

Cherie Carter-Scott

Jeśli miłość jest grą

10 zasad budowania trwałych związków

Poświęcam tę książkę Louisowi Untermeyerowi, mojemu wujkowi, który czytał mi swoje wiersze o miłości. Był pierwszą osobą, która ucząc mnie pisania, uczyła mnie miłości.

Dedykuję ją również Michaelowi, bratniej duszy, mężowi, ukochanemu, który postanowił być szczery ze mną i trzymać mnie za rękę w drodze przez życie. Gdybym go nie kochała i nie była przez niego kochana, nigdy nie napisałabym tej książki.

spis treści

Wprowadzenie 3

Rozdział pierwszy 5

PRZEDE WSZYSTKIM POKOCHAJ SIEBIE

Twój stosunek do siebie jest wzorcem, zgodnie z którym formować się będą wszystkie inne relacje. Miłość do siebie jest niezbędnym warunkiem wstępnym stworzenia autentycznego i udanego związku z drugim człowiekiem.

Rozdział drugi 111

ZWIĄZEK JEST WYBOREM

Do ciebie należy decyzja, czy chcesz być w związku. Masz zdolność przyciągania kochanych osób i możesz sprawić, że związek, o którym marzysz, zaistnieje.

Rozdział trzeci 23

BUDOWANIE MIŁOŚCI JEST PROCESEM

Przechodzenie od „ja” do „my” wymaga zmiany perspektywy i pewnego wysiłku. Stawianie się prawdziwą parą dokonuje się powoli.

Rozdział czwarty 33

ZWIĄZEK DOSTARCZA MOŻLIWOŚCI ROZWOJU

Związek może ci służyć jako nieformalny „warsztat życia”, gdzie poznasz siebie i dowiesz się, jak możesz rozwijać się w wymiarze osobowym.

Rozdział piąty 42

NAJWAŻNIEJSZE JEST POROZUMIEWANIE SIĘ

Otwarta wymiana myśli i uczuć jest życiodajną siłą dla związku.

Rozdział szósty 51

NEGOCJACJE BĘDĄ POTRZEBNE

Zdarzą się sytuacje kryzysowe. Od was zależy, czy i jak sobie z nimi poradzicie. Jeśli będziecie postępować rozważnie, zachowując dla siebie szacunek, nauczycie się wychodzić z takich prób zwycięsko.

Rozdział siódmy 58

ZMIANY ZAWSZE SĄ WYZWANIEM DLA ZWIĄZKU

Życie nie jest prostą drogą. To, jak pokonacie różne zakręty i meandry, zadecyduje o sukcesie waszego związku.

Rozdział ósmy 64

TRZEBA DBAĆ O ZWIĄZEK, BY MÓGL ON ROZKWITAĆ

Ceniąc kochaną osobę, sprawisz, że wasz związek będzie rozkwitał.

Rozdział dziewiąty 76

ODNOWA JEST KLUCZEM DO DŁUGOWIECZNOŚCI

„Żyli długo i szczęśliwie” oznacza, że umieli zachować świeżość i siłę relacji.

Rozdział dziesiąty 80

ZAPOMNISZ O TYM WSZYSTKIM, GDY TYLKO SIĘ ZAKOCHASZ

Znasz od dawna te wszystkie zasady w naturalny sposób. Chodzi o to, by pamiętać o nich, gdy padnie na ciebie zniewalający czar miłości.

Podsumowanie 91

Podziękowanie

Debra Goldstein, moje drugie ja, włożyła wiele wysiłku, dbając o zachowanie odpowiedniej konstrukcji książki i ciągłości postępów w pisaniu.

Lauren Marino, redaktorka, wierzyła i w tę książkę, i we mnie. Nie skąpiła mi wsparcia, zaleceń i wskazówek.

Lynn Stewart, moja siostra i od 25 lat partnerka w pracy zawodowej, była ze mną cały czas, przypominając dawne warsztaty i ich uczestników, przywołując przypadki setek par, oceniając tekst, dzieląc się swoim doświadczeniem terapeuty par małżeńskich. Nie sposób przecenić jej pełną oddania pomoc.

Leah Nichols poświęcił mnóstwo czasu i energii na redakcję tekstu i niezliczone korekty.

Bili Shinker wierzyła we mnie, w moje wizje i doświadczenie, a także w sens książek dotyczących zasad gier.

Bob Barnett i Jackie Davies byli moimi aniołami stróżami. Jestem im ogromnie wdzięczna.

Bili Milham i siostra Christine Bowman, moi przyjaciele, skrupulatnie poprawiali ten tekst, by wyglądał jak najlepiej. Ich sugestie były bardzo przydatne.

Judy Rossiter wspierała proces tworzenia i mnie samą, przejmując prowadzenie warsztatów, dzięki czemu ja mogłam zająć się pisaniem.

Michael Pomije był i jest nadal moją miłością, bratnią duszą i partnerem w warsztatach „życie”, które dostarczyły przynajmniej jednego sprawdzonego modelu autentycznego związku.

Specjalne podziękowania kieruję do Stevena Krasnera za jego ciepło i pomoc.

Dziękuję wszystkim parom, które zaufały, że ułatwię im poznanie ich opowieści, problemów, sekretów czy wewnętrznej dynamiki związku. To ich doświadczenia dostarczały mi wskazówek dotyczących tego, co powinno znaleźć się w tej książce.

Wszystkim tym mężczyznom i kobietom, którzy uczyli mnie, na czym polega bycie autentycznym, składam podziękowania za pokazanie mi, czym jest budowanie związku i prawdziwy związek. Dziękuję za cierpliwość i wkład wnoszony przez lata. Byłam pilną uczennicą i starałam się widzieć jak najwięcej, by móc przekazać to innym.

Wprowadzenie

W roku 1998 została wydana moja książka, zatytułowana „Jeśli życie jest grą, oto jej zasady”. Potraktowałam w niej życie jako grę, z której możemy się wiele nauczyć, każdego dnia nabywając nowych doświadczeń. Napisałam ją po to, by pomóc ludziom pragnącym doskonalić własną osobowość i odnaleźć najlepszą dla siebie drogę rozwoju.

Skoro poszukiwanie partnera stanowi ważną część doświadczenia każdego z nas, to logiczne wydawało się, że w kolejnej książce skoncentruję się na miłości. „Jeśli miłość jest grą, oto jej zasady” oferuje opcję podjęcia gry z partnerem, który stosuje w niej te same zasady. Można grać w nią samemu, ale jeśli włączysz partnera, możliwości uczenia się gwałtownie rosną. Jeśli uczestniczy partner, w rachunkach jeden plus jeden równa się trzy: twoje doświadczenie, jego/jej doświadczenie i wasze wspólne doświadczenia. Skoro tylko znajdziecie się w sferze miłości, macie do dyspozycji zupełnie nowy zestaw lekcji - lekcji, które mogą ogromnie wzbogacić wasze życie.

W związku uczuciowym każdy z partnerów zyskuje możliwość rozwoju poprzez swoją relację. Przez ostatnie 25 lat prowadziłam warsztaty, pomagając parom w budowaniu autentycznego związku, opartego na uczciwości, wzajemnym szacunku, porozumieniu i głębokiej więzi. Towarzyszyłam im w określaniu celów, oczekiwań, wizji, wartości i woli wyjścia poza dwa odrębne jednostkowe „ja”, a także w świadomym tworzeniu wspólnego „my”. Obserwowałam początki związków, ich formalizowanie i realizowanie.

Jako świecki celebrans miałam też zaszczyt uczestniczyć w wielu ceremoniach, podczas których dwoje ludzi oficjalnie ogłaszało światu swoją miłość. Zauważyłam, jak bardzo mężczyźni i kobiety pragną, by dzielić z kimś życie. Widziałam też, ile wysiłku, cierpliwości i hartu ducha wymagają naprawdę udane związki. Wszystkie te doświadczenia, wraz z moimi osobistymi, nauczyły mnie, że sama miłość jest czymś naturalnym i łatwym, natomiast budowanie związku stanowi nie lada wyzwanie.

Prawdziwa miłość wymaga, by wychodzić dalej, poza chwilowe emocje, stan zadurzenia, poza chemię. Niekiedy trzeba przeciwstawić się oczekiwaniom rodziny, przyjaciół i otoczenia. Miłość wymaga odkrywania prawdziwego ja i pielęgnowania go, a to prawdziwe ja przyciąga do siebie osobę, z którą chcesz na zawsze dzielić życie.

Czym właściwie jest prawdziwa miłość?

Prawdziwa miłość to zgoda na partnera takiego, jakim on jest; to angażowanie energii w dokonany wybór, to poddawanie się magii związku, nie zaś wyszukiwanie racjonalnych powodów, negujących sens wspólnego życia. To wspieranie partnera w jego decyzjach, nakłanianie go do realizowania własnych planów.

Prawdziwa miłość oznacza szanowanie prawdy partnera, troskę o niego w najszerszym rozumieniu tego pojęcia. Nie jest to kontrolowanie czy zawłaszczanie osoby, ale wyrażanie szacunku i zaufania wobec jej niepowtarzalnej drogi życiowej. Miłość daje nam odwagę powiedzenia prawdy, zwłaszcza wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę, że jest ona niełatwa.

Kochając prawdziwie, mamy świadomość własnych granic i respektujemy granice partnera; podajemy rękę wtedy, gdy trudno to zrobić, rozmawiamy raczej niż osądzamy i zadajemy pytania, zamiast wyciągać pochopnie wnioski. Miłość to rozwiązywanie problemów, raczej walka niż rezygnacja, trwanie mimo nieporozumień, zranionych uczuć, rozczarowań; to wiara, że dzięki oddaniu możemy wiele zmienić. Trwamy i jesteśmy zawsze gotowi rozmawiać o problemach ze swoim partnerem, nawet wówczas gdy mamy ochotę wszystko rzucić.

Gdy kochamy naprawdę, koncentrujemy się na tym, za co cenimy wybraną osobę i za co jesteśmy wdzięczni. Widzimy rozwiązania, nie zaś problemy. Partner jest dla nas najważniejszy i każdego dnia dajemy mu odczuć, jak bardzo nam na nim zależy, okazując autentyczną troskę.

Prawdziwa miłość to życie bez wystawiania ocen, bo tylko wtedy powstaje klimat zaufania, wtedy można powiedzieć swoją prawdę. To przeżywanie każdego dnia z partnerem tak, jakby to miał być ostatni wspólny dzień. To dążenie do bycia sobą i życia w harmonii ze sobą.

Jak wygląda prawdziwy związek? Jest rzeczywisty. Rozkwita w uczciwości i błyszczy w prawdzie. Jest elastyczny względem zmieniających się potrzeb, podąża za zmianami zachodzącymi w każdym z partnerów i z odwagą przyjmuje trudności. Partnerzy są nawzajem zainteresowani indywidualnym rozwojem swoich osobowości. Autentyczny związek, symbolizujący więź małżeńską, zachowuje solidny i trwały rdzeń. Taki związek jest właściwym kontekstem prawdziwej miłości.

To jest, rzecz jasna, ideał. Ale radość - i szansa - kryje się w dążeniu do zrealizowania tej wizji. Książka „Jeśli miłość jest grą, oto jej zasady” dostarczy wam wskazówek, jak wygrywać w miłości. Nie musimy się z mozołem uczyć przedstawionych tu zasad - są to uniwersalne prawdy, które tak naprawdę każdy z nas przechowuje w głębi duszy. Może po prostu zapomnieliśmy o nich, ulegając zniewalającemu czarowi miłości. A ona nader często bywa potężną siłą, która mąci myślenie i zdrowy rozsądek. Choć przeżywanie nowej miłości należy do najmilszych doświadczeń w życiu, zawsze trzeba mieć się na baczności, nie zapominać o uniwersalnych prawdach, będąc w euforii. Mam nadzieję, że książka pomoże wam w tym.

Nie wymyśliłam tych zasad; istniały od zawsze. Moją rolą jest przekazanie ich czytelnikom i przypomnienie ogólnych praw, przydatnych niewątpliwie w tworzeniu zdrowych i szczęśliwych związków.

Niezależnie od tego, czy jesteś na etapie poszukiwania bratniej duszy, czy chcesz pogłębić bliskość i intymność w istniejącym już związku, znajdziesz tu dokładnie to, czego potrzebujesz, by móc sobie wyjaśnić wiele wątpliwości.

Rozdział pierwszy

Zasada pierwsza:

PRZEDE WSZYSTKIM POKOCHAJ SIEBIE

Twój stosunek do siebie jest wzorcem, zgodnie z którym formować się będą wszystkie inne relacje. Miłość do siebie jest niezbędnym warunkiem wstępnym stworzenia autentycznego i udanego związku z drugim człowiekiem.

Relacja, w jakiej pozostajesz ze sobą, jest najważniejszą relacją w twoim życiu. W środku wszystkiego, co składa się na twoje życie - rodzina, przyjaciele, związki miłosne, praca - jesteś ty. Dlatego książka o zasadach rządzących miłością zaczyna się od sprawy stosunku do siebie, nie do innych.

Istnieje różnica między „ja” a „jaźń” („ja” wewnętrzne). Twoja jaźń jest swego rodzaju rdzeniem, zasadniczym elementem, który nie jest tożsamy ani z osobowością, ani z ego, ani z poglądami czy emocjami. To ta niewielka, „święta” przestrzeń wewnątrz ciebie, która kryje twoją duszę. „Ja” jest obserwatorem, trenerem, redaktorem, krytykiem, obserwującym twoje myśli, słowa, uczucia, zachowania, i określającym, ile z twojego prawdziwego, wewnętrznego świata zostanie udostępnione innym.

Jakość relacji między tobą a twoim wewnętrznym „ja” jest najważniejsza, bo na niej bazują wszystkie inne relacje. Stanowi wzorzec dla związków, określa rodzaj i strukturę twojego stosunku do innych oraz innych do ciebie. Stanowi roboczy model dawania i brania miłości.

Głębia i jakość więzi między tobą i twoim wewnętrznym „ja” ostatecznie stanowi o sukcesie w związku z inną osobą. Jeśli pragniesz autentycznej, pełnej miłości relacji, to przede wszystkim musisz nauczyć się traktować swoje „ja” ciepło, serdecznie i z szacunkiem, jak naprawdę cenną, godną miłości istotę.

Brakujący fragment układanki

Tysiące ludzi przychodzi na moje warsztaty kształtowania osobowości, by dowiedzieć się, jak znaleźć partnera i stworzyć satysfakcjonujący związek uczuciowy. Zazwyczaj na wstępie proszę o szczegółową charakterystykę osoby, której poszukują: jak powinna ich traktować, jak oni chcieliby się czuć w jej towarzystwie, jaki miałyby być idealny model ich wzajemnego odnoszenia się do siebie. Odpowiedzi są, rzecz jasna, różne, ale niektóre wymogi powtarzają się: większość marzy o kimś, kto będzie miły, uważny, kochający; będzie traktował ich z szacunkiem i bezwarunkowo akceptował, zwracał uwagę na życzenia, cele i marzenia; kto sprawi, że poczują się kimś wyjątkowym i ważnym; kto będzie cieszył się z ich sukcesów, z kim mogliby być całkowicie szczerzy, czuć się w pełni zjednoczeni sercem, ciałem i duszą.

Kiedy pytałam poszczególne osoby, jak wiele spośród wymienionych zachowań prezentują wobec siebie, większość z zakłopotaniem odpowiedziała, że bardzo mało lub żadne. Wiele osób przyznało, że są krytyczne wobec siebie, lekceważą własne potrzeby i dokonania i nie przywiązują zbyt wiele wagi do kontaktu ze sobą. Ci sami ludzie, którzy poszukują prawdziwej miłości, nie bardzo wiedzą, jak zaoferować ją sobie.

Miejsce twej duszy, gdzie rodzi się miłość własna, jest dokładnie tym, które przyciąga prawdziwą miłość innych. Jeśli to źródło jest zmaćcone, twoja zdolność przyciągania relacji, skrzęcej się magicznym blaskiem miłości, ulega słumieniu. By przywrócić światło temu wewnętrznemu źródłu, musisz najpierw nauczyć się, jak obdarować siebie tym, czego pragniesz od innych. Miłość tworzy więcej miłości, a kiedy twoje wewnętrzne światło miłości jaśnieje, otwierasz się na przeżycie cudownego doznania za sprawą silnego związku z inną osobą.

Ucz się kochać siebie

Kochać siebie w gruncie rzeczy oznacza wierzyć w swoją wartość. Czyli mieć zdrowy szacunek do własnej osoby i głębokie przekonanie, że jest się wartościowym ogniwem w ludzkim łańcuchu. Miłość do siebie może się przejawiać w najdrobniejszych czynnościach, które podejmujesz, od włożenia swetra, gdy jest zimno, do rezygnacji z pracy, w której się nie realizujesz. Oznacza również uwrażliwienie na własne pragnienia i potrzeby oraz szanowanie ich w taki sposób, jakiego oczekujesz od partnera.

Nie każdy ma „wrodzone” głębokie przekonanie o własnej wartości czy wysoką samoocenę. Większość z nas tak naprawdę musi (w różnym stopniu) pracować nad tym przez całe życie. Każdy ma jakieś słabe strony, na przykład może czuć się niezbyt sprawny fizycznie czy intelektualnie, nie wykazywać szczególnych talentów finansowych czy też czuć się niepewnie w innej dziedzinie. Jednak poszanowanie, troska i docenianie siebie jest naszym przyrodzonym prawem i czymś, czego możemy się nauczyć.

Miłość do siebie jest najlepszym sposobem nauczania się, jak kochać. Miłość jest działaniem, które wymaga określonych przemyśleń, zdolności i umiejętności. Obdarowując nią siebie, przygotowujesz się do przejścia na kolejny poziom -miłości do innej osoby.

Dopiero gdy nauczysz się dbałości o siebie, nabierzesz umiejętności koncentrowania takiej samej uwagi na innych. Gdy umiesz doceniać wagę własnych myśli i uczuć, potrafisz również lepiej rozumieć drugą osobę. Kiedy czujesz w głębi serca, jak jesteś ważna, wtedy możesz obdarzyć partnera autentycznym uczuciem.

Jeśli twoim celem jest osiągnięcie sukcesu w grze, umownie nazwanej miłością, to pierwszym krokiem jest pokochanie siebie. Zanim wprawisz w ruch koło ruletki, albo nawet jeszcze przed położeniem żetonów na stole, musisz wejrzeć w siebie, w głąb serca i duszy, aby odkryć swoją rzeczywistą wartość.

Jesteś pełnym człowiekiem

Miłość może wiele dla ciebie uczynić, może przynieść ci radość, pomóc rozwijać się i kształtować w taki sposób, jaki wcześniej nawet nie wydawał ci się możliwy. Ale żadna miłość nigdy nie zdoła uczynić z ciebie osoby „kompletnej”. Tylko ty możesz tego dokonać.

Wiele osób wierzy, że gdzieś na świecie istnieje ktoś, kto jest naszą „drugą połową”. Takie myślenie zakładające, że sami jesteśmy „niekompletni” i potrzebujemy partnera, by osiągnąć pełnię, składa się na to, co określam jako „syndrom dziurawej duszy” -jego kwintesencją jest poczucie swego rodzaju niedostatku, prowadzące z kolei do odczuwania pustki, braku i do

większego krytycyzmu wobec siebie. Z powodu owego dyskomfortu poszukujemy partnera, by uzupełnił nasze niedobory.

Jak na ironię, poczucie braku - czyli to, co popycha nas do szukania miłości - jest jednocześnie tym, co utrudnia miłości rozkwitanie. Prawdziwą miłość przyciągają ci, którzy jej pragną, a odpychają ci, którzy jej potrzebują. „Chcieć” wyrasta z wystarczalności i pragnienia, a za „potrzebować” stoi nie-wystarczalność i zależność. „Potrzebuję” tworzy efekt próżni, który zmusza cię, by chwytać, kurczowo trzymać, pochłaniać; „chcę” tworzy otwartość, umożliwiającą odkrywanie, poznawanie i kształtowanie związku, jakiego pragniesz. Tylko wtedy, gdy działasz z pozycji osoby „kompletnej”, możesz znaleźć miłość opartą na „chcę”, nie na „potrzebuję”.

Wiktoria wychowała się w domu pełnym luksusowych przedmiotów, ale pozbawionym ciepła i uczuć. Jej ojciec, potentat przemysłowy, większość czasu poświęcał sprawom zawodowym. Matka zajmowała się głównie akcjami charytatywnymi i społecznymi. Jako dziecko Wiktoria bardzo pragnęła, by znalazł się ktoś, kto ją zauważy i okaże zainteresowanie. Spędzała długie godziny w swoim pokoju, wyobrażając sobie, że oto pojawia się sławny muzyk, który komponuje piękne ballady, przeznaczone wyłącznie dla niej, bo jest jego ukochaną. Potem biorą ślub i przestaje być samotna. Dla niej było to największym szczęściem. Jako osoba dorosła Wiktoria nie poprzestała na jednym związku, ciągle poszukując idealnego partnera, który byłby zdolny ugasić jej gorące pragnienie miłości. Jej wybrańcy wytrzymywali przez krótki czas, ale potem odchodzili, czyniąc zawsze ten sam zarzut: cokolwiek zrobili, nigdy w pełni nie usatysfakcjonowali Wiktorii. Ona tkwiła w pułapce poszukiwania innych, którzy wypełniliby „braki” w jej duszy. Stała się studnią bez dna, zachłannie wysysającą energię i witalność ze swoich partnerów, dopóki nie odeszli. Wtedy natychmiast zaczynała szukać kolejnej, niczego nie podejrzewającej ofiary, by powtórzyć cały cykl.

Jeśli masz problem podobny jak Wiktoria, to znaczy, że nie posiadasz umiejętności pokochania siebie. Szukanie kogoś, kto obdarzyłby cię szczerym uczuciem, przypomina próbę napełnienia zbiornika z dziurawym dnem. Nigdy i nikomu to się nie uda, ponieważ wyciek zawsze będzie powodował niedobór. Nieważne, ile uwagi, uwielbienia, emocjonalnego wsparcia ktoś ci ofiaruje - zawsze będziesz potrzebować więcej, bo miłość, którą można otrzymać od innych, nigdy nie zastąpi tej, którą musisz dać sobie sam.

Jak kochać siebie - utrwalanie zaleceń

Gdyby istniało jedno podstawowe prawo, odnoszące się do energii miłości, to brzmiałoby ono następująco: inni widzą i traktują cię dokładnie tak, jak widzisz i traktujesz siebie ty sam.

Nie mówiąc ani słowa, sam nieświadomie pokazujesz innym, jak traktujesz siebie. Ponieważ ty jesteś swoim pierwszym opiekunem, inni spoglądają na ciebie, poszukując wskazówek, dotyczących tego, ile miłości wymagasz. Dajesz im te wskazówki. To, jak ludzie mówią do ciebie, jak cię traktują, co myślą i czego oczekują od ciebie, odbywa się pod twoje dyktando. Czy zdajesz sobie z tego sprawę czy nie, sam tworzysz wzorzec, według którego inni nawiązują z tobą kontakt.

Utrwalanie negatywnych oczekiwań

Ariella, kobieta po trzydziestce, przystojna i doskonale ubrana, zgłosiła się do mnie z powodu, jak to sama określiła, „pecha” w związkach uczuciowych. Zasugerowałam jej, że może nieświadomie wywołuje problemy, ale oburzyła się i odrzuciła moje przypuszczenia. Upierała się, że wszystkiemu winien jest pech, który ją prześladowa. Poprosiłam, by opowiedziała mi swoją historię.

Moja rozmówczyni rzadko umawiała się na randki, a kiedy już się zdecydowała - to z nieodpowiednimi partnerami. Spotykała się z mężczyznami żonatymi, którzy niewiele mieli dla niej czasu; z mężczyznami znacznie młodszymi i niedojrzałymi albo takimi, którzy wymagali opieki, bo byli uzależnieni od rozmaitych używek, oczekiwali matkowania albo zatrzymali się w rozwoju na etapie emocjonalnego dorastania. Ariella wyrzekała na wyjątkową złośliwość losu, który nie chciał sprawić, by była szczęśliwa i znalazła kogoś. Zakończyła zdaniem: „Boję się, że po prostu zawsze będę sama”.

Zadałam jej kilka podstawowych pytań dotyczących jej samej i prawie natychmiast zaczął się wyłaniać zarys rzeczywistej sytuacji. Kobieta pracowała jako sprzedawczyni w eleganckim butik. Praca ją nudziła, jednak nie odchodziła stamtąd, bo nie wierzyła, że znajdzie lepszą. Kiedyś myślała o studiowaniu wzornictwa, ale nigdy nie zrobiła nic w tym kierunku. Dla siebie miała niewiele czasu. Żywiła się wodą sodową, gotowymi daniami i piła w nadmiarze kawę, rzadko kiedy podejmowała jakąś aktywność fizyczną. Krótko mówiąc, mało o siebie dbała, a właściwie nie dbała wcale.

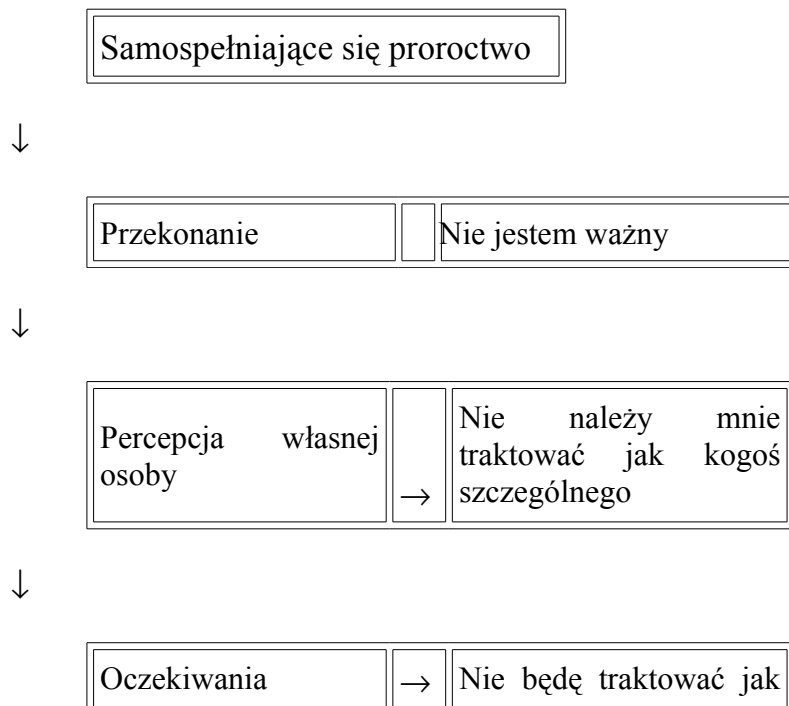
Była zaskoczona, gdy uzmysłowiłam jej, że sposób, w jaki traktuje siebie - zaniedbywanie, brak szacunku i życzliwości - odzwierciedla sposób, w jaki jest traktowana przez mężczyzn. Nawet nie musiała mówić, że mało myśli o sobie. Było to aż nadto widoczne w jej zachowaniu. Partnerzy tej kobiety po prostu odpowiadali na wysyłane przez nią komunikaty o tym, jak powinna być traktowana.

Błędne koło

Czułam, że Ariella przyjmuje ten punkt widzenia, więc kontynuowałam. Wyjaśniłam, że nasze wewnętrzne przekonania mają dwojaki skutek: po pierwsze, określają nasze zachowanie, a po drugie, tworzą w naszym umyśle oczekiwania dotyczące tego, na jakie traktowanie zasługujemy. Nasze zachowanie jest widoczne dla innych, staje się modelem tego, jak należy nas traktować. Nieświadome oczekiwania są przekazywane na subtelniejszym poziomie, ale nie mniej skutecznie. Inni reagują na wzorzec, który stworzymy, i oczekiwania, które przekazujemy. Skutek uzasadnia i wzmacnia nasze początkowe przekonanie.

W przypadku Arielli to błędne koło wyglądało następująco: miała ona nieświadomione przekonanie na swój temat („Nie jestem ważna”). Owo przekonanie kształtowało jej zachowanie („Nie powinnam traktować siebie jak kogoś szczególnego”) i oczekiwania dotyczące tego, na jakie traktowanie zasługuje („Nie będę przez nikogo traktowana jak ktoś szczególny”). Swoim zachowaniem sugerowała partnerom, jak mają ją traktować („Ja traktuję siebie jako osobę nieważną, więc i ty tak powinieneś”), i przekazywała swe oczekiwania („Nie oczekuję ani nie zasługuję na to, żeby mnie traktowano jak kogoś szczególnego”). W rezultacie nie była traktowana z szacunkiem. Jej wyjściowe przekonanie zostawało tym samym potwierdzone i wzmocnione.

Ariella w końcu zrozumiała, że nie da się obejść czy ominąć praw energii i przyciągania. To, w co wierzysz na swój temat, promieniuje na zewnątrz i znajduje odbicie w twoich związkach. Wiadomo, że pracodawcy rozmawiający z kandydatami do pracy nieświadomie „wyławiają” tych, którzy są najbardziej do nich podobni. Tak samo dzieje się, gdy poszukujesz partnera: pociągają - i przyciągają - cię ci, którzy traktują cię tak, jak ty sama siebie czy sam siebie traktujesz.



		ktoś szczególnego
--	--	-------------------

↓

Zachowanie	→	Rzadko ujawniam swoje pragnienia
------------	---	----------------------------------

↓

Skutek	→	Inni nie traktują mnie jak kogoś szczególnego
--------	---	-----------------------------------------------

↓

Potwierdzenie przekonania

Ta informacja stała się dla mojej rozmówczynie kluczem do odkrycia istniejącego w niej wzorca samopogardy i zaniechania się. Pomogła jej zrozumieć, że musi zacząć od siebie - rozwinąć uczucie miłości i szacunku dla własnej osoby, zanim będzie mogła oczekiwać miłości i szacunku od innych.

Nie jest to koncepcja łatwa do przyjęcia, ponieważ oznacza zaakceptowanie odpowiedzialności za to, co nas spotyka i kogo przyciągamy do siebie. Na szczęście błędne koło: przekonanie - oczekiwanie - skutek może zostać przerwane w momencie, gdy uświadomimy sobie jego istnienie i zmienimy sposób myślenia o sobie.

Jeśli wierzysz, że nie jesteś warta miłości, to przyciągasz partnera, który traktuje cię tak, jakbyś rzeczywiście nie była warta miłości. Jeśli traktujesz siebie jak osobę nieważną, zapewne partner też za taką cię uzna. Jeśli szkoda ci dla siebie czasu, pieniędzy, uwagi, to najprawdopodobniej przyciągniesz partnera, który nie będzie hojny wobec ciebie. Jeśli nie dbasz o swój organizm, jest mało prawdopodobne, by twój partner traktował twoje ciało jak świątynię. Jeśli sądzisz siebie surowo, partner będzie to naśladował.

Z drugiej strony, jeśli okazujesz sobie szacunek, zainteresowanie, troskę i podchodzisz do siebie poważnie, masz duże szanse, że otrzymasz to samo w związkach z ludźmi. Jeśli potrafisz wybaczać sobie, inni będą wiedzieli, że nie należy ci wymyślać, gdy popełnisz błąd. Jeśli szanujesz swoje potrzeby, twój partner też będzie to robił. Jeśli wsłuchujesz się w swój wewnętrzny głos, partner także będzie doceniał twój prywatny „radar”. Twoje wewnętrzne przekonania i oczekiwania emanują na zewnątrz i powodują określone reakcje ze strony innych.

Samoakceptacja

Jedną z najważniejszych umiejętności, którą musisz opanować, rozwijając autentyczną, pełną miłości relację ze sobą, jest akceptacja. U podłoża bezwarunkowej miłości leży przekonanie, że cokolwiek partner powie, przeżyje czy wyrazi, będzie przyjęte w atmosferze wolnej od potępienia. Praktykowanie takiej akceptacji wobec samego siebie jest warunkiem rozciągnięcia podobnego poziomu tolerancji na ukochane osoby.

Jeśli akceptujesz swoje niedociągnięcia, będziesz bardziej wyrozumiały wobec niedoskonałości innych. Jeśli akceptujesz swoje błędy, łatwiej ci będzie wybaczać innym pomyłki. Jeśli potrafisz wyciągać wnioski z własnych doświadczeń, stwarzasz innym możliwość uczenia się.

Najpierw zaakceptuj siebie

Ben się martwił. Nie miał trudności w nawiązywaniu obiecujących kontaktów, ale nie umiał ich podtrzymywać. Kilka tygodni po zawarciu kolejnej znajomości „młockarnia” w głowie Bena poszła w ruch. Cokolwiek dziewczyna zrobiła, było źle, w myślach dosłownie rozrywał ją na strzępy. Najpierw drażniło go, że niewłaściwie trzymała widelec, potem, że nie mówiła poprawnie, następnie stwierdził, że śmieje się w sposób irytujący. Raz zauważone „skazy” przeszkadzały mu tak bardzo, że właściwie uniemożliwiały kontynuowanie znajomości.

Czyż nie jest oczywiste, że Ben nie był skłonny do wybaczenia sobie swoich niedociągnięć? Poprosiłam go, by w ciągu tygodnia spisywał wszystkie sądy na swój temat, na których wygłaszaniu się przyłapie. Pod koniec tygodnia pokazał mi listę i przyznał, że jest zszokowany, widząc, jak ostro siebie krytykował. Do tej pory nie zdawał sobie z tego sprawy. Nic dziwnego, że był nietolerancyjny wobec niedoskonałości innych ludzi. Tak jak wobec siebie, automatycznie uruchamiał ten sam mechanizm wobec swoich partnerek.

Dokąd prowadzi brak samoakceptacji

Brak akceptacji siebie może doprowadzić do zerwania więzi emocjonalnych z innymi, bo negatywne nastawienie do własnej osoby z całą pewnością obejmie też partnera. Niechęć jest jak rozrastający się nowotwór, który tworzy coraz to nowe ogniska. Przenosi się z jednej osoby na drugą, zatruwając cały związek.

Gdy Betsy wychodziła za Nicka, wiedziała, że ma on pewne problemy z samooceną. Brakowało mu wiary w siebie, ale była przekonana, że siłą swojej miłości potrafi zmienić jego nastawienie. Samoocena Nicka w ciągu ośmiu lat wspólnego życia była raz lepsza, raz gorsza, aż do chwili, gdy Betsy zaczęła robić błyskotliwą karierę zawodową. Jej firma gastronomiczna stała się znana, posypały się zamówienia. Nicka nie ucieszyły owe osiągnięcia, krytykował pracę żony, nazywając sukcesy fuksami i zarzucając Betsy, że „wydaje jej się, że jest taka ważna”. Jego własna niepewność pogłębiła się i przybrała formę ataku na partnerkę i jej dokonania. Choć Betsy próbowała ratować małżeństwo wszelkimi sposobami, spirala negatywnego nastawienia i agresywnych napaści rozkręcała się coraz bardziej. W końcu Betsy zostawiła Nicka, zachowując nieskażony wizerunek własnej osoby.

W skrajnych przypadkach niska samoocena może spowodować, że ludzie niemal automatycznie sabotują lub odrzucają związek oparty na miłości. Poczucie wstydu i pogardy dla siebie może być u nich tak silne, że nie pozwalają innym, by ich kochali mimo że ci podejmują naprawdę heroiczne wysiłki. Nie potrafią też rozpoznać prawdziwej miłości, bo nie mają żadnej płaszczyzny odniesienia. Odrzucają potencjalnych partnerów, bo nie są w

stanie wyobrazić sobie, że ktoś wartościowy mógłby chcieć się z nimi związać. W kontakcie z ludźmi, którzy mają bardzo niską samoocenę, każdy, kto troszczy się o nich, narażony jest na wiele przykrości z tego właśnie powodu. Są nieufni wobec osób, które wykazują zainteresowanie nimi, ponieważ sami nie potrafią znaleźć w sobie czegoś godnego miłości.

Sposoby budowania miłości do siebie

Dla większości ludzi uczenie się miłości do siebie jest procesem trwającym całe życie. Wymaga ćwiczeń codziennych, tak jak opanowywanie nowej dyscypliny sportowej. Trzeba poznać poszczególne ruchy i powtarzać je uparcie, aż staną się tak naturalne, jak oddychanie. Uroda życia polega również na tym, że każdy człowiek ma właśnie całe życie na praktykowanie miłości do siebie.

Nie trzeba koniecznie osiągnąć mistrzostwa w sztuce miłości do siebie, zanim pokocha się drugiego człowieka, ale trzeba wykazywać pewną aktywność na tej drodze. Ci, dla których sprawy owe wydają się zbyt trudne, mogą się zwrócić po wskazówki i pomoc do psychologa czy też sięgnąć po odpowiednią lekturę. Na szczęście żyjemy w świecie i w czasie, który sprzyja wszechstronnemu rozwojowi osobowości, nie tylko w sferze materialnej, ale i duchowej. Ponieważ tematem tej książki jest budowanie związków, a nie budowanie samooceny, ograniczę się do wskazania kilku - moich ulubionych - technik uczenia się miłości do siebie, zachęcając was do indywidualnego kontynuowania tej drogi.

Miłość do siebie wydaje się czymś abstrakcyjnym i bliżej nieokreślonym, więc najlepiej zacząć od wykonania konkretnych zadań. Na przykład, każdego wieczoru stwórz listę „sukcesów”. Spis powinien zaczynać się od wyrazu „ja” i zawierać wszystkie dokonania z minionego dnia. Choćby „osiągnięcia” tak drobne, jak zaparzenie kawy czy wykonanie długo odkładanej czynności. Nawet małe sprawy mogą ujawnić ci twoją wartość. Celem tworzenia listy jest skierowanie twego wewnętrznego oka na pozytywy, by zapobiec automatycznemu koncentrowaniu się na negatywach. Uczestnicy warsztatów muszą przyswoić sobie taki wiersz: „10 sukcesów każdego dnia przed ciosami chroni nas”. Trzeba powtórzyć działanie 21 razy, by weszło w nawyk; jeśli więc sporządzasz listę przez 21 kolejnych dni, zauważysz zmianę w poziomie zaufania do siebie i w postrzeganiu własnej osoby. Twój umysł nie będzie już automatycznie wykorzystywał wszystkiego, co zrobisz źle; na odwrót, zajmie się tym, co robisz rzeczywiście dobrze!

