

Jennine Estes Powell
Jacqueline Wielick

kocham cię i nienawidzę



Od codziennych kłótni
do wzajemnego zrozumienia i bliskości

Przedmowa Susan M. Johnson
Postowie Lisa J. Palmer-Olsen



Jennine Estes Powell
Jacqueline Wielick

kocham cię i nienawidzę



Przekład: Magda Witkowska





SPIIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie	11
ROZDZIAŁ 1. Co to wszystko ma wspólnego z miłością? .	27
ROZDZIAŁ 2. Dlaczego terapia skoncentrowana na emocjach?	63
ROZDZIAŁ 3. Jak ochłonać?	85
ROZDZIAŁ 4. Jak się wyrwać z błędnego koła? Rozpoznawanie schematów	119
ROZDZIAŁ 5. Jak trauma wpływa na więź?	139
ROZDZIAŁ 6. Rachunek krzywd	175
ROZDZIAŁ 7. To jest czas na „tę” rozmowę	205
ROZDZIAŁ 8. Świątować, utrzymywać więź i iść naprzód	233
Postowie	247
Bibliografia	249
O autorkach	253



WPROWADZENIE

Droga czytelniczko, drogi czytelniku! Chcemy dać ci znać, że cię widzimy. Nie wyobrażamy sobie niczego na twój temat, ale przypuszczamy, że doświadczasz w swoim związku wyczerpania i wypalenia. Nie chcesz już podejmować kolejnych prób, partner doprowadza cię do szału, a być może w ogóle rozważasz zakończenie relacji. Masz po dziurki w nosie tego, że ktoś ciągle się na tobie wyżywa, ciągle cię za wszystko wini i wychodzi w połowie rozmowy. A może uważasz, że już dość rzucania pilotem, wrzasków i przeklinania. Wszystko to rozumiemy.

Obie zawodowo zajmujemy się terapią par i rodzin, dobrze więc znamy bolączki, z którymi zgłaszają się do nas ludzie w związkach – zwykle dopiero wtedy, gdy konflikt wydaje się im nie do przezwyciężenia i nie widzą już innego wyjścia z sytuacji. Gdy sprawy zabrnęły już naprawdę za daleko. Największy problem polega na tym, że gdy jest dobrze, to jest naprawdę dobrze. Tylko że lista żalów zawiera mnóstwo słusznych zastrzeżeń, którymi trzeba się pilnie zająć. W przypadku wybuchowych par każdy ruch może zaważyć o dalszym rozwoju sytuacji. W naszej pracy terapeutycznej zajmujemy się poszukiwaniem przyczyn problemów i staramy się naprawiać

więzi tam, gdzie one zostały zerwane. W tej książce chcemy pokazać, jak to robić.

Wiedz zatem, że dobrze rozumiemy twój ból i twoje zmagania z rzeczywistością. Ta książka to swego rodzaju poradnik sztuki przetrwania. Napisałyśmy ją po to, żeby ci podpowiedzieć, co konkretnie możesz zrobić, żeby sytuacja uległa poprawie. Dziękujemy ci za zaufanie, które nam okazujesz. Gratulujemy, że chcesz przejąć kontrolę nad swoim życiem i podjąć pracę, żeby coś zmienić w sobie i w swojej relacji. To przecież wymaga odwagi, śmiałości i siły.

Największą bolączką wybuchowych par jest tracenie nadziei. Być może coś już o tym wiesz. Ileż jest par, które mają poczucie, że spróbowały wszystkiego – inaczej rozwiązywać konflikty, raz po raz wszystko naprawiać – ale nic nie działa! Nie pomagają książki, rady od znajomych czy rodziny, a nawet kolejne sesje terapeutyczne. To poczucie beznadziei rozdziera serce i prowadzi do rozpacz. Z badań dotyczących przywiązania wiemy, że relacja z drugą osobą to najważniejsza rzecz w życiu człowieka – fundamentalnie istotna nie tylko dla dobrostanu, ale i przetrwania. Jeśli na co dzień męczysz się w relacji i masz poczucie, że partner gdzieś ci ucieka, to naturalne i normalne, że myślisz o tym, że go stracisz, napawa cię przerażeniem. Nawet jeśli sprawy zdążyły już przybrać naprawdę zły obrót.

