie i z otwartym sercem.

Umiejętność kochania się nawzajem w sposób, w jaki chcemy i potrzebujemy być kochani, wymaga uczenia się. Nie jesteśmy zaopatrzeni w radar, który mówi nam, co zrobić i jak to zrobić. Uczymy się, otwierając się na siebie i pozwalając się do siebie bezpiecznie zbliżyć. Dzielimy się naszymi pragnieniami i pozwalamy naszym partnerom wiedzieć, że mogą ich nie spełnić, i że *to jest OK*. I dochodzimy do wniosku, że naprawdę to jest OK! W rzeczywistości sami możemy zaspokoić większość z naszych własnych potrzeb. Jeżeli Twój partner nie zaspokaja Twoich potrzeb, nie zakładaj, że jest tak, ponieważ nie chce tego albo nie troszczy się o Ciebie wystarczająco. Bardziej prawdopodobną przyczyną jest to, że nie wie jak, boi się spróbować, boi się zbliżyć do Ciebie albo naprawdę brakuje mu wskazówek co do tego, jakie są Twoje potrzeby.

Na przykład moja pacjentka, Dorota, spotykała się z mężczyzną o imieniu Marek. Była sfrustrowana, ponieważ spotykali się od dwóch lat i on nigdy nie zaprosił jej na wspólne spędzenie czasu z jego rodziną. Za kilka tygodni wypadała Wielkanoc, a ona nie chciała spędzić jej samotnie. Zachęcałam ją, by wprosiła się na święta do jego domu. „Och, nie, dr Weil. Nigdy nie zrobiłabym czegoś takiego!” — oponowała. „Jeżeli to zaproponuję, on pomyśli, że jestem natrętna, a poza tym, jeżeli to nie będzie jego pomysłem, to nic nie będzie znaczyć!”

Powiedziałem Dorocie, że najwyczejniej w świecie to nieprawda. Stwierdziłam: „Nie pojechałabym na swoje pierwsze wakacje z Jeffem ani nie wyszłabym za mąż, gdybym trzymała się starej zasady, która mówi, że kobiety powinny czekać, aż mężczyźni zrobią pierwszy krok”. Opowiedziałam jej o tym, jak sama „zaprosiłam się” na wakacje z Jeffem. Spotykaliśmy się już około trzy miesiące, kiedy Jeff wspomniał, że zaplanował w pracy trochę wolnego na wakacje. „To brzmi wspaniale” — powiedziałam. „Zrozumiem, jeżeli będziesz chciał spędzić je sam, nie ma w tym nic złego, jeśli tego chcesz, ale ciekawa jestem, czy nie potrzebujesz towarzystwa”. Jeff odparł, że nie

myślał o tym, ale tak, chciałby, abyśmy pojechali gdzieś razem. Chciał pojechać do Cape Cod, ale ja spędziłam tam trochę czasu z moim pierwszym mężem i nie chciałam odgrzebywać tych złych wspomnień, gdy byłam z Jeffem. Zasugerowałam, że moja serdeczna przyjaciółka, Brenda, która była świetnym agentem biura podróży, może podsunąć nam kilka pomysłów i Jeff zgodził się je rozważyć. Ale kiedy pokazałam mu broszury z Wysp Kanaryjskich, poblądł. Powiedział mi, że „wycieczka na wyspy” brzmi dla niego jak miódowy miesiąc. Zapytałam: „Co jest złego w miódowym miesiącu?”. Zdecydowaliśmy się na ten wyjazd i spędziliśmy razem tak nieprawdopodobnie magiczne chwile, że zakochaliśmy się i wracamy w to miejsce prawie każdego roku.

Dorota umówiła się z Markiem na wspólne spędzenie Wielkanocy i spędzili razem wspaniałe święta. Przypomniałam jej o należącej do niej roli Opiekuna Związku i poprosiłam, żeby uważała na to, by jej własne obawy nie stanęły na drodze jej miłości do Marka, który dopiero uczył się tego, jak zbliżać się do Doroty.