Innym sposobem tworzenia klimatu akceptacji siebie są akty troski. Polegają na tym, że dbasz o relację ze sobą tak, jak dbałbyś o relację z przyjacielem lub z kimś kochanym. Jest to pokazywanie samemu sobie, że jesteś ważny i godzien czasu, wysiłku czy pieniędzy. Zrób listę czynności, które cię ożywiają i przywracają ci siły - może to być wszystko, od zmysłowych przyjemności czy aktywności fizycznej do praktyk duchowych, które cię odnawiają. Wypisz tylko czynności, które sprawiają, że czujesz się inaczej niż zwykle. Na przykład:

- Oglądanie zachodu słońca.
- Kąpiel z masażem.
- Masaż.
- Spędzenie dnia w łóżku, gdy nie jestem chory.

- Jazda na rowerze.
- Kawa z przyjacielem.
- Uczta kulinarna.
- Zapalenie świec o ulubionym zapachu.
- Medytacja.
- Słuchanie ulubionej muzyki.

Wybierz codziennie przynajmniej jeden akt troski i wykonaj go. Szybko przekonasz się, że wybieranie punktów z listy stanie się jednym z przyjemniejszych momentów dnia.

Masz siebie. Masz wszystko, co potrzebne, by siebie kochać. Zaczynij okazywać sobie, jak powinieneś być traktowany, a prędko zrozumiesz, co oznacza prawdziwa, bezwarunkowa miłość. Od tego momentu doświadczenie kochania i bycia kochanym przez inną osobę będziesz uważał za cudowny dar.

Nieważne, jakich „narzędzi” użyjesz, budując poczucie własnej wartości. Ważne jest, że poświęcasz czas i energię, by nauczyć się kochać jedyną osobę, która na pewno będzie z tobą przez całe życie - siebie.

Rozdział drugi

Zasada druga:

ZWIĄZEK JEST WYBOREM

Do ciebie należy decyzja, czy chcesz Być w związku. Masz zdolność przyciągania kochanych osób i możesz sprawić, że związek, o którym marzysz, zaistnieje.

Piosenki o miłości mówią, że to sprawa przeznaczenia. Z poezji dowiadujemy się, że miłość jest czymś ulotnym, nieuchwytnym, co pojawia się niczym mgiełka i niepostrzeżenie znika. Przyjaciele powiedzą nam, że znalezienie miłości to sprawa czasu, a specjaliści od reklamy usiłują dowieść, że sekret trwałej miłości sprowadza się do posiadania luksusowego samochodu i noszenia dżinsów odpowiedniej marki; konieczne są olśniewająco białe zęby, świeży oddech i pachnące ziołami włosy.

Prawdziwy sekret znajdowania autentycznej miłości nie spoczywa w rękach ślepego losu. Tkwi on w twojej własnej świadomości.

Jaka jest twoja pierwsza reakcja na stwierdzenie, że od ciebie zależy, czy na swej drodze spotkasz miłość? Czy wierzysz, że jest w tobie siła zdolna znaleźć i przyciągnąć miłość, jakiej pragniesz? Jeśli tak, to opuść ten rozdział i przejdź do następnego. Jednak jeśli jakaś część ciebie uważa, że znalezienie miłości leży poza zasięgiem twoich możliwości, przeczytaj uważnie.

Miłość nie zdarza się ot tak, po prostu. Ona musi zostać stworzona, można zaryzykować stwierdzenie, że w podobny sposób, w jaki tworzysz wszystko inne. Wyobraźmy sobie, że chcesz zjeść posiłek. Zaczynasz od zastanowienia się, co chciałbyś zjeść. Potem oceniasz, co w czasie, którym dysponujesz, zdołasz przyrządzić, decydujesz, co zrobisz, przygotowujesz produkty, postępujesz wedle przepisu i na końcu zjadasz. Nie zasiadasz w kuchni, marząc, by posiłek w jakiś cudowny sposób zjawił się przed tobą.

Sytuacja nie różni się tak bardzo, gdy rzecz dotyczy miłości. Tworzą ją twoja wyobraźnia, intencje i strategiczne posunięcia. Wielu ludzi błędnie sądzi, że pragnienie miłości jest tym samym co poszukiwanie miłości. Kiedy moja przyjaciółka Alicja była dzieckiem, desperacko pragnęła mieć koleżanki od serca, ale chorobliwa nieśmiałość wręcz uniemożliwiała jej kontakty towarzyskie. Mama stale jej powtarzała, że nigdy nie będzie miała koleżanek, jeśli nie przestanie przesiadywać w domu, czekając, aż one zapukają do jej drzwi. Teraz, w wieku 41 lat, Alicja nadal siedzi sama w domu i wygląda idealnego partnera. Nic dziwnego, że dotychczas się nie pojawił. A ona wciąż czeka, jak wiele innych osób, myśląc, że nadejdzie, i jak to bywa w bajkach, potem będą żyli długo i szczęśliwie. Niestety, w życiu się tak nie zdarza. Żeby zbudować miłość, trzeba wiedzieć, co jest niezbędne, jakie kroki poczynić, by rozpocząć ten proces.

Chcąc mgliste życzenia zmienić w rzeczywistość, poszukiwanie miłości nie może być grą przypadków, lecz przewidywalną grą przyczyn i skutków.

Co oznacza bycie w związku

Zanim ostatecznie zdecydujesz, czy chcesz poszukiwać partnera, dobrze jest najpierw zrozumieć, czym właściwie jest związek partnerski. Jest to połączenie dwóch odrębnych jednostek. Gdy dwie osoby wierzą, że lepiej im będzie wtedy, gdy zjednoczą energię, talenty i zasoby, niż wówczas, gdy pozostaną same.

W sferze miłości o partnerstwie mówimy wówczas, gdy dwoje ludzi łączy więzi w wymiarze fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i duchowym. Rozpoczyna się tworzenie z dwóch oddzielnych „ja” wspólnego „my”, każde zaś „ja” ma swój wkład w siłę tego „my”. Żadne „ja” nie zaciera się, każde staje się po prostu mocniejsze siłą tego drugiego.

Pozytywne i negatywne strony partnerstwa

Partnerstwo ma dobre i złe strony. Może ono przynieść zmiany zarówno na lepsze, jak i na gorsze w twoim życiu. Czasem potrzebne są zabiegi, służące zrównoważeniu tych skrajności. Pozytywną stroną jest, oczywiście, romantyczna namiętność, jaką spotyka się w filmach i o której czyta się w książkach. Te wspaniałe skoki adrenaliny, za sprawą gorących uczuć, bliskość wzajemna dają zakochanym poczucie przeżywania czegoś pięknego i niepowtarzalnego.

Dla większości ludzi główną korzyścią jest to, że przestali być samotni, mają z kim iść przez życie. Posiadanie partnera wiąże się z kilkoma wspaniałymi przywilejami: masz kogoś, kto cię kocha, poświęca ci uwagę, opiekuje się tobą, dotrzymuje towarzystwa, zaspokaja potrzeby seksualne, współuczestniczy w wykonywaniu różnych prac i ogólnie sprawia, że życie jest bardziej interesujące. Partner może zapewnić wsparcie, gdy go potrzebujesz, dodać odwagi, gdy czujesz strach, i przywrócić wiarę we własne siły, gdy ją tracisz. W najlepszym wydaniu partnerstwo będzie satysfakcjonującym związkiem, w którym dzielicie się swymi najskrytszymi myślami, przyznajecie do swoich słabości, rozwijacie się w nowych, często zaskakujących kierunkach i macie wspólnie nadzieje i marzenia.

Ciemna strona bycia w związku jest dokładnym przeciwieństwem dobrodziejstw tego stanu rzeczy: nie będziesz już sam, a to oznacza utratę niezależności. Nie będziesz już odrębną jednostką. Musisz nabrać umiejętności radzenia sobie ze sprawami, wynikającymi z różnic między wami - w zakresie stylu, tempa i sposobów komunikacji, nawyków i preferencji. Musisz radzić sobie z problemami życia codziennego, związanymi z obecnością drugiej osoby. Twój partner ma przecież swoje pomysły, uczucia, aspiracje, nawyki, dziwactwa i problemy, które powinny być dla ciebie tak samo ważne jak twoje własne. Innymi słowy, musisz zrobić w swoim życiu miejsce dla drugiej osoby. Kiedy dokonujesz wyborów i podejmujesz decyzje, konieczne są wspólne uzgodnienia. Nie możesz już tak, po prostu, robić tego, co chcesz i kiedy chcesz, nie biorąc pod uwagę zdania partnera. Musicie dokonywać ustaleń w każdej sprawie, zaczynając od tego, kto ile miejsca zajmie w łóżku, kończąc na tym, ile pieniędzy można wydać. Niezbędna jest gotowość do kompromisów, byście obydwójce mogli być szczęśliwi.

Znamienny jest przykład Gail. Pojechała z córką do kurortu na przepięknej wyspie i tam, ponieważ obie były zachwycone okolicą, kupiła apartament. Zrobiła to bez porozumienia z Victorem, od niedawna mężem, bo od lat przyzwyczajona była do sarriodzielnego podejmowania decyzji. Gdy wróciła do domu, mąż miał jej za złe, że pominęła go przy tak ważnym zakupie, i czuł się dotknięty. Dał jej do zrozumienia, że poczuł się zlekceważony i wykluczony z ich związku.

Gail uświadomiła sobie, że popełniła błąd i że musi brać pod uwagę preferencje i uczucia Victora w takim samym stopniu jak własne, podejmując decyzje dotyczące ich obydwójga.

Pozostawanie w związku łączyć się może z koniecznością zmiany planów, bowiem trzeba dostosować się do sytuacji nieprzewidzianej, w jakiej może się znaleźć druga osoba, do potrzeb czy pragnień partnera. Partnerstwo wymaga rezygnacji z kontroli nad wszystkim i podejmowania indywidualnych decyzji. Gdy byłaś sama, przyzwyczaiłaś się do robienia tego, na co miałaś ochotę i wtedy, kiedy chciałaś. Pojawienie się towarzysza w twoim życiu nagle zmieniło wszystko. Życie z kimś może powodować pewne komplikacje i wymusza wprowadzenie zmian, także takich, które nie zawsze są ci na rękę.

By stworzyć udany związek, musisz zaakceptować pozytywne i negatywne aspekty partnerstwa. Trzeba nauczyć się przyjmować wyzwania ze spokojem, próby z wiarą w sukces, a do problemów podchodzić w sposób twórczy. Związek partnerski to transakcja hurtowa i nie da się angażować w niego połowicznie: będą ci potrzebne wszystkie twoje zasoby, cała wola i umiejętność tworzenia harmonii. Będziesz wykorzystywała wielką potęgę swoich uczuć jako wsparcie cię w chwilach najtrudniejszych.

Podejmowanie decyzji o wejściu w związek

Świat na ogół urządzony jest z myślą o parach - to po prostu stwierdzenie, odnoszące się do organizacji naszego społeczeństwa. Oczekuje się od ludzi, że będą podążali przez życie połączeni w pary, jakby ludzkość ciągle trwała w gotowości do wejścia na pokład arki Noego. Wspieramy łączenie się w pary na tysiąc mniej lub bardziej subtelnych sposobów, od przyznawania ulg w opodatkowaniu par małżeńskich, do wyznaczania specjalnych świąt ku czci miłości i romantycznych związków. Są tacy, którzy mogą opowiadać się za innym rodzajem związków, niebędących partnerskimi. Ale raczej powszechnie jest oczekiwanie, że wszyscy powinniśmy chcieć znaleźć partnera i dążyć do tego, i że pozostawanie w związku jest w mniejszym stopniu osobistym wyborem, a bardziej nakazem społeczeństwa.

Mój mąż nie zawsze może towarzyszyć mi w podróżach służbowych. Dlatego zdarza się niekiedy, że idę do restauracji sama. Za każdym razem, gdy wchodzę i proszę o stół, kelner przygląda mi się i pyta: „Tylko jedna osoba?”. Potem, gdy już jestem posadzona, on (lub ona) z reguły pyta, czy nie chcę przejrzeć magazynów, oczekując na realizację zamówienia. Jakby zakładali, że moje własne towarzystwo trzeba wzbogacić jakąś inspirującą lekturą. Ich reakcje wynikają z przeświadczenia, iż ja nie mam nikogo, z kim mogłabym takie chwile dzielić, i że samotne spożywanie posiłków stawia osobę w sytuacji kłopotliwej. Zabawne jest to, że czuję się niezręcznie nie z powodu braku towarzystwa podczas obiadu, ale z powodu zabiegów kelnera!

Ludzie są głęboko przekonani, że ci, którzy pozostają samotni, mają ciężkie życie. Istnieje społeczna presja, by wchodzić w związki, by „dopasować się” i żyć zgodnie z powszechnie przyjętymi normami.

Ta presja może być niebezpieczna. Niektóre związki rozpadają się, bo jedno z partnerów nigdy tak naprawdę, „z głębi trzewi”, nie wybrało bycia w związku. Zdecydowali się na partnerstwo może pod wpływem nacisków rodziny, może chcieli po prostu uciec przed samotnością. Ale związki zawierane z powodu zewnętrznego poczucia, że należy, a nie z wewnętrznego chęć, nie są na ogół udane. Decydowanie się na związek tylko dlatego, żeby nie burzyć zwyczaju sadzania gości parami przy stole podczas uroczystego obiadu, nie będzie silną podstawą prawdziwego partnerstwa.

Wybieranie a decydowanie

W swojej książce „Jeśli życie jest grą...” pokazuję, co dzieje się, gdy podejmujemy działania bardziej na podstawie wyrozumowanych decyzji niż przekonań płynących z „głębi trzewi”. Ten sam wzorzec znajduje zastosowanie tutaj, i wierzę, że ma kluczowe znaczenie dla stworzenia udanego związku.

Schemat jest następujący:

Chcę prowadzi do oddania.

Należy prowadzi do *decyzji*, których następstwem jest *poświęcenie się*.

Jeśli wybierasz wejście w związek, podejmujesz świadome zobowiązanie, że chcesz być w relacji z daną osobą. Wewnętrznie wierzysz, że jesteś gotowy i skłonny do bycia częścią prawdziwego związku. Kiedy *decydujesz*, że wejdiesz w związek, możesz myśleć tak: „no

jasne, dlaczego nie?". Jest w tym cień wątpliwości, czy rzeczywiście chcesz się wiązać, a to w większości wypadków prowadzi do mało satysfakcjonujących rezultatów.

Dokąd prowadzi „powinieniem”

W wieku 21 lat mieszkałam ze swoim chłopcem, Billem. W tym czasie zmarła moja matka, a ojciec wkrótce postanowił sprzedać naszą rodzinną posiadłość i przeprowadzić się na Florydę. Zawsze wyobrażałam sobie, że wezmę ślub w domu swego dzieciństwa, więc zdecydowaliśmy z Billem, że teraz jest tak samo dobry moment na małżeństwo jak w każdej innej chwili. Uważałam, że Bili to czarujący, wspaniały chłopak, byliśmy świetnymi przyjaciółmi. Małżeństwo wydawało się nam odpowiednią decyzją, podjętą w odpowiedniej chwili.

W miarę upływu czasu stawało się coraz bardziej oczywiste, że nie jesteśmy dobraną parą. Po prostu nie pasowaliśmy do siebie. Choć było między nami dużo ciepła i przyjaźni, zabrakło iskrzenia i ognia. Byliśmy bardziej rodzeństwem niż kochankami. Wiedzieliśmy, że po to, by pozostać razem, każde z nas musi poświęcić swoją prawdziwą indywidualność i pragnienie bycia z kimś, kto budzi w nim namiętność - a tego żadne z nas nie chciało robić. Na szczęście wspólnie podjęliśmy decyzję o separacji i Bili pozostał jednym z moich najlepszych przyjaciół. Byłam na jego ślubie w ubiegłym roku i wiem, że w obecnym związku jest naprawdę szczęśliwy.

Decyzja o niewiązaniu się

Samuel był wśród swoich kolegów rówieśników jedynym samotnym mężczyzną. Miał nieco ponad trzydzieści lat i przez większość osób ze swego bardzo tradycyjnego środowiska postrzegany był jako tzw. stary kawaler. Znajomi dziwili się,

bo przecież był mężczyzną przystojnym, inteligentnym i interesującym. Większość jego kolegów miała już jedno dziecko albo nawet dwójkę pociech, i ci wespół z rodziną Sama naciskali na niego, by się „ustatkował”.

Ale nikt nie zauważył, że Samuel był pochłonięty karierą zawodową, której podporządkował wszystkie inne sprawy. Wiedział, że chce osiągnąć poczucie bezpieczeństwa na gruncie zawodowym, zanim zdecyduje się na stały związek, więc dokonał świadomego wyboru, by odłożyć małżeństwo na później.

Kiedy zapytałam młodego człowieka, jak się z tym wszystkim czuje, z zakłopotaniem zamrugał oczami i powiedział: „Zdaje się, że nikt nie rozumie mojego postępowania, nie boję się bliskości, zaangażowania, małżeństwa czy nawiązania z kimś bliższego kontaktu. Spotkałem kiedyś kobietę, która, być może, mogłaby zostać moją żoną, ale nie myślałem o stałym związku, bo w głębi duszy wiedziałem, że nie jestem do tego przygotowany. Jak tylko będę gotowy i spotkam odpowiednią osobę, wszystkich o tym poinformuję!”.

Uznałam jego punkt widzenia za interesujący. Nie jest łatwo czuć się „odmieńcem” w swoim otoczeniu. Trzeba mieć wewnętrzną siłę, by wytrzymać presję rodziny i pozostać wiernym temu, co się uważa za słuszne. Sam wiedział instynktownie to, do czego inni dochodzą po latach: że każdy ma własną drogę życiową i własne tempo jej przebywania, a wybór partnera jest decyzją, która musi wypływać z naszego najgłębszego „ja”, jeśli związek ma być autentyczny.

Czy bycie w związku jest tym, czego pragniesz?

Związki nie są dla wszystkich. Idealistycznie ujmując, są dla tych, którzy pragną wzbogacić się wewnętrznie przez kontakt z drugą osobą i razem z nią rozwijać, dla tych, którzy gotowi są rozpocząć przygodę łączenia różnych elementów swojego życia z życiem partnera. Dla niektórych związek jest oczywistym i upragnionym wyborem. Dla innych jest raczej możliwością, nad którą się ciągle zastanawiają, albo taką, o której wiedzą, że nie jest dla nich na obecnym etapie ich życia.

Jest różnica między *mówieniem* o tym, że dokonano się wyboru bycia w związku, a faktycznym głębokim odczuwaniem sytuacji w ten sposób. Ale słowa to nie wszystko. Musisz wiedzieć, czy są one odbiciem twojego najgłębszego przekonania. Jeśli są, to twoje pragnienie jest niepodważalne. Jeśli nie, wewnętrzne opory przełożą się na konkretne skutki. Jeśli nie jesteś pewien, czy chcesz nawiązać związek czy nie, albo gdy chcesz się przekonać, czy twój zamiar jest autentyczny, zadaj sobie następujące pytania:

- Jakich reakcji doświadczam, gdy rozważam bycie w związku?
- Czy w emocjonalnych poszukiwaniach jestem skłonny wyjść poza aktualnie istniejącą strefę komfortu?
- Czy chcę dzielić swój czas (przestrzeń, pieniądze etc.) z drugą osobą?
- Czy jestem skłonny dostosowywać się i iść na kompromisy?
- Czy jestem gotowy, by porozumienie stawiać na pierwszym miejscu?

Jeśli twój wewnętrzny głos powie, że nie jesteś gotowy albo nie chcesz wchodzić w związek, to będziesz w stanie przekazać swoją prawdę innym w taki sposób, że łatwiej im będzie uszanować twoje stanowisko.

Kiedy przyjaciele Sama i jego rodzina nadal dręczyli go wypominaniem kawalerskiego stanu, powiedział im stanowczo, że jest zadowolony z tego, co ma, i z pewnością poinformuje ich, gdy nawiąże jakąś znaczącą relację. Wycofali się. Choć matka od czasu do czasu pyta, czy z kimś się spotyka, a koledzy dobrodusznie podśmiewają się z niego, mniej jest natrętnych komentarzy i wścibskich pytań.

Jeśli w pełni rozumiesz, co oznacza bycie w związku, z całym przekonaniem wpływającym z głębi serca decydujesz, że chcesz takich doświadczeń poszukiwać, wówczas zrobiłeś pierwszy krok w stronę tego, co -jak wierzę - okaże się najbardziej ekscytującą podróżą twojego życia. Oczywiście jestem zwolenniczką intymnych związków, inaczej nie napisałabym na ten temat całej książki. Uważam, że prawdziwa miłość to najcenniejszy klejnot w koronie i źródło największej radości w życiu. Znalezienie jej na pewno nie jest łatwe, ale warto podjąć ten trud.

Dokonanie świadomego wyboru wejścia w związek znacznie zwiększa twoje szansę na spotkanie prawdziwej miłości. Jeśli dokonujesz wyboru w zgodzie z własnym ja, wiedząc, co jest dobre dla ciebie, ogłaszasz całemu światu, że jesteś gotowy na prawdziwy, znaczący, partnerski związek, a to będzie cię wiodło ku sytuacjom, sprzyjającym twoim zamiarom.

Pragnienie powstałe w rezultacie wewnętrznego wyboru umożliwia ci rozpoczęcie gry miłości. Ustawia cię w punkcie „Start”, możesz więc rzucić kostką i przesuwać się na planszy. Wybór „tak” uwalnia w tobie i wokół ciebie energię, która popchnie cię do przodu i wesprze w poszukiwaniu prawdziwej miłości.

Podjęcie działań

Powiedzmy, że dokonałeś wyboru, że chcesz znaleźć i rozwijać prawdziwy związek. W głębi serca wiesz, że jesteś przygotowany na wszystko, co taki związek może zaoferować, tak pozytywnego, jak i negatywnego, i że jesteś gotów ruszyć do przodu. Co teraz?

Oto kroki, które musisz wykonać, by przyciągnąć do siebie wymarzonego partnera.

1. Określ, czego chcesz.
2. Stwórz własną wizję.
3. Zorientuj się, co może stanowić przeszkodę.
4. Wyjaw swoje intencje.

Czy mogę zagwarantować, że podejmując te kroki, znajdziesz miłość swoich marzeń? Nie, ale mogę powiedzieć, że wskaźnik obserwowanych przeze mnie sukcesów jest bardzo wysoki, więc są duże szanse, że za sprawą owych działań ty również znajdziesz się w takim związku uczuciowym, jakiego pragniesz.

Krok pierwszy: określ, czego chcesz

Nie możesz dostać tego, co chcesz, jeśli nie wiesz, czego chcesz. Bez tej wiedzy dostaniesz coś, ale będziesz musiał chcieć tego, co dostałeś.

Jeśli wiesz, czego oczekujesz od związku, ale nie wiesz, jaki miałby być partner, to oznacza, że musisz poznać sporą liczbę osób, by określić, czego nie chcesz u partnera, a wtedy łatwiej stwierdzisz, czego chcesz. Prawdopodobnie nie jest to szczególnie satysfakcjonująca droga szukania miłości, a nawet wydaje się dość męcząca. Znam mężczyznę, który w ciągu ostatniego roku umawiał się z niemałą liczbą kobiet i nadal nie jest całkowicie pewny, czego poszukuje. Oszczędziłby sobie mnóstwo czasu, gdyby wiedział, o co mu chodzi.

Istnieje szybsza i ciekawsza droga znajdowania odpowiedniego partnera niż opisane wyżej umawianie się i odrzucanie tuzinów potencjalnych kandydatów czy kandydatek. Zaczyna się ona od dokonania wewnętrznego rachunku sumienia: zastanowienia się, kim jesteś, o co ci chodzi i czego tak naprawdę pragniesz.

Poznaj siebie

Poznanie siebie jest pierwszą częścią tego procesu. By znać siebie, trzeba mieć kontakt ze swoją najgłębszą istotą. Wtedy wiesz, co sprawia, że serce zaczyna śpiewać, co przynosi radość, co powoduje złość, jakie sytuacje są, a jakie nie są odpowiednie dla ciebie, co jesteś w stanie tolerować, a czego nie. Jesteś wówczas świadom swoich wewnętrznych filtrów,

problemów i przekonań, wiesz, jakie oczekiwania wniesiesz do relacji. Oznacza to również, że możesz z góry wybrać właściwą drogę, zamiast wypróbować niezliczone kręte ścieżki, które prowadzą donikąd.

Kiedy jesteś w harmonii ze sobą, wiesz, jakie warunki musi spełniać partner i relacja, byś odczuwał ją jako autentyczną. Tylko dzięki samowiedzy możesz dokonać mądrego wyboru osoby, która będzie naprawdę pasowała do ciebie. Im lepiej znasz i rozumiesz siebie, tym większe masz szansę na udaną relację. Niech będzie to zachętą do dokonania uważnej oceny samego siebie. Celem jest szczerść wobec siebie, bo wtedy znajdziesz kogoś, kto będzie szczerzy wobec ciebie.

Poznanie i zrozumienie siebie nie jest może czymś bardzo trudnym, ale proces ten wymaga zaangażowania energii i czasu. Możesz dowiedzieć się wiele na swój temat dzięki lekturom, rozmowom, tworzeniu list, medytacji, modlitwie, udziałowi w warsztatach czy kursach, a także kontaktom z terapeutą, astrologiem, osobą będącą twoim przewodnikiem duchowym. Decydujesz, że chcesz poznać swoją tolerancję, namiętności, skłonności, fobie oraz dowiedzieć się, czego potrzebujesz, by czuć satysfakcję. Jakikolwiek sposób poznawania siebie wybierzesz, uzyskasz najważniejsze informacje, które pozwolą ci rozwijać się i wyjść naprzeciw drugiemu człowiekowi.

Poznawanie oczekiwań wobec partnera

Gdy wiesz już, kim jesteś, następnym punktem będzie określenie, jakiego rodzaju osoba może być odpowiednim partnerem dla ciebie. Prosić wszechświat o kogoś, kogo by można pokochać, nie dając żadnych szczegółowych wskazówek, to jak wejść do restauracji i poprosić o jedzenie. Szanse na to, że zaserwowana zostanie niewłaściwa potrawa, są bardzo duże, jako że klient naprawdę nie udzielił żadnych dokładniejszych informacji. Możesz dalej prosić o coś wspaniałego, ale definicja wspaniałości jest subiektywna. Musisz więc być skupiony i precyzyjnie wyrazić swoje pragnienia, by otrzymać dokładnie to, czego chcesz.

Jako nastolatka Ginger bardzo ściśle określiła, jakie warunki powinien spełniać jej wymarzony chłopiec. Powinien być przystojny, gustownie ubrany, sympatyczny i dobrze się całować. Dodatkowym atutem byłoby posiadanie odpowiedniego samochodu, ale nie był to konieczny warunek. Nigdy nie dokonała rewizji tych kryteriów, aż wreszcie stwierdziła, że trudno jej związać się z mężczyzną spośród tych, których przyciągała, choć wszyscy oni spełniali jej kryteria. W wieku 25 lat wertowała ową listę sprzed lat, spotykając się z kolejnymi kandydatami. Jeśli nie spełniali jej standardów - a niewielu mężczyzn spełniało - odpadali natychmiast. Za którymś razem jednak pomyślała: „Może moje kryteria są nieaktualne. Nigdy nie zrewidowałam tej listy, być może potrzebna mi nowa”.

Zastanowiwszy się, stworzyła listę, która wydawała się bardzo podobna do wymagań jej matki: dobry mąż, nieźle zarabiający, troskliwy ojciec, chodzący do kościoła, rozważny inwestor, umiejący oszczędzać itd. Popatrzyła na listę i pomyślała: „To moja matka mówi, nie ja. A czego ja chcę?”. Teraz był moment, by sporządzić nową wersję listy cech poszukiwanych u partnera, więc musiała wszystko dobrze przemyśleć.

Okazało się, że nowa lista jest zupełnie inna niż poprzednia i inna niż lista matki. Były tam takie cechy: kumpel w życiu, honorowy, miły, z poczuciem humoru, zdolny do biegania w szortach jednego dnia i występowania w garniturze następnego, umiejący się porozumiewać i

współdziałać. Była zaskoczona tym, jak bardzo się zmieniała i jak precyzyjnie wiedziała, czego chce, już po tak krótkich przemyśleniach.

Spisywanie własnych wymagań

Metodą, która pozwoli ci zrozumieć, czego oczekujesz od partnera, jest stworzenie własnej listy wymagań. Sporządzanie jej ułatwia uświadomienie sobie, czego rzeczywiście się poszukuje. Wielu ludzi ma mgliste wyobrażenie tego, czego oczekuje od partnera, a zapis wymusza skonkretyzowanie owych wymagań. Jeśli przygotowując listę sięgniesz do głębin swojego prawdziwego ja, będziesz miał większe szanse uniknięcia pułapki, że hormony czy zadurzenie spowodują, iż rozpoczniesz albo będziesz podtrzymywać związek z kimś, kto nie będzie odpowiednim partnerem dla ciebie.

Byłoby dobrze, żeby twoja lista składała się z trzech części. Pierwsza powinna zawierać podstawowe wymagania, które nie podlegają negocjacjom, takie „musi mieć”, od których nie możesz odstąpić. Chodzi o te cechy, gusty, zachowania, zdolności, postawy, przekonania, zainteresowania, które musi partner posiadać, bo bez nich nie wyobrażasz sobie życia z nim. Na przykład Kim, 31-letnia pełna optymizmu i lubiąca żarty kobieta, uznała śmiech i pogodę ducha za bardzo istotne w codziennym życiu. Dla niej poczucie humoru okazało się najważniejszą cechą partnera. Wie, że nie będzie szczęśliwa z kimś, kto nie umie się śmiać.

Druga część to zestaw cech, które można negocjować. Chodzi o te, które nie mają zasadniczego znaczenia, ale są pożądane u idealnego partnera. Na przykład Mack, zapalony pletwonurek, umieścił zamiłowanie do nurkowania na liście pożądanych cech. Nie zamierza dyskwalifikować kogoś z tego powodu, że ma zgoła inne hobby, ale w swoim wymarzonym świecie widzi obok siebie prawdziwą syrenę, z którą mógłby penetrować morskie głębiny.

Trzecia część listy powinna zawierać cechy nieakceptowalne, nie do przyjęcia, czyli takie, które ja określam jako „nokauty”. Dla niektórych taką nokautującą cechą będzie skłonność do alkoholu czy narkotyków. Dla innych może to być wścibiśki charakter. Dla kogoś takiego jak Bonnie, która bardzo chce zostać matką, będzie to fakt, że ktoś nie chce mieć dzieci. Wie, że nie dla niej jest związek z mężczyzną, który nie chce założyć rodziny. Każdy z nas ma doskonale rozeznanie w tym, co jest dla niego dobre, a co nie. Tylko ty wiesz, co jest prawdą dla ciebie.

Listy pomoże ci wyraźnie uzmysłowić sobie, czego oczekujesz od partnera. Ułatwi ci wydobycie kryteriów na światło dzienne i nada im uporządkowaną formę, przez co umożliwi zmianę mglistego „myślę, że chcę” na jasną wizję „wiem, że chcę”. Jeśli sama ustalisz standardy i wymagania, jakim ma sprostać kandydat, ustrzeże cię to od prób dopasowania się do każdego, kto zgłosi się na to „stanowisko”. Włóż tę listę do szuflady lub innego bezpiecznego miejsca, byś mogła zajrzeć do niej, gdy potencjalny partner pojawi się na horyzoncie.

Przykładowa lista

Jennifer, kobieta po trzydziestce, przyszła na moje warsztaty ze sporządzoną już listą wymagań wobec partnera. Lista owa zawierała najbardziej przemyślane kryteria, jakie kiedykolwiek widziałam, i dlatego chciałabym podzielić się tym inspirującym przykładem. Oczywiście wasze kryteria mogą być zupełnie inne. Przedstawiam listę Jennifer, by ułatwić zastanowienie się nad tym, co może być ważne dla każdego z was.

Lista Jennifer

Koniecznie musi być:

1. Kimś inteligentnym i intelektualnie stymulującym, podobnym do mnie w tym sensie, że będzie lubił rozmawiać o istotnych sprawach.
2. Kimś uduchowionym lub zainteresowanym rozwojem osobowości i życia duchowego.
3. Dobrym człowiekiem, o wielkim sercu, czułym i kochającym.
4. Kimś, kto potrafi dbać o swoje sprawy zawodowe i finansowe.
5. Kimś, kto jest oddany relacji i gotów jest nad nią pracować.
6. Kimś, kto popiera moje cele i marzenia i będzie mnie podtrzymywał w trudnych chwilach. Kimś, kto przyjmie też pomoc i wsparcie ode mnie, kto nie będzie się chował ani uciekał, gdy pojawią się trudności.
7. Kimś, kto posiada radość życia.
8. Kimś, kto nie nabierze się na moją zaradność i kto dostrzeże, a także zaakceptuje moją wrażliwość na zranienie.
9. Kimś prawym.
10. Kimś, kto chce zostać w przyszłości ojcem.

Cechy pożądane [dobrze, żeby był kimś, kto:]

1. Lubi podróżować.
2. Lubi czytać i chodzić do kina.
3. Potrafi mnie rozśmieszyć.
4. Lubi się bawić.
5. Łatwo dogaduje się z przyjaciółmi.
6. Jest dobrym kochankiem, który potrafi wyrazić siebie fizycznie z taktem i otwartością.

7. Jest wysoki - w każdym razie wyższy ode mnie.

Cechy wykluczające (nokautujące) [nie może to być ktoś, kto:]

1. Nie chce być otwarty i komunikatywny i zamyka się, gdy pojawiają się problemy.
2. Mieszka daleko - kto pozostałby partnerem na odległość.
3. Bywał niewierny w przeszłości.
4. Nie lubi mojej rodziny lub nie jest lubiany przez nią.
5. Nie ceni przyjaźni i nie dba o nią.
6. Nie pociąga mnie fizycznie.

Jennifer nadal poszukuje odpowiedniego partnera i odwołuje się do swojej listy, gdy tylko czuje pokusę rozpoczęcia kolejnego związku pod wpływem desperacji, samotności czy fizycznego pożądania. Lista umożliwia jej ocenę mężczyzny, którego poznaje, i powiedzenie „nie” nieodpowiedniemu kandydatowi. W ten sposób może też zachować wolną przestrzeń dla właściwej osoby, jeśli się ona pojawi.

Gdy stworzysz listę i obraz idealnego partnera w swoim umyśle, będziesz gotowa do zrobienia drugiego kroku: wykreowania wizji związku, jakiego pragniesz.

Krok drugi: stwórz własną wizję

Tak jak stworzyłaś obraz idealnego partnera, musisz stworzyć swoją wizję idealnego związku, po to, by wiedzieć, czego szukasz. Wizja ta stanie się następnie miernikiem dopasowania. Gdy ktoś znajdzie się na tyle blisko, by kwalifikować się jako „ten jedyny”, od razu będziesz to wiedziała.

Chcąc wykreować swoją wizję, musisz przede wszystkim określić dynamikę wymarzonej relacji. Na przykład Mel wie, że szuka tradycyjnego układu, a więc małżeństwo, dzieci i domek z ogródkiem na przedmieściu. Nie powinien wiązać się z Kathleen, która szuka kogoś, kto będzie się czuł dobrze, gdy zamieszkają razem, niekoniecznie legalizując związek. Sherry poszukuje partnera, którego określa jako „wzór najlepszego przyjaciela”, a charakteryzuje go jako kogoś, kto będzie jej najlepszym towarzyszem, najbliższym kompanem, z którym będzie mogła podejmować wspólne przedsięwzięcia. Joel marzy o kimś, kto będzie rozumiał, jak odpowiedzialna jest jego praca, i zaakceptuje to. Marcia chciałaby kogoś, z kim mogłaby wychodzić, a Robert poszukuje żony, która pomogłaby mu w interesach. Żaden z tych modeli relacji nie jest ani lepszy, ani gorszy; każdy po prostu odzwierciedla to, co - jak dana osoba przeczuwa - będzie dla niej najlepsze.

Czynniki, które trzeba wziąć pod uwagę

Jest wiele czynników, które należy wziąć pod uwagę, precyzując swoją wizję. Na początek, związek między tobą i twoim ideałem partnera. Czy poszukujesz bliskiej, intymnej relacji, jak Sherry, czy raczej takiej, która da ci więcej przestrzeni, tak jak Joel? Jak macie się do siebie odnosić?

Następnie należy wziąć pod uwagę sprawy związane ze stylem życia. Gdzie będziecie mieszkali? Jak chcesz mieszkać? Jaki rodzaj życia towarzyskiego macie zamiar prowadzić? Co będziecie robili razem? Czy będziecie podróżowali?

Ogromnie ważne są też sprawy związane z filozofią życia. Czy chcesz mieć dzieci? Ile? Kiedy? Czy planujesz przejść na emeryturę w określonym wieku, a jeśli tak, to co zamierzasz robić? Czy wyobrażasz sobie swojego partnera towarzyszącego ci w tym?

Wszystkie te ustalenia są bardzo istotne dla rozważań o wzajemnym dopasowaniu. Spisz je i połóż w szufladzie obok listy cech partnera idealnego. Dobrze, byś miała je pod ręką, gdy spotkasz kogoś i zaczniesz zastanawiać się, czy jest to właściwa osoba.