Wiedz jednak, że każdego dnia ludzie wracają do równowagi po bardzo trudnych przeżyciach. Każdego dnia udaje się uratować jakąś poważnie nadszarpniętą relację. Wiemy, że to się dzieje, ponieważ obserwujemy to na własne oczy. Nasz niezwykle błyskotliwy kolega ujął to tak: „Nie wiesz, czy to się sprawdzi w twoim przypadku, ale musisz wysłać się tak, jakbyś zakładał lub zakładała właśnie taki scenariusz”

(Woolley, 2022). To nastawienie do terapii, które zalecamy na cały czas lektury tej książki. Przyswajaj sobie informacje, sugestie i ćwiczenia, które zostały tu zawarte. Rób to z wiarą, że zadziałają. Na razie nie podejmuj żadnych decyzji w sprawie swojego związku. Cokolwiek się ostatecznie z nim stanie – czy postanowisz zostać, czy odejść – na razie zachowuj się tak, jakby nie brakowało ci wiary, że uda się znaleźć pomoc i wszystko naprawić. Bo to się może udać.

JAKĄ PARĘ NAZWIEMY WYBUCHOWĄ?

Wybuchowe pary na pierwszy rzut oka są podobne do „normalnych”, wyróżnia je jednak to, że stosunkowo łatwo wpadają w emocjonalne skrajności. Konflikt między partnerami narósł do tego stopnia, że zdarzają im się pozornie niekontrolowane wybuchy i długie okresy milczenia, często dochodzi do zerwania więzi, raz po raz ktoś znika albo niespodziewanie zaczyna krzyczeć. Jak twierdzą Lisa Palmer-Olsen i Scott Wolley, dwoje ekspertów w dziedzinie stosowania metod terapii skoncentrowanej na emocjach w odniesieniu do wybuchowych par, w porównaniu z przypadkami niższego natężenia konfliktu tutaj mamy do czynienia z eskalacją szybszą, częstszą i bardziej intensywną (Palmer-Olsen, 2002; Woolley, 2022).

Wybuchowe pary często nie potrafią się wyrwać z pewnych schematów. W praktyce oznacza to, że partnerzy wykazują w stosunku do siebie nieodmiennie te same usztywnione reakcje i to samo nastawienie emocjonalne. W okresie nasilenia emocji reagują zazwyczaj bardzo ostro i według tego samego schematu, którego nie potrafią zmienić, nawet jeśli widzą jego negatywne oddziaływanie na drugą osobę.

Niektórzy ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, jaki wpływ na partnera ma ich postępowanie. Niezależnie od tego, co robi druga osoba, nie potrafią właściwie odczytać jej reakcji. Czasem jednak rozumieją, co przeżywa partner, ale akurat ich to nie obchodzi, bo cierpią tak bardzo, że poza własnym bólem nie widzą już nic innego – a w szczególności bólu drugiej osoby. Zmiana reakcji w najgorętszych momentach staje się właściwie nieosiągalna. Można odnieść wrażenie, że interakcja musi za każdym razem przebiegać tak samo, niezależnie od tego, co zrobi druga osoba. Tacy ludzie pozostają niewolnikami swoich wzorców – i nie tylko nie potrafią wykonać żadnego czułego gestu pod adresem partnera, ale także nie mają wpływu na własne reakcje podczas kłótni. To o tyle istotne, że kluczem do zdrowej relacji jest psychologiczna elastyczność, czyli zdolność do dopasowywania odpowiedzi czy reakcji – ale także rozumienia czy postrzegania partnera – do okoliczności, a więc zdolność do adekwatnej zmiany dynamiki związku.

Jak już wspomnieliśmy, zachowania podejmowane w odniesieniu do partnera można rozpatrywać jako swego rodzaju gesty pod jego adresem. W ten sposób jedna osoba w symboliczny sposób wyciąga rękę do drugiej. Liczy na to, że uda jej się nawiązać wartościowy kontakt albo zmienić coś w interakcji. W przypadku wybuchowych par – cokolwiek by się nie działo – takie gesty nie mają zasadniczego wpływu na sytuację.

Być może znasz to z własnego doświadczenia. Być może zdarza ci się próbować przekonywać partnera, coś mu tłumaczyć i wyjaśniać, ale ponieważ to nie działa, w końcu zaczynasz krzyczeć, płakać albo grozić odejściem. Być może wszczynasz przepychanki albo ciche dni. Być może masz w zwyczaju

trzaskać drzwiami albo ciskać talerzami o ścianę. Mimo to nie udawało ci się dotrzeć do partnera, nic się między wami nie zmieniało. To usztywnienie *par excellence*.

