

Dr Nate Klemp i Kaley Klemp

Miłość 80/80



Nowy model udanego związku

L A U R U M

Miłość 80/80

Dr Nate Klemp i Kaley Klemp

Miłość 80/80

Nowy model udanego związku

Tłumacz: Marcin Kowalczyk



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
--------------	----

CZĘŚĆ I

Trzy modele związku

ROZDZIAŁ 1. 80/20 – tam byliśmy	29
ROZDZIAŁ 2. 50/50 – tu jesteśmy teraz	43
ROZDZIAŁ 3. 80/80 – do czego pragniemy dojść	61

CZĘŚĆ II

Rozwój nowego sposobu myślenia

ROZDZIAŁ 4. Radykalna hojność – myślenie w kategoriach 80/80	75
ROZDZIAŁ 5. Twój wkład – to, co robisz	89
ROZDZIAŁ 6. Docenianie – to, co widzisz	99
ROZDZIAŁ 7. Ujawnianie – to, co mówisz	111

CZĘŚĆ III

Budowanie nowej struktury

ROZDZIAŁ 8. Wspólny sukces – struktura modelu 80/80	127
ROZDZIAŁ 9. Role – kto co robi?	141

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 10. Priorytety – czemu mówicie „tak”?	159
ROZDZIAŁ 11. Granice – czemu mówicie „nie”?	171
ROZDZIAŁ 12. Władza – kto tu dowodzi?	187
ROZDZIAŁ 13. Seks – altruizm orgazmiczny	207

CZĘŚĆ IV

Życie w małżeństwie 80/80

ROZDZIAŁ 14. Opór – kiedy partner jest niechętny zmianom	233
ROZDZIAŁ 15. Rytuały – pięć podstawowych nawyków w małżeństwie 80/80	255
Epilog	275
Podziękowania	281
Dodatek	285
Przypisy	289

Trzy modele małżeństwa

Jak się tu znaleźliśmy? I dokąd zmierzamy? W tej książce zabierzemy cię w podróż przez trzy modele małżeństwa². Każdy model reprezentuje inny sposób kształtowania wspólnego życia.

Z rozdziału pierwszego, w którym przedstawiamy model 80/20, dowiedzie się, jak doszliśmy do miejsca, w którym obecnie się znajdujemy. Wróć myślami do lat pięćdziesiątych ubiegłego stulecia, a więc do czasów, w których małżeństwo definiowały sztywne i niesprawiedliwe normy płciowe. Zadaniem mężczyzny było pracować, osiągać i zapewniać. Zadaniem kobiety było wychowywanie dzieci, prowadzenie kalendarza towarzyskiego i upewnianie się, że jej mąż wraca po pracy do zadbanego, wysprzątanego domu, w którym czeka na niego gorący, smaczny posiłek. W tym układzie kobiety poświęcają 80 procent, jeśli nie więcej, czasu, energii i pracy emocjonalnej na dbanie o związek. Mężczyźni wystarczy zaangażować się w 20 procentach. Choć problemy związane z tym modelem są teraz oczywiste, my zajmiemy się także subtelnymi zaletami tamtego układu, który zanikł w ciągu ostatnich siedemdziesięciu lat.

W rozdziale drugim przedstawimy obecnie dominujący model 50/50. To miejsce, w którym jesteśmy dzisiaj. Dzięki rosnącemu konsensusowi wokół równouprawnienia płci oboje partnerzy mają teraz kulturową aprobatę, by się rozwijać i stać się dyrektorem, naukowcem lub gwiazdą rocka. Rezultatem jest model małżeństwa i związku oparty na sprawiedliwości – w którym od każdego partnera oczekuje się równego wkładu w małżeństwo. Zalety tego modelu są oczywiste. Nasze obecne dążenie do równości w małżeństwie jest niezaprzeczalnym postępem w porównaniu z rażącym seksizmem i niesprawiedliwością w przeszłości. Ale kiedy próbujemy osiągnąć tę upragnioną równość w mał-

żeństwie, zapisując wkład obojga i próbując wszystko dzielić sprawiedliwie, czyli zwykle po równo, pojawiają się pewne problemy, którym przyjrzymy się bliżej.

W ostatniej części tej książki zajmiemy się tym, do czego powinniśmy przejść, a mianowicie modelem 80/80. Małżeństwo w modelu 80/80 wymaga zmiany podejścia do wkładu partnerów w związek. Jest to sposób na uzyskanie równości przy jednoczesnym zachowaniu miłości i poprawie zdolności do radzenia sobie z wyjątkowymi wyzwaniami współczesności. W małżeństwie 80/80 każde z partnerów dąży do tego, by wnieść w związek 80 procent. Wiemy, że z matematycznego punktu widzenia to nie ma sensu. Nie ma czegoś takiego jak całość złożona ze 160 procent. Ale ta irracjonalność jest w pewnym sensie sednem tego modelu. Jedynym sposobem na uwolnienie się od obecnej kulturowej obsesji na punkcie sprawiedliwego podziału w małżeństwie jest dążenie do czegoś radykalnego. Naszym zdaniem tym radykalnym rozwiązaniem jest właśnie model 80/80. Dlaczego? To wyjaśnimy w dalszej części książki.