Krok trzeci: dostrzeż ewentualne przeszkody

Wiesz, kim jesteś. Wiesz, czego szukasz w partnerze. Stworzyłaś wizję idealnego związku. Teraz jest czas na trudniejszą część: dostrzeżenie i przeanalizowanie problemów, które mogą się pojawić.

Jeśli natychmiastowa odpowiedź na to stwierdzenie brzmi: „Jedyną przeszkodą jest fakt, że nie mogę znaleźć właściwej osoby”, to chciałabym ponownie skierować cię do rozdziału dotyczącego zasady pierwszej, do części mówiącej o wpływie przekonań na nasze zachowania, oczekiwania i osiągnięte rezultaty. Chciałabym też powiedzieć ci, że tym, co stoi ci na drodze, jest przekonanie, iż nie możesz znaleźć odpowiedniej osoby.

Nieświadome przekonania

Nieświadome przekonania mają ogromną siłę. Istnieje takie porzekadło, popularne wśród psychologów: „Czy myślisz, że coś możesz, czy też że czegoś nie możesz, to zawsze masz rację”. Opisuje ono zjawisko znane pod nazwą „samospełniające się proroctwo”. Chodzi o to, że do każdej sytuacji podchodzimy z określonymi założeniami, przekonaniami, spostrzeżeniami i to, w co wierzymy, że jest prawdą, najczęściej się faktycznie zdarza.

Na przykład, moi przyjaciele Matthew i Andrea, małżeństwo, mieszkali tuż koło Denver. Ostatnio pojechałam tam pracować nad pewnym programem i dość długo u nich mieszkałam. Często jeździłam do miasta z jednym z nich, gdy drugie w tym czasie zostawało w domu. Kiedy jechałam z Matthew, zawsze znajdowaliśmy miejsce do parkowania. Zwykle ktoś właśnie wyjeżdżał, gdy się zbliżaliśmy; wydawało się to takie proste. Za każdym razem on komentował: „Tak łatwo jest zaparkować w centrum”, i miał rację.

Dla odmiany Andrea stawała się spięta, jak tylko zbliżaliśmy się do granic miasta. „W centrum nigdy nie można znaleźć miejsca do zaparkowania - mówiła. - Po prostu za dużo ludzi i samochodów. To nie do zniesienia”. I wiecie co? Miała rację! Często jeździliśmy w kółko 45 minut, nie znajdując ani kawałka wolnego miejsca do zaparkowania!

Uznałam, że to zastanawiające i fascynujące, że każde z nich mówiło prawdę o tej samej rzeczywistości, w tym samym mieście, a głosili zdecydowanie przeciwstawne opinie. Nie trzeba dodawać, że starałam się tak układać swoje zajęcia, żeby częściej jeździć z Matthew. Któż chce przez 45 minut szukać miejsca do zaparkowania?

Podobnie jest, jeśli szukasz miłości. Gdy masz przekonanie, że jest ona niedostępna dla ciebie albo że nie potrafisz jej utrzymać, to tak właśnie się stanie. Poświęć chwilę na odkrycie swoich przekonań i sprawdź, czy współbrzmia z wynikiem, którego pragniesz. Możesz zmarnować mnóstwo czasu, dążąc do celu, który w twoim przekonaniu jest niemożliwy do osiągnięcia.

Wewnętrzny opór

Jeśli tak wiele osób chce znaleźć miłość, dlaczego jest tak duża rozbieżność między tym, co mówią, że chcą, a tym, co faktycznie mają w życiu? U wielu ludzi istnieją ukryte blokady w znajdowaniu miłości, tworzące coś, co nazywam „zespołem zewnętrznego tak, wewnętrznego nie”. Jeśli istnieje przepaść między tym, co mówisz, że chcesz, a tym, co otrzymujesz, musi być w tobie coś subtelnego i nieświadomionego, co odpowiada „nie” na pytanie o twoją chęć bycia w związku partnerskim.

Te ukryte przeszkody czają się w twojej podświadomości, powstrzymując wyrażanie pragnienia miłości, której - jak mówimy - chcemy. Kiedy czujesz, że potykasz się, próbując przyciągnąć i utrzymać prawdziwą miłość, warto na moment zatrzymać się i wejrzeć w najgłębsze zakamarki swego serca, umysłu i duszy w poszukiwaniu przekonań, lęków, obaw czy wątpliwości, które mogą blokować swobodne przyływanie miłości do ciebie. Te przeszkody nie muszą zdeterminować twego losu ani nie dyktują sukcesu czy porażki w grze miłości. Są to raczej zawalidrogi, które trzeba usunąć, by pragnienie autentycznego związku zmieniło się w rzeczywistość.

Lęk przed zranieniem

W przypadku Trix nieświadomym blokiem był lęk przed zranieniem. Przez wiele lat pozostawała w małżeństwie pełnym przemocy, ale w końcu znalazła siłę i odwagę, by odejść. Po roku (tyle czasu przeznaczyła na „wyleczenie”) zaczęła się znowu umawiać z mężczyznami, ale stale przyciągała do siebie takich, których z różnych powodów nie mogła brać pod uwagę -jeden był emocjonalnie zamknięty, drugi okazał się homoseksualistą, inny znów nie wyrażał zainteresowania trwałym związkiem. Traciła wiarę w siebie.

Gdy zaczęła dostrzegać powtarzający się schemat, podjęliśmy rozmowę. Zapytałam ją, czy może być w niej jakaś przeszkoda na drodze do miłości. Na początku nie odpowiedziała. Wydawało się jej oczywiste, że chce być w zdrowej relacji, ale żaden odpowiedni mężczyzna się nie trafia.

Spróbowałam sięgnąć głębiej: „Czy masz jakieś myśli, wyobrażenia lub lęki, które mogą nieświadomie powodować włączenie hamulców?”.

Patrzyła mi prosto w oczy, łzy płynęły jej po policzkach. „Tak - wyszeptwała. - Tak bardzo obawiam się, że znowu zostanę zraniona. Nie chcę więcej przeżywać tego koszmaru”.

„Może - powiedziałam - jakaś część ciebie mówi »tak«, a w tym samym czasie inna część ciebie mówi »nie«. Prawdopodobnie wysyłasz wiadomość: »Podejdź bliżej, ale nie za blisko; odejdź, ale nie za daleko«. Mężczyźni, którzy odbierają twoje przekazy, są zapewne bardzo zdezorientowani sprzecznymi sygnałami”.

Odkrywając lęk, który stał jej na drodze, mogła bardziej otworzyć się na pogląd, że miłość niekoniecznie prowadzi do bólu. Kiedy poznała i wyraziła swoje lęki, zmniejszyły się one, jak to często bywa z lękami, gdy rzucimy na nie nieco światła. Wkrótce pojawił się odpowiedni kandydat, deklarujący dożgonną miłość. Trix była szczęśliwa i zachwycona.

Lęk przed zranieniem uniemożliwia wielu ludziom znalezienie miłości, której szukają. Mówią oni, że chcą miłości, ale tak naprawdę chcą gwarantowanej miłości. Zadaj sobie pytanie: czy szukasz związku czy gwarancji dobrej lokaty swoich emocji?

Lęk przed utratą miłości

George obawiał się, że jeśli znajdzie miłość, nie będzie potrafił jej utrzymać. Kiedy go poznałam, miał za sobą wiele nieudanych prób. Budowanie związków zdecydowanie nie stanowiło jego mocnej strony. Był pilotem i wiedział świetnie, jak prowadzić odrzutowce, ale gdy szło o kobiety, to zupełnie inna sprawa. Janice, stewardesa, poradziła mu, żeby przyszedł do mnie.

„Po prostu sędzę, że nie mam im nic do zaoferowania - powiedział. - Podróżuję cały czas, a kiedy jestem w domu, to śpię albo szkole stażystów, albo idę na ryby. Nie ma w takim życiu miejsca na związki”. Zapytałam go, jakie ma pragnienia. Odparł, że bardzo chciałby znaleźć partnerkę, przyjaciółkę i kochankę, ale nigdy mu się to nie udało. Interesowało mnie, czego najbardziej się obawia. Powiedział: „Przy takim wskaźniku rozwodów szanse na sukces są bardzo niewielkie. Znam ludzi, którzy są bardziej komunikatywni niż ja, a jednak ich małżeństwa się rozpadały. Ja nie mam szansy”.

Zapytałam George'a, czy dopuszcza możliwość szczerzej rozmowy o swoich lękach z kimś, z kim się zwiąże. Odpowiedział twierdząco. „Jeśli uczciwie powiesz o tych obawach i lękach swojej wybrance i poprosisz ją o pomoc - powiedziałam mu - myślę, że masz duże szanse na sukces. A teraz idź i udowodnij, że miałam rację”. Ponad rok zajęło mu znalezienie tej jedynej osoby, ale udało się. Przesłał mi kartkę z Turcji: „Jesteśmy razem. Ona uwielbia podróże, a kiedy mówię - słucha. Zdziałało! Stokrotne dzięki! George”.

Minęły dwa lata od wysłania tej kartki, a George i jego wybranka nadal cieszą się wspólnym szczęściem. Mimo obaw zdołał podtrzymać tę relację i ochronić miłość, którą znalazł.

Czy lęk przed utratą miłości powstrzymuje cię od szukania jej? Jeśli tak, musisz znaleźć dość wewnętrznej odwagi, by podjąć próbę. Każda nowa miłość niesie ryzyko, ale nagrody możesz się spodziewać tylko wtedy, gdy przełamiesz strach i dasz drugiej stronie - i sobie - szansę.

Zbyt wysokie poprzeczki

Nierealne wymagania kierowane wobec ewentualnego partnera to kolejny możliwy czynnik odstraszający, wywodzący się z lęku. Jeśli ustalisz niemożliwe do osiągnięcia standardy, nie

będziesz narażony na zranienie, bo nigdy nie znajdziesz osoby, która im sprostą. Taki właśnie mechanizm odkryłam, rozmawiając z Rogerem.

Kiedy opisywał swój ideał kobiety, wyglądało to tak, jakby połączył w jedno wizerunki kilku różnych fantastycznych postaci. Chciał, by jego partnerka miała figurę Barbie, siłę Xeny i słodycz Doroty z „Czarodzieja z Krainy Oz”. Powinna być tak skromna i czarująca jak księżna Diana, seksowna przynajmniej jak modelka z „Playboya” i tak inteligentna jak Barbara Walters. Powinna być miła, zgodna, łatwa we współżyciu, a intrygująca w rozmowie.

W odpowiedzi na moje pytanie, czy uważa się za Jamesa Bonda, roześmiał się i zaprzeczył. Kiedy zapytałam go, czy szuka kobiety doskonałej, odparł: „Tak. Wydaje się, że to niemożliwe, prawda?”.

Wyjaśniłam Rogerowi, że istnieje różnica między tworzeniem wizerunku idealnego partnera a tworzeniem wizerunku nadludzkiej istoty. Przez tak nierealistyczne wyobrażenia uniemożliwiał sobie angażowanie się w jakąkolwiek relację, bo żadna normalna kobieta nie była w stanie sprostać takim wymaganiom.

Jak twoje kryteria mają się do rzeczywistości? Jeśli twój opis idealnej partnerki czy partnera przypomina bardziej opis superkobiety lub supermężczyzny niż realnej osoby, powinieneś zastanowić się, czy nie ustalasz nieosiągalnych standardów, by przekonywać siebie, że nie ma osoby spełniającej je.

Ustalanie wąskich kryteriów

Sytuacja Joy była podobna do sytuacji Rogera w tym sensie, że to ona sama nie pozwalała sobie na znalezienie dobrej relacji, zbyt ściśle określając konieczne warunki. Joy była skłonna umawiać się tylko z ciemnowłosymi, szczupłymi prawnikami lub lekarzami w wieku 35-40 lat, mieszkającymi na Upper East Side w Nowym Jorku. Istnieje ograniczona liczba mężczyzn spełniających te kryteria i kiedy Joy spotkała się już ze wszystkimi i wszystkich odrzuciła, ogłosiła beznadziejność swojej sytuacji. Zasugerowałam jej, że wymagania, które stawia, wyznaczają bardzo wąską przestrzeń poszukiwań i, być może, powinna raz jeszcze wejrzeć w głąb siebie, by upewnić się, czy naprawdę chce znaleźć partnera.

Joy posłuchała mojej rady i w końcu uświadomiła sobie, że obawiała się znalezienia kogoś, bo w jej przekonaniu oznaczałoby to rezygnację z niezależności. Była zadowolona, że teraz nie odpowiada przed nikim oprócz siebie. Zdała sobie sprawę, że ma przed sobą długą drogę, zanim naprawdę z przekonaniem i pełnym zaangażowaniem zaakceptuje związek z drugim człowiekiem.

Czy nie zawężasz zbyt swoich kryteriów? Jeśli stwierdzisz, że spotkałeś się już ze wszystkimi, którzy je spełniają, to prawdopodobnie tak właśnie jest. Zapytaj siebie, co stało na przeszkodzie dokonania zmiany tak ograniczonej definicji pożądanego obiektu. Możesz być zaskoczona, odkrywając, że to brak chęci utrudnia modyfikację starych, sztywnych oczekiwań.

Najłatwiej jest obwiniać okoliczności zewnętrzne lub los za własną niezdolność zmanifestowania, jakiej miłości się pragnie. Prawie zawsze przyczyna niezrealizowania marzeń o miłości tkwi w nas samych. Zajrzyj w głąb siebie i zadaj sobie pytanie, na ile rzeczywiście jesteś gotowa/gotowy do nawiązania związku.

Krok czwarty: nie ukrywaj swoich intencji

Ujawnianie to akt nadawania realnego kształtu czemuś, co było marzeniem, pragnieniem, celem. To koncentracja intencji na specyficznych, określonych wynikach i sprawianie, że zaczynają one nabierać rzeczywistego wymiaru.

Manifestując swoje intencje, puszczasz w ruch energetyczne koło, by otrzymać dokładnie to, czego pragniesz.

Znalezienie idealnego partnera wymaga odrobiny czarów, ale to nie jest aż taki hokus-pokus, jak się wydaje. Są sytuacje, kiedy samo ujawnienie intencji wystarczy do osiągnięcia rezultatu, ale częściej trzeba połączyć intencje z prawdziwym, rzetelnym wysiłkiem, aby osiągnąć upragniony cel. Czasem nawet kombinacja wysiłku i intencji nie wystarczy - wtedy musisz włączyć „ciężką artylerię” - i robić wszystko, co w twojej mocy.

Wyobraź sobie, że chcesz znaleźć pracę. Podczas gry w tenisa twój przyjaciel wspomina, że zna kogoś, kto poszukuje właśnie kogoś takiego jak ty. I już! Sama intencja wystarczyła do znalezienia pracy!

Szukanie pracy może się jednak okazać większym wyzwaniem. Także i wtedy trzeba najpierw przedstawić swoje intencje, ale tym razem musi temu towarzyszyć jakiś wysiłek. Możesz zacząć od poinformowania znajomych, że szukasz pracy, przeglądania w prasie rubryki „praca” w dziale ogłoszeń i wysłania kilku ofert. Jeśli te zabiegi wystarczą, to powiemy, że zdobyłeś pracę przez połączenie intencji z wysiłkiem.

A teraz założmy, że minął jakiś czas, a pracy ciągle nie ma. Wtedy kontynuujesz łączenie intencji z wysiłkiem, ale musisz też sięgnąć po strategię „rób wszystko, co się da”. Chodzi o sytuację, gdy stajesz na głowie, by osiągnąć upragnione rezultaty. Być może zdecydujesz się na podjęcie stażu, by zdobyć większe doświadczenie zawodowe, albo skontaktujesz się z biurem pośrednictwa pracy czy z tzw. Łowcą głów. Innymi słowy, pokonujesz różne stopnie wiodące do realizacji celu. Jeśli dzięki tym zabiegom znajdziesz pracę, to zyskałeś ją dzięki intencjom, połączonym z wysiłkiem i strategią „rób wszystko, co się da”.

W zasadzie tak samo wygląda szukanie odpowiedniego partnera. Jodi jest doskonałym przykładem kogoś, kto znalazł ukochanego dzięki samym intencjom. Wspomniała swojej przyjaciółce Evelyn, że chciałaby poznać kogoś odpowiedniego, a Evelyn odrzekła, że zna wspaniałego chłopaka i może zaaranżować spotkanie. Gdy tylko Jodi otworzyła drzwi i spojrzała na Scotta, od razu wiedziała, że to ten. Pobrali się niedawno.

Rosemary musiała włożyć jednak trochę więcej wysiłku w znalezienie partnera. Sporządziła listę wymagań i od niechcienia napomknęła znajomym, że chciałaby kogoś spotkać. Gdy żaden kandydat nie zjawiał się na zawołanie, zaczęła chodzić na przyjęcia i wykorzystywała różne okazje towarzyskie ułatwiające zawarcie znajomości. Spotkała kilku ewentualnych kandydatów, ale żaden z nich się nie sprawdził. Czowała się sfrustrowana, lecz nie ustawała w wysiłkach i nadal uczestniczyła w rozmaitych imprezach towarzyskich. W końcu na pewnym nudnym przyjęciu poznała Jeffreya i była zachwycona, ponieważ okazał się tym wymarzone.

Julia musiała wykorzystać strategię „rób wszystko, co się da”. Wcześniejsze próby angażowania intencji i wysiłku przyniosły tylko rozczarowanie - nieudane randki, niesatys-

fakcjonujące początki znajomości, więc musiała dołożyć więcej starań. Zarejestrowała się w poważnym biurze matrymonialnym, by zwiększyć swoje szansę na znalezienie idealnego partnera. Po kilku miesiącach spotykania się z różnymi osobami zaryzykowała wyjazd na wakacje dla samotnych i spotkała Briana, który spełniał wszystkie wał unki z listy „koniecznych” i większość z listy „pożądanych”. Są razem od wielu lat.

Gdy ujawnianie nie skutkuje

Ujawnienie celu nie zawsze daje natychmiastowe pozytywne rezultaty. Jeśli wielokrotnie ponawiasz próby bez powodzenia, warto wrócić do wcześniejszych etapów i ponownie zbadać, czy na twojej drodze nie ma jakichś ukrytych przeszkód. Głęboko wierzę, bo tak uczy mnie doświadczenie, że nie ma rzeczy niemożliwych, gdy chodzi o osiągnięcie realistycznego celu. Jeśli rzeczywiście uczciwie dokładasz wszelkich starań i nie znajdujesz tego, czego pragniesz, to opór pochodzi prawdopodobnie z twego wnętrza, nie z wszechświata. Zawróć: wejrzyj w siebie, przeanalizuj ponownie, oceń, zapisz, jeśli trzeba. W końcu znajdziesz miłość, której szukasz.

Osiągnięcie celu wymaga intencji, czasu, cierpliwości i niekiedy rzetelnego wysiłku. Kluczem jest ufność wobec tego, co się dzieje, i wiara, że miłość, której pragniesz i na którą zasługujesz, nie ominie ciebie.

Gdy dokonałaś świadomego wyboru, że pragniesz związku i podejmiesz kroki prowadzące do zbudowania go, prawa energii są po twojej stronie. Twoja wewnętrzna praca i wysiłek związany z ujawnianiem zamiarów spowodują pojawienie się potencjalnych partnerów, z których jeden będzie tym właściwym. Wtedy trzeba rozpocząć proces tworzenia autentycznej relacji.

Rozdział trzeci

Zasada trzecia:

BUDOWANIE MIŁOŚCI JEST PROCESEM

Przechodzenie od „ja” do „my” wymaga zmiany perspektywy i pewnego wysiłku. Stawanie się prawdziwą parą dokonuje się powoli.

Ewolucja prawdziwej miłości jest procesem, który zaczyna się wraz z powołaniem do istnienia bytu „my”. Kiedy obydwoje partnerzy łączą swoje „ja” w większe „my”, zmieniają sposób, w jaki odbierają życie i otoczenie. Jest to coś więcej niż po prostu połączenie swoich losów. Z nici indywidualnych losów wspólnie tworzą inną, nową materię.

Prawdziwa miłość wzrasta na fundamencie silnej, intymnej więzi, która powstaje w miarę upływu czasu i wraz ze wspólnymi doświadczeniami. Wyobraź sobie, że zaczynasz budować dom, a spieszysz się tak bardzo, że nawet nie sprawdzasz, czy poszczególne bloki i kamienie położone są właściwie, w sposób zapewniający bezpieczeństwo. Dom może być zbudowany w rzeczywistości rekordowym czasie, ale jakim kosztem? Czy będziesz spał w nim spokojnie, gdy szaleje huragan? Czy będziesz czuł się bezpieczny?

Tak samo jest ze związkami. Pomyśl o swoim związku jak o domu, który wznosisz, a o tworzeniu miłości jak o rzetelnej pracy, niezbędnej do zbudowania go. Jeśli próbujesz w pośpiechu przejść etapy kształtowania prawdziwej miłości, możesz osiągnąć coś, co wygląda jak związek, ale może nie być dość bezpieczne, by zapewnić oparcie w czasie życiowych burz.

Zaufaj rozwojowi

Stworzenie pary nie jest wcale takie trudne: każdy może związać się z drugą osobą i ogłosić, że od teraz stanowią parę. Formowanie autentycznego związku stanowi wyzwanie. Wyzwaniu temu można sprostać tylko wtedy, gdy poważnie traktuje się rozwój związku i jego naturalną ewolucję.

Spotkawszy potencjalnego partnera, możemy odczuć pokusę przyspieszenia procesu, jak najszybszego przejścia przez fazy pośrednie do „tego, co najlepsze”. Jednak miłość to energia rządząca się swymi własnymi prawami, a jedno z nich głosi, że miłości nie wolno poganiać.

Lekcja cierpliwości

Donna i David poznali się na przyjęciu. Wzajemne przyciąganie dało o sobie znać natychmiast i spędziwszy znaczną część wieczoru na rozmowie tylko we dwoje, David zaproponował Donnie randkę. Zgodziła się chętnie, bo był on jednym z najprzystojniejszych mężczyzn, jakich kiedykolwiek spotkała.

Gdy wychodziła z przyjęcia, gospodyni, która była zarazem przyjaciółką Davida, ostrzegła ją. Powiedziała, że ma on opinię faceta, który zaczyna ostro, a potem gdzieś znika. Donna podziękowała za troskę, ale natychmiast zapomniała o wszystkim, bo zamykając drzwi, zastanawiała się już, w co się ubrać na jutrzejszą randkę.

Podczas spotkania David wyznał, iż jest ona kobietą, której szukał całe życie. Była tak zachwycona, że stłumiła ostrzegawczy głos, przypominający słowa przyjaciółki i sugerujący, że może nie powinna się tak spieszyć, raczej lepiej poznać Davida, zanim zaangażuje się w związek z nim. Wiedziała, że trzeba pozwolić, by wszystko działo się w swoim czasie, ale emocje wywołane przez tego mężczyznę były zbyt silne, by mogła zrezygnować. Tak długo czekała na kogoś takiego jak on, że teraz nie chciała komplikować spraw przesadną, jak sądziła, ostrożnością czy podejrzliwością.

Oboje bardzo szybko połączył intymny związek. Dla Donny ten mężczyzna był ideałem. Odpowiadał powierzchownym kryteriom doskonałego partnera: był przystojny, odnosił sukcesy w pracy, był tego samego wyznania, no i był czułym kochankiem. Starła się nie martwić zbyt o sprawy, które wydawały się jej drobiazgowo, zakładając, że z czasem, gdy poznają się lepiej, nie będzie żadnych problemów.

Ale nigdy tak się nie stało. W miarę upływu czasu Donna odkrywała, że David nie chce dzielić z nią niczego ponad to, co poznała w czasie kilku pierwszych tygodni. Rosła jej frustracja, gdy on uparcie zbywał pytania, dotyczące stosunku do życia, nadziei, wartości, celów czy przyszłości. Gdy próbowała nieco pogłębić ich kontakty, zamykał się. Wycofywał się stopniowo, aż w końcu - tak jak ostrzegła przyjaciółka - opuścił Donnę. Wysłał jej na pożegnanie e-maila i zniknął z jej życia. Była zdruzgotana.

Wiele miesięcy zajęło jej dochodzenie do siebie. Gdy już mniej bolało, zrozumiała wreszcie, że tak naprawdę nigdy Davida nie знаła. Przyspieszała proces wchodzenia w związek z nim, bo desperacko chciała być z kimś. Była tak bardzo owładnięta ideą miłości, że nie dała sobie czasu, by upewnić się, że David jest odpowiednim dla niej partnerem. W rezultacie nie było między nimi intymnej więzi innej niż ta zbudowana z marzeń i nadziei. Dopiero później uświadomiła sobie, że lekceważąc wszelkie swoje obawy i mimo wszystko decydując się na związek z Davidem, sama sobie zafundowała bolesne doświadczenie złamanego serca.

Kiedy spytałam Donnę kilka lat później o to doświadczenie, powiedziała z gorzkim uśmiechem, że chyba każdy choć raz w życiu popełnił taki błąd. Zgodziłam się. Odczuwamy potrzebę miłości tak mocno, że czasem pozwalamy, by namiętność i pożądanie zaćmiły instynkt i rozum. Chociaż rozum podpowiada nam, jak wielkie znaczenie ma to, żebyśmy poznali kogoś, zanim otworzymy serce i zdecydujemy o swojej przyszłości, często w szaleńczym pędzie za swymi marzeniami nie słyszymy owego głosu rozsądku.

Jedyną drogą wyjścia z tej pułapki jest opanowanie lekcji cierpliwości. Jeśli twoje pragnienie kochania jest większe niż pragnienie zakochania się we właściwej osobie, możesz stwierdzić, że łapiesz każdego kandydata, który się pojawia, co zazwyczaj kończy się wielkim rozczarowaniem. Próba popędzania miłości jest tak samo daremna, jak próba popędzania czasu: i jedno, i drugie musi iść w swoim tempie. To nie jest łatwa lekcja, ale należałoby ją opanować, jeśli pragniesz prawdziwej, głębokiej relacji.

Kluczem do stworzenia autentycznej miłości jest zaufanie do procesu. Miliony par udowodniły, że to się sprawdza. Nie musi się to zdarzyć natychmiast, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ale jeśli masz cierpliwość i upór, miłość, w swoim czasie, wynagrodzi cię zaskakującymi i cudownymi darami.

Etap rozwoju miłości

Są bardzo wyraźne. Jest ich pięć, poczynając od momentu, gdy się spotkaliście, aż do chwili, gdy wspólnie, świadomie postanawiacie rozpocząć budowanie nowej jednostki - rzeczywistości „my”. Kolejno są to: przyciąganie, odkrywanie, ocena, budowanie intymności i zaangażowanie.

Etap pierwszy: przyciąganie

Z przyciąganiem mamy do czynienia wtedy, gdy wymiana energii między dwiema osobami odbywa się bez przeszkód.

Romantyczne przyciąganie zazwyczaj zaczyna się od iskry - niewidzialnego „chemicznego” zafascynowania, które działa na dwoje ludzi jak magnes. Czasem jest to prawie jak déjà vu - dostrzegasz dziwne podobieństwo, jakbyś już wcześniej znał tę osobę. Może się to również

objawiać jako silne wrażenie oddziaływania lub poczucie głębokiego spokoju. Choć pozornie nieznaczna, ta pierwsza iskra rozświetla drogę do wyższych poziomów w świecie miłości.

Wiele osób, definiując przyciąganie, natychmiast myśli o pożądaniu seksualnym. To prawda, że tzw. chemia może być wielką siłą. Kiedy spotykamy kogoś, kto budzi w nas pożądanie, serce bije nam szybciej, ogień trawi trzewia, wyobraźnia szaleje i możemy nagle poczuć się jakoś metafizycznie połączeni z tą fascynującą istotą, na którą właśnie patrzymy.

Przyciąganie może objawić się na kilku różnych poziomach jednocześnie: intelektualnym, gdy dwa umysły „zadźwięczą” w ten sam sposób, emocjonalnym, kiedy dwie osobowości są sobie bliskie, i duchowym, gdy dwie dusze wibrują na tej samej częstotliwości.

Każda para ma własną opowieść o początkowym zauroczeniu. Barry twierdził, że postanowił poślubić Camillę w chwili, gdy na nią spojrzął, kiedy otworzyła drzwi i powiedziała do niego „dzień dobry”. Rachel i Tom doświadczyli czegoś, co określili jako „stopień umysłów” tego wieczoru, gdy spotkali się w mieszkaniu przyjaciół. Eryk i Stefania spędzili cały wieczór, bawiąc się razem na przyjęciu z okazji halloween, na którym się poznali. Jedyne uniwersalne i definiujące stwierdzenie, które mogą wypowiedzieć na temat przyciągania, brzmi: wiesz, iż to jest właśnie to, gdy już się zdarzy.

Należałoby poczynić jeszcze jedną uwagę - ostrzeżenie: silne przyciąganie nie jest tym samym co zakochanie ani nie oznacza automatycznie, że jesteście sobie przeznaczeni. Przyciąganie między dwiema osobami, które chcą budować związek, jest ważne, ale to zaledwie pierwszy etap. Możesz czuć przyciąganie do wielu potencjalnych partnerów, ale tylko przechodząc pozostałe etapy, dowiesz się, czy to jest naprawdę ta miłość.

Etap drugi: odkrywanie

Odkrywanie to faza „zaczynam cię poznawać”, charakteryzująca się trwającymi godzinami rozmowami przez telefon, długimi spacerami po parku, wypełnionymi często wspomnieniami z dzieciństwa. To romantyczne kolacje, podczas których ujawnia się swoje marzenia i pragnienia. Z każdą nową informacją opadają kolejne zewnętrzne warstwy i para zbliża się do siebie na coraz głębszym poziomie.

Etap odkrywania jest ważny, bo właśnie wtedy otrzymujesz informacje, których potrzebujesz, żeby ocenić, czy nowy partner rzeczywiście będzie do ciebie pasował. Jeśli etap odkrywania jest przyspieszany lub pomijany, tak jak w przypadku Donny i Davida, możesz nagle znaleźć się obok kogoś, kogo tak naprawdę wcale nie znasz i kto zdecydowanie nie jest odpowiedni dla ciebie.

Wyjrzyj za różowych okularów

Ten etap często jest ubarwiony pierwszym rumieńcem namiętności. W wirze poznawania wszystkich cudownych spraw, dotyczących nowego partnera, i w radosnym podnieceniu, towarzyszącym odsłanianiu własnych, najbardziej skrytych myśli, niełatwo jest pamiętać, że mimo wszystko należy mieć oczy szeroko otwarte i włączoną antenę odbiorczą. Choć różowe okulary bywają kuszące, bo chronią przed pęknięciem mydlaną bańkę szczęścia, zsuń je nieco, by choć jedno oko zachowało kontakt z rzeczywistością.

Tylko fakty

Wykorzystaj ten etap jako szansę na lepsze poznanie potencjalnego partnera, przede wszystkim jego wnętrza. Zadawaj pytania i pilnie słuchaj odpowiedzi. Tak łatwo jest słyszeć to, co chce się usłyszeć, a przegapić to, co ktoś faktycznie mówi o sobie. Zwróć uwagę, co dana osoba mówi o sobie na początku. Jak to ujęła popularna amerykańska dziennikarka telewizyjna Oprah Winfrey: „Kiedy ludzie chcą ci pokazać siebie, wierz temu, co mówią za pierwszym razem”. Zapytaj o najważniejsze sprawy. Gdzie mieszka? Co robi? Jakie rozrywki preferuje? Czy ma zwierzaki w domu? To da ci pewien wgląd w jego tryb życia i nawyki.

Zapytaj o jego gusta. Czy słucha muzyki, i jakiej? Jakie jest jego ulubione jedzenie? Jakie filmy lubi? Czy chętnie podróżuje?

Dowiedz się czegoś o przeszłości. Gdzie dorastał? Gdzie chodził do szkoły? Jakie miał dzieciństwo? Dlaczego wybrał taki zawód? Czy ma rodzeństwo? To wszystko pomoże ci „skompletować” wizerunek rozmówcy.

Zwróć uwagę na to, jak się porozumiewa, jak traktuje ludzi, włączając kelnerów, taksówkarzy czy bileterów w kinie. Obserwuj jego zachowanie, gdy jest z przyjaciółmi. Wszystkie te sytuacje dostarczą ci wskazówek, dotyczących wzorców zachowania tej osoby i jej prawdziwej natury.

Obserwuj też jego zachowanie wobec ciebie. Czy jest szczodry? Czy przerywa ci? Czy „dziękuję” przychodzi mu bez trudu? Czy dzwoni, gdy obiecał, że to zrobi? Dostrzeżenie owych tylko z pozoru drobiazgowych teraz pokaże ci, jak będzie się zachowywał, gdy w przyszłości staniecie przed większymi sprawami.

Zapytaj o jego nadzieje i marzenia. Czego pragnie dla siebie? Jakie są jego cele? Co jest dla niego ważne? To pozwoli ci wejść głębiej pod powierzchnię i zrozumieć, kim on jest naprawdę.

W tym samym czasie, gdy ty usiłujesz poznawać swojego ewentualnego partnera, on stara się poznać ciebie. Choć jest oczywiste, że chcesz pokazać siebie w jak najkorzystniejszym świetle, uważaj, by nie zwieść drugiej osoby, by nie wzięła cię ona za kogoś innego, niż naprawdę jesteś. Z definicji fasada uniemożliwia związanie się na poziomie autentycznego „ja”. Zmarnujesz swój i jego czas, krocząc drogą donikąd.

Twoja misja na etapie odkrywania polega przede wszystkim na zebraniu informacji o potencjalnym partnerze, by później ocenić, czy jest on osobą odpowiednią dla ciebie, i odwrotnie. Nigdy dość informacji o kimś, kto może być twoim partnerem na całe życie.

Stawianie trudnych pytań

Indagowanie potencjalnego partnera na temat jego stosunku do podstawowych spraw życiowych może wydawać się czymś sprzecznym z zamysłem nawiązania prawdziwej intymnej relacji. Któż chciałby rozmawiać o religii, stosunku do życia czy krępujących osobistych problemach, jeśli może wpatrywać się w oczy partnera i wszystkimi zmysłami chłonać jego czar? Naturalny instynkt nakazuje uciekać od trudnych czy delikatnych tematów, mogących zniszczyć wypełnioną szczęściem mydlaną bańkę, w której dwoje ludzi przebywa. Wolisz zatem trzymać się bezpiecznych tematów, które nie spowodują żadnego zamieszania i pozwolą wam trwać w stanie marzeń na jawie.

Wyobraź sobie, że mówimy nie o budowaniu relacji, lecz o kupowaniu samochodu. Przecież nie zechcesz po prostu wpaść do sklepu i kupić pierwszego lepszego polakierowanego pojazdu, który tam zobaczysz. Najprawdopodobniej najpierw zadasz kilka pytań - ile pali, na ile jest niezawodny, jakie jest wyposażenie standardowe, co można otrzymać dodatkowo, jak kosztowne są naprawy. Zapewne uważnie przeczytasz katalog, zajrzysz pod maskę, rzucisz okiem na licznik, zapoznasz się z wieloma informacjami, które pozwolą ci mieć pewność, że dokonujesz dobrego wyboru. Jeśli tyle wysiłku wkładamy w kupno samochodu, dlaczego tak wiele osób przechodzi do porządku dziennego nad ważnymi sprawami, gdy rozpoczynamy nowy związek?

Zadawanie trudnych pytań na początku związku jest najlepszą drogą odkrycia, na co się decydujesz. Tak jak sprawdzenie samochodu przed kupnem może zaoszczędzić kłopotów przyszłemu użytkownikowi, tak samo przedyskutowanie z partnerem ważkich spraw na początku może oszczędzić później bólu złamanego serca.

Trudne pytania mogą dotyczyć różnych spraw, od religii do testów na obecność HIV. Do niełatwych tematów, często unikanych, należą sprawy finansowe. Tak było z Billem i Leah. Przed ślubem nie rozmawiali nigdy o pieniądzu. On nie pytał, więc ona nie ujawniała, że ma mnóstwo długów, w tym nadal spłacane rachunki za szkołę sprzed piętnastu lat. Kiedy Bili dowiedział się o zobowiązaniach, które teraz stały się również jego, złościł się, że mu wcześniej nie powiedziała, ale był też niezadowolony z siebie, że dotąd nie poruszali spraw finansowych.

Inny, bardzo delikatny temat, równie niechętnie poruszany, dotyczy posiadania dzieci. Na przykład Wendy wiedziała, że chciałyby mieć przynajmniej dwoje. Kiedy poznała Hughę, wydawały się jej zbyt obcesowe pytania, czy on lubi dzieci, czy ma jakieś w związku z tym plany itp. Nie chciała, by myślał, że próbuje go popychać do małżeństwa. Nigdy więc nie spytała, ale po prostu założyła, że on pewnego dnia będzie chciał mieć własne dzieci, bo często z zachwytem opowiadał o swojej dwuletniej siostrzenicy. Kiedy wreszcie, po sześciu miesiącach trwania związku, poruszyli ten temat, Wendy była zaskoczona, dowiedziawszy się, że Hugh wcale nie zamierza być ojcem, bo tak naprawdę nie chce tego typu odpowiedzialności. Bardzo ją to zasmuciło, ale wiedziała, że musi zakończyć znajomość, zanim osiągnie ona jakiś głębszy poziom. Dla niej posiadanie i wychowywanie dzieci było czymś, z czego nie chciała rezygnować.