Zachęciłam Dorotę i Marka, by zrobili dla siebie nawzajem „listy miłości”. Każda osoba umieszcza w spisie dziesięć sposobów, w jakie chce, aby partner okazywał jej miłość. Wymienili się listami i po upływie kilku dni czuli się bardziej szczęśliwi, zadowoleni i kochani. Najlepiej jest zacząć od małych próśb i rozwijać je, w miarę jak wzrasta poczucie bezpieczeństwa w związku. Na przykład, dwie pozycje na liście, którą dałam swojemu mężowi na początku naszego związku, dotyczyły przygotowania dla mnie kąpieli i wyjęcia z szafki moich witamin, gdy Jeff wyjmował swoje dla siebie. Chociaż nasze pozycje na listach miłości stawały się coraz bardziej rozbudowane, on wciąż robi dla mnie te dwie rzeczy, ponieważ wie, że doceniam to, a on nauczył się tym cieszyć. Każdego ranka, kiedy biorę moje witaminy, myślę o Jeffie i uśmiecham się.

## **Umiejętności Rozważnego Serca**

### **— jak sprawić, żeby Twój związek wciąż się rozwijał**

- Zamiast kierować się swoimi z góry wyrobionymi sądami, płyn z prądem.
- Oddziel to, co sam możesz sobie zapewnić, od tego, czego chcesz od swojego partnera.
- Bądź konsekwentny. Konsekwencja jest konieczna do tego, by powróciło zaufanie.
- Pożegnaj się ze starymi związkami. Lojalność wobec aktualnego partnera jest najważniejsza.
- Musisz określić z partnerem swoje granice, tak aby wiedział, czego oczekujesz, a czego nie będziesz tolerować.
- Powiedz o swojej potrzebie zbliżenia się, oddalenia się i ponownego zbliżenia.
- Mówcie sobie nawzajem o tym, jak się czujecie.
- Mówcie sobie o uczuciach i obawach, tak aby stworzyć spoiwo, które scementuje Wasz związek.
- Upewnijcie się, że żadne z Waszych uczuć nie są odrzucane.
- Troszczcie się nawzajem o swoje rany i uważajcie na to, co o nich przypomina.



- Unikajcie nagłego „zmienniania biegów”, które wywołuje uczucie rozdzielania, porzucenia i utraty i przeszkadza w użyciu umiejętności tworzenia więzi.
- Kieruj partnerem i pozwól sobą kierować.
- Naucz się, jak nie być egoistą (zwłaszcza jeżeli jesteś Dystansującym się); daj więcej i przyjmuj więcej.

Kiedy Jeff i ja spotykaliśmy się i jedno z nas wpadało w panikę, chwytaaliśmy się za ręce i rozmawialiśmy o tym. Pozostaliśmy blisko siebie dzięki temu, że mówiliśmy o obawach, zamiast pozwolić na to, by lęk nas od siebie odsunął. Decydujące jest to, by nie bać się miłości aż tak, by nas to oddalało od siebie. Obawy, które nie są wypowiedziane, sprawiają, że prowokujemy i odrzucamy naszego partnera i kończymy związek, zanim go stworzymy. Łatwiej jest osądzać i obwiniać, niż podjąć ryzyko z powodu własnych mieszanych uczuć.

## Zamykanie drzwi

Kiedy związek już istnieje, świadomie decyduj o zamknięciu drzwi. (Jest to koncepcja, którą wspierają badania dr. Harville’a Hendriksa). Podczas spotykania się z kimś zamykanie drzwi oznacza powstrzymywanie siebie samego od ucieczki lub odrzucenia partnera. To oznacza otwarcie się na to, co będzie, danie temu realnej szansy i czekanie na to, co się zdarzy. **Nowe związki nie bazują na żadnym „wbudowanym” w relacje poczuciu bezpieczeństwa, więc ludzie boją się tego, że odsłonią się i zostaną zranieni.** Nie czują się bezpiecznie, dzieląc się swoim uczuciem, ponieważ nie wiedzą, w jaki sposób lub czy w ogóle zostanie ono odwzajemnione. Zamykanie drzwi oznacza też usuwanie przeszkód, które stoją na drodze Waszemu zbliżeniu się do siebie nawzajem.

Ponieważ jest tak wiele niewiadomych, jeśli chodzi o związki, trudno jest dostrzec prawdziwy potencjał. Kiedy rozbłyska przed nami wąty płomyk nadziei na rzeczywistą i trwałą miłość, często niweczmy tę szansę, ponieważ nie możemy uwierzyć własnym oczom lub sercom. Zamiast obiektywnie patrzeć na potencjał naszego związku, nasze spojrzenie przesłonięte jest przez naszą przeszłą historię związków i scenariusze wyniesione z dzieciństwa. Boimy się temu zawierzyć, ponieważ nasza wizja przyszłości jest oparta na projekcjach z naszej przeszłości.