Przyjęcie modelu małżeństwa 80/80 wymaga wprowadzenia dwóch istotnych zmian. Ponieważ mentalność kształtuje to, co robimy, widzimy i mówimy, pierwszą zmianą jest przejście od mentalności sprawiedliwości do mentalności radykalnej hojności, która kształtuje to, co widzimy, mówimy i słyszymy. Drugą zmianą jest odejście od ograniczających ról modelu 80/20 i całego zamieszania towarzyszącego modelowi 50/50 na rzecz nowej struktury, zorganizowanej wokół wspólnego sukcesu, zaprojektowanej tak, aby pomóc nam lepiej nawigować między różnymi rolami, priorytetami, granicami, władzą i seksem.

Model 80/80 jest radykalny i może nie sprawdzić się w każdym związku. My jednak uważamy, że warto spróbować, bo to właśnie on zmienił nasze życie na zawsze. Nasze małżeństwo

niezmiennie wymaga nieustannej pracy. Nadal miewamy lepsze i gorsze dni. Wciąż nie we wszystkim się zgadzamy i dalej spieramy się o różne rzeczy. Mimo to narzędzia opisane w tej książce pozwoliły nam zachować poczucie bliskości i miłości nawet w najtrudniejszych momentach życia.

Myślmy, że tak samo będzie w waszym przypadku.

Dla kogo jest ta książka

Chociaż przedstawiamy tu trzy modele małżeństwa, nie musisz być żoną lub mężem, aby skorzystać z tej książki. Możesz być zaręczony, żyć w długotrwałym związku lub znajdować się dopiero na wczesnym etapie randkowania. Wszystkie pary – bez względu na to, czy żyjące w ramach małżeństwa, czy też nie – stają w obliczu pewnych odmian dokładnie tych samych wyzwań i mogą skorzystać z przejścia na model 80/80.

Nie musicie być w związku heteroseksualnym. Chociaż niektóre fragmenty tej książki odnoszą się do ról dyktowanych przez społecznie skonstruowane oczekiwania względem płci, model 80/80 ma zastosowanie we wszystkich związkach pomiędzy dwojgiem równorzędnych partnerów.

Siła twojego obecnego związku – lub jej brak – również nie ma znaczenia. Jeżeli w twoim związku wszystko układa się dobrze, to ta książka pomoże ci uporządkować myśli, zbudować odpowiednie nastawienie, strukturę i nawyki waszego wspólnego życia.

Jeśli natomiast wasz związek przechodzi kryzys, ta książka zaproponuje wam sposób zakończenia konfliktu i wyjścia z tej sytuacji.

I wreszcie nie ma też żadnego znaczenia, czy oboje pracujecie, czy jedno z was zajmuje się domem. We współczesnych mał-

żeństwach istnieją różne formy organizacji pracy, począwszy od modelu jednego żywiciela rodziny, poprzez model, w którym pracują obie osoby, skończywszy na modelu mieszanym, w którym jedno z partnerów pracuje w pełnym wymiarze godzin, a drugie w niepełnym³. Wszystkie pary, bez względu na układ, starają się znaleźć lepszy sposób na bycie razem.

Ostatecznie jest tylko jeden warunek decydujący o tym, czy ktoś powinien sięgnąć po tę książkę, czy nie – zainteresowanie poprawą jakości waszego związku.

Co zrobić, jeśli ty chcesz coś w nim zmienić, ale twój partner lub partnerka nie widzi takiej potrzeby? To realny problem, z którym boryka się wiele osób. Główną trudnością jest tu oczywiście to, że do zmiany sposobu myślenia i struktury związku potrzeba dwojga. Dlatego napisaliśmy rozdział zatytułowany „Opór – kiedy partner jest niechętny zmianom” (rozdział czternasty), aby pomóc ci określić, czy model 80/80 może zadziałać w twoim przypadku, i zbadać, jakie korzyści może ci przynieść, nawet jeśli twój partner nie jest jeszcze w pełni przekonany do konieczności zmian. W całej książce znajdziesz rady, które pomogą ci nawiązać głębszy dialog z partnerem na temat korzyści płynących z zastosowania tego modelu w waszym życiu i budowy bardziej satysfakcjonującego związku.