Można tak zadawać trudne pytania, by nie wydawać się agentem FBI, prowadzącym śledztwo. Niekiedy wystarczy zapytać ogólnie, by zorientować się w poglądach danej osoby. Na przykład, jeśli sympatie polityczne są dla ciebie istotne i chcesz znać stanowisko swego partnera, możesz nawiązać do nadchodzących wyborów albo do sprawy jakiegoś konkretnego polityka, o której czytałaś w gazecie. To ułatwi rozpoczęcie rozmowy i da ci pewną wiedzę na temat interesującego cię problemu.

Możesz też, jeśli chcesz, zapytać wprost, sformułować pytanie w sposób otwarty i bez nacisku. Możesz je zadać mimochodem, by druga osoba nie czuła, że jest ono naładowane oczekiwaniami i konsekwencjami. W przypadku Wendy wystarczyło powiedzieć coś takiego: „Wydaje mi się, że naprawdę lubisz swoją siostrzenicę. A czy sam zamierzasz być ojcem?”. Jeśli zdecydujesz się poruszyć temat w takiej formie, zwróć szczególną uwagę na ton głosu, by zasygnalizować partnerowi, że nie prowadzisz przesłuchania, ale zadajesz ważne pytanie.

Billy mógł zwrócić się do Leah, mówiąc przed ślubem coś takiego: „Wiem, że to może wydawać się okropne, ale stwierdziłem, że tak będzie lepiej, niż gdybyśmy obydwójce zgadywali, co druga osoba ma lub czego nie ma. Jednym słowem - pogadajmy o finansach". W ten sposób, wchodząc w związek małżeński, wiedziałby, jakie długi ma Leah, i nie czułby się oszukany. Odpowiedzi na trudne pytania niekiedy bywają rozczarowujące, może nawet wolałabyś ich nie słyszeć. Z pewnością będzie ci przykro, kiedy się dowiesz, że ten wspaniały nowy ukochany wyznaje filozofię, cele życiowe i wartości dokładnie przeciwstawne twoim. Jednak pytając przynajmniej poznasz fakty i możesz świadomie zdecydować, czy jest to osoba odpowiednia dla ciebie. Mgiełka niewypowiedzianych przypuszczeń na pewno ochroni cię przed tym, czego nie chcesz wiedzieć, ale zablokuje też odkrycie prawdy o twoim potencjalnym partnerze.

Etap trzeci: ocena

Zakładając, że wraz z partnerem przeszliście pomyślnie wcześniejsze etapy i zdecydowaliście się iść dalej, wchodzicie w kolejną fazę, którą ja określam „wóz albo przewóz”: fazę oceny.

Masz już potrzebne informacje i analizujesz je dokładnie, by ocenić, czy ty i twój partner rzeczywiście do siebie pasujecie. Rozważasz wszystkie za i przeciw waszego związku, dokonując oceny, czy warto w niego nadal inwestować.

Wszystko to brzmi może zbyt technicznie, a nawet surowo, ale budowanie silnego związku wymaga zachowania zdolności myślenia, mimo całej niezwykłości i czaru falujących emocji. Łatwo oceniamy partnera, gdy jesteśmy pełni zachwytu -wszystko, cò on/ona czyni, jest doskonałe. Ale musisz spojrzeć w przyszłość i wyobrazić sobie, jak może wyglądać wasza relacja, kiedy pierwsze zauroczenie minie i da o sobie znać szara codzienność.

Jedną z najważniejszych kwestii w przypadku stawiania intymnej relacji na pierwszym miejscu jest decydowanie się na nią przy uwzględnieniu odpowiednich kryteriów. Poznałam wiele osób, które wybrały partnerów, opierając się na nietrwałych kryteriach: wyglądzie, pieniądzu, stanowisku, seksualnej sprawności - i stwierdziły, że relacja załamuje się w momencie, gdy którejs z tych cech zabraknie. Jeśli relacja zbudowana jest na bazie wspólnego uprawiania jakiejś aktywności, cò pozostanie, gdy takie możliwości się skończą? Para, która jest razem z powodu obopólnego zamiłowania do nart, musi być zdolna do bycia razem również wtedy, gdy śniegi stopnieją. Jeśli relacja opiera się na fizycznej atrakcyjności, a wypadek czy upływ czasu to zmienia, co wówczas będzie? Co stanie się z parą, której więź oparta jest na materialnej niezależności, jeśli rynek finansowy się załamie? Ocenianie partnera na podstawie przemijających cech może być niebezpieczne, jeśli one wywołują u ciebie przekonanie, że do siebie pasujecie.

Weryfikacja kryteriów

Jeśli zrobiłaś kiedyś listę kryteriów, nadszedł czas, by wydobyć ją z szuflady i ponownie sprawdzić, w jakim stopniu aktualny partner zbliża się do ideału, którego poszukiwałaś.

Najlepiej, gdyby osoba ta była dokładnie taka, jakiej pragniesz, i posiadała większość cech, które określiłaś jako konieczne i pożądane, natomiast nie miała żadnej z umieszczonych na liście niepożądanych. Jeśli nie masz takiej listy, musisz trzeźwo popatrzeć na partnera i waszą relację, następnie ocenić, co działa na waszą korzyść, a co nie, oraz co jesteś w stanie znieść,

a czego nie. W każdym przypadku potrzebna jest obserwacja, ocena i decyzja, czy kontynuować związek, czy też go zakończyć.

Jeśli twój partner posiada cechy, które figurują na liście nie akceptowalnych, lub nie posiada takich, które są na liście koniecznych, stajesz wobec dwóch możliwości: zakończyć relację albo zweryfikować swoją listę kryteriów i ustalić, czy nadal obowiązują.

Na przykład: Załóżmy, że na liście cech koniecznych znalazł się wymóg, by ta osoba uwielbiała podróże, a potem spotykasz kogoś, kto wprawdzie nie ma nic przeciw podróżom, ale chętniej przebywa w domu. Musisz zdecydować, czy zakończyć znajomość, czy też na nowo ocenić, jak ważne jest dla ciebie to, byście oboje pasjonowali się podróżowaniem.

W głębi serca możesz żywić przekonanie, że nie zrezygnujesz z marzeń o znalezieniu kogoś, kto będzie uwielbiał podróże, a wówczas musisz dać wam obojgu szansę znalezienia właściwego partnera. Jeśli jednak odkryjesz, że możesz być szczęśliwa również z człowiekiem, który raczej niechętnie podróżuje, wtedy możesz zmienić swoje kryteria i kontynuować znajomość.

Ale jedno ostrzeżenie: odrzucenie własnych kryteriów może wydawać się kuszące, kiedy alternatywą jest przerwanie trwającego związku. Często jesteśmy odurzeni ideą miłości albo wierzymy, iż potrzebujemy związku tak bardzo, że jesteśmy skłonni zignorować wewnętrzny instykt mówiący nam, co będzie dla nas dobre, a co nie. Przekonujemy samych siebie, że nasz radar się myli lub że ta osoba z czasem

się zmieni. Jednak im bardziej jesteśmy uczciwi wobec siebie i swoich wymagań, tym większe są szanse, by w dłuższej perspektywie osiągnąć szczęście. Drobnie zaparcie się siebie teraz może spowodować wiele bólu w przyszłości.

Odrzucanie tego, w co wierzymy

Annabel, lat 53, wykładała literaturę na uniwersytecie. Potrzebowała do życia lektur, wymiany intelektualnej, dlatego w swoich kryteriach dotyczących ewentualnego partnera zanotowała, że osoba poniżej pewnego poziomu intelektualnego nie może być dla niej parą. Kiedy poznała Carla, znacznie młodszego od niej, z ledwie zawodowym wykształceniem, który ogromnie ją pociągał pod każdym względem oprócz intelektualnego, stanęła wobec dylematu. Z jednej strony pragnęła związku z Carlem. Rozśmieszał ją i wnosił pewną dozę bez troski, bardzo potrzebnej w jej życiu. W dodatku czuła się staro i martwiła, że czas na znalezienie partnera bezpowrotnie ucieka. Z drugiej strony, była sfrustrowana za każdym razem, gdy próbowała rozmawiać na temat jakiegoś artykułu, który przeczytała, czy o wykładzie, na którym była, bo Carl był niezdolny lub niechętny do udzielenia odpowiedzi, sprzyjającej jakiegóż głębszej wymianie myśli. Choć nie był nieinteligentny, nie pociągało go, w przeciwieństwie do jego partnerki, życie pełne intelektualnych poszukiwań.

Annabel zastanawiała się, na ile ważne są dla niej cechy uznane kiedyś za konieczne, i wbrew swojej najlepszej wiedzy przekonała samą siebie, że potrafi zrezygnować z potrzeby otrzymywania intelektualnych podnieć od partnera. Zrewidowała swoje nastawienie i postanowiła zadowolić się tym, co Carl mógł lub chciał wnieść.

Niestety, nie była to trafna decyzja. Przekonała się, że trudno jest zrezygnować z cech koniecznych. W miarę upływu czasu pociąg Annabel do Carla osłabł, bo brakło intelektualnej iskry, potrzebnej, jak się okazało, do ożywania namiętności. Choć sprawiło jej to wielki ból, ostatecznie musiała przyznać, że ona i Carl nie pasują do siebie.

Zaufać instyktowi

Ocena staje się nieco trudniejsza, kiedy osoba plasuje się w „szarej strefie”: posiada niektóre, ale nie wszystkie cechy z twojej listy pożądaných. Na przykład Brooke, która była istotą żądną przygód, napisała w swojej liście cech upragnionych, że marzy o kimś, kto lubi podróżować i pasjonują go egzotyczne wyprawy. Mężczyzna, którego kochała, spełniał prawie wszystkie jej kryteria, oprócz tego jednego. Phil lubił sporty, ale chętnie też siedział w domu i oglądał telewizję. Wolał hamburgery i frytki niż egzotyczne potrawy i nie usiłował wrywać się poza obszar, w którym czuł się wygodnie. Brooke kochała Phila, bo był serdeczny, troskliwy, sprawiał, że czuła się kimś wyjątkowym, i wyznawał takie same wartości, jeśli chodzi o rodzinę, ale nie była pewna, czy chce spędzić życie z kimś, kto nie marzy o podróżowaniu z nią po świecie. Czuła się zagubiona i przyszła do mnie, poszukując jakiejś iluminacji.

Wyjaśniłam Brooke, że choć każdy powinien rozwinąć własne sposoby określania tego, co ostatecznie będzie dla niego dobre, a co nie, to każdy powinien też słuchać głosu instyktu. Jak w przypadku innych, trudnych wyborów w życiu, możesz zbierać informacje, prosić o radę tych, którym ufasz, i rozwiązywać wszystkie quizy z serii „Czy on do mnie pasuje”, zamieszczane w kolorowych pismach, ale ostatecznie decydującym czynnikiem będzie twój wewnętrzny radar. Musisz wziąć pod uwagę to, co ci mówią serce i głowa, i podążać za tym przekazem, który jest silniejszy. Możesz ułatwić wydostanie się tych informacji na powierzchnię na kilka sposobów. Spróbuj sporządzić obiektywną listę wszystkich zalet i wad relacji. Wtedy twój dylemat przybierze konkretne kształty i wymiary, zamiast stawać się coraz bardziej za-gmatwanym i przerażającym labiryntem w twojej głowie. Możesz w wyobraźni stworzyć wizję tego, jak będzie twoje życie wyglądało za 5, 10, 50 lat, jeśli pozostaniesz w tym związku. Co widzisz? Czy podoba ci się to, co widzisz? Jakie uczucia pojawiają się w związku z tym obrazem? Odpowiedzi ułatwią wyciągnięcie na powierzchnię świadomości twoich instyktownych reakcji.

Musisz zdecydowanie odpowiedzieć sobie na pytania: Czy to jest osoba, przy której chcesz się starzeć? Czy ma ona wystarczająco dużo tego, czego pragniesz i potrzebujesz, by warto było podjąć ryzyko? Czy dokonujesz wyboru na podstawie tego, czego chcesz, czy na podstawie tego, co uważasz, że powinnaś chcieć? Czy zdradzasz swoje marzenia, czy dokonujesz dojrzałego, przemyślanego wyboru tego, co jest według ciebie słuszne? Czy w imię bezpieczeństwa próbujesz zdławić swoją wewnętrzną prawdę?

Ocenianie to proces, w którym nie ma z góry poprawnych odpowiedzi. Trzeba dążyć do uzyskania w głowie, sercu i trzewiach tak dużego stopnia pewności, jak to możliwe, by w pełni akceptować to, co się wybrało. Kiedy dokonasz własnego wyboru, poczujesz zadowolenie, że dokonałaś go świadomie, że zważyłaś wszystkie możliwości i podjęłaś decyzję, opierając się o tę najważniejszą cząstkę „ja”, która wie, co jest dobre dla ciebie.

Etap czwarty: budowanie bliskości

Jeśli oceny twoje i partnera prowadzą do konkluzji, że owszem, chcecie kontynuować ten związek, wówczas jesteście gotowi, by przejść do następnego etapu budowania miłości: do etapu budowania intymnej więzi. Ten etap przynosi pogłębienie relacji i rozpoczyna formowanie nowej jednostki: „my”.

Bliskość tworzy się przez wzmacnianie początkowego przyciągania. W skrócie - bliskość oznacza stopień, w jakim pozwalam ci zbliżyć się do mnie. Jest to stopień, w jakim każda osoba jest emocjonalnie i interpersonalnie dostępna dla drugiej. To przyzwolenie sobie na otwartość i jednocześnie zapewnienie kochanej osobie warunków, by czuła się całkowicie bezpieczna, ukazując swe prawdziwe wnętrze. To jeden z najmielszych aspektów bliskości w związkach: potrafisz skończyć zaczęte przez drugą osobę zdanie, wiesz, co ona myśli, dobrze rozumiesz jej stany emocjonalne, odbierasz na tych samych falach.

Jeśli ty i partner osiągnęliście prawdziwą bliskość, możecie po prostu siedzieć i być razem, bez potrzeby wypełniania każdej chwili zajęciami. Możecie być razem w ciszy, słuchając tego, co nie zostało powiedziane; czujecie trwałość, spokój lub napięcie między wami i dzielicie te momenty, kiedy wasze istoty jednoczą się na poziomie wyższym. Bliskość jest nagrodą, która znajduje się w centrum świętej przestrzeni, stworzonej przez połączenie dwóch dusz.

Zanim wejdziemy w tę przestrzeń, każde z nas żyje w swoim oddzielnym świecie. Nasze światy są zdefiniowane przez indywidualne postrzeganie rzeczywistości, które składa się także z myśli, uczuć, obserwacji, fantazji i wyobrażeń. By połączyć dwie oddzielne rzeczywistości, musisz wiedzieć, czego doświadcza twój partner, i na odwrót. Musicie dzielić się najskrytszymi myślami, troskami, marzeniami, smutkami, bólem i przyjemnościami, by stworzyć intymne więzi.

Wyobraź sobie owe więzi - są jak rybackie sieci, rozciągnięte między wami. Im więcej nici, tym silniejsza więź. Kiedy twój partner wyjawia ci swoje marzenia, jakaś nić się zadzierzguje. Kiedy biegnie, by najpierw tobie powiedzieć o swoim wielkim sukcesie - kolejna zostaje przeciągnięta. Kiedy mówi ci, jak bardzo jest rozżalony na swego brata, że nie pomaga mu w opiece nad starzejącymi się rodzicami, znowu jakaś nić się zawiązuje. I tak to się właśnie dzieje.

Kiedy spleciecie już bardzo dużo nici, tkanina staje się wystarczająco mocna, by stanowić most między waszymi dwoma odrębnymi światami. Wyobraź sobie setki czy nawet tysiące takich włókien, łączących dwoje ludzi. Tak właśnie, mówiąc w przenośni, tworzy się więź. Im więcej mostów zbudujecie, tym porozumienie i zaufanie między wami będzie głębsze, zmierzacie w stronę tajemniczego połączenia, zwanego bliskością.

Metody budowania bliskości

Budowanie bliskości to działanie. Choć przyciąganie i tzw. chemia są dla intymności niezwykle ważne, partnerzy mogą też wzmacniać wzajemne więzi, stosując specyficzne metody.

Podstawowa metoda budowania intymności polega po prostu na tym, że otwierasz do siebie „drzwi” i uczciwie pozwalasz partnerowi, by zobaczył, kim naprawdę jesteś. Poprzez mówienie trudnych prawd o sobie - tych, z których niekoniecznie jesteś dumna - oferujesz mu szansę ujżenia twej najbardziej ludzkiej strony. Ujawniając lęki, troski, zazdrości czy

niewygodne fakty dotyczące przeszłości, odsłaniasz się przed partnerem. Jesteś bezbronna i podatna na zranienie. Pragniesz, by w pełni zaakceptował cię taką, jaka jesteś.

Dzielenie nadziei, życzeń i marzeń wiąże silnie partnerów. Tak jak przyjaciele z dzieciństwa, którzy w ciemnościach szeptem zwierają się ze swoich marzeń, partnerzy mają szansę dzielić ze sobą najskrytsze pragnienia i pogłębiać wzajemne zaufanie. Odkrywanie zakamarków myśli jest zaproszeniem partnera do strzeżonego, prywatnego świata i sygnałem, że jest kimś wyjątkowym i oczekiwanym. Ukrywanie wznosi mury, odkrywanie tworzy mosty. Do ciebie należy wybór - mury czy mosty.

Zwykłe spędzanie czasu na byciu po prostu razem to „zapraszanie” intymności. Gdy leżysz cicho obok swego partnera i słuchasz jego serca i oddechu, wiążecie się na podstawowym energetycznym i ludzkim poziomie. Każde z was zaczyna przejmować rytm drugiego, co pozwala na powstanie nowego rytmu „my”.

Etap piąty: zaangażowanie

Zaangażowanie to przejście od postawy: „chyba chcę tego związku” do: „wiem, że chcę tego związku”. To moment, gdy przechodzisz od niepewności do pewności, od wahania do działania i od „być może” do „tak”. Pojawia się ono wtedy, gdy zakończysz proces oceniania i czujesz się ze swoim wyborem na tyle pewnie, że opowiadasz się za nim z przekonaniem.

To, że wkraczasz w etap zaangażowania, nie oznacza, że uwolniłaś się już od obaw, ani też, że jesteś w stu procentach pewna, że to, co masz zamiar zrobić, jest naprawdę dobre. Oznacza tylko, że część twojego „ja” wierzy, że jest to dobre, ale ty mimo wszystko jesteś gotowa podjąć ryzyko, jeśli okaże się to niedobre. Zaangażowanie oznacza, że kładziesz wszystko na jedną szalę.

Allie i Dirk znali się prawie rok, kiedy on trafił do szpitala. Byli ze sobą bardzo szczęśliwi, budowali intymną więź, ciągle poznając się nawzajem. Allie coraz pewniej czuła się w związku. Kiedy zobaczyła Dirka, leżącego na sali pooperacyjnej, podłączonego do skomplikowanej aparatury, ogarnęło ją dziwne wzruszenie i pomyślała: „Zawsze chcę się nim opiekować”. Wiedziała, że w tym momencie dokonał się w niej głęboki przełom, i przeżywała swoje emocje. Oddała bez reszty serce Dirkowi.

Rzecz jasna, obydwójce partnerzy muszą się zaangażować, jeśli związek ma być trwały. Gdy jedna osoba jest w pełni oddana, a druga nie, relacja, mimo tej nierównowagi, może przetrwać przez krótki czas, ale potem wkradają się niecierpliwość i pretensje. Na szczęście Dirk odczuwał podobnie jak Allie i teraz są szczęśliwą, oddaną sobie parą.

Lęk przed zaangażowaniem

Niektórzy ludzie bronią się przed zaangażowaniem, ponieważ obawiają się, że popełnią błąd. Może mają na swoim koncie serię pomyłek, za które się w duchu biczą. Jeśli odczuwają ból związany z myśleniem: „nie powinnam była nigdy związać się z...” lub żal: „to była największa pomyłka w moim życiu”, to jest prawdopodobne, że pozostaną zamknięci, niechętni i oporni wobec perspektywy ponownego zaangażowania się.

Zanim będą w stanie znowu wejść w kolejny związek, muszą sobie wybaczyć i wyleczyć rany. To jest coś, co każdy człowiek musi zrobić sam dla siebie; nikt nie może zrobić tego dla

innej osoby. To samotna podróż. Partner może tylko stworzyć warunki sprzyjające wyjawieniu lęków i cierpliwie czekać, aż druga strona zechce z tego skorzystać. Jeśli okres czekania przedłuża się, a partnerowi brak już cierpliwości, wtedy musi zdecydować: zostaje czy odchodzi.

Jeśli właśnie ty jesteś osobą, która chce, ale nie potrafi przejść od „być może” do „tak”, to musisz podjąć ozdrowieńczą podróż. Musisz zajrzeć w głąb siebie, by sprawdzić, co właściwie jest tego powodem. Jaki lęk cię powstrzymuje? Rozpoznanie go wskaże, jakiego rodzaju terapię powinnaś sobie zastosować.

Niektórzy ludzie chcą gwarancji, że wybór, którego dokonują, jest słuszny, że „to jest to”. Lucy ma 35 lat i zerwała kilka relacji, gdy tylko wracały w fazę zaangażowania, ponieważ nigdy nie była całkowicie pewna, że wybrany przez nią mężczyzna jest tym właściwym. Obawiała się konsekwencji złej decyzji.

Zaangażowanie zawsze wiąże się z podjęciem pewnego ryzyka. W życiu nic nie jest gwarantowane, więc najlepsze, co można uczynić, to szukać głęboko w sercu własnej prawdy, i gdy serce mówi, że ta osoba jest tą, której pragniesz, trzeba uwierzyć i skoczyć. Możesz nigdy nie nabrać absolutnej pewności, że postępujesz właściwie, ale w najgorszym razie otrzymasz wielce pożyteczną lekcję życia, a w najlepszym -znajdziesz się na szczytach królestwa miłości i doświadczysz radości błogosławionego związku.

Projektowanie własnego związku

Gdy znalazłaś wspaniałego człowieka i obydwoje zaangażowaliście się w związek, mogłoby się wydawać, że już cała praca została wykonana. W rzeczywistości to dopiero początek. Choć mogliście stworzyć na emocjonalnym poziomie związek „my”, ciągle przed wami zadanie ustalenia zasad funkcjonowania tego „my”. Innymi słowy, teraz jest czas, by świadomie zaprojektować wasz partnerski układ.

Zbudowaliście solidne emocjonalne fundamenty swojego związku, a teraz nadchodzi moment określenia codziennych relacji, które wypełnią większość czasu przez resztę waszego życia. Będziecie musieli ustalić taki poziom porozumienia między wami, który zapewni układowi siłę i trwałość. Związek dusz i serc będzie pomocą, ale to dynamika wzajemnego odnoszenia się do siebie zdeterminuje jakość waszego doświadczenia bycia razem.

Jednym z powodów, dla których małżeństwo kończy się rozwodem, jest to, że partnerzy nigdy nie osiągnęli zrozumienia i porozumienia innego niż na poziomie formuły, wypowiedzianej przed ołtarzem. Dwie osoby się spotkały, zakochały, porozmawiały o celach i marzeniach, przedyskutowały kilka problemów i pobrały się. Później małżonkowie odkryli, że nigdy nie poznali swoich wyobrażeń o tym, dlaczego są razem i czego od siebie oczekują. Partnerzy rzadko poświęcają czas na dokonanie podziału ról i obowiązków czy osiągnięcie zgody co do tego, jak będą kierowali swoim związkiem. Czas mija i któregoś dnia jedno z nich odkryje (albo oboje), że małżeństwa właściwie nic nie chroni i nie podtrzymuje.

Osiąganie porozumienia

Aby zaaranżować związek tak, jak obydwoje chcecie, zacznijcie od osiągnięcia porozumienia na temat tego, jak będziecie się do siebie odnosić i ze sobą komunikować. Te ustalenia będą dla was spoiwem, gdy niezgoda czy okoliczności zagrożą rozdzieleniem was.

Istnieje okres, kiedy podejmowanie takich ustaleń jest naturalne. Jeśli zaczniesz rozmowę zbyt wcześnie, druga osoba może się przestraszyć. Jeśli rozpoczniesz ją zbyt późno, mogły już utrwalić się normy i nawyki, które trudno będzie zmienić. Optymalny moment na osiągnięcie porozumienia następuje krótko po tym, gdy poczujecie się wzajemnie oddani sobie i waszemu związkowi.

W niektórych religiach pary, które zamierzają się pobrać, podpisują przymierze, w którym określone są zasady wzajemnych relacji i traktowania małżeństwa. Zaletą tworzenia takiego porozumienia na wczesnych etapach związku jest to, że może ono służyć jako program dalszego rozwijania wspólnoty. Czy przymierze ma formę ustną, czy pisemną, jest bez znaczenia. Istotne jest to, że znajdujecie czas na przemyślenie podstaw układu partnerskiego. Sama zachęcam pary, by raczej spisywały swoje umowy, ponieważ to, co napisane, staje się bardziej rzeczywiste; łatwiej jest też przypomnieć o zasadach, gdy ktoś zapomina. Zrób dla was dwojga wszystko, co się da. Ten projekt będzie służył jako przewodnik, gdy zagubicie się w zamęcie życiowych wyzwań, i zachowa was w bezpiecznym schronieniu waszego związku.

Choć słowo „przymierze” może zniechęcać, bo niektórym kojarzy się z porozumieniami wyrytymi w kamieniu, nie pozwól, by słowo cię zwiodło. Tworzenie przymierza to w rzeczywistości zupełnie prosta sprawa. Najpierw usiądźcie obok siebie i ustalcie, jakie są wasze wspólne intencje, dotyczące życiowego partnerstwa. Zaczynajcie od kilku podstawowych pytań: jaki jest cel waszego związku, jak zamierzacie się o niego troszczyć, czym chcecie być dla siebie. Następnie zajmijcie się podstawowymi zasadami, dotyczącymi formy wzajemnych relacji. Możecie zapisać to jako listę świadomych przyrzeczeń, które sobie składacie. Na przykład: „Zgadzamy się słuchać siebie nawzajem z otwartością, wzajemnie otaczać opieką w chorobie, mówić drugiemu o tym, co nas trapi”, itd. Albo możecie poświęcić kilka minut na wypowiedzenie sobie głośno tych przyrzeczeń. Możecie też zamieścić kilka podstawowych ustaleń, dotyczących sposobu porozumiewania się, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych, na przykład: nie przerywać sobie, nie demonstrować złości, wychodząc ostentacyjnie, nie robić agresywnych sugestii, nie obrażać, nie krzyczeć i nie krzywdzić fizycznie. Dzięki tym zabiegom nieporozumienia w przyszłości będą znacznie mniej przykre.

Wreszcie omówcie, jak zamierzacie radzić sobie, przeżywając wzloty i upadki, które przecież dotyczą każdego. Jak się zachowacie, gdy zdarzy się coś tragicznego? Jak zareagujecie na konflikty? Jak będziecie świętować osiągnięcia i radosne zdarzenia? Życie czasem przypomina diabelski młyn, więc te porozumienia mogą spełniać funkcję pasów bezpieczeństwa.

Jeśli zdecydujecie się na spisanie porozumienia, gdy już ujmiecie wszystko, do czego chcecie się ustosunkować, oboje podpiszcie dokument i schowajcie go w bezpiecznym miejscu. Możecie do niego zaglądać i sprawdzać lub zmieniać go co roku, jeśli zajdzie potrzeba. Ma on przypominać o wspólnych decyzjach i o tym, byście nie tracili z oczu celu i istoty waszego związku.

Podział ról i obowiązków

W każdej relacji role i obowiązki są rozdzielone, niezależnie od tego, czy przydzieliliście je sobie świadomie, czy nie. Często każdy z partnerów podejmuje tę rolę, w której czuje się pewniej, i nie jest potrzebne objaśnianie czy omawianie tego, dopóki jedna osoba nie poczuje się sfrustrowana, że jest nadmiernie obciążona, albo dopóki coś nie zawali się z trzaskiem, bo

będziecie się oglądać jedno na drugie. Jeśli role i obowiązki nie są omówione i pozostają w sferze domysłu, to nieuchronnie prowadzi to do nieporozumień i rodzi problemy.

Role i obowiązki wiele znaczą w codziennych życiowych sprawach i w podtrzymywaniu waszego układu. Chodzi o takie sprawy, jak: kto odpowiada za budżet, kto wynosi śmieci, kto gotuje, kto reperuje różne rzeczy, kto prowadzi samochód podczas dłuższych podróży, kto wyprowadza psa na spacer. Mogą też dotyczyć innych problemów, np.: które z was ustala plan spotkań towarzyskich, kto organizuje wakacje, kto przejmuje pałeczkę w chwili kryzysu czy kto weźmie urlop Wychowawczy, gdy pojawią się dzieci.

Choć podział ról i obowiązków może wydawać się podejściem mało romantycznym, na pewno jest potrzebny, aby związek mógł funkcjonować bez wstrząsów. Sednem waszej relacji jest partnerstwo: jakość stworzona wspólnymi staraniami. Zachowuje ono równowagę dzięki sprawiedliwemu podziałowi wkładu i wysiłku, co powinno być jasno ustalone i wynegocjowane. Jeśli zużyjecie wszystkie siły na ustawiczne wyklócanie się o to, co kto robi, niewiele czasu i energii zostanie wam na cieszenie się wspaniałymi nagrodami miłości.

Dzielenie ról i obowiązków może wydawać się czynnością na wskroś biurokratyczną, ale urzędnicy podejmują ją z określonego powodu. Jeśli nikt nie będzie wiedział, kto za co odpowiada, jest bardzo prawdopodobne, że przedsiębiorstwo upadnie. Więc choć przydzielanie ról i obowiązków w intymnym związku może sprawiać wrażenie czegoś sztucznego, zróbcie to mimo wszystko: jest to potrzebne, by relacja rozwijała się bez przeszkód.

Budowanie miłości jest procesem, który wymaga cierpliwości, nakładów i umiejętności. Jeśli dokonujesz niezbędnego przemieszczenia energii i zmiany perspektywy, zapraszasz miłość do siebie i dajesz jej możliwości rozwoju. Pozwalając, by wasza miłość rozwijała się w naturalnym rytmie i z udziałem świadomości, znacznie zwiększacie szanse na stworzenie silnego i trwałego fundamentu, który wytrzyma próbę czasu.

Rozdział czwarty

Zasada czwarta:

ZWIĄZEK DOSTARCZA MOŻLIWOŚCI ROZWOJU

Związek może ci służyć jako nieformalny „warsztat życia”, gdzie poznasz siebie i dowiesz się, jak możesz rozwijać się w wymiarze osobowym.

Autentyczna relacja może mieć przemożny wpływ na twoje życie. Może dać ci szansę znacznie lepszego i doskonalszego poznania siebie; uświadomić, czego naprawdę chcesz; rozświetlić drogę do emocjonalnej i duchowej głębi, udzielić cennych lekcji życia. Dzięki niej możesz wzrastać i rozwijać się jako istota ludzka, i to jest chyba najistotniejszy wpływ.

Definicja rozwoju mówi, że jest to „ekspansja, wzrost lub zwiększanie”. Związki nie tylko dodają nowej jakości naszemu życiu; one dodają też nowej jakości naszemu wnętrzu. Poszerzają horyzonty i perspektywy, wyostrzają świadomość własnych możliwości, zwiększają nasze zasoby energetyczne i otwierają możliwości pokonania wyzwań. Energia wyzwolona dzięki prawdziwemu związkowi popycha nas do rozwoju, tak że stajemy się więksi, silniejsi, lepsi, mądrzejsi i „prawdziwsi” jako ludzie.

Autentyczny stały związek zapewnia wiele różnych dróg rozwoju. Przede wszystkim, obecność kochanej osoby w twoim życiu tworzy zupełnie nowe możliwości. Może ci otworzyć drzwi, o których istnieniu nie wiedziałaś, i pokazać opcje, których nawet nie rozważałaś, wiodąc życie samotne. Bycie w związku może odkryć twoje osobiste problemy, które wymagają terapii, może poszerzyć twoje granice i nauczyć cię, jak tworzyć więzi na wyższym poziomie. Ukochana osoba staje się partnerem w procesie twego rozwoju, a ty w procesie jej rozwoju, i krocycie wspólną drogą, zmieniając życie.

Nowe perspektywy

Ludzie posiadają określone cechy, właściwości, które sprawiają, że są istotami niepowtarzalnymi. Do cech tych należą między innymi: wiedza, zainteresowania, zdolności, pasje i doświadczenia życiowe. Kiedy dwie osoby łączą się, każda wnosi do związku swoje przymioty. Każdy z partnerów zyskuje okazję dzielenia się nimi, ofiarowania ich drugiej osobie, jak cennych darów.

Zanim Sara poznała Benjiego, nigdy nie miała zbyt wielu okazji do spędzania czasu na łonie natury, bo nikt z jej otoczenia nie miał takich zainteresowań. Poza tym nie czuła takiej potrzeby. Była dziewczyną z miasta, całkiem zadowoloną z tego, że jedyną wędrownką, którą musi podejmować w niepogodę, jest droga przez supermarket. Benji dla odmiany był skautem i stale gdzieś wędrował, jeździł na obozy, zaspokajając w ten sposób swoją potrzebę bycia bliżej natury. Namówił Sarę, by wybrała się z nim na trzydniowy biwak nad jeziorem, ze spaniem w namiocie i gotowaniem na ognisku. Początkowo dziewczyna była niezdecydowana, bo nigdy nie uczestniczyła w podobnych eskapadach, ale ufała Benjiemu, więc się zgodziła.

I to była przygoda jej życia. Nauczyła się, jak rozstawiać namiot, rozpalać ognisko, określać czas według położenia słońca, jak zaznaczać przebytą trasę, by znaleźć drogę do obozu, jeśli zabłądzi. Wszystko to ją fascynowało, a pod koniec była naprawdę zauroczona. Dzięki Benjiemu pokochała przyrodę - zaszczerpił w niej pasję, która teraz ich łączy.

Sara, opowiadając mi tę historię, uświadomiła sobie, jak jej perspektywy poszerzały się za sprawą różnych partnerów w jej życiu. Paul wprowadził ją w krainę muzyki Boba Dyla-na, Michael nauczył lepszego gospodarowania, Christopher zaprosił ją na rodzinną farmę w Irlandii i pokazał świat, o którego istnieniu nie miała pojęcia, Abe zaś, artysta, wprowadził ją w tajniki sztuki użytkowej. Garncarstwo pozostało jej ulubionym hobby.

Kochana osoba może cię wiele nauczyć. Zaangażowanie się w relację z nią owocuje lepszym poznaniem jej zainteresowań czy pasji i daje możliwości korzystania z nabytych przez nią doświadczeń. W rezultacie masz większe pole do działania. Ty w zamian dajesz partnerowi takie same możliwości, co sprawia, że perspektywy znacznie się poszerzają.

Rozszerzanie strefy komfortu

Bycie w związku już z definicji powoduje, że zbliżasz się do skraju twoich osobistych granic. Będziesz zmuszona do przekraczania własnych ograniczeń i wychodzenia poza strefy, które są dla ciebie codziennością. Zanim ty i wybrana przez ciebie osoba stworzyliście związek, byliście zdolni sprawnie poruszać się każde w swoich fizycznych, emocjonalnych, umysłowych granicach. Czasem ośmielaliście się wyjść poza ustalone obszary, jeśli życie tego wymagało, ale jeśli nie byliście szczególnie zainteresowani pogłębianiem rozwoju swojej osobowości, prawdopodobne jest, że pozostawaliście wyłącznie w obrębie wygodnej dla siebie strefy.

Obecność liczącej się dla ciebie osoby zmienia to, ponieważ wnosi ona w związek własne potrzeby i pragnienia, które mogą sprawić, że będziesz zmuszona do wyjścia poza obszar komfortu. Zwykle ujawnia się to w najbardziej banalnych sytuacjach, jak na przykład w przypadku Penny. Będąc typową domatorką, musiała przekroczyć swoje granice, by pozostać w związku z Warrenem, zdecydowanym ekstrawertykiem, który uwielbiał spotkania i czuł się najlepiej w gronie przyjaciół. Penny przytoczyła opowieść z początku ich znajomości, gdy Warren poprosił ją, by poszła z nim i piątką jego znajomych na mecz piłkarski. Nie chciała. Obawiała się, że Warren odejdzie gdzieś z kolegami, a ona nie będzie wiedziała, o czym rozmawiać z ich żonami. Na szczęście Penny miała bardzo mądrą terapeutkę, która wyjaśniła jej problem przekraczania granic strefy własnego komfortu. Poszła na mecz, a inne kobiety dołożyły starań, by czuła się swobodnie.

Konieczność przekroczenia granic strefy komfortu może też dotyczyć ważniejszych spraw. Harris, kardiochirurg, który wierzył, że naukowa medycyna jest jedyną opcją, spotkał i pokochał Judy, bioenergoterapeutkę. Musiał wyjść poza swoje przekonania, by słuchać opowieści Judy o medycynie alternatywnej, i zdobyć się na szacunek dla pracy swojej ukochanej.

W związku potrzebna jest określona ilość wymiany typu daję - i - biorę. Ty i partner musicie negocjować, kto ma się do kogo dostosować i kiedy. Potykając się na wyboistej drodze życia, musicie nauczyć się rozciągać strefę komfortu, dla dobra waszego związku. Na początku może to być boleśnie odczuwane, ale potem doświadcza się już tylko normalnego bólu, związanego z rozwojem.

Wzajemne wspieranie się

Kilka lat temu wybraliśmy się z mężem do Afryki Południowej. Zamierzaliśmy zwiedzić kopalnię diamentów i gdy już mieliśmy wsiąść do windy, by zjechać siedemset metrów pod ziemię, zamarłam. Spojrzałam w dół i zrozumiałam, że po prostu nie jestem w stanie uczestniczyć w tej wycieczce do wnętrza ziemi. Byłam tak przerażona, że ledwie zdołałam wykrztusić: „Jedź sam, kochanie. Ja zostanę tutaj”.