W małżeństwie zamykanie drzwi oznacza wiarę w jego sukces we wszystkich wczesnych stadiach i niedopuszczanie do ingerencji w Wasz związek. Podczas trudnych chwil, gdy przychodzi Wam do głowy myśl o rozstaniu, to oznacza zgodę na zostanie ze sobą i próbę radzenia sobie z sytuacją przez co najmniej sześć miesięcy. Zaczynajcie od oddzielenia kłopotów od przyjemności. Nawet jeśli trudno Wam sobie poradzić z problemem, wychodźcie razem i miło spędzacie czas. Więcej przyjemności jest Wam potrzebne wtedy, gdy borykacie się z problemami, niż kiedy wszystko dobrze się układa. Zostawcie swoje kłopoty za drzwiami i wyjdźcie z otwartymi umysłami i otwartymi sercami, by cieszyć się sobą nawzajem i przypomnieć sobie, dlaczego jesteście dla siebie atrakcyjni.

## Umiejętności Rozważnego Serca — jak usunąć znaki Stop

Kiedy czujemy lęk, stawiamy znaki Stop i budujemy blokady, aby zapobiec rozwojowi sytuacji. Niestety, jest to również sposób na to, by zniszczyć związek, zanim się ukonstytuuje.

- Nie przewiduj wyniku ani nawet nie myśl o tym, na początku znajomości czy w czasie przeżywania problemów. Trzymaj się chwili obecnej.
- Spójrz pod innym kątem na swoje oczekiwania. Istnieje prawdopodobieństwo, że są jeszcze wypełnione kilkoma marzeniami z dzieciństwa i fantazjami. Nie przekreślaj ludzi tylko dlatego, że nie odpowiadają Twojemu obrazowi „doskonałości”. Zwracaj uwagę raczej na ich silne strony niż na słabości.
- Nie kieruj się głupim przekonaniem, że to mężczyźni zawsze powinni „osaczyć”. Jeżeli jesteś panną, zaryzykuj i zrób pierwszy krok. Jeżeli jesteś zamężna, zaskocz swojego męża przez podjęcie inicjatywy i zaproszenie go na wspólny wyjazd.
- Przyjmij swoją wiodącą rolę jako Opiekuna Związku i z empatią pomóż swojemu partnerowi zbliżyć się do siebie. Ogranicz swoje negatywne podejście, eliminując myśli w rodzaju: „To nie może się udać” albo „To nie może się zdarzyć” czy „To będzie miało mniejsze znaczenie, jeśli to ja się zbliżę” — seksualnie lub w inny sposób.
- **Poznaj obawy swojego partnera, dowiadując się więcej o jego dzieciństwie.** Kiedy możesz zobaczyć swojego partnera jako zranione dziecko, łatwiej poradzić sobie z jego ambiwalencją i gniewem. Przejrzyj opisy stadiów rozwojowych w rozdziale 3. razem z nim i łagodnie zasugeruj, żeby „przepracował” problemy związane z rodziną, w której się wychował, tak by mógł rozstać się z nią i pozwolić zbliżyć się Tobie. Jeśli jesteś singlem — *wierz w powodzenie związku i spraw, żeby partner czuł się bezpiecznie, jeśli chodzi o Wasze relacje, a także by wiedział, że jeśli coś się nie udaje, to też jest w porządku.* To likwiduje presję i pomaga mu przestać się pilnować na każdym kroku. Bądź uwrażliwiony na jego potrzebę niezależności i utrzymaj bliską więź.
- Nie naciskaj zbyt mocno. Próba manipulowania, zmuszania do czegoś lub wywoływania poczucia winy, aby utrzymać bliskość, jest śmiertelnym grzechem. Odnosi się to do singli i par małżeńskich. Na etapie randek dążenie do szybkiego nawiązania bardzo bliskich relacji sprawia, że mężczyzna dystansuje się, nawet jeśli naprawdę był Tobą zainteresowany. W małżeństwie dążenie do bliskości za wszelką cenę, gdy Twój małżonek potrzebuje więcej przestrzeni, wywołuje gniew i gorycz po obu stronach. Planuj zabawne, nastawione na wspólne działanie randki, aby zmniejszyć stres partnera i budować bliskość. **Prowadź krótkie i lekkie rozmowy, tak aby mógł nauczyć się nimi cieszyć.**
- Doceń swoje mocne strony, stając się Opiekunem Związku. Kiedy on się oddala, daj mu trochę czasu, a potem zachęć go lub radośnie powitaj, jeśli znów dąży do bliskości. Zadzwoń do pracy do swojego chłopaka lub męża i powiedz mu, że masz bilety na przedstawienie, lub wyślij mu zabawną czy miłą (lecz nie zbyt

„gorącą”) kartkę. Bądź sympatyczna. Jeżeli jesteś przestraszona albo rozgniewana, „działaj, jak gdyby” tak nie było. *Twoja zachęta i pozytywne wibracje udzielą się mu i sprawią, że poczuje się bardziej pewnie.* Jeżeli działał pod wpływem strachu lub negatywnego nastawienia, dajesz mu wszystkie powody ku temu, by poczuł się winny lub by uciekł.