Jak czytać tę książkę

Książka składa się z czterech części. W pierwszej omawiamy trzy znane nam modele małżeństwa. W drugiej zajmujemy się zbadaniem sposobu myślenia, który leży u podstaw małżeństwa w modelu 80/80, i przejściem od podziału po równo do podejścia opartego na radykalnej hojności. W trzeciej czę-

ści kreśliły nową strukturę życia małżeńskiego opartego na wspólnym sukcesie. W ostatniej zaś przedstawiamy praktyczne kroki, które możecie poczynić, aby zastosować zasady z tej książki w swoim codziennym życiu.

Oczywiście możecie czytać poszczególne rozdziały w dowolnej kolejności. W takim przypadku zalecamy tylko, aby przynajmniej zacząć od naszej dyskusji na temat radykalnej hojności w rozdziale czwartym, ponieważ to ta koncepcja stanowi podstawę nowej struktury małżeństwa i nowych nawyków, które musicie rozwinąć, by móc wprowadzić w swoje życie model 80/80.

Na końcu niektórych rozdziałów zamieściliśmy ćwiczenia. Są one okazją do refleksji, wypróbowania nowych sposobów myślenia, sprawdzenia nowych struktur i zakwestionowania dotychczasowych założeń dotyczących małżeństwa. Możesz je wykonać samodzielnie, ale zalecamy zrobienie ich wspólnie z partnerem, abyście mogli razem się rozwijać i badać poszczególne kwestie. To, w jaki sposób to zrobicie, zależy wyłącznie od was. Niektórzy czytelnicy wolą robić sobie krótką przerwę po każdym rozdziale i wypróbować opisane w nim praktyki, nawet jeśli tylko pobieżnie. Inni decydują się na przeczytanie książki do końca i powrót do tych ćwiczeń, które wydają im się najbardziej wartościowe. Wybierzcie takie podejście, które sprawdzi się najlepiej w waszym przypadku.

I uwaga ostatnia: jak wkrótce sami się przekonacie, oparliśmy tę książkę zarówno na naszych własnych doświadczeniach, jak i na doświadczeniach innych ludzi, z którymi przeprowadziliśmy obszerne wywiady. W niektórych przypadkach używamy prawdziwych imion naszych rozmówców. Jeśli piszemy o osobie publicznej, używamy również jej nazwiska. Niekiedy na prośbę osoby chcącej zachować anonimowość

musieliśmy zmienić imię i nazwisko oraz szczegóły, które mogłyby umożliwić identyfikację.

Dlaczego warto przeczytać tę książkę

Skoro sięgasz po tę publikację, to są szanse, że – podobnie jak ponad sto osób, z którymi przeprowadziliśmy wywiady – jesteś bardzo zajęty lub zajęta i nie dysponujesz zbyt dużą ilością wolnego czasu. Masz mnóstwo zadań do wykonania, maile do napisania, sprawy do załatwienia i tak dalej. To może sprawić, że pomysł poświęcenia chwili na lekturę tej książki wydaje się niemal irracjonalny. Pomyśl tylko, ile innych rzeczy możesz zrobić w tym czasie.

Pozwól więc, że przedstawimy powody, dla których uważamy, że warto zapoznać się z tą pozycją. Wspólne życie z drugim człowiekiem to dzika przejażdżka przez dobre i złe strony życia. Może sprawić, że przegrasz, zatracisz się w pretensjach i poczujesz ulgę dopiero, kiedy to się skończy. Ale związek może także otworzyć cię na nowe doświadczenia, dać ci radość, zabawę, wyzwolić kreatywność, zapewnić ekstatyczną przyjemność i poczucie spełnienia.

I jeśli jest jedna rzecz, której nauczyliśmy się podczas naszej pisarskiej podróży, podczas poszukiwania, pisania i wypróbowywania praktyk opisanych w tej książce, jest nią to, że mądre inwestowanie w swój związek przynosi ogromne zyski. Zmniejszysz poziom stresu i wysiłku energetycznego, będącego efektem życia w stanie ciągłego napięcia i konfliktu. Dostaniesz więcej tego, czego naprawdę pragniesz: miłości, poczucia bliskości i ciepła.

A to – paradoksalnie – może nie tylko uczynić cię szczęśliwszym w twoim związku, ale także zapewnić większą wydajność w życiu zawodowym.

80/80 – do czego pragniemy dojść

Jak większość par, Priti i Ankit musieli po ślubie znaleźć wspólną drogę, choć może lepszym określeniem byłoby stwierdzenie, że musieli wytyczyć nową ścieżkę, prowadzącą od modelu odziedziczonego po rodzicach do nowego, bardziej aktualnego i lepiej sprawdzającego się w dzisiejszych czasach. Jednak w przeciwieństwie do większości par oni nie mogli po prostu dostosować modeli, w których dorastali i które znali od dzieciństwa. Nie, oni musieli zbudować coś zupełnie nowego.