W takich związkach pojawia się problem, bo wrażliwość rozumiana jako gotowość do wystawienia się na oddziaływanie drugiego człowieka – stanowiąca fundament dobrej relacji – jest postrzegana jako niebezpieczna, jako narażanie się na atak i krzywdę. Wiele osób stwierdza, że to za duże ryzyko. Trudno im się dziwić, jeśli z partnerem często się wzajemnie krzywdzili i nie czują się gotowi, żeby się otworzyć.

Takie pary doświadczają także wspomnianego wcześniej poczucia beznadziei. Bierze się ono po części z nieelastycznych schematów relacji. Partnerzy przez lata próbują coś zmieniać, ale nic to nie daje. Nadzieja pryska także dlatego, że wiele metod terapeutycznych nie prowadzi do rozpoznania przyczyn takiego stanu rzeczy, a w związku z tym nie przynosi oczekiwanych skutków.

Wtedy możemy pomóc my.

Zdarza się, że terapeuci zawczasu przypisują jednemu lub obojgu partnerów etykiety i przez to umyka im ogólny obraz relacji. Diagnozy indywidualne mogą dobrze opisywać zbiór objawów i reakcji danego klienta, a jednocześnie całkowicie ignorować proces (czynniki motywujące do działania, reakcje ciała na różne bodźce czy długoterminowe potrzeby). Diagnoza powoduje, że człowiek wychodzi z gabinetu terapeuty z poczuciem, że nie został dostrzeżony ani zrozumiany. Zostaje z przekonaniem, że definiuje się go przez pryzmat zaburzenia lub choroby, które u niego stwierdzono. Nagle przestaje się liczyć szersza dynamika jego istnienia, a cała terapia skupia się na korygowaniu problematycznych zachowań czy myśli.

Jeśli ty lub twój partner otrzymaliście diagnozę podczas wizyty u specjalisty albo sami u siebie stwierdziliście narcyzm czy osobowość borderline, to absolutnie nie jesteście w tym odosobnieni! Nie ma tygodnia, żeby w naszym gabinecie ktoś o tym nie wspominał. Prawidłowa diagnoza może przynieść ukojenie albo osadzić objawy w jakimś konkretnym kontekście (zresztą nie tylko klientowi, ale również terapeutce), jeśli jednak chodzi o analizę dynamiki relacji między dwiema osobami, tak naprawdę niczego nie wnosi do tematu.

My patrzymy na konflikty inaczej – nie są dla nas kryterium diagnostycznym. Oczywiście prawidłowe rozpoznanie problemów w zakresie zdrowia psychicznego ma zasadnicze znaczenie i często bardzo pomaga w terapii, niemniej gdy bierze się na warsztat relację, trzeba przyglądać się sprawie w szerszym kontekście. Konflikt występuje i ulega eskalacji zawsze z konkretnego powodu, a nie dlatego, że ktoś „zwarował”. Przyjęcie takiej perspektywy pozwala spojrzeć na człowieka szerzej, a nie tylko przez pryzmat tego, jak się zachowuje, czy jak funkcjonuje w konflikcie. My staramy się stwierdzić, czego doświadcza każdy z partnerów i jak się to wszystko składa w pewien schemat związku dwojga ludzi. Myślenie przez pryzmat diagnozy niejako wymusza patrzenie na relację w kontekście indywidualnych problemów jednej osoby.

W tej książce przyjmujemy to szersze spojrzenie. Przyglądamy się procesowi, a nie tylko dwojgu ludziom, którzy się weń angażują. Ty i twój partner jesteście czymś więcej niż diagnozą i zbiorem zjawisk psychologicznych. Chcemy zatem pomóc ci spojrzeć zarówno na siebie, jak i na partnera jako na istoty ludzkie, które cierpią i które wypracowały pewne bardzo konkretne metody radzenia sobie ze światem.

JAKI MAMY PLAN?