W tamtym momencie osiągnęłam kres swojej strefy komfortu. Nie mogłam zmusić się, by wejść do windy. Mój mąż zrobił bardzo prostą rzecz: wziął mnie za rękę i powiedział: „Jestem tu z tobą. Będzie dobrze, nie zostawię cię ani na chwilę”. Spojrzałam mu w oczy i pozwoliłam, by jego wsparcie przeniosło mnie te kilka centymetrów dalej, za próg windy.

Wsparcie partnera może zaprowadzić cię na szczyty (lub w głąbiny). Może być filarem, o który się wesprzesz, gdy będziesz słaba, albo wiatrem, który pozwoli ci rozwinąć skrzydła. Z kolei twoje wsparcie może pomóc partnerowi odejść od postawy „nie potrafię” i stać się

impulsem do rozwoju na wielu poziomach. To esencja tego, co określa się słowami: „być dla siebie nawzajem”.

Wsparcie może mieć różne formy. Gdy partnerka traci wiarę w siebie, wesprzesz ją, przypominając jej wcześniejsze dokonania. Kiedy Lori uświadomiła sobie, że kończy się termin wykonania dużego projektu, wpadła w panikę i doszła do wniosku, że nie da rady go skończyć. Jej partner, Stefan, posadził ją naprzeciw siebie i przypomniał wszystkie projekty, które zrobiła w przewidzianym terminie, co na nowo odbudowało jej wiarę we własne zdolności.

Wsparcie może też mieć formę ciągłego wzmacniania. Stefan przechodził przez trudny okres poszukiwania pracy. Kiedy ogarniało go zwątpienie, Lori powtarzała mu wciąż, że wierzy w niego i w jego zdolność osiągnięcia celu. Umiała zarazić Stefana swą wiarą, pomagając mu przetrwać ciężkie chwile.

Można też przekazywać wsparcie przez określone działania. Załóżmy, że twój partner nosi się z zamiarem napisania powieści, marzy o tym. By go wesprzeć, możesz choćby uporządkować dodatkowy pokój, mogący służyć jako miejsce do pracy, czy znaleźć kilka fachowych książek, które byłyby przydatne. Tymi drobnymi działaniami przekazujesz bez słów swoje wsparcie dla jego zamierzeń.

Jak widzisz, związek dostarcza partnerom niezliczonych okazji do wspierania się i pomagania sobie w przekraczaniu własnych ograniczeń i wchodzeniu na nowe, nieznanie terytoria. Wsparcie może być potężną siłą, ułatwiającą każdemu z was proces osobistego rozwoju.

Wspieranie a kontrola

Istnieje jednak niebezpieczeństwo, że zbyt daleko idące wsparcie może prowadzić do wyręczania lub kontrolowania. Celem powinna być pomoc partnerowi w uporaniu się z trudną sytuacją, a nie wyręczanie go. Jeśli twoje wsparcie zmienia się w popychanie, to w końcu dochodzisz do kontrolowania partnera i odmawiania mu prawa do samodzielności. Jeśli rozwiązanie jego problemu staje się ważniejsze dla ciebie niż dla niego, wówczas ty przejmujesz całkowicie inicjatywę i w rezultacie hamujesz jego rozwój. Taka postawa nie służy żadnemu z was. Pamiętaj, wspierać to znaczy podtrzymywać, nie wyręczać. Kluczem do zachowania równowagi jest pozostawianie każdego z was w bezpiecznej odległości od osobistych spraw drugiego.

Nikt nie wchodzi w związek jako „absolutny ideał”. Ciągłe uczucie się, nabywanie doświadczenia w procesie doskonalenia się, a jedną z głównych korzyści płynących z posiadania kochającego partnera jest wsparcie, które on oferuje ci, gdy pokonujesz kolejne zakręty na swojej drodze. Dwoje dojrzałych, wspierających się nawzajem ludzi to potężna kombinacja, która w ostatecznym rachunku każdemu z was może pomóc w procesie osobistego rozwoju.

Trudności przynoszące oświecenie i uzdrowienie

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele problemów natury psychicznej, które niekiedy utrudniają lub wręcz uniemożliwiają normalne funkcjonowanie, ma swe podłoże w

dzieciństwie. Ciągną się za nami, dopóki nie podejmiemy pracy nad nimi. Owe problemy ujawniają się jako lekcje, które powinniśmy opanować i powtarzać, aż się ich dobrze nauczymy.

Nie ma sytuacji, w której twoje problemy ujawniałyby się szybciej czy intensywniej niż w związku partnerskim. Z powodu intymnej natury prawdziwych związków relacja spełnia funkcję latarki, rzucającej światło na niejasne schematy zachowania, na te miejsca, które wymagają szczególnego zajęcia się nimi. Partner będzie jak lustro, w którym można zobaczyć owe „plamy”. Jeśli zdołasz popatrzeć na swe problemy oczami partnera i w kontekście waszego związku, masz szansę na pozbycie się ich.

Zdumiewające, jak bezbłędnie przyciągamy do siebie osoby, mające problemy dokładnie odpowiadające naszym. Klara, owładnięta chorobliwym lękiem przed porzuceniem, stale przyciągała do siebie partnerów, którzy nagle wycofywali się i znikali. Joe, któremu niełatwo przychodziło podejmowanie decyzji, zaangażował się w związek z Isabel, osobą zdecydowanie dominującą. Elena poślubiła Jose, ten zaś pod wieloma względami był podobny do jej stosującego przemoc ojca. Działo się tak dlatego, że każda z tych osób nieświadomie poszukiwała kogoś, kto umożliwiłby jej powracanie do źródła podstawowego problemu i przez to dawał szansę wyleczenia.

Pewne problemy ujawniają się w związkach częściej niż inne. Na swoich warsztatach widziałam tysiące ludzi, przerabiających różne lekcje, ale w większości przypadków problem w nawiązywaniu relacji miał swoje źródło w kilku zasadniczych obszarach: lęk, kontrola, granice.

Lęk

Lęk to nieobecność zaufania. Kiedy pojawia się lęk, znika zaufanie, czyli jedna z podwalin waszego związku, bo lęk i zaufanie nie mogą ze sobą współistnieć w tej samej przestrzeni i w tym samym czasie. Ponieważ zaufanie jest absolutnie niezbędne między partnerami, musisz skontrolować i wyeliminować lęki, związane z wchodzeniem w związek, byś mogła tworzyć relację bez obaw. To imperatyw.

Lęki w związku często dotyczą bliskości. Tworzenie związku to zbliżanie się do kogoś na tyle, by powstała więź, przy jednoczesnym utrzymywaniu dystansu, niezbędnego do zachowania indywidualnej tożsamości każdego z partnerów. Pomyśl o tym jak o fizycznej przestrzeni. Jeśli ktoś stoi zbyt daleko, możesz mieć trudności z usłyszeniem go i możesz czuć się w jakimś sensie wyobcowana. A jeśli stoi zbyt blisko, też możesz czuć się niedobrze i chcieć, by zwiększył dystans i oddał ci trochę przestrzeni. Żaden z tych scenariuszy nie prowadzi do zdrowego związku.

Próby zachowania równowagi między bliskością i dystansem mogą być skomplikowane i wywoływać lęk przed porzuceniem lub przed usidleniem. Lęk przed porzuceniem i jego lustrzane odbicie, lęk przed usidleniem, są najczęstszymi przyczynami problemów z zaufaniem w związkach miłosnych.

Jeśli twoim problemem jest lęk przed opuszczeniem, może być tak, że stale nawiązujesz związki, które są słabe, podkopywane przez cichą, wiszącą w powietrzu groźbę ich zakoń-

czenia. Żyjesz w oczekiwaniu na kolejny cios i reagujesz na dwa sposoby: albo ciasno przywierasz, co zazwyczaj odpycha twego partnera, albo odchodzisz pierwsza, by uniknąć porzucenia, które wydaje ci się nieuniknione. W każdym przypadku spełnia się twoje oczekiwanie, że zostaniesz sama.

Lęk przed porzuceniem to problem, który prawie zawsze korzeniami sięga dzieciństwa. Może spowodowany został tak wydawałoby się niewinnym zachowaniem dorosłych, jak brak reakcji na twój płacz, a może tak ekstremalnymi sytuacjami, jak rzeczywiste porzucenie przez opiekuna. Przekonanie leżące u podstaw takich lęków zawiera się w stwierdzeniu: „Nie dość zasługuję na miłość, by ktoś mógł ze mną zostać”. A wniosek z lekcji, której musisz się nauczyć, brzmi:

„Zasługujesz na miłość wystarczająco, by ktoś został z tobą”. Wiara w to zmieni oczekiwania, które przekazujesz, i dzięki temu spowoduje zmianę skutków, których doświadczasz. Lekcja będzie się wciąż na nowo pojawiała w twoim związku, dopóki nie wyzbędziesz się leżącego u jej podstaw przekonania.

Jeśli twoim problemem jest lęk przed usidleniem, będziesz czuła się „zduszona” za każdym razem, gdy ktoś za bardzo się zbliży. Usidlenie, przeciwieństwo opuszczenia, wiąże się z obawą, że nigdy nie dostaniesz dość przestrzeni, bo druga osoba po prostu cię przytłacza. Lęki tego rodzaju mogą sięgać okresu dorastania w otoczeniu nadmiernie kontrolującym czy też w takim, w którym brakło prywatności, przestrzeni lub czasu dla siebie.

Peter doświadczał głębokiego lęku przed usidleniem. Gdy był dzieckiem, matka kontrolowała każdy aspekt jego życia, zaczynając od tego, co je, kończąc na skarpetkach, które zakładał. Potem, gdy już jako dorosły człowiek zbliżał się do kogoś, doświadczał emocjonalnej klaustrofobii.

Nic dziwnego, że Peter przyciągnął do siebie Zuzannę, która była osobą niezmiernie kontrolującą i podjęła zdecydowanie rolę jego matki. Z jednej strony czuł się swojsko z tym, że Zuzanna decydowała o każdym szczególe jego życia, poczynając od garniturów, które ma nosić, kończąc na gazetach, które powinien prenumerować, ale z drugiej strony zaczęło w nim kiełkować uczucie przerażenia. Peter pozwolił, jak to było w jego zwyczaju, by sytuacja taka trwała jeszcze jakiś czas, a potem, gdy już nie był w stanie jej dłużej znieść, po prostu uciekł. Ci, których problemem jest lęk przed usidleniem, muszą nauczyć się, jak opanować panikę i zostać przez chwilę, gdy już czują się osaczeni. Celem jest rozpoznanie i określenie źródeł emocji, które rodzą się w tej sytuacji. Kolejnym krokiem będzie ocena, jakie działania należy podjąć.

Kontrola

Kontrolowanie blokuje przepływ energii między partnerami. Jeśli któreś z nich jest osobą kontrolującą, nie może uczestniczyć w wymianie daję - i - biorę, niezbędnej w prawdziwym związku, ponieważ zawsze chce dominować. Autentyczna relacja wymaga, byście obydwójcie dążyli do tego, co dyktuje „my”, a nie do tego, co chce każde indywidualne „ja”. Kontrolując wszystko, nie pozwalasz, by „my” zaistniało jako silna jednostka.

Mitch miał problem z kontrolą, choć o tym nie wiedział, dopóki Hope mu tego nie uświadomiła. On zawsze musiał być tym, który prowadzi, który robi plany, który decyduje,

kiedy i ile czasu spędzą razem. Ilekroć Hope coś zasugerowała, Mitch musiał zaproponować coś „oczko wyżej” i znaleźć miejsce większe, ładniejsze, lepsze, zabawniejsze albo kosztowniejsze. Na początku Hope pochlebiało to, że był taki szczodry, że o wszystko dbał, ale w końcu zaczęła odnosić wrażenie, że w tej relacji chodzi mu bardziej o siebie niż o nich. Czowała się jak marionetka, a Mitch pociągał za sznurki.

Podczas szczerzej rozmowy partner na początku czuł się zbulwersowany „oskarżeniem”, że jest osobą nadmiernie kontrolującą. Ale gdy przywołała konkretne przykłady, interpretując sytuacje, kiedy manipulował nią czy przejmował inicjatywę, by zrealizować własne pragnienia, zaczęło do niego docierać to, co widzi Hope. Uświadomiła mu, że jego działania sprawiły, iż czowała się nieważna. Mitch miał okazję zobaczyć, że jego zachowanie raniło kobietę, którą kochał. Był zdumiony, kiedy zrozumiał, jak bardzo brakuje mu elastyczności, i zgodził się pracować nad tym problemem.

Choć nadal jest to przedmiotem negocjacji i powodem sprzeczek między nimi, Mitch wykorzystał związek jako szansę do nauczenia się zachowywania w inny, nowy dla niego sposób. Teraz, jeśli Hope coś proponuje, stara się powstrzymać od prób zmiany jej sugestii i ćwiczy opanowanie swojej potrzeby kontrolowania wszystkiego. Niedawno Hope zadzwoniła do mnie, by powiedzieć, że Mitch zgodził się na „romantyczną niespodziankę”, czyli cały weekend, który zaplanowała ona, bez jego udziału.

Jeśli twoim problemem jest kontrola, musisz nauczyć się, jak wyeliminować nieustępliwość. Związek intymny może być doskonałą okazją, by to praktykować, bo dzielenie fotela kierowcy w relacji tego rodzaju jest szczególnie ważne.

Granice

Utrzymywanie granic jest poważnym problemem dla wielu ludzi. Stanowią one widoczny zarys tego, kim jesteś i co jesteś skłonny robić, a czego nie. Kiedy angażujesz się w miłosny związek, granice mogą się zacierać. Wtedy powstaje niepewność, gdzie kończy się jedna osoba, a zaczyna druga.

Nieszczelne granice

Jeśli granice stanowią dla ciebie problem, może się to objawić sytuacjami, w których twoje granice są przepuszczalne (tzn. jesteś zbyt miłą osobą). Dla Joni było to utrapieniem przez całe życie. Werbalnie zachęcała ludzi do wchodzenia na jej terytorium, oferując im swój czas i siły. Chciała być otwarta i elastyczna, ale w gruncie rzeczy czowała się rozżalona. Na przykład, kiedy mówiła: „Bardzo cię proszę, dzwoń, kiedykolwiek będziesz mnie potrzebować”, w głębi duszy myślała: „Jestem taka zmęczona, marzę o tym, żeby nikt do mnie nie dzwonił i nie prosił więcej o żadne przysługi”. Ponad miarę rozciągała swoją naturalną uprzejmość, a potem czowała się przytłoczona i zła, kiedy ludzie wykorzystywali jej ofertę.

Gdy Joni poznała Stuarda, natychmiast automatycznie zaprezentowała schemat nadmiernego naginania siebie. Godziła się na spotkania zawsze, gdy to zasugerował, nawet jeśli musiała zrezygnować z wcześniejszych planów. Wykonywała różne przysługi - odbierała kota od weterynarza, bo Stuart był bardzo zajęty w pracy, uganiała się w poszukiwaniu krawatu, który byłby najodpowiedniejszy do jego sportowego garnituru, a kiedy miał przygotować wyczerpującą ofertę pracy, Joni zaproponowała swoje umiejętności pisania na maszynie, co skończyło się tym, że tak naprawdę sama zrobiła prawie wszystko. Adorowała

Stuarta i na początku cieszyła się, że może dawać z siebie tak wiele, by go uczynić szczęśliwym.

Jej partner przyzwyczał się do okazywanych mu względów i coraz częściej oczekiwał od Joni takiej właśnie postawy. W miarę upływu czasu czuła się coraz bardziej przytłoczona wymaganiami i prośbami. Jej własne potrzeby zeszły na drugi plan, przysłonięte potrzebami Stuarta, nigdy też nie miała czasu dla siebie. Była sfrustrowana i pełna żalu. W końcu przyznała, że sama jest sobie winna, bowiem to ona stwarzała sytuacje, w których czuła się wykorzystywana.

Joni powinna nauczyć się rozpoznawania swoich granic. Musi wiedzieć, ile może ofiarować drugiej osobie, nie uruchamiając błędnego koła nadmiernego dawania i następującego po nim poczucia stłamszenia i pretensji. Choć wspaniałomyślne oferty wypływają rzeczywiście z jej szczerego serca, konieczne jest, by nauczyła się rozpoznawać, kiedy przekracza swoje własne granice, i kontrolować to.

Stań po swojej stronie

Problem z granicami może przejawiać się też jako trudność we wspieraniu siebie lub własnych decyzji. Weźmy na przykład Fionę. Kiedy Josh zapytał ją, co chciałaby robić w swoje urodziny, powiedziała mu prawdę: najchętniej spędziłaby ten wieczór tylko z nim, w nastrojowej atmosferze, w jakiejś miłej knajpce. W jej wyobrażeniu wspaniałego wieczoru mieściła się kolacja przy świecach tylko we dwoje, więc była zachwycona, kiedy on zarezerwował stolik w drogiej restauracji, takiej, która gwarantowała akurat odpowiedni nastrój. Kiedy nadszedł dzień urodzin, grupa przyjaciół zrobiła im niespodziankę, zjawiając się nieoczekiwanie w progę. Uparli się, że zabiorą gdzieś Fionę i Josha, by wspólnie uczcić ten szczególnie dzień.

Josh był zachwycony ich gestem i entuzjastycznie zwrócił się do Fiony: „Myślę, że będzie fajnie, ale to twoje urodziny i to ty musisz zdecydować”.

Fiona była w rozterce. Sercem przyłgnęła do obrazu romantycznej kolacji we dwoje, a teraz czuła się zmuszona do zmiany planów i wyjścia ze wszystkimi. Choć starała się radośnie uśmiechać, w środku wszystko w niej łkało. Ostatnią rzeczą, którą chciała zrobić, to było właśnie uczestniczenie we wspólnej zabawie, ale czuła się niezdolna do powiedzenia „nie”. Nalegania przyjaciół były coraz silniejsze i Fiona im uległa, zamiast, na przykład, wziąć Josha na bok i wymusić pozostanie przy swojej koncepcji. Spędziła całą urodzinową kolację w milczeniu, wyrzucając sobie, że nie stanęła po swojej stronie, nie potrafiła być konsekwentna.

Kiedy późnym wieczorem wrócili do domu, Fiona zachowywała się jak dziecko, które szuka okazji do wyładowania złości. Gdy Josh spytał, co jest nie w porządku, uruchomił lawinę oskarżeń. Dowiedział się, że nigdy nie bierze pod uwagę jej uczuć, że była nieszczęśliwa w czasie kolacji, a on niczego nawet nie zauważył. Powiedziała, że ma do niego wielki żal, bo zepsuł jej urodziny, i że są mu obojętne jej pragnienia. Oboje poszli spać z uczuciem, że stracili jakiś moment, który był ważny.

Fiona potrzebowała kilku tygodni, by wybaczyć sobie brak konsekwencji. W końcu przeprosiła Josha, przyznając, że rozumie, iż nie powinna od niego oczekiwać czytania w jej myślach i że nie było jego sprawą upieranie się przy jej życzeniach, skoro ona sama tego nie

robiła. Obiecała partnerowi i sobie, że zrobi wszystko, by nie powtarzać tego schematu. Odtąd trwanie przy swoich wyborach i wspieranie siebie nie stanowiło już dla niej problemu.

Lekcje życia

Bliska relacja jest nieformalnym „warsztatem życia”, gdzie uczysz się, jak budować związek, będąc zarazem w związku. Ten „warsztat” to trwający całą dobę intensywny program rozwoju zdolności interpersonalnych. Uczysz się mimochodem oraz eksperymentując z różnymi metodami postępowania, dopóki nie znajdziesz tych optymalnych. Umiejętności, które zdobywasz dzięki pozostawaniu w związku, zaowocują lepszym poziomem relacji, co z kolei może okazać się ważne dla twoich interakcji z całą resztą świata.

Okazje do przyswojenia sobie różnych umiejętności są zaprezentowane w formie lekcji życia. Istnieją podstawowe lekcje, które każdy z nas ma okazję pobrać w jakimś momencie, jeśli zaangażujemy się w intymną relację. Do takich należą: umiejętność dzielenia się, cierpliwość, wdzięczność, akceptacja i przebaczenie. W czasie trwania związku wystąpią sytuacje, które będą wymagały wyuczenia się tych lekcji (i powtarzania ich czasami).

Dzielenie się

Budując związek, będziesz musiała nauczyć się cennej lekcji dzielenia się. Bez tego związek partnerski byłby właściwie „zbiorem” dwóch indywiduali, z których każde dba wyłącznie o siebie. Dzielenie się jest esencją bycia razem i partnerstwa. Każdy będzie musiał nauczyć się tego i powtarzać zawsze, gdy poczuje chęć odmowy, żeby zyskać pewność, iż istnienie „my” jest nieustannie podtrzymywane.

W relacjach intymnych dzielenie się dotyczy ciała, emocji, myśli, czasu, przestrzeni i osobistych przedmiotów. Weźmy Miriam. Na długo zanim spotkała Lloyda, była mistrzynią samowystarczalności. Zarabiała znacznie powyżej średniej krajowej, kupiła dom i większość dóbr materialnych, których pragnęła. Nie miała trudności z granicami. Jej problemem było dzielenie życia i mienia ze swoim partnerem.

Lloyd miał dobre serce. Był troskliwy, czuły i nigdy nie miał poczucia, że zrobił dla niej wystarczająco dużo. Dlatego bardzo zdziwiła go postawa Miriam, która uważała, że to, co należy do niej, należy wyłącznie do niej, i że nie ma zamiaru dzielić się, nawet z nim. Nie pozwalała, by prowadził jej samochód czy używał jej komputera, i powiedziała „nie”, gdy Lloyd chciał zamieszkać w jej mieszkaniu, kiedy wyjechała, a on odnawiał swoje mieszkanie. Zawsze, gdy oferował jej pomoc, obstawała, że poradzi sobie sama. Nie chciała dzielić z nim swoich spraw czy zmartwień zawodowych, mówiąc, że to nie jego problemy. Im bardziej sztywno zachowywała się Miriam, tym bardziej wyrzucała go ze wspólnoty „my”.

Pewnego dnia, gdy nie pozwoliła Lloydowi użyć swojej ulubionej filiżanki do kawy, zapytał ją, czy rzeczywiście chce być z nim. „Oczywiście, że chcę” - brzmiała jej natychmiastowa odpowiedź. „Kocham cię. Więc wpuść mnie” - odparł z pasją. „Pozwól mi dzielić twoje życie, twoje myśli, twoje uczucia, twoje filiżanki do kawy! Przestań traktować mnie jak kogoś obcego!”.

Te słowa sprawiły, że Miriam spojrzała na siebie inaczej. Dostrzegła, jak traktowała Lloyda, i zdała sobie sprawę, że powinna pozwolić mu wejść w swoje życie, był przecież mężczyzną, którego kochała. Na początek musiała uwierzyć, że Lloyd nie będzie chciał jej

wykorzystać. Uświadomiła sobie, że dzieląc się swoim życiem i własnością, ofiarowuje ukochanemu naprawdę dużo więcej niż kluczyki do samochodu i filiżankę do kawy. Ofiarowuje swoje zaufanie. Nie było to łatwe, ale Miriam pracowała nad sobą i uczyła się, jak się dzielić.

Cierpliwość

Cierpliwość jest zaletą nie tylko w życiu, ale i w miłości. Każdy człowiek żyje, rozwija się i zmienia w swoim własnym, indywidualnym tempie i rytmie. W partnerskim związku każda z osób musi nauczyć się szanowania tempa drugiej, czy to

w sferze rzeczywistości emocjonalnej, intelektualnej czy duchowej.

Giną chciała zaręczyć się z Evanem. Czuła, że dla niej - i dla nich - jest to odpowiedni moment. Evan natomiast uważał, że choć bardzo kocha Ginę, na taki krok nie jest jeszcze przygotowany. Ginę ogarniała coraz większa frustracja, więc Evan zapewniał ją szczerze, że pewnego dnia będzie chciał się z nią ożenić, ale na razie po prostu nie widzi siebie w roli męża. Ona wiedziała, że chce z nim spędzić życie, więc w krótkim czasie musiała opanować lekcję cierpliwości. Wierzyła, że jego uczucia i intencje są prawdziwe, a to pomagało jej opanować frustrację i poczekać na moment, gdy on będzie gotów pójść do ołtarza.

Celia musiała nauczyć się innego rodzaju cierpliwości. Zawsze była osobą żyjącą w zawrotnym tempie, lubiła wszystko robić szybko. Chodziła szybko, jadła błyskawicznie i prowadziła samochód brawurowo. W którymś momencie, jako że przeciwnieństwa zwykły się przyciągać, spotkała i pokochała Paula, który, jeśli chodzi o tempo „poruszania się”, był jej całkowitym przeciwnieństwem. Lubił spacerować powoli, delektować się jedzeniem i jeździć, nie przekraczając dozwolonej prędkości.

Dziewczyna często traciła cierpliwość wobec Paula, bębniła palcami po stole, czekając, aż on skończy posiłek, albo wzdychała głośno, gdy na autostradzie mijały ich kolejne samochody. Pewnego dnia, gdy dosłownie ciągnęła go za rękę, żeby przyspieszył kroku, on zatrzymał się i powiedział: „Dlaczego zawsze tak pędzimy? Czuję się, jakbyśmy brali udział w jakimś szaleńczym wyścigu, podczas gdy ja tak naprawdę chciałbym zwolnić tempo i rozkoszować się każdą chwilą z tobą”.

Poskutkowało. Celia uświadomiła sobie, że musi zatrzymać się, spróbować dopasować własne tempo do tempa partnera. Nadal porusza się jak błyskawica, gdy jest sama,

ale będąc z Paulem, stara się odrobinę zwolnić i po prostu cieszyć się, że są razem.

Wdzięczność

Budowanie związku może wymagać od ciebie przyswojenia sobie lekcji wdzięczności, by nigdy nie zdarzyło się, że zanedbasz ukochaną osobę. Docenianie partnera za wszystko, czym jest i co robi codziennie, wzmacnia nieustannie wasze więzi.

Cammy i Doug byli małżeństwem od 15 lat. Stanowili tradycyjną parę, w tym sensie, że on zapewniał byt, a ona prowadziła dom. Przeżyli chwile szczęśliwe i bardzo trudne, włącznie z procesem sądowym przeciwko Dougowi, w którego rezultacie musiał zmienić zawód, będąc

człowiekiem niemłodym. Zaczynanie od początku było trudne dla wszystkich, zwłaszcza że musieli wziąć pod uwagę poważny spadek dochodów.

Zajęli się handlem nieruchomościami. Rynek rozwijał się, mieli wystarczające zasoby finansowe, by kupować domy, odnawiać i z zyskiem sprzedawać. Przez rok kupowali dom za domem, porządkowali, czyścili, malowali, kładli kafelki, a następnie sprzedawali. Była to ciężka praca i każde starało się uczciwie wykonać przypadającą nań część.

Pewnego dnia, gdy od wielu godzin zdrapywali starą farbę, Doug spojrzął na Cammy, która w chustce na głowie, ze smugami farby rozmazanymi na policzku, z kroplami potu na czole, stała na drabinie. Ogarnęła go bezbrzeżna wdzięczność. Zawsze doceniał lojalność żony, ale teraz uświadomił sobie, że ona, być może, o tym nie wie. Podszedł więc do niej, wziął ją za rękę i powiedział: „Jesteś jedyna na świecie, z nikim innym nie zdołałbym przejść przez to wszystko. Być może nie jesteśmy bogaci, ale zawsze razem. Dla mnie to wielkie szczęście, że jestem z tobą”.

Cammy najpierw była zdumiona, a po chwili zrozumiała, że Doug po prostu mówi jej „dziękuję” za to, że jest z nim tutaj. Wypowiedzenie tych słów trwało tylko kilka sekund, ale ona czuła je głęboko w sercu przez wiele następnych lat. Doug i Cammy przekonali się, że zwykłe słowa wdzięczności cementują związek intymny.

Akceptacja

Akceptacja to jedna z tych lekcji, które musisz opanować i powtarzać codziennie w swoim związku. Zaczynając od akceptacji dziwaństw partnera i widocznych niedoskonałości, po sposób, w jaki wykonuje on różne czynności. Poznając zasadę szóstą, dowiesz się, że każda para musi radzić sobie z odmiennościami. A praca nad nimi zaczyna się od woli zaakceptowania partnera takim, jaki jest.

Jak tolerować to, co irytuje, złości czy nawet przeszkadza? Odpowiedź brzmi: okazując partnerowi takie samo bezwarunkowe zrozumienie i akceptację, jakie chciałabyś, aby okazywano tobie, i ucząc się żyć z tymi jego cechami, które denerwują. Choć partner daje ci radość, nie żyje na tym świecie tylko po to, by sprawiać ci przyjemność i dostosowywać się do ciebie. Choć uszczęśliwianie ciebie może być jego ważnym celem, nie jest to cel jedyny. Pamiętaj o tym, że jest odrębną indywidualnością, ma własne potrzeby, pragnienia i dążenia, tak jak ty. Uświadomienie sobie tego może ogromnie pomóc ci w opanowaniu lekcji akceptacji.

Terry'ego fascynowała szeroko rozumiana technika, a jego żona Sheila z wielką rezerwą odnosiła się do jej najnowszych zdobyczy. Notatki wolała sporządzać na kartce, nie na komputerze, czego nie mógł pojąć Terry. Strawił wiele godzin na wyliczaniu korzyści z przeniesienia zapisków z notesów i terminarzy na dysk komputera.

Po miesiącach słuchania Terry'ego, usiłującego przekonać ją do swoich racji, Sheila poczuła, że musi jakoś zareagować. Wyjaśniła mu, że po prostu komputery jej nie pociągają, i tak jak ona nie próbuje przekonać jego, by ich nie używał, tak on

nie powinien przekonywać jej, by ich używała. Powinien natomiast zaakceptować jej wybór, nawet jeśli go nie rozumie.

Terry zgodził się, choć nadal nie mógł zrozumieć, jak można nie korzystać z najnowszych zdobyczy techniki. Był szczęśliwy, że Sheila akceptowała wszystkie jego dziwactwa, ze zwyczajem zamawiania większej niż trzeba ilości akcesoriów komputerowych włącznie, i wreszcie zdał sobie sprawę, że jej punkt widzenia zasługuje na taką samą bezwarunkową akceptację.

Czy akceptujesz swego partnera takim, jaki jest? Jeśli nie, spróbuj wyobrazić sobie, jak się poczujesz, jeśli on nie będzie akceptował czegoś w tobie. Być może to uświadomi ci, dlaczego jednym z najcenniejszych darów, jakie miłość ma do zaoferowania, jest akceptacja bez zastrzeżeń.

Przebaczenie

W żadnym obszarze ludzkich relacji przebaczenie wykroczeń nie jest tak trudne, jak w związku intymnym. Kiedy dwoje ludzi tworzy związek, który powinien być oparty na zaufaniu, i zdarzy się, że jedna ze stron to zaufanie zawiedzie, trzeba wielkiej siły i wielu starań, by przebaczyć. Jednak, ponieważ wszyscy popełniamy błędy, twój partner również, przebaczenie bywa konieczne. Związek intymny da ci wiele okazji do przerobienia lekcji przebaczenia.

Za każdym razem, gdy stykasz się z sytuacją czy ze słowami, które są pogwałceniem waszego podstawowego porozumienia, stajesz wobec wyboru: trwać w swoim gniewie albo skrócić w stronę przebaczenia. Gniew cię pomniejsza, podczas gdy wybaczenie zmusza do wyrastania ponad to, czym jesteś. Zdobycie się na przebaczenie zwykle nie przychodzi łatwo, ale to jedyna opcja, jeśli jesteś zdecydowana trwać w związku i jeśli zależy ci na utrzymaniu jego autentyczności.

Bert i April kupili nowy samochód. Oszczędzali bez mała rok i obydwójce bardzo cieszyli się z zakupu. Kiedyś April, jadąc sama, nieopatrznie spojrzała w lusterko, by poprawić makijaż, i chwila nieuwagi sprawiła, że uderzyła w inny samochód. Na szczęście wypadek okazał się niegroźny dla ludzi, jednak oba samochody porządnie ucierpiały. Bert potrzebował kilku dni, by wybaczyć April lekkomyślność, ale wiedział, że trwanie w złości dodatkowo wzmacnia poczucie winy u żony, że cierpi ona jeszcze bardziej, więc opanował złość i dzięki temu oboje mogli przejść nad tą niemiłą sprawą do porządku dziennego.

Niestety, może się zdarzyć, że będziecie musieli przebaczać poważniejsze wykroczenia, takie choćby, jak zablokowanie komunikacji, kłamstwo czy drastyczne naruszenie jakiejś części waszego zasadniczego porozumienia. Takie momenty należą do najczarniejszych i stanowią najtrudniejsze wyzwania, ponieważ wtedy trzeba wznieść się na najwyższe wyżyny swojego serca, by znaleźć dość siły i woli do przebaczenia.

Wybaczenie partnerowi nie oznacza zaakceptowania jego poczynań ani nie oznacza, że przechodzisz do porządku nad tym, iż cię oszukano. Oznacza, że przeżywasz i starasz się pracować nad wszystkimi swoimi uczuciami, i że w końcu znajdujesz drogę do tego, by znowu postrzegać swego partnera jako osobę godną zaufania i szacunku. To jedna z najtrudniejszych lekcji do opanowania, ale - jak dowiesz się z zasady dziewiątej - musisz osiągnąć w niej poziom mistrzowski, by wasz związek mógł trwać.

Jeśli pozwolisz, aby relacja wiodła cię szlakiem cudów i odkryć, zdobędziesz wiele nowych, zaskakujących doświadczeń. Prawdziwym celem autentycznej relacji jest dawanie

radości, przyjemności i szans na rozwój. Korzystanie z tych okazji pozwala każdemu z was dowiedzieć się czegoś o sobie - o swoich zdolnościach, ograniczeniach, obszarach wymagających pracy i zmian. Daje wam możliwość opanowania specyficznych lekcji, które wzbogacą waszą drogę życiową.

Rozdział piąty

Zasada piąta:

NAJWAŻNIEJSZE JEST POROZUMIEWANIE SIĘ

Otwarta wymiana myśli i uczuć jest życiodajną siłą dla związku.

Porozumiewanie się jest głównym „narzędziem”, którego partnerzy używają, by wzmacniać więź między sobą. Zbliżając się do siebie, pozwalają poznać się nawzajem - kim są, czego potrzebują i pragną, jak odbierają świat. Jest to droga informowania, edukowania, wspierania i negocjowania. To właśnie komunikacja sprawia, że związek pozostaje żywy, że zachodzi wymiana.

Prawdziwa komunikacja to coś więcej niż po prostu mówienie i słuchanie, choć te elementy są oczywiście konieczne. Prawdziwa komunikacja to tworzenie dróg swobodnego przepływu informacji o myślach i uczuciach, bez obaw i lęków przed odwetem. Opiera się na wzajemnym szacunku i zrozumieniu, na chęci przekazania swojej prawdy, niezależnie od tego, jak bardzo może ona być trudna, i przyzwoleniu partnerowi na to samo. Taki typ wymiany ma podstawowe znaczenie, jeśli chcesz zbudować związek, który będzie prawdziwy i trwały, bo bez dobrej komunikacji jest on jak dryfujący okręt, a pasażerowie odbywają pełną frustracji podróż, najeżoną niebezpieczeństwem pomyłek, zamętu i nieporozumień.

Komunikacja funkcjonuje jak medium, dzięki któremu budujesz mosty, łączące cię z partnerem. Każdy wnosi do związku własną wizję rzeczywistości i tylko poprzez komunikację dwoje ludzi może powiązać owe wizje. Budując mosty, partnerzy zaczynają tworzyć między sobą uświęconą przestrzeń, która będzie służyła jako fundament wszystkich przyszłych interakcji i pogłębiała poczucie wzajemnej bliskości.

Liii i Charles poznali się na przyjęciu koktajlowym. Rozmawiano tam o różnych sprawach, między innymi wywiązała się gorąca dyskusja o tym, dlaczego mężczyźni i kobiety wydają się nie rozumieć siebie nawzajem. Charles stwierdził, że zapewne dlatego, ponieważ kobiety nigdy nie mówią, czego naprawdę chcą, i zmuszają mężczyzn do odgadywania, którym zwykle to się nie udaje. Liii ripostowała, że kobiety mówią wyraźnie, czego chcą, ale mężczyźni po prostu słuchają nie dość uważnie, by usłyszeć. Obydwoje roześmieli się i zgodzili, że gdyby mężczyźni i kobiety zmienili styl komunikowania się, miłość miałaby znacznie większą szansę na przetrwanie. Teraz minęło dziewięć miesięcy od tego wieczoru,

Liii i Charles są razem, szczęśliwi, a klarowną komunikację uznali za sprawę pierwszorzędnej wagi w swoim związku.

Tajemnica sukcesu Liii i Charlesa w budowaniu relacji polega na tym, że obydwójce rozumieli, jak zasadnicze znaczenie ma jasność komunikowania się. Gdy kanały komunikacji pozostają otwarte, rodzi się możliwość, że każdy pozna pragnienia, potrzeby, tęsknoty, lęki i poglądy swego partnera, dzięki czemu mają większą szansę na stworzenie mocnych, bliskich więzi.

Bez otwartej komunikacji nie istnieje medium, poprzez które partnerzy mogliby połączyć swoje wewnętrzne światy. Pozostawaliby dwojgiem ludzi, działających w zespole, co pozornie przypominałoby związek partnerski, ale w rzeczywistości brakowałoby w nim owych subtelnych nici, łączących serca i dusze. Każda z osób mogłaby doświadczać uczucia izolacji i osamotnienia, mimo obecności w ich życiu partnera, bo nic nie powoduje bardziej przejmującego bólu niż pozostawanie w fizycznej bliskości i jednocześnie w emocjonalnym oddaleniu.