Ich rodzice poznali się w Indiach, zanim wyemigrowali do Ameryki. Podczas gdy Priti i Ankit nawiązali znajomość poprzez aplikację randkową, ich rodzice w ogóle nie chodzili na randki. Ich małżeństwa były zaaranżowane.

Początkowo Priti i Ankit zmagali się ze zderzeniem kulturowym między indyjską tradycją a amerykańskim indywidualizmem, żyjąc w zawieszeniu między kulturą, która ukształtowała ich w domu, a kulturą, która kształtowała ich na studiach, w życiu, mediach społecznościowych i pracy. „Co kilka dni wdawaliśmy się w poważne spory na temat sprawiedliwego podziału obowiązków” – wspomina Ankit. „Myślałem sobie:

»Dlaczego to ja wyniosłem śmieci ostatnie trzy razy z rzędu? Dlaczego to ja ostatnie cztery razy myłem podłogę? Dlaczego to ja zmywam naczynia i siekam warzywa?«”.

Priti miała podobne dylematy. Pewnego roku postanowili podzielić sprawiedliwie dni spędzone z rodzinami obojga. Rodzina Priti dostała Dzień Matki; rodzina Ankita – Dzień Ojca. Wydawało się, że to sprawiedliwy, jak najbardziej uczciwy podział 50/50, a jednak jak opowiedziała nam Priti: „Opracowywaliśmy właśnie harmonogram weekendów i Ankit powiedział, żebyśmy do jego rodziców pojechali w piątek, a do moich w sobotę. A ja na to: »Dlaczego mielibyśmy jechać w piątek do twojej rodziny, a w sobotę do mojej?«. A najbardziej pomieszane w tym wszystkim było to, że ja wcale nie chciałam jechać w piątek do moich rodziców. Zależało mi tylko na tym, żeby było sprawiedliwie”.

Tego typu zatargi i spory w końcu doprowadziły Priti i Ankita do uświadomienia sobie, że im więcej dyskutują o tym, ile czasu spędzają z dalszą rodziną lub ile godzin poświęcają na siekanie warzyw, tym silniej narastają w nich złość i wzajemne urazy. Jak ujęła to Priti: „Staliśmy się księgowymi, kiedy tak z aptekarską dokładnością rozliczaliśmy się ze wszystkich przejawów nierówności”.

Nie mając jasnego wzorca i sprawdzonego modelu, na którym mogliby się oprzeć, Priti i Ankit musieli znaleźć własną drogę wyjścia z tego zakłętego kręgu. Zaczęli od zmiany nastawienia. Zamiast próbować dzielić wszystko sprawiedliwie i po równo, zaczęli eksperymentować z wykonywaniem nawet najbardziej prozaicznych obowiązków domowych w duchu hojności i miłości. „Teraz kiedy myję podłogę lub wynoszę śmieci – mówi Ankit – staram się to robić z miłości, rozumiejąc, że w ten sposób tak naprawdę pomagam nam obojgu”.

Zaczęli postrzegać siebie bardziej jako zespół. Na przykład podczas niedawnej rozmowy o tym, czy opuściliby Chicago, gdyby wymagała tego praca jednego z nich, szybko przestawili się z modelu sprawiedliwego podziału na nowe podejście i nowy sposób myślenia, a to otworzyło przed nimi zupełnie nowe perspektywy i możliwości. Priti zrelacjonowała nam to tak: „Zdaliśmy sobie sprawę z tego, że jeśli przeprowadzka będzie dobra dla naszej rodziny, to tak po prostu zrobimy. I na tym zakończyliśmy naszą dyskusję. Oboje wiedzieliśmy, że nawet jeśli któreś z nas coś na tym straci, to jednak ten ruch przysłuży się czemuś większemu – naszemu związkowi”.

Co wiedzą dobrze prosperujące pary

Dzięki wywiadom z setkami ludzi dowiedzieliśmy się wielu rzeczy na temat trudności, jakie wiążą się z wychowywaniem dzieci i rozwojem kariery, na temat presji, ciągłego poczucia braku czasu oraz wyzwań i radości życia razem. Najważniejszy wniosek płynący z tych wszystkich rozmów? Dobrze prosperujące pary robią to inaczej.