Na kartach tej książki będziemy szukać dogłębnej odpowiedzi na pytanie: dlaczego? Postaramy się zrozumieć, kim jesteś ty i kim jest twój partner. Postaramy się stwierdzić, z czego wynikają wasze intensywne reakcje. Potem przedstawimy szczegółowy plan wyjścia z trybu intensywnego przeżywania konfliktów. Będziemy się przy tym odwoływać do koncepcji i etapów naukowego modelu teoretycznego i doświadczeniowego znanego jako terapia skoncentrowana na emocjach (EFT). Przyjrzymy się twojej relacji przez pryzmat wiedzy o przywiązaniu i emocjach, a także wiedzy neurobiologicznej. Wykorzystamy narzędzia EFT, aby zapewnić tobie i twojemu partnerowi ustrukturyzowane wsparcie w waszych wysiłkach zmierzających do uwolnienia się od sztywnej dynamiki relacji oraz schematów, które wam nie służą. Obie przez lata testowałyśmy w pracy z parami różne modele teoretyczne, ale założone cele i odpowiedni poziom skuteczności udało nam się osiągnąć dopiero dzięki EFT. Zastosowanie takiego podejścia otwiera naszym klientom drogę do rozwiązywania ich problemów i trwałej zmiany zachowań. Ta właśnie obserwacja stała się dla nas inspiracją do napisania tej książki.

Najpierw podpowiemy ci, co robić, żeby wybuchowe kłótnie wreszcie ustały – i to w krótkim czasie. W pierwszych rozdziałach przedstawimy narzędzia, które pozwalają usprawnić komunikację, wyregulować układ nerwowy i uspokoić ciało. Opiszemy strategie, które pomagają obniżyć napięcie w relacji. Następnie przyjrzymy się zasadniczej przyczynie problemów. Weźmiemy na warsztat wasze doświadczenia życiowe i mechanizmy przywiązania – te obecne i te z przeszłości – ponieważ w znacznym stopniu rzutują one na wasze zdolności

w zakresie budowania więzi. We wszystkich tych analizach chodzi o to, abyście nauczyli się bezpieczniej komunikować – co pozwoli wam odbudować zaufanie i rozwiązać problemy (te z przeszłości i te obecne).

Podsuniemy ci, co możesz zrobić, aby całkiem zmienić dynamikę swojej relacji z partnerem. To będzie coś więcej niż drobna korekta tu i tam, coś więcej niż zmiana kilku zachowań. Proponujemy kompleksowy remont relacji – pracę nad zupełnie nowym cyklem wzajemnych stosunków.

Być może trudno ci uwierzyć, że coś takiego da się zaplanować w stosunku do dwojga ludzi pogrążonych w tak głębokim konflikcie. Wyobraź sobie ten proces jako budowanie domu: zamiast remontować nawiedzoną rudere, która ledwo się trzyma, spróbujemy wznieść całkiem nową konstrukcję – taką na miarę waszych marzeń. Nakreślimy idealny rozkład pomieszczeń, wszystko dokładnie wymierzymy, a potem przemyślimy rozkład instalacji i technikę wykonania. Pomożemy ci zgromadzić materiały, położyć fundamenty, wznieść ściany i wszystko dobrze zamocować. Na koniec zaś podpowiemy, jakie wybrać dekoracje, żeby wszystko dobrze się prezentowało nawet pomimo upływu lat.

Należy jednak podkreślić, że w tej analogii przypada ci rola tego, kto musi zakasać rękawy i – wraz z partnerem – podjąć trud pracy nad relacją. My możemy tylko podsunąć ci plan czy instrukcje, możemy służyć radą techniczną i emocjonalnym wsparciem (w ogromnych ilościach!). Niemniej młotek do ręki musisz wziąć ty!

Na kolejnych kartach tej książki będziemy przytaczać różne analizy przypadków zaczerpniętych z naszej pracy terapeutycznej. Jak się zapewne domyślasz, zmieniłyśmy imiona i różne szczegóły, żeby chronić tożsamość naszych

klientów, natomiast tematy, wątki, procesy i doświadczenia są prawdziwe i odnoszą się do wielu wybuchowych par. Uważamy, że w takich książkach warto powoływać się na przykłady z życia, ponieważ pozwalają one w większym stopniu przełożyć pewne ogólne teorie na własne doświadczenie.

Proponujemy także wiele ćwiczeń i aktywności, które mają ci pomóc inaczej przeżywać relację. Będziemy cię zachęcać do pracy nad utrwalaniem zmian, które dokonają się w tobie (i – trzymamy za to kciuki – w twojej relacji).

Badania nad neuroplastycznością wykazują, że zachowania zmieniają się tylko pod wpływem nowych doświadczeń (Lamagna, 2022). Oznacza to, że mamy w tym przypadku do czynienia z dwuetapowym procesem. Najpierw trzeba przyswoić sobie pewne nowe informacje z tekstu, a następnie doświadczyć ich poprzez wykonywanie ćwiczeń. To angażuje obie półkule mózgu i skutkuje powstaniem nowych połączeń nerwowych, a w rezultacie zmianą dynamiki relacji.