Sztuka efektywnego porozumiewania się

Komunikacja to umiejętność, której musimy uczyć się, tak jak wielu innych rzeczy. Większość z nas ma to szczęście, że rodzi się z podstawową zdolnością mowy i słuchu, ale opanowanie sztuki zaawansowanej komunikacji wymaga czegoś więcej. Potrzeba do tego jasnej świadomości własnych myśli i uczuć, chęci szczerego mówienia o nich, umiejętności efektywnego wyrażania się i umiejętności słuchania prawdy partnera, bez oceniania i przyjmowania postawy obronnej.

Określono dziesięć podstawowych kroków, sprzyjających efektywnej komunikacji. Ułatwią one jasne przekazywanie informacji, niezależnie od tego, czy chcesz prosić partnera o coś banalnego czy wielkiego, pomogą wyrazić złość, drobną irytację, podniecenie czy zwykłą przyjemność. Treść wiadomości nie ma znaczenia, te kroki mają zastosowanie do wymiany każdego rodzaju informacji.

Dziesięć kroków:

1. *Uświadom sobie, co chcesz przekazać.* Określ, co dokładnie chcesz powiedzieć komuś, by nie zaciąć się na jakimś nieartykułowanym dźwięku (um, hmm), bo to rozmyje cały komunikat.

2. *Uświadom sobie, czego oczekujesz po rozmowie.* Musisz wiedzieć, czy twoim celem jest przekazanie informacji, zdobycie informacji, poznanie opinii czy spowodowanie działania. Świadomość celu i pożądanego skutku rozmowy sprzyja odpowiedniemu przekazaniu wiadomości.

3. *Wybierz odpowiednie miejsce i czas.* Ludzie często tak się śpieszą, żeby przekazać swoją wiadomość, że nie zwracają uwagi na to, czy stan ducha i umysłu rozmówcy pozwala na jej wysłuchanie. Upewnij się, że zwracasz się do partnera wtedy, gdy ma on czas i możliwość słuchania; sprawdź, czy miejsce jest odpowiednie. Nie powinnaś przekazywać ważnej emocjonalnie wiadomości, gdy twój partner pochłonięty jest oglądaniem dziennika.

4. *Opanuj emocje, wiążące się z wiadomością.* Łatwiej zachowasz kontrolę nad tym, co chcesz powiedzieć. Poszukaj jakiegoś sposobu zmniejszenia swego napięcia (wyżał się przyjacielowi, napisz to, przećwicz, idź na siłownię i potrenuj), by umożliwić odbiorcy skoncentrowanie się na treści tego, co mówisz, a nie na twoich emocjach.

5. *Uporządkuj scenę.* Przedstaw swoje założenia. Pozwól rozmówcy poznać cel twego wystąpienia, by wywołać w nim odpowiednie nastawienie. Jeśli to możliwe, podziel się emocjami związanymi z przedstawianą sprawą. Na przykład: „Czuję się niezręcznie, poruszając tę sprawę, jednak muszę cię o coś zapytać...”.

6. *Odwołuj się raczej do swoich emocji niż ocen.* To pozwoli ci skoncentrować się na twoim punkcie widzenia, a zarazem przekazać wiadomość z pełną życzliwością. Wiadomość przedstawiona szczerze zazwyczaj przyjmowana jest z większą uwagą i szacunkiem.

7. *Przeznacz wiadomość w formie zrozumiałej dla odbiorcy i zrozumiałym dla niego językiem.* Zaprezentuj swoje zdanie w sposób, który jest jasny dla drugiej osoby i daje jej szansę ustosunkowania się do sprawy. Jeśli przekazujesz informacje lub wyrażasz jakąś myśl, nadaj jej formę stwierdzenia. Jeśli potrzebujesz informacji albo chcesz poznać stanowisko drugiej strony - postaw pytanie. Mieszanie tych dwóch trybów może zamazać problem i wprowadzić rozmówcę w stan niepewności co do tego, czego się od niego oczekuje.

8. *Poproś o wyjaśnienia, potwierdzenie i informację zwrotną.* To zapoczątkuje dialog między wami i da ci pewność, że twoja wiadomość dotarła bez zniekształceń.

9. *Zamień role, jeśli trzeba.* Gdy poprosisz o informacje zwrotne, musisz przejść z roli „nadawcy” do roli „odbiorcy”, by druga osoba mogła przekazać ci swój punkt widzenia.

10. *Ustal zakończenie.* Potwierdź uzgodniony wynik i dokładnie określ, jak będzie osiągniany przez każdego z rozmówców.

Jak komunikacja może się załamać

Komunikacja może się załamać w jednej chwili. Wystarczy moment, niejasne sygnały lub milczące założenia, by rozkręciła się spirala atak - obrona, a linie komunikacji zostały przerwane. Łatwiej zapobiec takim kryzysom, jeśli znamy mechanizmy wyzwalające je i dbamy o to, by nie puścić ich w ruch.

Niejasne sygnały

Aż nazbyt często komunikacja zostaje przerwana z powodu nieporozumień lub niejasnych przekazów. Ostatnio moja przyjaciółka Wendy poprosiła swego męża, Jacka, by następnego dnia odebrał ją z lotniska o godzinie 6.00. Weszła do hali przylotów i czekała do 6.45, ale Jack się nie pojawił. Zadzwoiła do niego i jakież było jej zdziwienie, gdy okazało się, że go obudziła. Jack był nie mniej zdumiony, gdyż oczekiwał jej powrotu nie wcześniej niż o 6 po południu, a była dopiero 6 rano. Ponieważ nie powiedziała wyraźnie, że chodzi o poranny lot, wywnioskował, że przylatuje w bardziej cywilizowanej porze, czyli po południu. Wendy obiecała sobie i Jackowi, że następnym razem będzie informować go precyzyjniej.

Komunikacja może ulec zamazaniu także wtedy, kiedy jedna lub obie uczestniczące w niej osoby są zmęczone czy przygnębione. Moją ulubioną opowieścią, ilustrującą taki przypadek,

jest historia Eda i Eileen, pary, która była małżeństwem od ponad trzydziestu lat. Pewnego wieczoru Ed zażywał relaksu w wannie, chcąc dać ulgę obolałym mięśniom po długim dniu spędzonym na polu golfowym. Opatrywał pęcherze na stopach, kiedy wróciła do domu Eileen. Przez całą drogę martwiła się, czy Ed pamiętał o tym, by nakarmić ich pieska, Buffy. Myślała również o tym, gdy stojąc przed drzwiami łazienki, zapytała męża: „Nakarmiłeś ją?”. Ed, wciąż skupiony na swojej stopie, pomyślał, że Eileen mu współczuje i pyta: „Poraniłeś ją?”, więc odpowiedział: „Nie, tylko mały palec”. Eileen, ciągle myśląc o Buffy, zrozumiała: „Nie, tylko mały palec”. „Placek?” - powiedziała z niedowierzaniem. „Dlaczego, na litość, dałeś psu placek?”.

Nie trzeba dodawać, że gdy Ed w końcu wyszedł z łazienki, dobrze się z tego uśmiali. Opowieść ta pokazuje, jak łatwo odbiór dochodzących informacji może zostać zniekształcony indywidualną perspektywą każdej osoby. Owo nieporozumienie akurat było zabawne, ale widać na tym przykładzie, jak łatwo linie komunikacji mogą ulec splątaniu i jak łatwo powstają przekłamania. Nietrudno też wyobrazić sobie, jak bardzo skomplikowane sytuacje mogą się zdarzyć, gdy w grę wchodzi wielkie sprawy, i jak ogromne problemy mogą wystąpić, gdy nieudana komunikacja dotyczy spraw o znaczących konsekwencjach.

Kiedy sygnały zaczynają być sprzeczne i brak niektórych połączeń, łatwo dopuścić do tego, by sytuacja toczyła się swoim torem i doprowadziła do „nieporozumienia”. Jeśli się jej nie wyjaśni w porę, nie ma takiej siły, która mogłaby zapobiec powtarzaniu się jej. By oczyścić sytuację, obydwójce partnerzy muszą zrozumieć, co poszło źle, przyjąć odpowiedzialność za własny „wkład”, wybaczyć drugiej osobie jej „udział” i poszukać dróg zapobiegania podobnym wypadkom w przyszłości. Jack i Wendy, umawiając się, upewniają się teraz, czy chodzi o popołudnie czy o poranek, a Ed i Eileen ze śmiechem zgodzili się, że rozmowa przez drzwi łazienki, zagłuszana lejącą się wodą, to nie są optymalne warunki do porozumiewania się.

Naginanie prawdy

Naginanie, ukrywanie lub wypaczanie prawdy to najpewniejsze sposoby na zniszczenie porozumienia i zaufania. Jeżeli jedna osoba zaczyna kłamać, wówczas znika zaufanie i wyrasta mur między partnerami. Nawet jeśli nieprawda nie zostanie wykryta, energia związana z zachowywaniem sekretu wznosi barykady z tego, co nienazwane. W każdym wypadku pojawia się przeszkoda na drodze porozumienia, a to prowadzi raczej do podziałów niż do jednoczenia.

Istotą prawdziwej komunikacji jest otwarcie. Z każdą wymianą partnerzy mają wybór: zbliżyć się do siebie, odsłaniając swój świat, lub oddalić się od siebie, zachowując sekrety, odmawiając dzielenia się tym, co w środku. Jak powiedziałam w rozdziale trzecim, zamknięcie się w sobie wznosi mury, a otwartość przerzuca mosty. Do ciebie należy wybór -mury czy mosty.

Bywa, że budujesz mury, nawet o tym nie wiedząc, jak to się działo w przypadku Blaire. Lubiła kupować stroje i zazwyczaj wydawała na nie więcej pieniędzy, niż zostało ustalone. Ilekroć się tak zdarzyło, Blaire przemyślała pakunki do domu, natychmiast odrywała metki i nowe ubrania ukrywała głęboko w szafie. Gdy Jeffrey zauważał jakąś nową rzecz i coś powiedział na ten temat, mówiła: „To? Mam to od lat”.

Blaire nie uświadamiała sobie, że energia, którą zużywała na ukrywanie i zachowanie swoich sekretów, tworzyła mur między nią a Jeffreyem. Ta część jej osobowości, która była odpowiedzialna za zachowanie sekretu, stała się częścią niedostępną dla Jeffrey'a, a więc i niezdolną do budowania mostów.

Niezależnie od tego, czy naginasz prawdę w sprawach błahych, jak kupowanie ciuchów, czy w poważniejszych, jak niewierność, wynik będzie podobny. Powstaje mur, przepływ informacji jest gorszy i traci się okazje do tworzenia więzi. Pamiętaj, możesz wznosić mury lub budować mosty, ale nie jedno i drugie.

Projekcja oczekiwań i założeń

Wchodzimy w związek, mając określone o nim wyobrażenie. Przynosimy ze sobą własne oczekiwania dotyczące tego, jak chcielibyśmy czuć się w związku, jak partner powinien się zachowywać, mówić, ubierać, prowadzić samochód, jeść, zamawiać wino, myć zęby, pracować, nakrywać do stołu, kochać, zgodnie z tym, co uważamy za właściwe, prawidłowe czy słuszne. Większość z nas nie oczekuje, iż partner będzie „doskonały”, ale przecież chcielibyśmy, by nie różnił się od tego z naszych wyobrażeń.

Gdy dorastamy, zostaje w nas „wdrukowana” określona perspektywa. Uczymy się od naszych opiekunów, bezpośrednio i pośrednio, co jest „normalne”, i z tymi wyobrażeniami, zakodowanymi w nas, wychodzimy w świat, oczekując, że dopasuje się on do naszej rzeczywistości. Często nieświadomie odgrywamy te same scenariusze - tak skuteczne, jak i nieskuteczne - które były udziałem naszych rodziców, ponieważ tkwią one głęboko w nas. Owe wyobrażenia działają jak filtry, służące do oceniania, jak być „powinno”.

Ponieważ każdy wyrastał w jakiejś rodzinie, która jest niepowtarzalna, nasze założenia, dotyczące tego, co jest „normalne”, są także nieporównywalne. Kiedy zestawy wyobrażeń dwóch osób są sprzeczne ze sobą, musi nastąpić wybuch. Frustracja narasta, partnerzy stają się coraz bardziej niespokojni, nieświadomie próbując sprawić, by druga strona dopasowała się do tego, co uważają za „właściwą” formę. Tak może zaczynać się wyniszczający łańcuch nieporozumień, rozczarowań, oskarżeń i budowanie murów.

Jak widać, ukryte założenia mogą siać spustoszenie w relacji. Powodują one, że niewypowiedziane oczekiwania przenosi się na partnera i „skazuje” go na to, że ich nie spełni. Partner nie ma zdolności czytania w myślach i niezależnie od tego, jak bliscy sobie jesteście, nie będzie nigdy naprawdę wiedział, co dokładnie dzieje się w twoim umyśle i co czujesz w każdym momencie. Od ciebie zależy, czy powiesz, co czujesz, jeśli chcesz, by o tym wiedział, i czy określisz, czego od niego oczekujesz.

Założenia okradają cię też z procesu komunikacji. Jeśli zakładasz, że znasz życzenia drugiej osoby, jest prawdopodobne, że nie zapytasz o nie. Stracisz okazję do przeprowadzenia zasadniczych, służących poznaniu się rozmów, które splatając się, tworzą niewidoczną oś, w sposób szczególny łącząc dwie osoby. Założenia ucinają proces poszukiwania informacji i dławią ducha otwartości.

W niemal wszystkich związkach, które przez lata „naprawiałam”, założenia, domysły i oczekiwania były źródłem nieporozumień. Tak naprawdę, jeśli między partnerami powstaje konflikt, to prawie zawsze z powodu nieświadomych założeń i domysłów; najczęściej

jest rezultatem niesformułowanych oczekiwań. Oto kilka przykładów. Sprawdź, czy nie rozpoznajesz w nich kogoś znajomego.

Darren chciał zaprosić Holly na specjalne spotkanie, by uczcić sześciomiesięczny „jubileusz” ich znajomości. Zarezerwował stół w ekskluzywnej restauracji, zakładając, że Holly to się spodoba. W jego przekonaniu każdemu przypadłaby do gustu kolacja w najelegantszym lokalu w mieście. Kiedy powiedział Holly, dokąd się wybiorą, była rozczarowana, gdyż zakładała, że Darren będzie wolał pójść do cichej, nastrojowej knajpki, tak jak chciała ona.

Samantha była romantyczką. Uważała, że jeśli mężczyźni zależy na kobiecie, to wyraża to w odpowiedni sposób, obdarowując ją kwiatami, recytując wiersze miłosne i sprawiając miłe niespodzianki drobnymi upominkami. Mark natomiast był realistą i jego sposób wyrażania miłości polegał raczej na różnych praktycznych działaniach. Na przykład posyłał jej Poradnik Konsumenta, zawierający opis różnych typów sekretarek automatycznych, bo wiedział, że zamierzała kupić. Na walentynki dostała w prezencie nowe buty, by było jej ciepło w nogi przez całą zimę. Samantha zawsze czuła się zawiedziona, bo Mark nie pasował do jej wyobrażenia

o romantycznym księciu, a Mark stał się sfrustrowany, bo nie umiał pojąć, co robi źle.

Matka Briana przez całe swoje życie zajmowała się domem i wychowaniem dzieci. Gdy ożenił się z Jessie, po prostu założył sobie z góry, że ona przyjmie podobną rolę w ich rodzinie. Jednak Jessie uwielbiała swoją pracę dziennikarki

i mimo że zdecydowanie chciała mieć dzieci, nie zamierzała rezygnować z kariery i zajmować się wyłącznie domem. Choć znała wiele kobiet, które tak zdecydowałyby, i szanowała ich wybór, wiedziała, że w jej przypadku jest to niemożliwe. Brian i Jessie znaleźli się w impasie: ona była zła na niego, że narzuca jej własne oczekiwania, a on był zły na nią, że nie odpowiada jego wyobrażeniom o tym, jaka „powinna być” żona.

Droga wyjścia z pułapki założeń

Antidotum na założenia obejmuje trzy części: świadomość, sprawdzanie i komunikację. By stać się świadomym swych założeń, musisz najpierw dostrzec, gdzie występuje rozbieżność między twymi oczekiwaniami a rzeczywistością, następnie musisz wyłuskać założenia leżące u podłoża twych oczekiwań. Popatrzmy na Samanthę, która była rozczarowana, gdy Mark nie przysyłał jej kwiatów na Walentynki. Przeczytaj uważnie, jak przeprowadziłam ją przez proces uświadamiania założeń:

- Jak się czujesz?

Samantha: Zawiedziona.

- Dlaczego?

Samantha: Nie dostałam kwiatów.

- Co dla ciebie oznacza otrzymywanie kwiatów?

Samantha: Że jestem kochana.

- Czy mówiłaś o tym Markowi?

Samantha: Nie, ale on powinien wiedzieć.

Po ujawnieniu jej założenia, że Mark powinien wiedzieć, czego ona chce, i leżącego głębiej przekonania, że kwiaty równają się miłości, Samantha stała się świadoma niewypowiedzianego oczekiwania, że Mark obdaruje ją kwiatami na Walentynki. Zakładała, że on po prostu będzie zachowywał się zgodnie z jej wyobrażeniami, albo dlatego, że ma takie same, albo dlatego, że będzie czytał w jej myślach.

Gdy już wydobędziesz i ujawnisz ukryte założenie, dobrze byłoby sprawdzić, czy nadal uważasz je za własne. Jeśli nie, możesz je odrzucić, razem z wynikającymi zeń oczekiwaniami. Jeśli zaś nadal przy nim trwasz, wówczas zakomunikuj je partnerowi. Dzięki temu będziecie mogli wspólnie ustalić, co byłoby do przyjęcia dla każdego z was. Samantha uświadomiła sobie, że choć kwiaty sprawiają jej radość, ich brak to nie powód do smutku ani dowód, że nie jest kochana. Odrzuciła swoje założenie, iż kwiaty oznaczają miłość.

Jednak po zbadaniu swoich przekonań i przyjętych założeń Samantha mogła równie dobrze dojść do wniosku, że kwiaty są rzeczywiście niezbędne do tego, by czuła się kochana. W takim wypadku powinna zakomunikować swoje oczekiwania Markowi, aby mógł on wybrać świadomie sposób uczczenia następnych Walentynek.

Potrzeba bezpiecznego otoczenia

Możesz posiadać doskonałe umiejętności komunikacji, lecz na nic się one zdadzą, jeśli będziesz obawiać się korzystania z nich. Wyzwanie, jakim jest klarowna i jasna komunikacja, staje się o wiele trudniejsze, gdy odczuwasz lęk przed odrzuceniem, krytyką lub inną formą wrogości. By komunikacja była optymalna, musi odbywać się w bezpiecznym środowisku, w którym obydwójce partnerzy czują się pewnie, wyrażając szczerze swoje myśli i uczucia.

Mieć poczucie bezpieczeństwa oznacza, że możesz być w pełni tym, kim jesteś. Czujesz się zachęcana do tego, by bez ograniczeń wyrazić siebie, i jesteś gotowa podjąć ryzyko, odsłonić swoje wnętrze i pozwolić sobie na otwartość, bo wiesz, że nikt cię nie zrani. Czujesz się bezwarunkowo akceptowana i w związku z tym masz odwagę wyjawić swoje najskrytsze myśli.

Powstrzymaj się od sądów

Otoczenie będzie w pełni bezpieczne, jeśli rozmówcy zrezygnują z osądzania. Oceny i krytyka tworzą klimat, który odczuwamy jako stresujący, ograniczający i zagrażający, który skłania raczej do zamknięcia się w sobie niż do ustawiania się na linii strzału i zaryzykowania dyskomfortu albo bólu. Bezpieczne i wspierające środowisko otwiera linie komunikacji i pogłębia bliskość między partnerami, podczas gdy zagrażające - blokuje komunikację i stwarza przepaść między partnerami.

Aby otoczenie uczynić bezpiecznym dla kochanej osoby, musisz powstrzymać się od ocen, poznawać natomiast jej myśli i uczucia, przyjmować jej troski, poglądy, zmartwienia bez komentowania, krytykowania czy atakowania. Musisz odrzucić osądzanie słów czy działań partnera i pozwolić na wyrażenie siebie w twojej obecności, gwarantującej poczucie bezpieczeństwa, wolność od lęku przed odrzuceniem i dezaprobatą. Musisz - w kojącej atmosferze bezwarunkowej akceptacji, wsparcia i przyzwolenia - pozwolić rozmówcy na wypowiedzenie wszystkiego, co tkwi w jego umyśle.

Na przykład, jeśli twój partner mówi ci, że zbliża się do granic wytrzymałości w pracy i ma zamiar ją rzucić, powstrzymanie się od sądów będzie polegało na spokojnym słuchaniu, bez domagania się natychmiastowej informacji o tym, jak zamierza zarabiać pieniądze, czy sugerowania, że podejmuje decyzje pod wpływem emocji. Jeśli ukochany zwierza się, że nie chce iść z wizytą do twoich rodziców, ponieważ czuje, że jest tam niemile widziany, może lepiej będzie zachęcić go, by powiedział więcej o swych uczuciach, niż podważać je.

Być może łatwiej będzie powstrzymać się od osądzania partnera, jeśli wyobrazisz sobie, że słuchasz dziecka, które boi się powiedzieć prawdy. Kiedy moja córka Jennifer, będąc małą dziewczynką, przychodziła do mnie, a ja po minie poznawałam, że coś przeszkobała, zawsze zachęcałam ją, by powiedziała prawdę, zapewniając, że nie będzie za to skarcona. Jeśli słuchasz partnera z szacunkiem i współczuciem, odsuwasz na bok tę część siebie, która wypatruje byle skazy, by ją wytknąć. Akceptacja tego rodzaju umocni was w rolach partnerów, a nie oponentów, i sprawi, że oboje będziecie czuć się bezpiecznie, otwierając się na siebie.

Nie przyjmuj postawy obronnej

W naturze ludzkiej leży podejmowanie obrony, kiedy czujemy się atakowani. Ten mechanizm został zaprogramowany w naszych komórkach tysiące lat temu, by zapewnić nam przetrwanie w dzikiej przyrodzie. Niestety, włącza się on niezależnie od tego, czy człowiek jest ścigany przez prześladowcę, czy strofowany przez partnera za robienie bałaganu w mieszkaniu. Chociaż trwanie w związku bywa często nie lada wyzwaniem, nie wymaga tego samego poziomu agresywnych zdolności przetrwania co dzika przyroda, musimy więc uczyć się dopasowywania swoich reakcji obronnych.

Szczególnie trudno jest powstrzymać się od osądzania wtedy, gdy partner ujawnia informacje, które mogą być bolesne czy obraźliwe. Jednak jeśli zachęcasz go, by powiedział całą swoją prawdę, musisz z kolei być gotowa przyjąć ją. Jeśli słyszysz coś, co wydaje ci się skierowane przeciwko tobie, naturalną reakcją będzie obrona. Chwila, gdy podniesiesz tarczę, będzie oznaczała, że nie ma już bezpiecznego otoczenia dla każdego z was.

Większość nieporozumień powstających między partnerami przebiega według schematu: atak - obrona - wycofanie, i tak w kółko, dopóki ktoś nie zostanie zraniony, nie da za wygraną albo oboje się nie zmęczą. Jedyna droga ucieczki z tej pułapki wymaga zmiany zachowania obojga, polegającej na słuchaniu tego, co druga osoba ma do powiedzenia, bez reagowania obronnego i wycofywania się. Gdy jedno z was zrezygnuje z walki i nieodłącznej dla niej zaciekłości, napięcie opadnie, a atmosfera wróci do takiego stanu, który zapewnia poczucie bezpieczeństwa wam obojgu.

By słuchać bez obronnego reagowania, musisz wyłączyć w sobie przycisk reaktora. Na początku możesz czuć się zraniona tym, co mówi twój partner, bo nikt nie lubi słuchać o

własnych ułomnościach. Pomaga wtedy uświadomienie sobie doznawanego bólu i stwierdzenie, że odczuwając go, nie musisz natychmiast działać z tego powodu. Dzięki temu zachowasz dystans wobec własnych emocji i będziesz mogła przyjąć punkt widzenia partnera obiektywnie, a następnie ocenisz jasno, czy to, co on mówi, jest zgodne z prawdą. Jeśli stwierdzisz, że nie jest, wówczas zareagujesz w odpowiedni sposób. Jeśli uznasz, że jego uwagi mają sens, możesz użyć tych informacji konstruktywnie, w celu doskonalenia samej siebie.

Na przykład Jamie była zła na Boba, że zostawił bałagan w domu, a ona musiała posprzątać, gdy zmęczona wróciła z podróży służbowej. Kiedy w rozmowie na ten temat dała mu do zrozumienia, że jego postępowanie świadczy o braku troski, jego automatyczną reakcją było przyjęcie postawy obronnej. Zamiast wysłuchać Jamie, wpadł w złość, bo poczuł się atakowany. „Ja zawsze utrzymuję porządek w domu”, odpowiedział. „Tak naprawdę to właśnie ja sprzątam po tobie!”.

Aby Bob mógł dowiedzieć się czegoś o uczuciach Jamie, nie przybierając postawy obronnej, musiałby pohamować swój początkowy impuls do reagowania i po prostu słuchać, co ona ma do powiedzenia. Dla niego kluczem do sukcesu byłoby zrozumienie, że poznanie punktu widzenia Jamie nie spowoduje automatycznie, że jego własny przestanie mieć znaczenie. Gdyby potrafił wysłuchać, nie reagując natychmiast, być może zdołałby dostrzec, że zareagował obronnie, ponieważ był zawstydzony tym, że rzeczywiście nie wziął pod uwagę jej uczuć.

Oczywiście, łatwiej to wszystko powiedzieć, niż zrobić. Trzeba silnej woli, by nie osądzać działań partnera, kiedy mają one bezpośredni wpływ na nas. To są właśnie owe momenty, kiedy musisz w ułamku sekundy dokonać wyboru, czy wykonać krok w kierunku większej bliskości, dzięki słuchaniu bez oceniania, czy też krok w kierunku zniszczenia, poprzez obronne reagowanie złością lub krytycyzmem.

Popatrzmy na Karen i Billa. Właśnie podpisali wszystkie papiery związane z kupnem nowego domu. Dom był dwupiętrowy, z ogrodem, było w nim dużo miejsca dla dzieci, znajdował się blisko szkoły i centrum handlowego. W pełni odpowiadał marzeniom Karen, ale w chwili gdy podpisała kontrakt, zrobiło się jej słabo. Pomyślała nagle, że oboje popełnili okropną pomyłkę.

Tak wielu ludzi w podobnej sytuacji odczuwa lęk, że zrobili nienaprawialny błąd, iż stan ten został oficjalnie nazwany „wyrzutami sumienia nabywcy”. Billy najwyraźniej nie doświadczał podobnych emocji, bo uśmiechał się i ścisnął wszystkim ręce, rozradowany, że udało się na czas uzyskać kredyt bankowy, i szczęśliwy, że wreszcie będą mieli swój własny dom. Karen obawiała się, że raty będą zbyt dużym obciążeniem, że wzięli na siebie więcej, niż mogą udźwignąć. Wpadła w panikę, że nie mają dość pieniędzy na umeblowanie domu, i sąsiedztwo może wcale nie jest takie dobre, jak się im wydawało i jak zapewniał agent. Próbowwała jakoś ukryć swoje obawy, by nie psuć przyjemności Billowi.

W drodze powrotnej do starego mieszkania Karen nie była już w stanie dłużej walczyć ze swym lękiem, więc zaryzykowała: „Muszę z tobą porozmawiać”. Bili był ciągle odurzony radością i nie przyszło mu nawet do głowy, że coś może tak niepokoić żonę. „Oczywiście, kochanie”, odpowiedział. „O co chodzi?” Karen wyrzuciła swoją prawdę: „Obawiam się, że zrobiliśmy straszny błąd”.

To jest moment, gdy odpowiedź może albo zwiększyć bliskość, albo całkowicie przeciąć komunikację. Gdyby Bili zareagował złością, zdziwieniem, oceną czy pytaniami, wówczas Karen mogłaby zamknąć się w sobie, poczuć się wyizolowana i/lub wpaść w jeszcze większą panikę. Sytuacja mogłaby eskalować, aż do wybuchu burzliwej kłótni, po której oboje czuliby się fatalnie. Jeśli jednak Bili powstrzyma swoje reakcje, zwróci się do Karen z empatią i poprosi: „Powiedz mi, co się stało”, jest szansa, że Karen otworzy się, opowie mu o swoich zmartwieniach, niezależnie od tego, jak może to być trudne, i razem zdecydują, co zrobić. Czasem lęki mogą zniknąć dzięki temu, że zostaną nazwane. Jest więc szansa, że dając Karen okazję do powiedzenia o swoich obawach i zachęcając do wyjaśnień, Bili zmniejszył, a może i całkiem rozproszył jej lęki. Zrobił też krok w kierunku większej bliskości między nimi, wzmacniając drogi porozumienia, zamiast zamykać je przedwczesnym osądzeniem.

Żadnych kamieni w koszyku

Pamiętacie Liii i Charlesa, parę, która poznała się na przyjęciu i obiecała sobie, że dobra komunikacja będzie podstawą ich związku? Liii przedstawiła mi pewną swoją zasadę, nazywając ją „Żadnych kamieni w koszyku”. Uważam, iż jest ona tak ważna, że należy ją omówić dokładniej.

Liii uważa tak: każdy z nas ma mały, niewidoczny koszyk w swojej głowie. Możemy funkcjonować najefektywniej wtedy, gdy koszyk jest pusty i lekki i nie ciągnie nas w dół.

Od czasu do czasu zdarza się, że dusimy w sobie poczucie krzywdy, złość, niecierpliwość czy inne negatywne uczucia, zaniebując lub odmawiając ujawnienia ich osobie, do której są adresowane. Wówczas uczucia te zmieniają się w kamienie. Każdy kamień ląduje w koszyku w naszej głowie i pozostaje tam, dopóki świadomie nie podejmiemy wysiłku, by go wyrzucić.

Problem pojawia się wtedy, gdy człowiek, którego koszyk stał się dość ciężki (innymi słowy - ciężko mu na duszy), usiłuje udawać, że wszystko jest w porządku. Niezależnie od tego, jak bardzo się stara, stukanie kamieni w koszyku będzie mu przeszkadzało i mąciło myśli. Ciężar kamieni będzie go ciągnął w dół, jak brzemień, uniemożliwiając optymalną mobilność. Więc, wyjaśnia Liii, celem jest zachowanie pustego koszyka, by człowiek mógł funkcjonować bez balastu.

Za każdym razem, kiedy gryziesz się w język, gdy partner ubliży ci, tworzysz kamień. Za każdym razem, gdy rezygnujesz z wyrażenia pragnienia, tworzysz kamień, a poczucie żalu z tego wynikające twardnieje w kolejny kamień. Zawsze, gdy dusisz w sobie złość, tworzy się nowy kamień. Łatwo przekonać się, jak niewiele czasu potrzeba, by koszyk się zapełnił, a jego zawartość zaczęła wysypywać się na partnera w postaci drobnych szpilek, cięższych ciosów, sarkazmu, mocnych komentarzy, doprowadzając wreszcie do erupcji zalegających, skamieniałych emocji.

Niektórzy ludzie świadomie decydują się na pielęgnowanie swoich kamieni. Polerują je tak długo, aż stają się bronią twardą jak diament. Znam kobietę zdradzoną przez męża, która nigdy nie podjęła pracy nad problemem razem z nim, wybierając zamiast tego składanie kamieni do koszyka i rzucanie nimi w partnera przy każdej sposobności. Stale dodawała sobie nowych kamieni, pozwalając przyjacielom dokładać ich własne oburzenie. Nie pozwalała, by

koszyk stracił władzę nad nią, i uparcie składała okup, którego się domagał - ciągle poczucie wstydu i winy męża.

W autentycznym związku celem jest możliwie najszybsze pozbycie się kamieni, jeśli się one pojawią. Trzymanie ich w pogotowiu z jakiegokolwiek powodu daje tylko to, że przytłaczają cię i wasz związek.

Powiedz, co myślisz

Istotą postawy „Żadnych kamieni w koszyku” jest przykazanie wypowiedzania własnej prawdy. Być może wydaje ci się, że nigdy nie powiesz prawdy ze strachu przed konsekwencjami. Jeśli skrywasz ją dlatego, że nie wierzysz, iż druga osoba będzie umiała sobie z nią poradzić, będzie zraniona, zła lub obrażona tak głęboko, że to może ją zniszczyć, wówczas wyrządzasz jej nawet większą krzywdę, niż sobie wyobrażasz. Skrywając prawdę, nie tylko dociążasz własny koszyk, co zawsze dotyka też drugą osobę, ale również odmawiasz jej szansy na rozwój, którą być może mogłyby stanowić twoje słowa.

Chloe umawiała się z Aaronem od trzech lat i przez cały ten czas ukrywała swoje prawdziwe odczucia, dotyczące sposobu, w jaki Aaron się z nią kochał. Był, jak to opisała, „bezmyślny i nieuważny” i w rezultacie nie było między nimi harmonii w sferze seksu. Problem objął całość ich relacji, bo jej pretensje wzrastały gwałtownie po każdym nieudanym zbliżeniu.

W końcu Chloe doszła do wniosku, że musi albo ujawnić swoje doznania, albo zakończyć związek, gdyż nie jest w stanie kontynuować tak niesatysfakcjonującego pożycia seksualnego. Ostatecznie zdecydowała powiedzieć o tym Aaronowi, który choć na początku zareagował fatalnie, z pozycji zranionego samca, potem jednak wyraził chęć lepszego poznania jej oczekiwań i potrzeb. To otworzyło im drogę do zupełnie nowego rodzaju bliskości, gdyż zaczęli wspólnie poznawać swoją seksualność. Czytali książki, odkrywali nowe opcje i nawet wybrali się na tantryczne seminarium seksualne. Wraz ze zdobywaną wiedzą poprawiało się ich współżycie intymne. Nauczyli się czerpać przyjemność ze swojej cielesności i szanować wzajemnie istotę swojej seksualności. Teraz Chloe i Aaron zbudowali związek, w którym seks jest satysfakcjonujący dla obojga i przeniósł relację na zupełnie nowy poziom bliskości.

Nigdy nie jest łatwo ujawnić swoją prawdę, jeśli uważamy, że może ona sprawić ból drugiej osobie. Może się nawet zdarzyć, iż doczekasz się tego, że kamienie osiągną taką „wagę”, że dosłownie zaczniesz odczuwać z tego powodu ból głowy. W końcu jest nadzieja, że obciążenie związane z utrzymywaniem tajemnicy będzie większe niż twoja tolerancja na nie, i że wzięwszy głęboki oddech, powiesz, co ci leży na sercu. W takim wypadku w grę wchodzi tylko zerwanie związku.

Jeśli chcesz odrzucić kamień, ale obawiasz się skutków, zapytaj siebie, co mogłoby się zdarzyć najgorszego. Wyolbrzymiając wszystko, rzucasz światło na rzeczywisty lęk, który cię hamuje, i dzięki temu możesz go sprowadzić do realistycznych wymiarów. Dla Chloe takim najgorszym scenariuszem była sytuacja, kiedy ona wyjawia prawdę o swoich odczuciach, a Aaron czuje się tak dotknięty, że zrywa związek. Wiedziała, że to byłoby druzgocące, ale miała też pewność, że potrafi się z tym uporać, bo pragnie być w takim związku, gdzie prawdę można wyjawiać bez lęku.

Potem przychodzi moment sprawdzania - i przyływ wiary, że wytrzymacie tę próbę. Jeśli jednak okaże się, że nie, to przerabiając najgorszy scenariusz, dowiedziałaś się, że twój partner nie jest w takim jak ty stopniu zaangażowany w budowanie autentycznego związku. To boli, oczywiście, ale nie bardziej niż głowa pełna kamieni.

Proś o to, czego pragniesz

W żadnej innej sytuacji kamienie nie tworzą się tak szybko jak wówczas, gdy nie prosisz o to, czego pragniesz. Wtedy szybciej rodzi się poczucie krzywdy i żalu, co wpływa nie tylko na twoją realną sytuację, ale i na szacunek do siebie.

Zoe i Richard są parą od dziewięciu lat. Za każdym razem, gdy wybierają się na wakacje, Richard wszystko planuje, rezerwuje bilety, ustala trasy podróży i zaskakuje Zoe, informując, że wszystko jest już załatwione. Zwykle udawała, że jest zadowolona, w głębi duszy piastując marzenie, by chociaż raz Richard pozwolił jej wybrać miejsce spędzenia urlopu. Obawiała się poprosić, bo nie chciała, by zostało to zinterpretowane jako niewdzięczność. Uważała, że skoro Richard finansuje wakacje, to powinien mieć prawo decydowania, dokąd i jak podróżują. Zachowywała więc milczenie, ale za każdym razem, gdy dusiła w sobie chęć wyjawienia swojej prośby, jej szacunek do siebie gwałtownie malał.

Nie zawsze jest łatwo prosić o to, czego się chce. Wiele osób, tak jak Zoe, obawia się, że ich postawa zostanie uznana za roszczeniową, co wydaje się im czymś okropnym. Inni mogą bać się odrzucenia lub krytyki tego, czego chcą (czego ty chcesz?), a inni może wierzą, że nie zasłużyli na to, by mieć to, czego chcą.

Jeśli prośenie o to, czego chcesz, jest dla ciebie trudne, musisz najpierw zrozumieć powody, dla których tak się dzieje, zanim spróbujesz przyswoić sobie te umiejętności. Jeśli uważasz, że to, czego pragniesz, nie ma znaczenia, zalecałabym powrót do lektury zasady pierwszej i sprawdzenie, dokąd to przekonanie może cię zaprowadzić. Niewykluczone, że trzeba będzie podjąć wewnętrzną pracę nad zmianą swojego nastawienia. Zasługujesz na to, by spełniły się twoje pragnienia. Jeśli w to uwierzysz, łatwiej przyjdzie ci prosić

o to, czego chcesz.