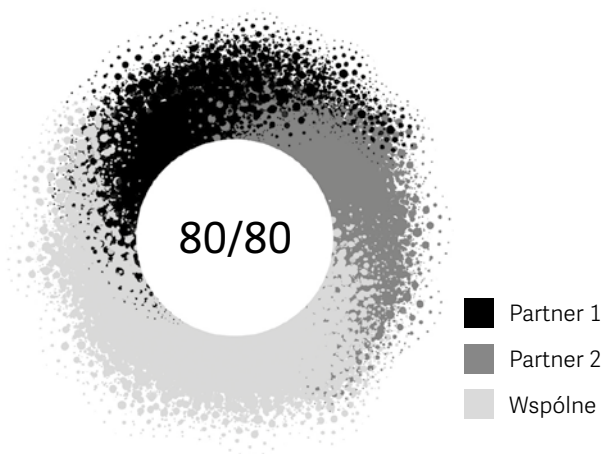
Najszcześniejsze pary, z którymi rozmawialiśmy, porzuciły asymetryczną dynamikę władzy i przestarzałe role płciowe modelu 80/20. Podkreślały znaczenie takich rzeczy jak równość, dzielenie się obowiązkami i bycie zespołem. Ale osiągnięcie sprawiedliwego podziału zadań to był dla nich dopiero początek.

Szczęśliwe pary wyszły poza wiele pułapek modelu 50/50. Jak powiedziała nam jedna z kobiet: „Cała ta idea sprawiedliwości w małżeństwie jest jak mecz futbolu, w którym każdy walczy o to, by być rozgrywającym. Ale gdyby każdy był rozgrywającym, to komu mieliby podawać? Kto byłby w ataku?

I czy taki mecz w ogóle można wygrać?”. Innymi słowy, pary, które były najszcześliwsze, dochodziły do zgodnego wniosku, że owa mityczna sprawiedliwość w związku jest bardziej przeszkodą niżli celem.

Wszyscy mówili o wyjściu poza podział obowiązków po równo oraz pójście w kierunku innego sposobu myślenia i radykalnie odmiennej struktury małżeństwa. Przedstawiając sposób, w jaki budowali swoje wspólne życie, opisywali w istocie przejście od modelu 50/50 do modelu 80/80.

Małżeństwo w modelu 80/80



Przekonanie	„Kiedy ty wygrywasz, ja także wygrywam”
Nastawienie	Radykalna hojność
Struktura	Wspólny sukces

Jeśli podział w stosunku 50/50 opisujemy jako sprawiedliwy, to podział 80/80 jest stosunkiem radykalnej hojności

i wspólnego sukcesu. Każdy z partnerów stara się wnieść do związku 80 procent, co daje łącznie 160 procent. Zdajemy sobie sprawę, że z matematycznego punktu widzenia to niemożliwe. Ale pomyśl o tym właśnie w ten sposób. W modelu 50/50 100 procent to maksymalna granica miłości, bliskości i potencjału kreatywności. Jak widać na rysunku obok, model 80/80 wykracza poza tę granicę. Te łączne 160 procent tworzy nowy świat małżeństwa. Wysadziwszy w powietrze założenia i matematykę modelu 50/50, daje nam dostęp do głębszych pokładów miłości i bliskości.

W modelu 80/80 przechodzimy od przekonania typowego dla modelu 50/50 „Kiedy ty wygrywasz, ja przegrywam” do nowego paradygmatu: „Kiedy ty wygrywasz, ja także wygrywam”. Tym samym porzucamy myśl, że jesteśmy dwiema ambitnymi jednostkami, z których każda podąża swoją ścieżką, a kiedy pojawiają się konflikty lub kiedy nie możemy być górą, odwołujemy się do mitycznej równości i sprawiedliwości. Zamiast tego przechodzimy do prawdziwego partnerstwa, w którym idziemy przez życie razem, a nie osobno, wspólnie pokonując kolejne wyzwania dotyczące pracy, rodzicielstwa i romantycznej miłości.

Jak się wkrótce przekonasz, ten nowy model działa w dwóch wymiarach. Pierwszy jest wewnętrzny. To jest to, co nazywamy mentalnością lub nastawieniem. Mentalność to sposób, w jaki myślimy, czujemy i interpretujemy trudne zadanie, jakim jest budowanie wspólnego życia z drugą osobą przez kolejne dziesięciolecia. Przejście od modelu 50/50 do modelu 80/80 wymaga zmiany sposobu myślenia. Dążenie do sprawiedliwości zostaje zastąpione radykalną hojnością lub szczodrością. Jak powiedział nam jeden z mężczyzn: „Nie myślimy w kategoriach sprawiedliwości. Zamiast tego oboje staramy się dać z siebie

jak najwięcej i wzajemnie sobie pomagać. Moja żona właśnie powiedziała mi, że mamy z piątej klasy organizują sprzedaż wypieków, aby zebrać pieniądze dla szkoły, a moim pierwszym odruchem było pytanie, jak mogę pomóc”. To właśnie takie proaktywne podejście jest istotą radykalnej hojności.