W związku z tym dobrze by było, aby ćwiczenia wykonywali oboje partnerzy, a zatem aby twój partner również przeczytał tę książkę, zanim podejmiecie wspólny wysiłek. Jeśli oboje będziecie znali opisywane tu narzędzia i umiejętności, łatwiej wam będzie obniżyć poziom emocji i być dla siebie nawzajem – a tym samym uzyskać lepsze efekty podczas wykonywania ćwiczeń. Same ćwiczenia mają na celu wypracowanie takich nowych metod prowadzenia rozmowy, które pozwoliłby wam się do siebie zbliżyć. Optymalnie byłoby więc, abyście zaangażowali się w to oboje.

Oczywiście zdajemy sobie sprawę, że po tę książkę może sięgnąć tylko jeden z partnerów i że nie każdy jest w stanie nakłonić swoją drugą połówkę do zrobienia tego samego. To też jest w porządku. Lata doświadczeń z EFT nauczyły nas,

że do zmiany dynamiki w związku w zupełności wystarczy, aby jeden z partnerów zaczął się zachowywać inaczej. Jeśli więc czytasz tę książkę bez partnera, powtarzaj sobie, że choć większość wiedzy przyswajasz sobie tylko ty, to i tak wiele to może dać. To doświadczenie może odmienić wasz związek.

Tak czy owak, nawet jeśli odbywasz tę podróż w pojedynkę – z myślą, że przeniesiesz nowo zdobyte umiejętności na grunt swojego związku – nie rezygnuj z wykonywania ćwiczeń. Stanowią one integralny element budowania nowego doświadczenia samego siebie i partnera. Stanowią ważne kroki na drodze do trwałej zmiany łączącej was relacji.

Do wykonywania ćwiczeń będzie ci potrzebny notatnik. Nie proponujemy żadnego konkretnego zeszytu ćwiczeń, możesz więc śmiało użyć notesu, zeszytu, pliku kartek czy nawet pliku w komputerze albo aplikacji w telefonie. Ważne, żeby podczas pracy z książką mieć notatnik zawsze pod ręką i konsekwentnie go uzupełniać.

JAK DO TEGO DOSZŁO, ŻE TU JESTEŚ?

Wybuchowość może wystąpić między partnerami z wielu różnych przyczyn, takich jak (1) nieprzepracowana trauma z przeszłości; (2) zdrada w związku (o czym będziemy mówić w książce wielokrotnie, również używając fachowych określeń typu „krzywda w obszarze przywiązania”; (3) błędne koło negatywnych zachowań, czyli pewien schemat interakcji, w który partnerzy wpadają automatycznie (zaczynają wówczas przerzucać się informacjami, które wzmagają konflikt, w wyniku czego nikomu nie udaje się zaspokoić własnych potrzeb). Do wybuchów między partnerami może dochodzić pod wpływem każdego z tych czynników z osobna, a także

w wyniku ich połączenia. Wszystkie te kwestie zostaną omówione w książce, również w kontekście zastosowania konkretnych i potwierdzonych naukowo metod EFT do rozwiązywania konfliktu trzema drogami, a mianowicie poprzez:

1. Wspieranie klienta w lepszym zrozumieniu własnych emocji, fizycznych odczuć i procesów psychologicznych.
2. Wspieranie klienta w lepszym zrozumieniu doświadczeń emocjonalnych, fizycznych i psychicznych partnera.
3. Wypracowywanie metod odpowiadania na własne emocje i reakcje partnera w sposób, który obniża intensywność kłótni, a za to pozwala dwojgu ludziom zbliżyć się do siebie i odnaleźć komfort.

Należy przy tym podkreślić, że ta praca jest skupiona na kliencie. Jakkolwiek fajnie by było móc rzucić oskarżycielskie spojrzenie i całą winą i odpowiedzialnością za wszystko, co nie działa w związku, obarczyć drugą osobę. Powiedzmy sobie szczerze: większość ludzi czasem próbuje tej metody. Czasem nawet robi to nie bez przyczyny, bo ta czy inna sprawa może wynikać w całości z działań drugiej strony. Tylko że do tanga zawsze trzeba dwojga, choćby się więc najbardziej na świecie chciało samemu sobie przypisywać wyłącznie cnoty, a partnerowi wszystkie grzeszki, to przecież w rzeczywistości wcale tak to nie wygląda. Aby wyjść z konfliktu na prostą, trzeba porzucić myślenie typu „to ja tu cierpię” i podjąć pracę w przestrzeni, w której zmieści się więcej elementów – w której oprócz naszej rzeczywistości i naszego bólu znajdzie się także miejsce na rzeczywistość i ból partnera. Najprościej rzecz ujmując, trzeba trochę odpuścić.