Jeśli upominanie się o „swoje” sprawia ci trudność, bo jesteś nieśmiała lub przestraszona, zacznij od małych spraw i ćwicz się w innym zachowaniu. Możesz trenować mięsień „ja chcę” na początku w drobiazgach („ja chcę lody”, „nie chcę oglądać tego filmu”). Jak w przypadku każdego mięśnia, jego siła i wytrzymałość rosną w miarę ćwiczeń, i wreszcie wypowiedanie pragnienia „ja chcę” przestanie stanowić problem. Następnie trzeba przejść do większych wymagań („chcę jechać na wycieczkę, nie na narty”, „chcę mieszkać w mieście”). Niech ważne osoby w twoim życiu dowiedzą się, że pracujesz nad tym problemem. Jeśli poinformujesz innych, że starasz się osiągnąć zmianę w swoim zachowaniu, oswoisz ich ze swym celem i uzyskasz ich wsparcie.

Możesz zmierzyć się z lękami i przekonaniem, które nie pozwalają ci prosić o to, czego chcesz, opanować potrzebne umiejętności i ostatecznie stworzyć warunki do tego, by uzyskać to, czego pragniesz. A możesz też przywrzeć do ograniczających cię przekonań, zanikającego mięśnia „ja chcę”, i żyć z koszem pełnym kamieni. Wybór należy do ciebie.

Uczenie się porozumiewania się z partnerem to proces, który nie ma końca. Trzeba czasu, ćwiczeń i cierpliwości, by utrzymać otwarte kanały komunikacji. Dzięki zdobywaniu nowych umiejętności w tej dziedzinie sprawiasz, że energia w twoim związku przepływa swobodniej. Każde ujawnienie prawdy, każda efektywna wymiana i powstrzymanie się od osądu to krok bliżej w kierunku partnera i zwiększenie szansy na trwałą, głęboki związek.

Rozdział szósty

Zasada szósta:

NEGOCJACJE BĘDĄ POTRZEBNE

Zdarzą się sytuacje kryzysowe. Od was zależy, czy i jak sobie z nimi poradzicie. Jeśli będziecie postępować rozważnie, zachowując dla siebie szacunek, nauczycie się wychodzić z takich prób zwycięsko.

By dwoje ludzi mogło odnaleźć wspólną drogę w wędrówce przez życie, będą musieli pertraktować. Podczas negocjacji nastąpi sortowanie tego, co każda osoba chce, i osiągnięcie rozwiązania, które jest do przyjęcia przez obie strony. Skutkiem tego procesu jest wynik, który ja określam „sukces -- sukces”. Negocjacje są niezbędne, gdy pojawiają się różnice między partnerami - a one muszą się pojawić - i gdy zwykła komunikacja nie wystarczy, by wyjść z impasu.

Choć określenie „negocjacje” najczęściej kojarzy się z interesami czy transakcjami finansowymi, zobaczysz, że te same zasady postępowania odnoszą się do związków. Powód, dla którego profesjonalści uciekają się do negocjacji jako sposobu niwelowania różnic, jest taki, że to najbardziej efektywna droga dochodzenia do sprawiedliwego rozwiązania. Negocjacje są potrzebne zawsze, gdy dwie odrębne istoty chcą dojść do porozumienia; to dzięki negocjacom dopasowują się do siebie. One pomagają manewrować wśród emocjonalnych napięć, konfliktów i obszarów niezgody, pozwalając na trzeźwe zachowania i racjonalne myślenie.

Największą niespodzianką dla wielu ludzi wchodzących w związek jest odkrycie, że budowanie go wymaga czasu i wysiłku. Zakochanie jest rzeczą cudowną, ale kontynuowanie relacji może być prawdziwym wyzwaniem. Z zasady piątej dowiedzieliśmy się, że dla utrzymania związku dwojga ludzi niezbędna jest efektywna komunikacja. Negocjacje są jej zaawansowaną formą. Są potrzebne, by partnerzy mogli budować mosty między swymi światami i na nowo odnajdywać to, co ich łączy. Są też konieczne, gdy trzeba zażegnać kryzys.

Kiedy dwie odrębne jednostki wstępują w związek, muszą podjąć decyzje i dokonać wyborów dotyczących wspólnego życia. Może to być trudne, dlatego że ludzie nie zawsze wi-

dzą wszystko tak samo. Kiedy odmienne są priorytety, wartości, style i preferencje, negocjacje stają się niezbędne.

Radzenie sobie z różnicami

Żeby relacja mogła funkcjonować, konieczne jest, by partnerzy w jakimś stopniu pasowali do siebie i mieli wspólne zainteresowania. Ale można z dużym prawdopodobieństwem założyć, że pozostaną między nimi różnice, które trzeba będzie godzić. Istnieje taka różnorodność obszarów, mogących stanowić źródło potencjalnych różnic, że zadziwiające jest, iż w ogóle jakieś osoby potrafią stworzyć parę.

Będą między wami różnice, dotyczące preferowanego stylu życia. Na przykład Rick uwielbia życie w mieście, a Jeanette ciągnie do okolic podmiejskich. Thomas preferuje pięciogwiazdkowe hotele, a Jillian woli pola namiotowe. Dylan lubi wyrafinowany luksus, Vanessa bardziej odpowiada proste życie. Michael uwielbia obiady w modnych restauracjach, Dana wolałaby jeść w pobliskiej pizzerii.

Mogą też różnić was ulubione sposoby spędzania wolnego czasu. Sonia lubi filmy poważne, a Marv komedie. Burt jest pracoholikiem, dla odmiany Edna jak najczęściej bywałaby w kurortach. Elena kocha sporty wodne, a Marshall cierpi na chorobę morską. Patryk lubi oglądać koszykówkę, podczas gdy Marcie sport nudzi śmiertelnie. Bonnie uwielbia buszować po różnych targowiskach, z kolei Scott nie znosi zakupów.

Ty i twój partner możecie ponadto mieć różne potrzeby. Maura potrzebuje dużo samotności i czasu dla siebie, Frank zaś chce być z nią bez przerwy. Tracy ma silny popęd seksualny, Ronowi wystarczy do szczęścia seks raz w miesiącu. Natalie odzyskuje siły, podróżując, a Chris czuje się odświeżony, gdy zostanie w domu i może nacytać się do woli.

Wasze osobiste gusta mogą nie być w pełnej harmonii. Mel jest amatorem mięsa i kartofli, a Dotty uwielbia ostre egzotyczne potrawy. Martinowi podoba się współczesna architektura, Betsy uznaje tylko wiktoriańską. Tracy lubi muzykę symfoniczną, Bud tylko rock and rolla uznaje za muzykę.

Wasze tempa mogą się różnić. Sam chodzi szybko i zmierza wprost do celu, Lisa woli się włączyć. Jordan jest rannym ptaszkiem, Jerry kładzie się spać o świcie. Wendy ma w kalendarzu zaznaczone terminy mnóstwa różnych imprez towarzyskich, a Elliot czuje się przytłoczony, jeśli musi zaplanować więcej niż jedno spotkanie w tygodniu.

Wreszcie wasze priorytety czy systemy wartości mogą nie być takie same. Amy jest bardzo rozważna w sprawach finansowych, Abe zaś uwielbia stawiać wszystkim drinki. Howie jest konserwatywnym republikaninem, a Vivian liberalną demokratką. Alexander wierzy w Boga, a Anna jest ateistką.

Jak można dogadać się z kimś, kto jest zupełnie odmienny w takim czy innym aspekcie? Poprzez proste przyzwolenie na to, by był sobą, bez zmuszania go do bycia twoim klonem. Jest mu dobrze, gdy jest taki, jaki jest.

Wiele osób podpisuje się pod teorią „diamentów ukrytych w błocie”. Teoria ta każe im wierzyć, że mogą uformować partnera na obraz i podobieństwo swego wyobrażenia

o lśniącem klejnocie. Tendencja do zmieniania innych jest w człowieku silna, ale nie możesz wybierać partnera na podstawie tego, w co - jak sądzisz - możesz tę osobę zmienić. To wszystko, co inni lubią, czego potrzebują i jak funkcjonują, określa ich jako ludzi. Jeśli decydujesz się na związek z inną osobą, twoją powinnością jest zaakceptowanie jej takiej, jaką jest, już, teraz.

Na przykład ja i mój mąż różnimy się bardzo sposobem, w jaki podejmujemy decyzje. Ja opieram się na intuicji i podejmuję decyzje szybko, na podstawie niewielu danych. Michael zbiera jak najwięcej informacji, zanim dokona wyboru. Łatwo sobie wyobrazić, że zakupy są interesującym doświadczeniem dla nas obojga.

Pewnego popołudnia wybraliśmy się, żeby kupić dla niego granatową bluzę. Ja mogłam sfinalizować zakup, gdy przymierzył trzecią sztukę, już wtedy byłam gotowa zająć się innymi sprawami. Inaczej Michael. Chciał przymierzyć wszystkie bluzy odpowiedniego rozmiaru, które można było znaleźć w promieniu dwudziestu kilometrów. Każde z nas mogło przyjąć postawę oceniającą styl podejmowania decyzji drugiej osoby, ale wybraliśmy inną drogę. Rozwiązaliśmy nasz kłopot tak: ja uświadomiłam sobie, że Michael jest po prostu sobą i że próba wymodelowania go zgodnie z moimi wyobrażeniami byłaby nie tylko daremna, ale i poniżająca dla niego. Odrzuciłam swoje przekonanie, że szybkie podejmowanie decyzji jest lepsze niż gromadzenie mnóstwa informacji. Na początku uważałam, że powinien się pośpieszyć i szybko dokonać zakupu, ale gdy zobaczyłam, jak głupie były moje naciski na niego, dałam mu tego dnia pełne przyzwolenie na „badanie rynku”, tak jak chciał. Zdecydowałam, że jestem tu właśnie po to, by spędzić to popołudnie w jego towarzystwie. Widziałam, jak przymierzał jedną granatową bluzę po drugiej - nie przypuszczałam, że na całym świecie jest ich aż tyle. Był zadowolony z siebie, a ja byłam zadowolona, widząc jego radość. Nic nie kupił tego dnia, co w moim przypadku byłoby nie do pomyślenia, ale pozwoliłam, by wszystko robił na swój sposób, i oboje spędziliśmy wspaniałe popołudnie. Niezależnie od źródła czy natury różnic między wami, ty i partner musicie znaleźć sposób, by zachować przestrzeń dla pragnień i potrzeb drugiej osoby i żyć w harmonii, mimo oczywistych niezgodności waszych indywidualnych głosów.

Wychodzenie z impasów

Impas to nieporozumienie, które może doprowadzić do martwego punktu, blokady. Kiedy ty i partner przedstawicie swoje poglądy czy pragnienia i odkrywacie, że są one sprzeczne ze sobą, stajecie wobec wyboru: albo zachować postawę: „to ja mam rację”, albo przyjąć stanowisko: „pragnę wyniku, który będzie dobry dla nas obojga”. Od tego, jaki scenariusz wybierzesz, będzie zależało, czy postawisz na skuteczne negocjacje, czy na bezwzględną wojnę.

Różnica zdań a kłótnia

Partnerzy miewają różne zdania. Jest to stwierdzenie nad wyraz oczywiste. Każda para w jakimś momencie zmagają się z przeciwstawnymi opiniami, pragnieniami czy potrzebami. Tym, co wyróżnia autentyczną parę, jest zdecydowanie, by różnice wyjaśnić i nie dopuścić do sytuacji, że brak zgodności przerodzi się w kłótnię.

Merytorycznie kłótnia jest czymś podobnym do różnicy zdań, ale rozpatrywana w kategoriach intencji jest czymś zgoła odmiennym. Różnica zdań oznacza odmiennosc poglądów. Kłótnia również, a ponadto jest inwestowaniem energii w przekonanie drugiej osoby

do swojej racji. Kiedy różnica zdań przeradza się w kłótnię, partnerzy okopują się na swoich pozycjach i wchodzą w role wojowników, szukających sposobu pokonania przeciwnika.

Z kłótnią wiąże się problem racji. Kiedy ty i partner kłócicie się, jedno z was (lub oboje) dąży do „posiadania racji”. Jeśli „posiadanie racji” jest dla was cenniejsze niż wypracowanie satysfakcjonującego dla obojga wyniku, to pozostaniecie zamknięci w sytuacji „walka”, dopóki jedno z was nie zrezygnuje lub nie złamie drugiego. Kto dominuje, ten wygrywa kłótnię. Zazwyczaj jest to osoba, która głośniej krzyczy, ostrzej lub bardziej przebiegle walczy i niszczy przeciwnika z większą wytrzymałością.

Dominacja, wygrywanie, przegrywanie to terminy wiążące się z rywalizacją lub wojną, i lepiej, by pozostały na boisku czy polu walki, niż przenosiły się na obszar związków uczuciowych. Ale jakże często pary uciekają się do nich i w sytuacjach niezgody pograżają się w krwawych utarczkach! Choć kłótnia może być bitwą zwycięską dla jednej osoby, obie stawia boleśnie blisko przegrania wojny.

Walka niszczy tkankę łączną związku. Jeśli w gorączce gniewu padają zdania, które godzą jak kamienie, ucierpi wzajemne zaufanie. Wrogie słowa mogą zranić głębiej niż sztylet. Jeśli ty albo partner nie czujecie się bezpieczni na tyle, by mieć inne zdanie, wówczas indywidualne pragnienia lub potrzeby mogą być tłumione, aż do momentu, gdy wydadzą się na powierzchnię, przybierając formę ostrych pretensji.

Kiedy Andre i Roberta zaczęli chyba już tysiąc pierwszą sprzeczkę na temat pieniędzy, on ze złością powiedział: „Tobie nie można ufać. Wydajesz i wydajesz, zupełnie tego nie kontrolując. Powiniennem po prostu zabrać ci wszystkie karty kredytowe i książeczki czekowe, bo nie potrafisz gospodarować pieniędzmi”. Te słowa przeszły Robertę jak nóż. Uznała, że jest traktowana jak smarkula, i poczuła się poniżona. Być może Andre uważał, że jest po prostu szczery, ale rana spowodowana jego słowami była bardzo głęboka i Roberta nigdy mu tego nie zapomniała.

Ludzie mogą się nie zgadzać. Mogą się też czasem pokłócić. Jeśli walczysz bardziej o to, by rozwiązać problem, niż o to, by wygrać, to sprzeczki mogą być zdrową drogą uwalniania emocji, otaczających nieporozumienie.

Ale nie do przyjęcia jest ranienie kogoś, kogo kochasz, tylko po to, by mieć rację. Uważaj zatem, by nie powiedzieć za dużo. Koncentruj się na sprawie i pamiętaj, że niszczenie charakteru partnera przyniesie szkody znacznie przewyższające satysfakcję, którą może poczujesz w momencie, gdy postawisz na swoim.

Rezultat sukces - porażka

Przy wyniku sukces - porażka jedno z partnerów uzyskuje to, czego chciało, kosztem drugiego. Jedna osoba („zwycięzca”) skutecznie pokonuje drugą („przegraną”). Zwycięzca odchodzi usatysfakcjonowany, podczas gdy przegrany może czuć się poniżony, rozżalony lub skrzywdzony. Zwycięstwo bywa satysfakcjonujące, ale płaci się za nie wysoką cenę.

Można odtworzyć moment, kiedy partnerzy gwałtownie zbaczają z drogi zdrowych negocjacji w układ zwycięzca - przegrany. Następuje to wtedy, gdy eksponuje się niezgodności i gdy jedna ze stron, lub obydwie, postanawia za wszelką cenę bronić swojej racji. To sprawia, że okopują się na swoich pozycjach i jeszcze czujniej strzegą własnego zdania, co

proceedzi do dalszej polaryzacji poglądów. Z takich przeciwnstawnych pozycji każdy z partnerów zaczyna „opracowywać przypadek” albo też wytaczać argumenty, przemawiające na jego korzyść lub dyskredytujące drugą stronę. Gdy obydwójce mają przemożną potrzebę utrzymania racji po swojej stronie, pozostaje tylko bitwa, by zobaczyć, kto jest lepszy w kłóceniu się. Nie jest to najbardziej pożądany scenariusz dla żadnej autentycznej pary.

Weźmy na przykład Briana i Dede. Oboje zawsze wyrażali zdecydowane poglądy w każdej sprawie. Oboje byli uparci i przywiązywali się do własnych pomysłów. Dede chciała spędzać wakacje ze swoją rodziną. Brian wolał, by wyjechali gdzieś tylko we dwoje. Co roku temat ten powracał i odgrywali tę samą scenę ciągle od nowa. Scenariusz był taki:

Dede sygnalizuje sprawę: „Chciałabym spędzić wakacje z moją rodziną”.

Brian reaguje na sygnał: „Myślałem, że w tym roku wyjedziemy gdzieś sami. Marzyłem o jakiejś tropikalnej wyspie”.

Dede natychmiast przestraszyła się, że traci pole. Nie zamierzała ustąpić i czuła, że powinna zbudować wokół siebie solidny mur argumentów nie do obalenia. Na początek spróbowała wzbudzić w partnerze poczucie winy:

„Wiesz, że moi rodzice się starzeją. Może już niewiele świąt Bożego Narodzenia będziemy mogli spędzić razem”.

„Chyba żartujesz?” , odparował Brian. „Z takimi genami jak w twojej rodzinie, oni przeżyją nas wszystkich”.

Dede spróbowała innej taktyki. „Jest tak fajnie, kiedy cała rodzina zbiera się razem. Dobre jedzenie, i zawsze miło jest zobaczyć wszystkie dzieci”.

Brian przekomarzał się: „Taak, wrzeszczące dzieciaki, wszyscy obżarci i każdy musi krzyczeć, jeśli chce przebić się przez hałas. Fura radości!”.

Dede spostrzegła, że zaczyna tracić grunt, więc spróbowała podejścia filozoficznego: „To jedyny okres w roku, kiedy każdy ma trochę czasu na to, żeby gotować, rozmawiać, zobaczyć się z innymi. To ważne”.

Brian poczuł, że Dede zdobywa przewagę, więc dokonał zmiany boisk i zastosował inną taktykę: „Tylko wyobraź sobie nas z dala od tego wszystkiego - pijemy Mai Tai na białej, piaszczystej plaży pod gorącym słońcem. Możemy nurkować, żeglować i pomyśl o romantycznych spacerach przy świetle księżycy. Czy to nie brzmi zachęcająco?”.

Dede poczuła się zagrożona i sięgnęła po ostre argumenty: „Nie obchodzi cię moja rodzina ani ja. Jesteś takim egoistą!”.

Brian, czując się niesłusznie oskarżony, odpowiedział ze złością: „A ciębie nie obchodzi nasz związek. Bardziej interesuje cię twoje rodzeństwo niż ja. Mylisz priorytety!”.

W tym punkcie Brian i Dede spolaryzowali swoje stanowiska. Każde starało się budować argumentację dla swojego punktu widzenia i zdyskredytować drugą stronę. Każde z nich posuwało się do oskarżeń, manipulowało poczuciem winy, stosowało perswazję, by pokazać,

że właśnie ono ma rację, a partner jest w błędzie. Nieuchronnym skutkiem takiego scenariusza będzie zranienie uczuć.

Problem jest dwojaki. Po pierwsze, żaden z uczestników interakcji nie stara się zrozumieć racji drugiego; po drugie, okopuje się coraz głębiej na swoich pozycjach, co czyni prawie niemożliwym wyjście na zewnątrz, by uczciwie negocjować. Są uwikłani w schemat: atak, obrona, odwet i kontratak - cykl, który może zmienić kłótnię w poważną batalię.

W czasie tej potyczki każde z nich próbuje „wygrać” sprzeczkę i przeforsować własne zdanie, niezależnie od wpływu, jaki to może mieć na partnera. Problem polega na tym, że tracą kontakt ze sobą. Jedna osoba może rzeczywiście złamać drugą, ale jeśli porozumienie między nimi zostało zniszczone, to czy ktokolwiek rzeczywiście wygrał? W pewnym momencie albo Brian ustąpi i pojedzie do rodziny Dede, mając o to cichą pretensję, albo Dede da za wygraną i pojedzie na wyspę, cały czas żałując, że nie spędza świąt z rodziną. Żadne z nich nie myśli dość jasno, by znaleźć optymalne rozwiązanie typu sukces - sukces, które mogłoby usatysfakcjonować obie strony. W tym momencie są w stanie dostrzegać tylko starą jak świat opcję: sukces - porażka.

Brian i Dede nigdy nie nauczyli się negocjować, więc za każdym razem, gdy pojawiał się drażliwy temat, natychmiast wycofywali się na dawno ustalone pozycje i bronili ich zaciekle. Wiedzieli, jak rywalizować i dominować, ale nie wiedzieli, jak współpracować. By zapobiec dalszemu powtarzaniu się

tego scenariusza, będą musieli nauczyć się, jak uzyskiwać to, czego chcieli, poprzez negocjowanie wyniku sukces - sukces.

Negocjowanie wyniku sukces - sukces

Wynik sukces - sukces to taki wynik, gdy każdej z osób towarzyszy szczerze odczucie, że uzyskała to, czego chciała, z niczego nie rezygnując. To realizacja scenariusza „i - i” zamiast częstszego „albo - albo”. Dla wielu może to wydawać się mniej zachęcające, niż powinno. Niektórzy zapewne pomyślą, że taki wynik jest niemożliwy, bo sądzą, że gdy mają poglądy inne niż partner, to one nawzajem się wykluczają. Ale rzecz w tym, że bardzo często wcale się nie wykluczają.

Odmienne poglądy nie muszą być sprzeczne. Jeśli jedna osoba lubi jazz, a druga lubi rap, to nie oznacza, że tylko jedna osoba ma słuchać muzyki, którą lubi. Ani nie oznacza, że żadna z nich nie ma słuchać ulubionej muzyki. Oznacza to natomiast, że muszą znaleźć sposób, by oboje mogli słuchać takiej muzyki, jaką lubią. Zawsze jest to możliwe, jeśli są zdecydowani konsekwentnie poszukiwać rozwiązania typu sukces - sukces.

Negocjowanie rozwiązania sukces - sukces może wydawać się niektórym bardzo trudne, bo większość osób lubi mieć rację i woli raczej wygrać, niż przyjąć do wiadomości punkt widzenia partnera. Dla wielu kompromis oznacza okazanie się słabym lub gorszym niż oponent. Oznacza rezygnację z własnych pragnień i zadowolenie się jakąś namiastką ich spełnienia. Jednakże wynik sukces - sukces nie polega na koncesji na czyjąś rzecz, jako że obydwójce partnerzy odchodzą z pola rokowań, czując satysfakcję, że uzyskali to, co chcieli.

Konieczne warunki

By efektywnie negocjować wynik sukces - sukces, musisz zacząć od uznania potrzeb i pragnień partnera. To, czego on chce lub potrzebuje, nie jest mniej ani bardziej ważne od twoich własnych pragnień i potrzeb. Jeśli od razu podważasz wartość tego, czego domaga się twój partner, zaczynasz polaryzację, nie dając szans na osiągnięcie satysfakcjonującego obie strony porozumienia.

Sally uwielbiała opery mydlane i w ciągu dnia nagrywała te ulubione, by móc je obejrzeć wieczorem. Jej partner, Dominick, uważał oglądanie telewizji w ogóle za gwałt na szarych komórkach i powtarzał, że jest wiele rzeczy znacznie pożyteczniejszych i bardziej stymulujących, którymi Sally mogłaby - i powinna - zająć się w wolnym czasie. Zawsze prosił, by wyłączała telewizor, gdy on jest w domu, często dając odczuć, że uważa jej hobby za śmieszne. Gdy Sally próbowała poczynić jakieś ustalenia i doprowadzić do sytuacji, w której Dominick czułby się dobrze, to znaczy nie słyszał grającego w domu telewizora, a ona mogła jednak obejrzeć swe ulubione seriale, wydrwił ją i odmówił nawet podjęcia rozmowy. Nie respektując pragnień Sally, uciął jakiegokolwiek skuteczne negocjacje, jeszcze zanim się one mogły zacząć.

Musisz przystępować do stołu negocjacyjnego z chęcią wysłuchania tego, co partner ma do powiedzenia. Jeśli jesteś za bardzo skoncentrowana na własnych pragnieniach, nie zdołasz zrozumieć, czego on pragnie. Będziesz jedynie uparcie trzymać się własnych racji, nie zdołasz wysłuchać czy zrozumieć propozycji nowych, odmiennych możliwości. Musisz mieć szczerą wolę szukania sposobów rozwiązania problemu i wyjścia z impasu. Przy takim podejściu będziesz w stanie dostrzec możliwość przeciwstawienia „mojej drogi” lub „twojej drogi” - „naszej drodze”.

Proces negocjacji

Negocjowanie wyniku sukces - sukces nie jest tak trudne, jak czasem się wydaje. Określone posunięcia przeniosą was z punktu, w którym jesteście, do miejsca, w którym chcecie się znaleźć.

Pierwszym krokiem dla ciebie i partnera jest wyjawienie potrzeb czy pragnień. Mówiąc obrazowo - oboje wykładacie na stół konkrety, by zobaczyć, czy do siebie pasują. Jeśli tak, to już macie gotowy wynik. Jeśli nie - musicie uczynić następny krok.

Drugi krok to ustalenie, co w danej sytuacji byłoby wspólnym celem, pożądanym przez każde z was. Trzeba stworzyć taką propozycję wyniku, która uwzględni oczekiwania obydwóch, dążących do porozumienia, osób. Chodzi o sformułowanie życzenia, akceptowanego przez obie strony. Na przykład, w przypadku Dede i Briana, wspólnym pożądanym celem nie byłby ani wyjazd do rodziny Dede, ani wyjazd na egzotyczną wyspę. Sądzę, że można by sformułować go tak: „Spędzenie wakacji razem w sposób, który pozwoli każdemu z nas odzyskać siły”. Żadne z nich nie mogłoby nie zgodzić się z tym zdaniem i ono stanowiłoby dla nich punkt wyjścia, początek drogi do uzyskania porozumienia.

Trzeci krok to porozkładanie tych rozmaitych kawałków, opisujących, kto czego chce, i zastanowienie się, jak doprowadzić do tego, by wspólny upragniony wynik stał się faktem. Kluczowe pytanie, które musicie sobie zadać, brzmi: „Co możemy zrobić, byś ty miała to, czego chcesz, i bym ja miał to, czego chcę?”. W miarę jak porządkujecie fragmenty, przybliżacie się do znalezienia twórczego rozwiązania, satysfakcjonującego obie strony.

Gdyby Brian wyjaśnił, że chce spędzić trochę czasu wyłącznie z Dede, by móc pozwolić sobie na odrobinę romantyzmu, a jednocześnie naładować akumulator, pławiąc się w słońcu, wówczas ona wiedziałaby, dlaczego urlop na wyspie był dla niego ważny. I na odwrót, gdyby Dede wyjaśniła, że spotkanie z rodziną to dla niej przeżycie duchowe i emocjonalne, Brian zrozumiałby, czego Dede pragnie. Być może mogliby znaleźć na przykład takie wyjście, że Wigilię i pierwszy dzień świąt spędziliby z rodziną, a 26 grudnia wyjechali na Wyspy Bahama. W ten sposób Dede spędziłaby święta z rodziną, a Brian miałby cudowny tydzień i mógłby wraz z żoną cieszyć się słońcem w tropikach.

Praktyka negocjacji

Klaudia i Mark postanowili kupić nowy samochód. Jego interesował sportowy, jej chodziło przede wszystkim o komfort jazdy. Najchętniej przyczepiłaby kierownicę do swojej kanapy i pędziła po autostradach wygodnie rozparta. Najwyraźniej nie mieli takich samych gustów.

Najpierw Klaudia pomyślała: „On może mieć swój samochód, a ja swój, to rozwiąże problem”. Odpowiedź Marka brzmiała: „Nie myśl, że możemy kupić dwa samochody, bo nas na to nie stać”. Zatem wersja separacji i rozdzielenia potrzeb nie była rozwiązaniem. W grę wchodziły tylko negocjacje.

Mark i Klaudia wiedzieli, że nie chcą toczyć wojny o to, czyja wizja jest lepsza. W swoim czasie oboje prowadzili takie gry z innymi partnerami i żadne nie chciało znowu doświadczać emocji, wywołanych przez polaryzację i walkę. Choć oboje odczuwali pokusę, żeby trzymać się tego, co każde uważało za „właściwy wybór”, żadne nie chciało, żeby kupno samochodu wywołało w drugim poczucie krzywdy i żalu. Stwierdzeniem zgody było w tym wypadku zdanie, że „chcą kupić samochód, który będzie odpowiadał potrzebom obojga”.

Na tym etapie Klaudia i Mark powinni stwierdzić, w czym się zgadzają, a potem określić specyficzne wymagania każdego z nich odnośnie do nowego pojazdu. Ustalili, że potrzebny im samochód. Zgodzili się, że nie powinni wydać na ten cel więcej niż 15 tysięcy, że oboje skłonni są kupić raczej auto używane niż nowe i jeździć nim nie dłużej niż rok czy dwa. Ponadto żadne z nich nie chciało samochodu starszego niż pięcioletni. Wiedzieli, że nie chcą dwudrzwiowego, z ręczną skrzynią biegów, a także, iż niepożądane są kolory czerwony, biały, czarny i żółty oraz model typu van.

Gdy już określili obszary, w których się zgadzają, mogli je zebrać razem, tworząc zlepek tego, co ich pociągało w ich początkowych wyborach. Mark powiedział, że chciał sportowy samochód ze względu na sposób, w jaki się go prowadzi i dlatego, że lubi jeździć „mocnym” samochodem. Klaudia powtórzyła, że najbardziej odpowiada jej samochód

o wygodnym wnętrzu, by mogła czuć się komfortowo podczas długich podróży. Gdy zestawili różne fragmenty, dla każdego było już jasne, co jest naprawdę ważne dla niego

i dla partnera. Bez trudu sporządzili listę wymagań zawierającą ich preferencje i wyeliminowali pojazdy, które nie wchodziły w grę. Zaczęli poszukiwania i w końcu zdecydowali się na samochód, który obojgu odpowiadał. Było to „mocne” auto, które sunęło gładko, dobrze się trzymało nawierzchni i miało luksusowe wnętrze. Oboje czuli się usatysfakcjonowani i nikt nie miał poczucia przegranej. Kluczowe znaczenie dla udanych negocjacji miało to, że oboje złagodzili swoje wyjściowe pozycje, zamiast je usztywniać, i każde było skłonne spotkać się z partnerem w połowie drogi. Choć żadne z nich nie zasiadało

za kierownicą samochodu opisywanego wcześniej, byli zadowoleni z tego, co otrzymali. Doszli do porozumienia, które uwzględniało wszystkie punkty, mające zasadnicze znaczenie dla każdego z nich. Osiągnęli sukces, bo każde uważało za sukces zaspokojenie swoich potrzeb, a nie wygrywanie kosztem partnera.

Punkty zapalne

Mogą być w waszym wspólnym życiu sprawy, doprowadzające zawsze do spięć. Owe „punkty zapalne” irytują za każdym razem, gdy się pojawiają. Może, na przykład, macie odmienne poglądy na to, jak powinno się organizować długie weekendy czy imprezy towarzyskie. Jeśli nie ustalicie zawczasu, że będziecie dążyli do rezultatu sukces - sukces w rozwiązywaniu powstałych konfliktów, może się zdarzyć, że będziecie rozpoczynali wojnę za każdym razem, gdy tego typu sytuacja wystąpi.

Dla Mallory problemem była grupa przyjaciół z firmy prawniczej, z którymi jej mąż, Chuck, lubił się spotykać. Choć lubiła tych facetów, dość surowo oceniała ich żony, które od lat stanowiły część paczki. Przebywając z nimi, czuła się bardzo niezręcznie, bo wydawało się jej, że wszystkie wychodzą ze skóry, by dać jej odczuć, że nie należy do ich wspólnoty. Ponieważ jednak były żonami przyjaciół Chucka, uważała za swój obowiązek spotkania z nimi. Ilekroć mąż informował ją, że szykuje się kolejne zebranie towarzyskie, Mallory stawiała się spięta i kłótnia wisiała w powietrzu.

Z punktu widzenia Chucka byli to nie tylko współpracownicy, z którymi musiał się kontaktować z powodów zawodowych, ale także jego przyjaciele. Mallory uważała, że mąż nie powinien wymagać od niej uczestniczenia w spotkaniach, które są dla niej tak bardzo stresujące. Po każdym obiadku, pikniku czy wspólnej z owym towarzystwem imprezie tych dwoje wydobywało wojenny topór i okopywało się na swoich pozycjach.

Mallory i Chuck muszą nauczyć się nie tylko, jak przejść od kłótni do negocjacji, ale także, jak negocjować wynik sukces - sukces, do którego powinni dążyć za każdym razem, gdy dojdzie do sytuacji konfliktowej. Najlepiej, gdyby negocjowali ten wynik w momencie, gdy nie są zaangażowani w kwestię sporną. Zawczasu ustalając uczciwą drogę rozwiązywania pojawiających się problemów, będą mieli wzór porozumienia, które można zastosować do innych trudnych sytuacji, w jakich się znajdują. Jedynym sposobem unieszkodliwienia „punktów zapalnych” jest świadomość ich istnienia i uzbrojenie się w spójny, uzgodniony system radzenia sobie z nimi.

Mallory i Chuck mogliby przedyskutować całą sprawę w momencie, gdy żadne towarzyskie zebranie nie jest planowane, by każde z nich mogło myśleć rozsądnie. Tym sposobem zmniejszyliby ryzyko powtarzania tych samych emocjonalnych wzorców. Załóżmy, iż wynikiem, który chcieli wynegocjować, byłoby porozumienie, że Chuck zaprasza Mallory na te przyjęcia tylko wówczas, gdy jej obecność uznaje za wyjątkowo ważną dla siebie, natomiast zwalnia ją od wszelkich innych. Postara się, by na spotkaniach czuła się lepiej niż dotychczas. W zamian Mallory będzie uczestniczyć tylko w przyjęciach szczególnie ważnych i spróbuje bawić się jak najlepiej. Z tym porozumieniem „w kieszeni” będą przygotowani do następnej sytuacji, gdy zostaną gdzieś zaproszeni przez przyjaciół Chucka. Każde z nich może powołać się na nie i będzie usprawiedliwione, wykazując, czy i jak druga strona zбочzyła z ustalonego kursu.

Wszystkie pary mają takie „punkty zapalne”. Jeśli się jednak wie, co powoduje wybuch, i zawnazas wynegocjuje rozwiązanie, łatwiej jest wychodzić z impasu, a zaoszczędzoną energię wykorzystać na umacnianie więzi.

Jakie są „punkty zapalne” w twoim związku? Sporządź ich listę, znajdź czas na omówienie każdego z partnerem, a potem negocjujcie wynik sukces - sukces.

Uczenie się życia w harmonii z drugą osobą nie jest zadaniem łatwym. I ty, i partner weszliście w związek z własnymi potrzebami, poglądami, pragnieniami. Czasem mogą one być w konflikcie. Kiedy pojawiają się różnice, musicie znaleźć sposób, by wasze partnerstwo było wartością nadrzędną dla każdego z was. Wasze „my” składa się z dwóch odrębnych światów „ja” - i każdy z nich musi być usłyszany i uszanowany, jeśli wasza podróż razem ma się odbywać bez wstrząsów.

Rozdział siódmy

Zasada siódma:

ZMIANY ZAWSZE SĄ WYZWANIEM DLA ZWIĄZKU

Życie nie jest prostą drogą. To, jak pokonacie różne zakręty i meandry, zadecyduje o sukcesie waszego związku.

Jednej rzeczy można być w życiu pewnym: wszystko się będzie zmieniało. Zmiana to jedyna stała, na którą możemy liczyć. Cały wszechświat jest w nieustannym ruchu i życie co dzień dostarcza nam nowych informacji i nowych scenariuszy, które jakoś musimy uwzględnić w swojej rzeczywistości.

Ludzie często odrzucają pogląd, że oni sami albo okoliczności w ich życiu się zmieniają. Rozpoczynają związek, wierząc, że zawsze będą czuli tak, jak w tej chwili i że życie zasadniczo pozostanie takie samo. Ale pomyśl, ilu zmian osobiście doświadczyłaś w okresie 10, 20, 30 lat. Pomyśl, jak inna jesteś teraz w porównaniu z tym, jaka byłaś 10, 30, 50 lat temu. Teraz podwój ten stopień zmian, bo związek tworzą dwie osoby, a zobaczysz, jak ważne jest, byście nauczyli się skutecznie radzić sobie ze zmianami.

Ty i partner doświadczacie zmian, zarówno indywidualnie, jak i wspólnie podczas trwania związku. Jeśli twój partner staje się towarzyszem podróży przez życie, będziecie musieli razem pokonywać zakręty i wiraże, które pojawią się w czasie wspólnej drogi.

Zmiany będą następować w wielu różnych dziedzinach. Mogą dotyczyć kariery zawodowej, ciała, sytuacji finansowej, miejsca zamieszkania czy wielkości rodziny. Możesz utracić ukochaną osobę. Najprawdopodobniej twoje emocje będą się zmieniały, priorytety

ulegną przewartościowaniu, życie duchowe będzie ewoluowało. I ty, i partner doświadczycie szczęśliwych niespodzianek i nieoczekiwanych radości, a także nieprzewidzianych trudności i smutków. Niezależnie od tego, co się zdarzy, czy będzie to wyzwanie czy błogosławieństwo, sposób, w jaki podejdziecie do zmiany i poradzicie sobie z nią, odsłoni i wystawi na próbę podwaliny, na których wspiera się wasz związek.