Ale model 80/80 działa także w drugim wymiarze, zewnętrznym. To jest to, co nazywamy strukturą. Chodzi o działania, logistykę, obowiązki, rytuały i praktyki, które pozwalają nam zachować bliskość w tym jakże chaotycznym świecie. Struktura 80/80 porządkuje role, priorytety, granice, kwestię władzy, a nawet seksu, organizując wszystko wokół idei wspólnego sukcesu. Mowa tu o 80 procentach wysiłku włożonego w to, by zawsze przedkładać wspólne cele nad swoje własne. Jak opisała to jedna z kobiet: „Nieustannie powtarzanym błędem jest myślenie w kategoriach ja zamiast my”. Inna nasza rozmówczyni zauważyła, że kluczem do sukcesu jej małżeństwa było zrozumienie, że „jeśli któryś z nas odniesie sukces, to jest to sukces obydwójga, a nie tylko tego jednego z nas”. Pokrótce – życie w modelu 80/80 opiera się na przejściu od myślenia w kategoriach „ja” do myślenia w kategoriach „my” i od sukcesu indywidualnego do sukcesu wspólnego.

Mentalność i struktura uzupełniają się jak oprogramowanie i warstwa sprzętowa komputera. Kiedy oba elementy są zsynchronizowane, jesteśmy kreatywni, wydajni i mamy poczucie wzajemnej bliskości. Jeśli w którymś miejscu pojawią się niedociągnięcia, wasz związek zacznie przypominać próbę zaprojektowania rodzinnej kartki świątecznej na jednym z bladoszarych komputerów Macintosh pierwszej generacji z lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku: był to proces powolny, nieefektywny i bolesny.

Przechodząc na sposób myślenia i strukturę modelu 80/80, przestajemy marnować tak wiele energii na bezsensowne dyskusje i kłótnie, w których każde z nas próbuje postawić na swoim. Teraz możemy skierować całą naszą kreatywną moc na realizację wspólnych celów, które czynią nas oboje lepszymi: uzyskanie stabilności finansowej, wychowanie szczęśliwych dzieci, wpływanie na świat w pozytywny sposób, wspólne przeżywanie przygód i niezmiernie dobry seks.

A dlaczego nie 100/100?

Jeśli chcemy być tacy radykalni, to dlaczego nie przesunąć granicy hojności do samego końca? Dlaczego nie proponujemy modelu 100/100, w którym oboje partnerzy dają z siebie po 100 procent?

Odpowiedź jest taka, że tu chodzi jedynie o przesunięcie granic twojej hojności. Chodzi o przełamanie wszystkich starych nawyków, które sprawiają, że utknąłeś w modelu 80/20 lub 50/50. Ale przesuwanie tej granicy jest jak rozciąganie ścięgien i mięśni – warto ćwiczyć i zwiększać zakres ruchów, jednak jeśli przesadzisz i spróbujesz rozciągnąć się zbyt mocno, możesz zrobić sobie krzywdę.

W przypadku związku ryzyko nie polega na tym, że przez jakiś czas będziesz kulał, chodząc z naciągniętym mięśniem. Jeśli przesadzisz z hojnością i bezinteresownością, w końcu możesz doświadczyć niebezpiecznego stanu utraty własnej tożsamości, własnych preferencji lub celu.

Innymi słowy, z hojnością w związku nie można przesadzić w żadną stronę – dlatego ustawiamy poprzeczkę na poziomie 80 procent, a nie 100. Opisując to ryzyko, jeden z naszych rozmówców posłużył się metaforą autobusu: „Do autobusu

małżeństwa i dzieci wsiałem w zasadzie bez zastanowienia. To było naturalne. Nigdy się nie zastanawiałem, czego tak naprawdę chcę, i ten brak refleksji był przyczyną różnego rodzaju problemów w moim życiu”. Ten mężczyzna w pewnym momencie przesadził z altruizmem. Zapomniał o swoich potrzebach do tego stopnia, że w końcu zatracił samego siebie.

Chociaż więc celem jest przesunięcie granicy hojności obojga partnerów w związku, to jednak zatrzymajmy się na 80 procentach i pamiętajmy, że możemy być jednocześnie radykalnie hojni i indywidualnie spełnieni.

Dlaczego model 80/80

Zanim przejdziemy do dokładniejszego opisu sposobu myślenia i struktury małżeństwa 80/80, chcemy jeszcze precyzyjniej i dogłębniej odpowiedzieć na pytanie, które postawiliśmy na końcu wstępu. W pełnej wersji brzmi ono mniej więcej tak: „Ja już i tak jestem przytłoczony nawalem spraw w moim życiu. Setki zadań i priorytetów walczą o moją uwagę. Dlaczego więc miałbym poświęcać czas i energię na przyjęcie tego nowego modelu związku? Jakiego zwrotu mogę się spodziewać z tej inwestycji?”.

Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, musisz pamiętać o trzech głównych korzyściach, których możesz się spodziewać po przejściu na model 80/80.

*Model 80/80 pozwala przekierować energię
z konfliktu na kreatywność*

Przypomnij sobie swoją ostatnią przeciągającą się sprzeczkę lub spór ze swoim partnerem. Zastanów się, jak wiele czasu

i energii was to kosztowało oraz jak wywołany w ten sposób stres odbił się na waszej pracy, rodzicielstwie i zdrowiu. Życie w stanie ciągłego konfliktu jest jak życie w emocjonalnej strefie wojny. Taki przeciągający się konflikt zawsze jest źródłem stresu, gniewu i niepokoju.

Oczywiście, znaczna część konfliktu doświadczanego w małżeństwie ma subtelniejszy charakter – mniej w tym rzućcia talerzami, a więcej tego męczącego, długotrwałego stresu i pasywno-agresywnej urazy. Jednak nawet niewielkie napięcia pochłaniają naszą energię życiową. Są jak but, który nie do końca pasuje. Po całym dniu chodzenia na pięcie pojawia się jedynie mały pęcherz. Ale po całym miesiącu jest to już krwawiąca rana.

Kiedy zmienimy sposób myślenia i strukturę, które są powodem tego ciągłego niepokoju, doświadczymy wykładniczego wzrostu energii. Zaczniemy pracować ze sobą, a nie przeciwko sobie. W rezultacie każdy z nas stanie się bardziej kreatywny, produktywny i zacznie cieszyć się pełnią życia. Osiągniemy nie tylko więcej jako jednostki, ale zaczniemy także osiągać sukces wspólny, którego wcześniej nie potrafilibyśmy sobie nawet wyobrazić. Okazuje się, że będziemy mieć więcej energii, którą możemy zainwestować w przyjaźnie, opiekę nad dziećmi i inne działania mające wpływ na świat.

Model 80/80 otwiera przestrzeń dla większej bliskości

Model 80/80 opiera się na założeniu, że nudna logistyka zarządzania domem i wysublimowane doznania związane z niesamowitym seksem są ze sobą ściśle powiązane. Może się wydawać, że pakowanie obiadów, organizowanie spotkań towarzyskich i sprzątanie liści z rynnicy nie mają żadnego wpły-

wu na wasze doświadczenia w sypialni. Ale jak się wkrótce przekonasz, sposób, w jaki radzimy sobie z przyziemnymi sprawami, ma bardzo wiele wspólnego z bliskością i jakością przeżywania naszych najbardziej intymnych chwil.

Kiedy jesteście stale pochłonięci walką o sprawiedliwość, nieustannie odczuwacie różnego rodzaju urazy i złość, trudno jest zostawić to przed progiem sypialni. Napięcie przekłada się na całe życie i widać je nie tylko w kolejce do kasy w supermarkecie, ale także w niedzielny poranek, kiedy leżycie razem w łóżku.

Jeśli uda wam się zmienić nastawienie i strukturę leżące u podstaw waszego związku, będziecie mogli zacząć doświadczać tego rodzaju napięcia seksualnego, które zapewne pamiętacie jeszcze z pierwszych dni razem, ale teraz będzie to głębsze, dojrzałe i trwalsze.

*Model 80/80 pomaga nam zmieniać świat
poprzez zmianę naszego małżeństwa*

Przy tak wielu trudnych wyzwaniach stojących przed światem – głód, zmiany klimatyczne, globalne pandemiczne i niepokoje polityczne – poświęcanie czasu i energii na poprawę związku może niektórym wydawać się egoistyczne. Ale zastanówmy się nad kosztami małżeństwa, które zmaga się z problemami. Wszystko zaczyna się od obciążenia psychicznego i emocjonalnego, którego doświadczają obie strony. To prowadzi do powstania szkód ubocznych, które rozchodzą się jak fale na powierzchni stawu, obejmując dzieci, rodziców, rodzeństwo, przyjaciół, współpracowników i znajomych. Konflikt w małżeństwie ma wpływ na świat, ale nie w taki sposób, w jaki byśmy sobie tego życzyli.

Dzięki pracy nad poprawą naszego związku możemy zacząć roztaczać wokół siebie aurę miłości, radości i poczucia wspólnego celu. Zdajemy sobie sprawę z tego, że przedstawiamy radykalny model – małżeństwa zbudowanego na hojności i wspólnym sukcesie – model, który posłuży naszym dzieciom, a być może także następnym pokoleniom. W ten sposób nie tylko uzdrawiamy nasze małżeństwo, ale jednocześnie inicjujemy pozytywne zmiany na całym świecie.