Cechą wspólną wielu par na krawędzi jest to, że partnerzy nie zdają sobie sprawy z siły własnego oddziaływania na siebie nawzajem. Chcemy więc na początek powiedzieć jedną rzecz z całą mocą: **masz na swojego partnera większy wpływ, niż ci się wydaje**. Sama świadomość – że oddziałujesz, pozytywnie lub negatywnie, na drugiego człowieka – stanowi ważny pierwszy krok na drodze do zmiany. Dzięki niej zaczniesz lepiej rozumieć, co czujesz i jak reagujesz na partnera. Uświadomisz sobie także, jak twoje reakcje wpływają na drugą osobę i na schemat przebiegu waszego konfliktu. Nigdy bowiem nie jest tak, że o cyklu decyduje tylko jedna osoba.

CZY TO JEST KSIĄŻKA DLA CIEBIE?

W tym momencie należy wskazać trzy sytuacje, w których terapia par może nie przynieść oczekiwanych skutków. Chodzi o przypadki trwającej przemocy, trwającego romansu i trwającego uzależnienia. Mamy na myśli zjawiska, które nadal występują – a więc romans, który nie został zakończony; uzależnienie, które nadal wymyka się spod kontroli; oraz przemoc, które jest ciągle codziennym doświadczeniem pary. W takich przypadkach terapia proponowana w książce nie wystarczy i należałoby skorzystać z bardziej zaawansowanej pomocy.

Jeśli jednak uzależnienie, przemoc czy romans dotyczą przeszłości (choćby nawet zupełnie niedawnej), śmiało możesz czytać dalej. Tego typu problemy odciskają głębokie piętno na relacji konfliktowej i wcale nie należą do rzadkości. Możesz więc czerpać pocieszenie z myśli, że to samo cierpienie jest doświadczeniem wielu osób na świecie i że możemy ci zaproponować konkretną drogę wyjścia z impasu. Oczywiście nie

ulega wątpliwości, że każdy z problemów trzeba rozwiązać i to w konstruktywny sposób, zadowolający dla was obojga.

Jeśli natomiast którekolwiek z problematycznych zjawisk nadal trwa, rzecz ma się zupełnie inaczej. W kilku słowach pozwolimy sobie wyjaśnić, dlaczego proponowane przez nas rozwiązanie nie sprawdzi się wtedy, gdy między partnerami aktualnie stoją przemoc, romans lub uzależnienie.

Przemoc może przybierać różne formy. Jeden człowiek może się znęcać nad drugim fizycznie, seksualnie, emocjonalnie, a nawet finansowo. 50 do 65 procent par zgłaszających się na terapię mówi o jakiegoś rodzaju przemocy (popychanie, ograniczanie swobody, bicie; Slootmaeckers & Migerode, 2019). Do takich zdarzeń dochodzi niekiedy na skutek eskalacji – gdy partnerzy wzajemnie na siebie oddziałują i w ten sposób uruchamiają negatywne schematy komunikacji. Metod opisywanych w tej książce nie da się zastosować wtedy, gdy niezaspokojona pozostaje potrzeba bezpieczeństwa, będąca jedną z podstawowych potrzeb człowieka. W takim przypadku należy zwrócić się po pomoc. W wielu krajach można zgłaszać przemoc domową za pośrednictwem specjalnej infolinii, której operator powinien zaproponować odpowiednie zabezpieczenie i wsparcie. Osoba doświadczająca przemocy powinna opracować plan, który zapewni jej bezpieczeństwo, i zaangażować możliwie wiele osób w jego realizację. Opisaną w tej książce pracę nad relacją można podjąć dopiero po ustaniu bezpośredniego zagrożenia.