- Nie traktuj osobiście zachowań mężczyzny typu „zbliz się, ale odejdz”. Uratuj związek, wycofując się i dając mu trochę przestrzeni, zanim sam o nią poprosi lub podejmie walkę, by ją zdobyć.

## Wykorzystuj rosnące oczekiwania

Aby wyjść poza Twój stary scenariusz tworzenia związku i nauczyć się posługiwać wzrastającymi oczekiwaniami, obiektywnie oceń to, czego oczekujesz od partnera i związku. To może być trudne, ponieważ Twój emocjonalny instynkt ma za zadanie „obronić” Twoją pozycję i oczekiwania jako „właściwe” i „sprawiedliwe”.

Odpowiedz na następujące pytania zgodnie z prawdą. Nie ma żadnych „właściwych” albo „błędnych” odpowiedzi. Zapisz swoje odpowiedzi, by pomóc sobie określić własne aktualne wyobrażenia i oczekiwania. Zachowaj kopię swoich odpowiedzi, abyś mogła określić, jak Twoje oczekiwania ewoluują i zmieniają się.

Jakie oczekiwania masz wobec miłości?

- Czy miłość ma po prostu „się zdarzyć”, czy też wymaga wsparcia i pomocy, by mogła się rozwijać?
- Czy miłość jest wszystkim, czego pragniesz?
- Czy miłość wyleczy Twoje rany wyniesione z dzieciństwa?
- Czy automatycznie będziesz gotowa do miłości, kiedy przyjdzie; czy będziesz wiedzieć, że jest prawdziwa, gdy jej doświadczysz?
- Czy naprawdę istnieje miłość od pierwszego wejrzenia?
- Czy miłość Cię zmieni?
- Czy boisz się tego, co miłość może przynieść? Jeśli tak, czego najbardziej się boisz?
- Czy wierzysz, że miłość sprawi, iż poczujesz się bezpiecznie i pewnie?
- Czy chcesz, żeby miłość „dopełniła” Cię?
- Czy miłość bezwarunkowa jest osiągalna lub choćby możliwa?

Kiedy pary mają trudności z rozwijaniem swojego związku, często dzieje się tak, ponieważ chowają urazy i wracają do stadium Walki o władzę. Moi pacjenci, Paulina i Szymon, mają ten właśnie problem. Szymon nie chce spełniać próśb Pauliny, *jeżeli ona nie może udowodnić mu, dlaczego to, o co prosi, jest ważne.* Jeżeli nie zgadza się z nią, nawet nie spróbuje zaspokoić jej potrzeb. Jeżeli **możecie oboje przyjąć, że gdy jedno z Was myśli, iż problem istnieje, to problem naprawdę istnieje,** możecie pracować nad jego rozwiązaniem, zamiast skupiać się na tym, kto ma rację, a kto jej nie ma.

Powiedziałam Szymonowi: „Musisz uznać potrzeby Pauliny i zrobić, co możesz, aby ją zadowolić. Kiedy tak postąpisz, zmienisz klimat związku, zamiast mówić: to twój problem. Paulina nie powinna musieć udowadniać ci, że problem istnieje. Fakt, że ona czuje, iż tak jest, to wystarczający powód”.

Szymon kieruje się logiką, jak wielu mężczyzn, i zamiast odpowiadać na potrzeby emocjonalne Pauliny, wykorzystując umiejętności tworzenia więzi i dążąc do kompromisu, zagłębia się w określaniu i osądzaniu tego, czy obawy Pauliny są „logicznie uzasadnione”.

Paulina twierdzi: „Nie jest dla mnie ważne, dlaczego robi czy nie robi tego, o co proszę. Jestem zmęczona jego przesłankami i próbami udowadniania, że moje potrzeby są uzasadnione”. Tak samo działo się w jej rodzinie pochodzenia, gdzie nikt nie traktował jej poważnie.