Model 80/80 – czym jest i czym nie jest

Model 80/80 nie jest terapią dla par.

Jesteśmy wielkimi fanami terapii dla par. Pomogła naszemu małżeństwu w kilku okresach. Nawet teraz, kiedy mamy trudniejszy czas, jedną z pierwszych rzeczy, jakie robimy, jest telefon do naszego terapeuty. Model 80/80 nie jest jednak tym samym co terapia par. Tu nie chodzi o rozstrzygnięcie konkretnego sporu. Proponujemy model zmiany sposobu myślenia i struktury całego systemu małżeńskiego w taki sposób, by powstała przestrzeń do wprowadzenia fundamentalnych zmian. Model nie zastępuje więc terapii i w waszym życiu nadal mogą pojawiać się sytuacje, w których będziecie potrzebować pomocy specjalisty. Lub patrząc na to z drugiej strony, nawet jeśli macie wspaniałego terapeutę, to nadal możecie skorzystać na przestawieniu waszego związku na model 80/80. Terapia małżeńska i proponowany przez nas model działają razem, na różnych poziomach.

Model 80/80 nie jest poradnikiem, jak przepracować dawne traumy.

Nasze związki są kształtowane przez zaznane urazy i traumy – zarówno te odniesione w dzieciństwie, jak i te z poprzednich związków. Model 80/80 może pomóc zmienić sposób myślenia

i przebudować strukturę twojego związku. Nie zastąpi jednak pracy z doświadczonym terapeutą, który pomoże wyleczyć te głębsze psychologiczne rany.

Model 80/80 jest przewodnikiem, jak radzić sobie z wyzwaniami współczesnych związków.

Typowe książki o małżeństwie skupiają się na podstawowych umiejętnościach w związku, takich jak słuchanie, dawanie, docenianie, świadomość emocjonalna i rozwiązywanie konfliktów, a więc na podstawowych narzędziach, które działają niezależnie od czasu i miejsca. Natomiast model 80/80 koncentruje się na specyficznym kontekście współczesnego życia, w którym wiele par utknęło w walce o sprawiedliwość. Celem proponowanego przez nas modelu jest zbudowanie nowej mentalności i struktury, które są w stanie sprostać wyzwaniom współczesności. Wymaga to wykorzystania niektórych tradycyjnych umiejętności małżeńskich, ale także zgłębienia pewnych nowatorskich rozwiązań, zaprojektowanych z myślą o poprawie jakości życia małżeńskiego w tych nietradycyjnych czasach.

Model 80/80 jest podróżą w głąb przeżywanego doświadczenia większej miłości i bliskości.

Każdy element modelu 80/80 powiązany jest z odpowiednią praktyką lub narzędziem, które mają pomóc ci wprowadzić dany element do swojego codziennego życia. W miarę poznawania tych praktyk i ćwiczeń będziesz odkrywać nowe umiejętności, spostrzeżenia i rytuały. Dzięki temu wyjdiesz poza samo czytanie i myślenie o hojności, bliskości, miłości i intymności. Innymi słowy, na własnej skórze doświadczysz mocy tych narzędzi.

W teorii wszystko zwykle brzmi świetnie. Ale od czego w ogóle zacząć?

W przypadku modelu 80/80 odpowiedź jest oczywista: od zmiany sposobu myślenia.

Jak budować bliskie relacje w chaosie współczesnego życia?

Odrzuciliśmy model, w którym kobieta zajmowała się domem i dziećmi, a mężczyzna trudnił się zarabianiem pieniędzy. Ale powszechnie postulowane partnerstwo 50/50 niepokojąco często zamienia się w permanentny konflikt o sprawiedliwy podział obowiązków domowych i rodzinnych.

Nate i Kaley Klemp osiągnęły duże zawodowe sukcesy, doradzając największym firmom na świecie, ale wracając wieczorami do domu, stawali się dla siebie nawzajem wrogami. Z tej frustracji zrodził się pomysł opracowania nowego modelu zbilansowania kariery, rodziny i miłości.

Miłość 80/80 to rewolucyjna idea prawdziwego partnerstwa, która ukształtowała się na podstawie ponad stu pogłębionych wywiadów z parami z całego świata. Ta niezwykle praktyczna książka nie tylko pokazuje, co nie działa we współczesnych związkach, ale przede wszystkim pomaga to zmienić.

**Przestańmy myśleć „Ja kontra Ty”,
zaczniemy myśleć o NAS!**

Książka dostępna także jako **e-book**.

www.laurum.pl

ISBN: 978-83-8231-019-1



9 788382 310191

L22003

Cena 44,90 zł