Trwający romans to natomiast przypadek „konkurencyjnego przywiązania”. Mamy tu do czynienia z innym związkiem, który zabiega o uczucia i uwagę twojego partnera. Ten, kto jest zdradzany, nie poczuje się bezpiecznie, dopóki inna osoba silnie – potencjalnie silniej od niego – oddziałuje na

jego związek. Romans to oszustwo, kłamstwa i zdrady, a to tylko nasila niepokoje. Dopóki sprawa dotyczy trzech osób, rady przytoczone w tej książce nie mają zastosowania. Jeśli natomiast romans należy już do przeszłości (choćby nawet nieodległej), to książka może pomóc zarówno tobie, jak i twojemu partnerowi uporać się z problemem i wkroczyć na ścieżkę równowagi i rozwoju.

Ostatnie na liście jest uzależnienie. Pokona ono nawet najzdolniejszego terapeutę. To specyficzny rodzaj przywiązania, które zabiega o uwagę i uczucia osoby owładniętej nałogiem. Uzależnienie rodzi myśli, emocje i zachowania ukierunkowane na obiekt uzależnienia – alkohol, narkotyki, pornografię czy seks – co prowadzi do zdrady i zamyka drogę do obecności. Człowiek zmagający się z uzależnieniem jest niedostępny dla swojego partnera, ponieważ nie jest w stanie wyregulować własnych emocji i się do niego dostroić. Jeśli więc ty lub twój partner aktualnie zmagacie się z uzależnieniem i ciągle któregoś z was powtarza: „To się więcej nie powtórzy” (choć wiadomo, że się powtórzy), to nie jest moment na metody opisywane w tej książce. Można zacząć wcielać je w życie dopiero wtedy, gdy uda się zapanować nad nałogiem. Śmiało można po nie sięgnąć po rozpoczęciu terapii, a w szczególności po jej zakończeniu. Wtedy zawarte tu rady pomogą wam obojemu uporać się z bliznami, które pozostawi po sobie nałóg.

SPLATANIE W CAŁOŚĆ

Pod koniec każdego rozdziału będziemy pokazywały, jak spleść wszystkie omawiane dotąd koncepcje w jedną spójną całość. Na razie skupmy się na tym, co możesz zrobić, żebyśmy mogły skuteczniej ci pomagać. Daj sobie trzy miesiące

Wprowadzenie

na zapoznanie się z materiałem zawartym w książce. W tym czasie podejmuj aktywne starania o zmianę dynamiki w relacji z partnerem. Skup się przy tym na sobie, bo tylko za siebie odpowiadasz. Jeśli po trzech miesiącach sytuacja nie ulegnie poprawie, możesz zacząć się zastanawiać nad opuszczeniem relacji.

Do tego jednak jeszcze trochę, prawda? To dopiero początek drogi. Na razie wiedz, że cieszymy się, że jesteś z nami i że chcesz pracować nad poprawą swojego związku. Zatem zaczynajmy!

Kocham cię. I mam cię dość.

Zamiast rozmowy – kłótnia. Zamiast zrozumienia – złość, oskarżenia, wycofanie. Miłość wciąż tam jest, ale coraz trudniej poczuć ją w konflikcie, który staje się codziennością.

Ta książka jest dla ciebie, jeśli:

- czujesz emocjonalne wyczerpanie
- masz dość rozmów, które zamieniają się w spór
- boisz się, że kolejna kłótnia zniszczy to, co jeszcze trzyma was razem
- a jednocześnie... nadal ci zależy.

Bo konflikty nie biorą się znikąd. Ich źródła bywają głęboko ukryte. Rodzą się z ran z przeszłości, które wciąż mają wpływ na to, jak reagujesz. Z utraty zaufania i poczucia bezpieczeństwa, przez co każde słowo może stać się zapalnikiem. Z negatywnych wzorców komunikacji, które przynoszą zawsze to samo: kłótnię, wycofanie, ciszę.

Ta książka pomoże ci:

- zrozumieć, co stoi za emocjonalnymi burzami – i jak z nich wyjść
- zatrzymać reakcje, które ranią – zanim powiesz coś, czego potem będziesz żałować
- słuchać tak, żeby naprawdę usłyszeć – a nie tylko „mieć rację”
- stworzyć przestrzeń, w której znowu możecie się do siebie zbliżyć – bez lęku i napięcia.

Książka oparta na terapii skoncentrowanej na emocjach (EFT)

Dla tych, którzy się kochają, ale zbyt często ranią.

Dla tych, którzy są zmęczeni, ale nie chcą się poddać.

Dla ciebie – jeśli czujesz, że wciąż jest o co walczyć.