Paulina ma również problem ze sferą bliskości seksualnej. Nie chce uprawiać seksu ze Szymonem, ponieważ myśli, że nie jest dla niego ważna. Tymczasem Szymon nie chce spełniać potrzeb emocjonalnych Pauliny, ponieważ ona nie zaspokaja jego potrzeb seksualnych. *Wyjaśniłam im, że mogą wydostać się z tego błędnego koła, przez nagradzanie zamiast karania siebie nawzajem.* Jeśli Szymon będzie pamiętał o uznawaniu potrzeb Pauliny i będzie chciał spełniać jej potrzeby emocjonalne, ona może nagrodzić go, spełniając jedną z jego potrzeb i uprawiając z nim seks. Kiedy Paulina wykonuje krok w jego stronę i chce z nim uprawiać seks, on powinien nagrodzić ją, spełniając kolejną z jej potrzeb emocjonalnych. Ten system dawania i nagradzania rodzi efekt kuli śnieżnej i nadaje Ci pęd. *Uwaga!* Nie traktuj tego jak transakcji biznesowej. Postępuj w ten sposób, nawet jeśli Twój partner tego nie robi!

**Ważne jest, aby odróżnić inicjowanie kontaktu seksualnego w ramach „nagrody” za jakieś zachowanie od praktyki wstrzymywania się od seksu z powodu urazu — tego drugiego nigdy nie polecam. Seks to forma zbliżenia się do siebie i wsparcia i nie powinien być traktowany jak karta przetargowa.**

Główne powody tego, że mężczyźni opierają się przed spełnianiem potrzeb swoich partnerek:

- Im bardziej wsłuchuję się w potrzeby mojej żony i próbuję się jej przypodobać, tym bardziej bierze mnie „pod pantofel”.
- Dlaczego ja powinienem to robić? Nikt nigdy nie zaspokajał moich.
- Zacznie mnie wykorzystywać i to się nigdy nie skończy. Jeśli dam jej palec, weźmie całą rękę.
- Jeżeli zrobię to raz, będę musiał robić to cały czas. Jeżeli zrobię to, czego ona chce, we wszystkim będzie mną rządzić.
- Ona musi zrobić to, czego ja chcę, zanim ja zrobię to, czego chce ona.

Jeżeli wiesz, że coś jest ważne dla Twojego partnera, chciej zrobić to dla niego i nucz go bez poczucia winy czy gniewu chcieć zrobić to samo dla Ciebie. Kiedy zrozumie, że dzięki odpowiadaniu na Twoje potrzeby on też wygrywa, chętniej będzie Cię słuchał, uznawał Twoje potrzeby i spełniał je — a wtedy Ty również odkryjesz w sobie te cechy.

Kiedy zaspokaja Twoje potrzeby, nagradzaj go i chwal. On potrzebuje pozytywnego wzmocnienia, dzięki któremu dostrzeże, że sprawianie Ci przyjemności jest warte zachodu i nie będziesz tego wykorzystywać. Jego potrzeby również zostaną zaspokojone.

Jak powstrzymać związek od rozpadu, zanim tak naprawdę się ukonstytuuje:

- Potraktuj swój związek tak, jakby był gumką, którą można naprężyć. Możesz go przetestować, rozciągając go i pozwalając mu wracać do poprzedniej formy. To rozwija elastyczność i siłę.
- Działaj, nie analizuj. Możesz zmienić swoje uczucia i uczucia swojego partnera dzięki czynom, a nie słowom.
- Nie proś o coś wielokrotnie. Jeżeli prosisz, żeby wyniósł śmieci, a on tego nie robi, zrób to sama i nawet o tym nie wspominaj. Kiedy zauważy, że to zrobiłaś, będzie Ci wdzięczny i prawdopodobnie następnym razem zrobi to bez proszenia. Jedną z matek moich pacjentów, która była żoną Dystansującego się przez pięćdziesiąt trzy lata, mówiła, że kiedy czegoś chce, nigdy nie używa gniewu, ponieważ to się nie sprawdza. Zamiast tego, zdobywa to dzięki pieszczotom.
- Nawet kiedy czujesz się rozgniewana, utrzymaj bliskość, będąc ciepłą i obejmując go, by odwrócić strumień emocji. Następnie opowiedz o tym, co czujesz.
- Nie zagadaj na śmierć swojego związku. Uważnie wybieraj tematy, które musisz przedyskutować. Nie daj się ponieść emocjom. Wyraź swój problem lub pytanie jasno i w pełen miłości sposób, biorąc pod uwagę odczuwany przez niego podczas takiej rozmowy dyskomfort i szybko je kończąc. Większość mężczyzn nie potrafi wytrzymać dłużej niż dziesięć czy piętnaście minut tego rodzaju rozmowy naraz, ponieważ wywołuje ona fizyczne poczucie dyskomfortu będące reminiscencją reakcji „walcz albo uciekaj” prezentowanej przez ludzi pierwotnych. (Kiedy poznałam Jeffa, mógł wytrzymać w takiej sytuacji tylko około 30 sekund, a teraz aż nawet jedenaście minut! Bądź cierpliwa).
- Często będziesz musiała zrobić krok w tył, by pójść do przodu. Pozwól swojemu potencjalnemu lub obecnemu partnerowi wycofać się kilka kroków, nie zawstydzając go. Jeszcze lepiej postąpisz, sama się wycofując, gdy wydaje Ci się, że on potrzebuje jakiejś przestrzeni.
- Większość Dystansujących się nie wierzy, że mogą się zmienić, więc nie wywieraj na niego presji. Jeżeli chcesz, żeby się zmienił, nie odnoś się do tego bezpośrednio. Zmieniaj swój własny wzór zachowania w pierwszej kolejności. *On automatycznie się dostosuje, jeśli Wasz związek „żyje”.*
- Nie osaczaj go ani nie wchodź nieustannie na jego teren, prosząc na przykład: „Chodź tu i usiądź obok mnie”.
- Mężczyźni mają tendencję do skupiania się na przedmiotach, filmach, sportach i ukierunkowanej na działanie aktywności, co nie wymaga mówienia o swoich myślach i uczuciach. Pomóż mu zachować równowagę, uznając wagę jego zainteresowań i współuczestnicząc w jego działaniach. Kiedy cieszysz się tym, w jaki sposób on spędza wolny czas, on chętniej będzie uczestniczył z Tobą w Twoich zajęciach.

- Nie wysyłaj dwuznacznych komunikatów. Mężczyźni nie chcą domyślać się, co próbujesz powiedzieć, albo czytać między wierszami Twoich zachowań.
- Zapamiętaj, że bliskość „nie przychodzi bez wysiłku”. Jest budowana wraz z upływem czasu na bazie bezpiecznych i szczęśliwych chwil spędzanych razem. To jest „rzecz, która nie zdarza się zawsze”, dlatego jest tak cenna. Nie doprowadzaj do rozpadu związku, natarczywie domagając się bliskości przez cały czas. Doceń chwile bliskości i naucz się lubić chwile, gdy nie jesteście blisko siebie, a także nie staraj się na siłę znaleźć w nich jakiegoś „drugiego dna”.
- Nie próbuj „sprzedać” swojemu potencjalnemu lub obecnemu partnerowi swojego sposobu postępowania. Będzie się opierał i znajdzie odpowiedź na każdy z Twoich argumentów. Rozszerzaj własną strefę komfortu i naucz się kochać go takim, jaki jest. To jedyny sposób na zapewnienie mu bezpieczeństwa, aby mógł się rozwijać.
- **Związek albo się rozwija, albo kończy.** Jeden drobny krok naprzód co kilka tygodni będzie równać się pokonaniu olbrzymiego dystansu w perspektywie miesięcy. Ucz się cierpliwości, ale pamiętaj, że nie istnieje związek bez bliskości i nie ma bliskości bez rozwoju.
- **Kiedy Twój mąż albo partner Cię lekceważy, nie zwracaj mu uwagi, że to robi.** Bez słów albo wyjaśnień po prostu wypełniaj swój terminarz innymi priorytetami i spraw, *by odczuł brak Ciebie*. To najlepszy sposób, by pomóc mu Cię docenić. Niech on będzie „w ataku”, podczas gdy grasz na pozycji „pomocnika”. To pozycja nie mniej ważna niż jego — to związek oparty na kompromisie. Oboje potrzebujecie siebie nawzajem, by wygrać mecz.
- Nie myl namiętności z zażyłością. Namiętność rozwija się szybko, a następnie jej poziom się stabilizuje. Pociąg fizyczny to najsilniejsza część namiętności. Zażyłość tworzy się powoli i jej rozwój przyśpiesza z czasem. Wzajemna atrakcyjność intelektualna i emocjonalna to najważniejsza część zażyłości.