Zmiana może was do siebie przybliżyć albo od siebie oddalić. Ostatecznie, sukces związku będzie zależał od tego, jak pozwolicie zmianom wpływać na wasze partnerstwo. W najgorszym razie zmiana może spowodować, że ograniczysz swoje zaangażowanie, wybierając dystans, który zachwieje realnością „my”. W najlepszym - może zbudować między wami niezniszczalną więź, która wzmocni wasz związek i udostępni wam cudowne i głębokie poziomy bliskości. Wybór należy do was.

Wpływ zmiany na wasz związek

Zmiany w czasie waszego wspólnego życia mogą pojawić się jako gwałtowne życiowe wstrząsy. Podobnie jak trzęsienie ziemi, owe wstrząsy są zdarzeniami, które niosą z sobą zachwianie równowagi, możliwość zniszczeń i wtórnych wstrząsów niestabilnego i rozedrganego podłoża. Powodują one, iż rzeczywistość, którą znasz, zmienia się powoli lub nagle, i nic już nie jest dokładnie takie, jak było wcześniej. Poprzednie status quo zostało odrzucone, a wasz związek musi dysponować odpowiednią ilością środków opatrunkowych, by złagodzić skutek zmiany.

Napór na fundamenty

Zmiany będą powodowały nacisk na fundamenty waszej relacji. To, jak wspólnie poradzicie sobie ze zmianami, będzie świadectwem siły waszego związku i poziomu współpracy. Siła „my” sprawdza się w obliczu nowych okoliczności lub kryzysów. To w takich momentach „my” ulega wzmocnieniu poprzez działanie.

Dość powszechna jest opinia, że charakter człowieka kształtuje się w starciach z osobistymi wyzwaniami. Przez charakter rozumiemy zazwyczaj siłę ducha, wytrwałość, rzetelność i odwagę obrony własnych przekonań. Podobnie wyzwania rzeźbią charakter związku. Każdy związek ma własne serce i tylko jemu właściwą duszę, a zmiany, które musi znieść, są tym, co sprawia, że serce zwiększa pojemność, a dusza rozwija się, otwierając na nowe sfery. Charakter waszego związku wzmocnia się z każdym przetrwanym życiowym wstrząsem.

Nikki i Tom mają za sobą ciężki rok. Najpierw Tom stracił matkę, potem Nikki zaszła w ciążę i poroniła. W tym czasie firma Toma weszła na giełdę, co nieoczekiwanie przyniosło im mnóstwo pieniędzy, a Nikki awansowała w pracy. Za każdym razem, gdy odzyskiwali emocjonalny grunt - do pozytywnych zmian trzeba się przystosować tak samo, jak do negatywnych - nadchodziła kolejna fala i znowu burzyła ich równowagę. Udało im się jednak przetrwać wszystkie próby, a nawet uczcić błogosławieństwa losu i skorzystać z nich. Każda kolejna fala zbliżała ich do siebie. Owe doświadczenia sprawiały, że stali się silniejsi jako para i bardziej oddani sobie nawzajem. Choć na pewno woleliby, żeby ten rok był szczęśliwszy i mniej burzliwy, w ostatecznym rachunku okazał się korzystny dla ich związku.

Wytrzymałość fundamentów waszego związku będzie poddawana próbom, gdy uderzenia fali zmian zaczną przenikać emocjonalną opokę leżącą głębiej. Wszelkie zmiany, pozytywne i

negatywne, powodują osłabienie i rozdarcie. Każda będzie sprawdzianem cierpliwości, tolerancji, zdolności porozumiewania się, negocjowania i współuczestniczenia. Mocne fundamenty związku umożliwią wam radzenie sobie ze zmianami i utrzymają go w równowadze, niezależnie od siły życiowych burz.

Sprawdzian waszego zaangażowania

Zmiany będą też probierzem waszego zaangażowania. Gdy już jesteś zaangażowany w związek, łatwo jest ten stan utrzymać, gdy wszystko jest stabilne, znajome i bezpieczne. Masz wrażenie, że kontrolujesz swój świat. Wiesz, czego inni od ciebie oczekują, i jesteś szczęśliwy w wyznaczonej ci roli. Nie jest trudno pozostać zaangażowanym, kiedy się zna dokładny scenariusz tego, w co człowiek jest zaangażowany. Ale wtedy, gdy scenariusz ulega zmianie, przyjdzie moment na ponowne przeanalizowanie pierwotnej decyzji zaangażowania się w związek z tym właśnie partnerem i oszacowanie swojej woli dalszego podążania tą drogą.

Mary i Simon pobrali się. Podczas miodowego miesiąca Simon miał wypadek samochodowy. Lekarze robili wszystko, co było możliwe, ale pozostał sparaliżowany od pasa w dół. Wyrokiem losu miał resztę życia spędzić na wózku inwalidzkim.

Mary stanęła wobec zmiany, niespodziewanej, która zmieniła jej cały świat. Zaledwie kilka dni wcześniej podczas ślubnej ceremonii uroczyście przyrzekała być z małżonkiem „na dobre i na złe, w zdrowiu i chorobie”. Potrzebowała trochę czasu, by zmienić swoje wyobrażenie o tym, czym będzie jej małżeństwo, ale gdy przypomniła sobie, że pokochała Simona dla niego samego, nie dla jego zdolności chodzenia, wyzbyła się wszelkich wątpliwości.

Kiedy powstaje przepaść między wyobrażeniem o tym, jak będzie w życiu, i tym, co naprawdę się zdarza, wówczas twoje zaangażowanie poddawane jest próbie. Czy zechcesz i/lub zdołasz przejść cały dystans, nawet jeśli kierunek jest inny od założonego? To niewątpliwie trudne pytanie, ale być może będziesz musiała udzielić odpowiedzi na nie, gdy w twoim życiu nastąpią zmiany.

Jak radzić sobie ze zmianami

Jako konsultant i doradca dla kadry zarządzającej, często współpracuję z firmami, ucząc pracowników różnego szczebla, jak skutecznie radzić sobie ze zmianami. Fuzje, przejęcia, ekspansja, obniżka, nowe technologie i straty wynikające z globalizmu ekonomicznego powodują, że firmy nieustannie się zmieniają. Ich szefowie wiedzą, że aby osiągnąć sukces, muszą uważnie śledzić sposób, w jaki zmiany są wbudowywane w infrastrukturę ich instytucji, a także dostarczyć pracownikom informacji i narzędzi do tego, by zmiany przebiegały gładko. Tym, czego firmy potrzebują, by płynnie dostosować się do procesu zmian, jest solidna struktura, elastyczność w podejmowaniu nowych inicjatyw i zasoby, niezbędne do uruchomienia zmienionej struktury.

Proces radzenia sobie ze zmianami w związku intymnym przebiega podobnie. Zakładamy, że w relacji tego typu zawiera się taki stopień emocjonalności i podatności na zranienie, jaki nie może istnieć (lub nie jest uznawany za istniejący) w miejscu pracy. Jednakże istota procesu jest taka sama.

By uporać się ze zmianami, potrzebne będą trzy podstawowe elementy: mocne fundamenty, elastyczność i specyficzne narzędzia, ułatwiające przejście przez proces zmian. Fundamenty są tym, co ci zapewni stabilność. Elastyczność zaś tym, co sprawia, że pochylasz się i powracasz do pozycji wyjściowej, ale nie dajesz się złamać. Informacje, jak radzić sobie ze zmianami, stają się twoimi zasobami, które kierują i wspierają cię w trakcie procesu zmiany, byś uporał się z nim w konstruktywny, satysfakcjonujący sposób.

Mocne fundamenty

Życie ewoluuje, powstają problemy, okoliczności się zmieniają. Kluczem do radzenia sobie z upływem czasu i zmianami z tego wynikającymi jest solidny fundament. To, jak się porozumiewacie, współdziałacie i odnosicie do siebie nawzajem, jest prawdziwą podstawą relacji i ostatecznie zdecyduje o tym, jak wspólnie zniesiecie życiowe burze i uśmiechy losu. Moja przyjaciółka, W. Mitchell, zwykła mawiać: „Nie jest ważne, co się zdarza, ale to, jak sobie z tym radzisz”.

Młody mężczyzna imieniem Adam przyszedł do mnie tuż przed swoim ślubem. Miałam prowadzić ceremonię, więc widocznie pomyślał, że będę odpowiednią osobą, mogącą dzielić jego troski. Martwił się o swoją zdolność wytrwania w związku i nie bardzo wiedział, jak ma się odnieść do słów „na dobre i na złe”, które wkrótce wypowie. Wspomnił, że jego rodzice rozwiedli się, gdy był jeszcze dzieckiem. Poprosiłam, by opowiedział mi swoją historię, przeczuwając, że ma ona związek z lękami, których obecnie doświadczał.

Jego ojciec, Donald, był zamożnym człowiekiem, gdy spotkał Tarę, matkę Adama. Rodzina przyszłej żony przez całe życie borykała się z problemami finansowymi, a Donald zaoferował jej nie tylko uczucie, ale i szansę na takie życie, o jakim wcześniej mogła tylko marzyć. Tara była niezwykle piękna i Donald był urzeczony jej zachwycającą urodą. Pobrali się w sześć miesięcy od dnia, gdy się spotkali po raz pierwszy.

Tara i Donald rozpoczęli życie, które odpowiadało im obojgu, choć tylko powierzchownie. Ona cieszyła się nowo odkrywanymi luksusami i finansową swobodą, a on lubił pokazywać się ze swoją piękną żoną. Samoocena Tary wzrosła znacznie pod wpływem uwagi Donalda i wydawało się, że pasują do siebie. Po roku małżeństwa urodził się Adam i wydarzenie to przeżywali razem w sensie fizycznej obecności, ale nie duchowej wymiany. Minęło dziesięć lat małżeństwa, i choć w ich związku nie było emocjonalnej bliskości ani prawdziwej głębi, żadne z nich się nie skarżyło.

Potem nadszedł kryzys. Giełda się załamała i dochody Donalda gwałtownie spadły. Byli zmuszeni drastycznie zmienić styl życia, co spowodowało między nimi wiele napięć. Nie wypracowali mechanizmów wspólnego radzenia sobie z trudnościami, więc każde borykało się z nimi samotnie. Gdy zaczęli stawać na nogi, Tara dowiedziała się, że mały guzek na jej policzku jest złośliwy i powinien być usunięty. Operacja rozwiązała ten problem, ale ogromny lęk pozostał.

Wszystkie te fakty zbiegły się w czasie i fundamenty związku Donalda i Tary nie wytrzymały naporu. Poczucie winy Donalda, zaburzony obraz własnej osoby w przypadku Tary oraz ich wspólna niezdolność do zbudowania nowego fundamentu, opartego na innych czynnikach niż finansowa niezależność i uroda, sprawiły, że to małżeństwo nie sprostało próbie.

Powiedziałam Adamowi, iż biorąc pod uwagę jego wczesne doświadczenia, nie jestem zaskoczona, że martwi się o swoją i swojej narzeczonej zdolność radzenia sobie z wyzwaniem. Ale dzięki temu, że po prostu jeszcze raz opowiedział tę historię, dostrzegł, jak bardzo on i jego przyszła żona różnią się od jego rodziców. Oni mają fundamenty zbudowane na zaufaniu i uczciwości, a poza tym stale dzielą się myślami, uczuciami, lękami i pomysłami. Zgodziliśmy się, że jest to coś, co umożliwi im przejście drogi „na dobre i złe”. Gdy stanęli przede mną przy ołtarzu, prawie czułam siłę więzi między nimi i wiedziałam, że oni mają to, co potrzebne jest do przetrwania zmian, jakie przynosi życie.

Elastyczność

Silne fundamenty będą dla Ciebie rdzeniem, ale nie mniej ważna będzie także elastyczność, bez której trudno byłoby pokonać wyboje na drodze. Pomyśl o jeździe kolejką w wesołym miasteczku: jeśli napniesz wszystkie mięśnie, będziesz

uderzać o ściany wagonika i skończysz jazdę poobijana i obolała. Jeśli rozluźnisz się, zrelaksujesz, będziesz oddychać spokojnie i poddasz się ruchowi, przejażdżka sprawi ci znacznie większą przyjemność i zapewne unikniesz obrażeń.

Nosimy z mężem ślubne obrączki, ale nie tradycyjne, sztywne pierścienie, lecz zrobione z licznych złotych ogniwek, jak w łańcuszku; takie, które się gną i bardzo dobrze dopasowują do kształtu palców. Wybraliśmy je jako symbol naszej więzi: silne i wytrzymałe, ale zarazem wystarczająco elastyczne, by znieść zmiany. Obrączki służą do tego, by codziennie przypominać nam, że mamy pozostać złączeni, a zarazem elastyczni, by nasz związek mógł przetrwać wszystkie życiowe wzloty i upadki.

Elastyczność oznacza, że nie będziesz przywiązana do tego, co było. Za każdym razem, gdy następuje zmiana, to co było przestaje istnieć, a to co właśnie się zdarzyło, staje się rzeczywistością. Zmiana oznacza nowy rozdział. Elastyczność jest tym, co pozwala ci szybko stanąć na nogi, zamiast kurczowo trzymać się czegoś, co było kiedyś.

Francine i Greg byli małżeństwem już od dwunastu lat, kiedy Francine zdecydowała się założyć własną firmę. Ciągle zapewniała Grega, że nic w ich życiu się nie zmieni, i on jej wierzył. Gdy już rozpoczęła prowadzenie interesów, pochłaniało to bardzo dużo czasu. Rzadko zdarzało się jej być w domu na obiedzie, a był to zwyczaj, którego wszyscy - ona, Greg i ich dwoje dzieci - wcześniej skrupulatnie przestrzegali. Weekendy często spędzała w biurze zamiast na łódce z rodziną. W te nieliczne, kiedy nie pracowała, czuła się na ogół zbyt wyczerpana, by robić cokolwiek, i w grę wchodził tylko odpoczynek. Choć starała się wywiązywać z obowiązków rodzinnych, okazało się, że z powodu przemęczenia trudno jej to wszystko pogodzić.

Greg miał żal o to, że Francine tak dużo czasu poświęca pracy. Chciałby częściej przebywać z żoną i martwił się, że dryfują w różne strony, bo rzadko bywali teraz razem. Był też rozżalony, że na niego spadły prace domowe i opieka nad dziećmi. Wolał, żeby wiedli życie takie jak poprzednio. Tymczasem żona zaczynała swoje kolejne przedsięwzięcie...

Kłócili się często, a ponieważ Francine czuła się winna, próbowała mobilizować się jeszcze bardziej, żeby zdążyć do domu na obiad, co oznaczało, że wieczór spędzi w biurze, kończąc pracę. Robiła wszystko, żeby częściej towarzyszyć Gregowi i dzieciom w

weekendowych wyprawach. I tak to trwało aż do dnia, gdy Greg popatrzył na nią i spostrzegł, że Francine siedzi przy stole, drzemiąc.

Ta kropla przepełniła kielich. Oboje byli tak bardzo przywiązani do poprzedniego stylu życia, że żadne z nich nie przyjmowało do wiadomości nowej rzeczywistości. W końcu musieli przyznać - każde z osobna i oboje razem - że sytuacja wymaga od nich elastyczności i renegocjowania zasad związku, a nie upartych prób dopasowania nowego fragmentu do starego wzoru.

Zmiana nie jest rzeczą tymczasową. Nie jest tak, że uporasz się z nią, a potem wracasz do normalności. To, co było normalne, uległo zmianie nagle bądź stopniowo, i trzeba będzie włączyć różne nowe, niezbędne elementy, by wasze wspólne życie znowu mogło przebiegać w miarę spokojnie.

Zmiany w toku

Zmiana może dotyczyć jednego z partnerów - na przykład ktoś traci pracę lub ma problemy zdrowotne. Może też objąć was oboje - gdy urodzi się dziecko lub przeprowadzicie się do nowego mieszkania. Albo musicie poradzić sobie ze skutkami, które powstały w związku z tym, że jeden z partnerów przechodzi jakiś etap duchowego lub osobistego rozwoju, na przykład, gdy jedna osoba postanawia wrócić do szkoły albo decyduje się zmienić stosunek do życia czy wyznanie. Niezależnie od tego, jak zmiana przychodzi czy kto lub co ją powoduje, na obojgu partnerach spoczywa odpowiedzialność za jej skutki dla związku i negocjowanie nowego planu gry.

Kurt Lewin, jeden z ojców teorii rozwoju przedsiębiorstw, stworzył model zmiany, który zawiera trzy etapy: zamrożenie, rozmrożenie i ponowne zamrożenie. Pierwsza faza, zamrożenie, to stan przed zmianą. Chodzi o czas, gdy obowiązuje status quo, wszystko wydaje się przewidywalne, znajome, poddane kontroli, stabilne i pewne. Dobrze wiadomo, czego oczekuje się od każdej osoby, jakie są funkcjonalne powiązania między członkami zespołu i co powoduje, że ich współpraca przebiega gładko. Do opisanego tego stanu najczęściej używa się słowa „normalny”, bo normy już zostały ustalone i są solidnie zakorzenione.

Drugą fazą procesu zmiany jest etap rozmrażania lub roztopienia. To jest moment, gdy zdarza się wstrząs życiowy i cząstki waszej wspólnej egzystencji fruują bezładnie we wszystkie strony. Życie staje się nieprzewidywalne, niestabilne, nieznanne, niejasne, niepewne i niekontrolowane. W rezultacie wydaje się ono „porwane”, zdeorganizowane i zaburzone. Fale wstrząsu powodują, że fundamenty się chwieją, a poręcze, których wcześniej można było się chwycić, już nie dają pewnego oparcia. Twoje zaangażowanie i tolerancja zostają wystawione na próbę. Poziom chaosu jest wprost proporcjonalny do siły wstrząsu.

Trzecią fazą zmiany jest faza ponownego zamrożenia. Następuje wtedy, gdy ustalone zostają nowe normy. W tej fazie zajmujecie się likwidacją zniszczeń poczynionych przez wstrząs i budujecie nowe poręcze. Grunt, na którym stoicie, umacnia się, w miarę jak przywrócone zostaje uczucie swojskości, przewidywalności, kontroli.

Przetrwaj fazę rozmrożenia

Faza pierwsza, faza zamrożenia, nie jest szczególnym wyzwaniem, ponieważ wtedy wszystko jest tak, jak było. Nie trzeba wielkiego uporu ani pomysłowości, by sobie radzić. Faza druga,

faza rozmrożenia, następuje wtedy, gdy zaczyna się zamieszanie i wtedy przychodzi czas na prawdziwą pracę. Kiedy rzeczywistość podlega zmianom, wszystko, czego się do tej pory nauczyłeś, będzie na nowo testowane.

Żeby wspólnie radzić sobie z fazą rozmrożenia, konieczne są dwa kroki: otwarcie i renegocjacje. Pierwszy krok, otwarcie, wymaga, byście rozmawiali i wymieniali się swoimi wewnętrznymi doświadczeniami. Musicie być otwarci, uczciwi wobec siebie i dzielić się odczuciami, jakie zmiany wywołują w każdym z was. Na przykład Francine i Greg (para, która musiała nauczyć się elastyczności) nie mogli skutecznie poradzić sobie ze zmianą, dopóki nie zaczęli rozmawiać otwarcie o tym, co faktycznie się między nimi działo i jak każde z nich się z tym czuło. Kiedy Francine przyznała, że jest wyczerpana, a Greg podzielił się swoim poczuciem odrzucenia, różne fragmenty zaczęły się wyraźnie przed nimi układać. Mogli wówczas przejść do drugiego kroku: układania elementów w nową konfigurację poprzez renegocjowanie.

Tego rodzaju współpraca nie jest niczym innym niż normalne negocjacje, tyle tylko, że wymaga uwolnienia się od przywiązania do poprzedniego wyniku oraz zdecydowanej woli podjęcia starań nad znalezieniem i przyswojeniem innego wyniku. Najpierw należy ocenić sytuację, wszystkie widoczne elementy, a potem wspólnie zastanowić się nad opracowaniem nowej strategii, która będzie korzystna dla was obojga.

Podjmując etapy otwarcia i renegocjowania, stwarzacie sobie szanse na przetrwanie fazy rozmrożenia i budowę nowego paradygmatu. Może to wymagać cierpliwości, ale w końcu nowe normy zaczną być odczuwane jako znajome i bezpieczne tak, jak poprzednie. Graniczy z pewnością fakt, że gdy już przyzwyczaimy się do nowych norm, nastąpi kolejny wstrząs życiowy i trzeba będzie oceniać i renegocjować wszystko od początku, na nowo. Zmiana jest stałą, z którą musimy nauczyć się żyć i wykorzystywać ją konstruktywnie.

Opowieść o przetrwaniu

Ross i Meredith nie mogli doczekać się potomstwa. Po latach testów i zastosowaniu wielu eksperymentalnych metod, lekarze nie potrafili znaleźć żadnej medycznej przyczyny odpowiedzialnej za ten stan rzeczy. Ponieważ małżonkowie bardzo chcieli być rodzicami, zdecydowali się w końcu na adopcję.

Adoptowali śliczną dziewczynkę i nazwali ją Joy (Radość), by wyrazić szczęście, które wniosła w ich życie. Ale, jak zwykle to się dzieje, gdy w rodzinie pojawia się maleństwo, Joy swoją obecnością sprawiła, że w domu zapanował chaos. Wywróciła ich życie do góry nogami. Ross i Meredith byli tak pogodni, na ile jest to możliwe w sytuacji, gdy się balansuje między dwoma etatami, pieluchami i karmieniem o 3 nad ranem. Pojawienie się nowego członka rodziny to była zmiana, do której musieli się przystosować. Gdy już jako tako zaczęli panować nad sytuacją, okazało się, że Meredith jest w ciąży - bliźniaczej! Zdarza się to na tyle często, że doradca adopcyjny wcale nie był zdziwiony.

Ross i Meredith nigdy nie marzyli o tym, by mieć troje dzieci, nie mówiąc o posiadaniu trójki dzieci w pieluchach naraz. Jak zapewnią im opiekę? Jak zdobędą pieniądze, jeśli jedno z nich będzie musiało zostać w domu, by zająć się maluchami? *Gdzie znaleźć równowagę!* Ich życie - finanse, rozkład zajęć i emocje - było w rozsypce, a dom kompletnie zaniedbany.

Ross i Meredith znaleźli się w samym środku fazy rozmrożenia. Wiedzieli, że muszą działać razem, by przetrwać przejście od znanego do nieznanego. Zasiadli przy kuchennym stole i dzielili się wszystkimi myślami, uczuciami i zmartwieniami, których doświadczali. Wyodrębnili wszystkie elementy, które wymagały przystosowania, i starali się przewidzieć, co trzeba będzie zrobić, by przetrwać najbliższe miesiące. Używając swoich zdolności do negocjacji i komunikowania się, nakreślili plan działania, zapewniając możliwie gładki przebieg nowej fazy ich życia.

Bliźnięta szczęśliwie przyszły na świat, a Ross i Meredith pracują teraz nad aktywnym wprowadzaniem nowego paradygmatu w życie. Każdy dzień jest wyzwaniem, ale radośnie je podejmują, wiedząc, że ich nowa, swojska terażniejszość składa się z chaosu, epizodów radości i epizodów dręczącej niepewności.

Wspólne zmaganie się z życiem

Ty i twój partner tworzycie zespół. A to oznacza, że będziecie musieli pracować razem i w duecie wykonać taneczne pas zmiany. Gdy jedno jest słabe, drugie może być silniejsze; gdy jedno jest rozbite, drugie może znaleźć sposób uzdrowienia; gdy jedno ma wątpliwości, drugie może wnieść wiarę. Istnieje naturalna kadencja „ty - ja - my”, która ustala rytm waszego tańca. Jeśli będziecie trzymać się tego rytmu, gdy zmiana zaburza równowagę, znowu odzyskacie harmonię.

Pokonywanie trudności

Niestety, nieszczęścia się zdarzają. Życie może odkryć przed tobą czy partnerem niespodziewaną kartę i trzeba będzie poradzić sobie z wyzwaniami, które przyniesie. Kiedy pojawiają się trudności, para ma tylko dwie możliwości do wyboru: działać razem lub się rozdzielić. Działanie razem oznacza, że funkcjonujecie jak zespół, który przetwarza myśli i emocje i wypracowuje strategię radzenia sobie z sytuacją. Rozdzielenie oznacza, że każde z was wycofuje się do swojej skorupy i porzuca świat „my”.

Przeciwności i kryzysy ujawniają, z jakiego kruszcu ty i twój partner jesteście zbudowani indywidualnie oraz jako para. Mogą one wyzwolić panikę przejawiającą się w postawie „nie umiem” lub egoizm, gdy każdy z partnerów zaczyna troszczyć się tylko o siebie. Ale mogą też wzmocnić wytrzymałość obojga i pogłębić wzajemne oddanie.

Jeśli twój partner straci pracę, czy wpadniesz w panikę przed utratą dochodów, wywołując podobną reakcję u niego? Czy uznasz, że jest to jego problem, który on musi załatwić, i zostawisz go, by sobie sam radził? Czy staniesz na wysokości zadania i wesprzesz go emocjonalnie, pomagając jednocześnie nakreślić plan działania, ułatwiając poznanie różnych możliwości? I na odwrót, jeśli ty stracisz pracę, czy wpadniesz w panikę i zaczniesz nakreślać spiralę „nie mogę”, niezdolna do zrobienia tego, co jest konieczne, by zapewnić wam finansowe przetrwanie? Czy wycofasz się do swego wewnętrznego świata, zostawiając partnera na zewnątrz? Czy też będziesz szukała u niego zrozumienia i poprosisz o wsparcie? To, którą drogę wybierzesz, pokazuje, z jakiego kruszcu jesteś zbudowana.

Kiedy miotają wami przeciwności i dosięgają was kryzysy, niezależnie od tego, jak wielkie są wykresy tych wstrząsów na sejsmografie, musicie opanować emocje i współdziałać, jeśli wasza relacja ma przetrzymać uderzenie. Kiedy u Jill zdiagnozowano nowotwór piersi, jej pierwszą reakcją było zamknięcie się przed mężem, Antonim. Choć lekarze byli przekonani,

że wszystko będzie dobrze, jeśli guz zostanie usunięty, ona nie mogła znieść myśli, że straci pierś, że będzie fizycznie niedoskonała i nieatrakcyjna dla swego partnera. Jej odpowiedzią było odwrócenie się od niego.

Zabieg chirurgiczny przebiegł pomyślnie, ale proces emocjonalnego zdrowienia trwał o wiele dłużej. Trzeba było ogromnego wysiłku i wielkiej cierpliwości ze strony Antoniego, by Jill wróciła do dającej bezpieczeństwo bliskości. Spędził wiele dni, martwiąc się o to, czy zdołają przetrwać ciężkie chwile, ale nie tracił wiary w siłę łączącej ich więzi. To jego wiara przeprowadziła także Jill przez trudny okres; to jego wiara w końcu umożliwiła jej zwrócenie się do niego i była dla niej wsparciem cały czas.

Jak to odkryli Jill i Antoni, kiedy partnerzy trzymają się razem, gdy pokonują zakręty niespokojnej drogi życia, ich relacja staje się głębsza. Jeśli odwracają się od siebie, równowaga ulega zachwianiu, mogą wypaść z drogi i stoczyć się w przepaść.

Wyzwania, trudności i kryzysy będą się zdarzały, więc najlepiej uznać je za szansę na wzmacnianie łączącej was więzi. Trzymanie się razem w czasie kryzysu jest tym, o co chodzi w związku, i tym, co umożliwi wam przejście w nowe rejony bliskości.

Dzielenie się radościami

Kiedy coś wspaniałego przydarza się jednemu z was, radość staje się waszym wspólnym dobrem. Duch zespołowości oznacza, że uczestniczycie nawzajem w swoich sukcesach, tak samo jak współodczuwacie swoje niepowodzenia. Zabieganie o to, by dzielić się radością z pozytywnych zmian, jest nie mniej ważne niż wzajemne wspieranie się na trudnych odcinkach szlaku.

Czasem z pozytywnymi zmianami wcale nie jest łatwiej sobie radzić niż z negatywnymi. Oto przykład: Darcy i Jack byli razem od siedemnastu lat. Zdarzyło się tak, że Jack otrzymał liczące się wyróżnienie za swoje osiągnięcia na niwie dziennikarstwa. Do tej pory cieszyli się z drobnych sukcesów

I byli naprawdę szczęśliwi, prowadząc skromne życie. Z dnia na dzień Jack stał się gwiazdą, zaczęto go zapraszać do telewizyjnych talk-shows, przeprowadzano z nim wywiady w nocnych programach. Liczba jego fanów rosła w oczach, a odkąd przy tekstach Jacka ukazywało się również zdjęcie, ludzie zaczęli rozpoznawać go na ulicy.

Skok w karierze Jacka oznacza niewątpliwie zmianę pomyślną, ale jednak właśnie taką, z którą trzeba będzie sobie poradzić. On i Darcy powinni dobrze zastanowić się, co owa zmiana znaczy dla nich, nie tylko finansowo, ale także jak wpłynie na ich prywatność i dynamikę relacji między nimi. Powinni uczciwie i otwarcie przyznać, że Jack ma teraz mniej czasu, i tak zmienić nawyki, by Darcy nie czuła się wykluczona z jego sukcesu albo nieprzydatna. Choć faza rozmrożenia może przynieść im większą niezależność finansową i dać Jackowi poczucie osobistego spełnienia, to jednak stanowi również wstrząs, którego nie należy bagatelizować i uważnie, ostrożnie amortyzować.

Jeśli szczęście uśmiecha się do ciebie, dobrze jest pamiętać o włączeniu partnera do tego doświadczenia. Jeśli pozytywna zmiana stanie się udziałem twojego partnera, wtedy ty powinnaś przystosować się do nowej sytuacji i cieszyć się z tego, że oznacza ona dla niego rozkwit i rozwój, ale zawsze starać się zachować przestrzeń dla siebie. Gdy coś wspaniałego

przydarzy się wam obojgu jako parze, wtedy będziecie musieli razem ogarnąć nowe elementy i włączyć tę radość do waszej wspólnej rzeczywistości.

Gdybyś mogła utrwalić na zdjęciu swoje życie, tak jak ono w tej chwili wygląda, i zamrozić je w tej postaci na zawsze, może byłoby to coś wspaniałego dla antykwariusza, ale stagnacja w pewnym momencie zaczęłaby cię męczyć. Zmiany sprawiają, że życie jest interesujące, i powodują, że ludzie i związki nieustannie ewoluują.

Jeśli macie razem przemierzyć swoją drogę, musicie być przygotowani na to, że czekają was zmiany. Choć nie da się przewidzieć wszystkich wstrząsów życiowych, które się zdarzą, możecie w pewnym stopniu przygotować się do nich poprzez stałe wzmacnianie fundamentów związku i rozwijanie mechanizmów skutecznego osvajania zmian. Dzięki temu przestaniecie traktować zmiany jak zdarzenia, którymi należy się martwić, a zaczniecie postrzegać je jako szansę, którą należy przyjąć.

Rozdział ósmy

Zasada ósma:

TRZEBA DBAĆ O ZWIĄZEK, BY MÓGŁ ON ROZKWITAĆ

Ceniąc kochaną osobę, sprawisz, że wasz związek będzie rozkwitał.

Relacja jest jak ogród. Zadbany należycie, rozkwita. Potrzeba wody, słońca, by z nasion wyrosły silne, zdrowe rośliny. Jeśli zaniedbasz pielęgnacji, odkładając wszystko na później, szybko zarośnie chwastami. Jeśli depczesz rośliny, obrywasz im listki, odmawiasz im miłości i pożywienia, uschną i zginą.

Jeśli traktujesz swoją relację z wdzięcznością i szacunkiem, pozostanie silna. Jeśli poświęcasz jej swój czas, uwagę i starania, będzie się stale rozwijała. Jednak jeśli zaniedbasz ją i uznasz, że po prostu będzie zawsze trwała niezmiennie, istnieje obawa, że ona również uschnie i zginie.

Tak łatwo jest uznać związek za coś, co nam się należy. Gdy „trudna część” w postaci znalezienia i stworzenia miłości jest „załatwiona”, wiele osób uważa siebie za „ustawionych” i skupia uwagę na innych obszarach, odfajkowując związek na liście rzeczy do zrobienia. Jednak związek stale się zmienia i wymaga pielęgnacji, by trwać. Tak jak ogród, ma swoje podstawowe wymagania. Po pierwszych zbiorach nadal potrzebuje pełnej miłości troski, wdzięczności i szacunku, jeśli ma stale, rok po roku rozkwitać.

Relację podtrzymuje dbałość o związek między tobą i partnerem. Więzy musi być wzmocniana każdego dnia, jeśli ma pozostać silna. To wzmocnianie nie może się odbywać raz na rok, przy okazji rocznicy ślubu czy urodzin, ale musi być regularne, stając się czymś tak normalnym, jak budzenie się rano lub mycie zębów. Łatwo jest odczuwać magię na początku relacji, kiedy napiętności są bardzo silne i emocje niezwykle żywe. Wyzwanie polega na ciągłym utrzymywaniu takiego stanu, przez codzienną pielęgnację i dbanie o siebie nawzajem.

Istotą kultywowania więzi jest docenianie kochanej osoby. Docenianie oznacza, że stale jest ona dla ciebie droga. Oznacza, że jesteś jej wdzięczny za wszystkie wspaniałe cechy i jak najczęściej okazujesz, jak jest dla ciebie ważna i niezwykła. W akcie doceniania pokazujesz partnerowi w bezpośredni i subtelny sposób, że jest on osobą, która nadal przyprawia cię o bicie serca i skurcze żołądka. Pokazujesz mu, że ma swój udział w tworzeniu piękna w twoim życiu.

Być w pełni obecnym

Woody Allen mawia, że życie w 90 procentach polega po prostu na pokazywaniu się. Ale samo „pokazywanie się” to nie wszystko, gdy chodzi o miłość. Jest wielka różnica między byciem tu i byciem tu. Bycie tu oznacza, że jesteś gdzieś obecny fizycznie. Bycie tu znaczy, że jesteś nie tylko ciałem, ale i duchem, sercem i umysłem. Oznacza, że jesteś aktywnie zaangażowany w relację z partnerem i w pełni w niej uczestniczysz.

Bardzo wiele par, którymi się zajmowałam, doświadczało trudności, bo jedno lub oboje partnerzy wybrali odrętwienie, odsunęli się od siebie i przestali cenić swego towarzysza. Tak bywa, gdy dzieje się coś, co powoduje, że dwoje ludzi albo jedno z nich traci ochotę i energię do zachowania żywej, prawdziwej relacji. Może to być niewypowiedziany żal, nie wybaczona krzywda, wygaśnięcie fizycznego pożądania, lenistwo lub po prostu brzemię życia, które wtłacza ich w osobne skorupy. Zaniedbywanie staje się nawykiem; dryfują, oddalając się od siebie. Przestrzeń między nimi poszerza się z każdą straconą okazją do połączenia - gdy jedno wraca do domu i nawet mu nie przyjdzie do głowy, by przytulić drugie; kiedy mijają się we własnym domu, a jakby się nie dostrzegali; kiedy przestają ujawniać przed sobą uczucia lub gdy stają się zbyt zajęci codziennymi sprawami, by zachować żywą więź seksualną. W końcu budzą się i stwierdzają, że są emocjonalnie odizolowani, choć pozostają w związku.

Kiedy przechodzisz od bycia w pełni obecną do po prostu pokazywania się, odbiegasz od pierwotnego „my”, które zbudowałaś z partnerem. Porzucasz związek i chowasz się w stan, „ja”, stawiając wokół siebie mur nie do przebicia. Zostawiasz partnera za drzwiami swego świata i cierpi na tym wasza relacja.

Droga powrotna z tego oddalenia wymaga jakby cofnięcia taśmy wideo w twoim umyśle. Musisz odwołać się do tych czasów, gdy byłaś w pełni obecna w waszym związku, by tym

sposobem uruchomić pamięć komórkową. Kiedy przywołasz uczucia przeżywane w tamtych wspaniałych momentach, kiedy naprawdę byłaś tutaj sercem, ciałem i duchem, chwilowa amnezja zniknie i odnajdziesz drogę powrotną do pełnej obecności.

Ponowne przebudzenie

Joseph i Vera byli małżeństwem od dwudziestu dwóch lat, gdy Vera przyszła na wizytę do mnie. Czowała się nieszczęśliwa, ponieważ mąż w ciągu ostatnich dziesięciu lat ich wspólnego pożycia był, jak to ujęła, „emocjonalnie nieobecny”. Wydawało się, że Joseph po prostu przywarł do swej samotniczej rutyny chodzenia do pracy, powrotu do domu i siadania na kanapie z pilotem w ręku, dzień za dniem. Vera próbowała na różne sposoby dotrzeć do niego, ale Joseph zdawał się nie dostrzegać, jak bardzo się od siebie oddalili.

Zasugerowałam Verze, by przypomniła sobie takie sytuacje, w których on był w pełni obecny. Zareagowała natychmiast, opowiadając mi o wspaniałych wakacjach, spędzonych gdzieś na wyspach kilka lat temu. Zaproponowałam, by poszła do domu, wyłączyła telewizor i przypomniła mu tę wycieczkę, przywołując jak najwięcej konkretnych przeżyć: jak czuli bryzę na skórze, jak wyglądał księżyc, jak wspaniale smakował obiad, który zjedli nad brzegiem oceanu, i jak bardzo czuli się wtedy zakochani. Wszystko po to, by jego własna wersja wspomnień mogła się wynurzyć na powierzchnię. Dzięki zestawieniu tego, co było, z tym, co jest, Joseph być może zobaczy, jak daleko odsunął się od żony.

Vera wróciła do domu, usiadła obok niego, zapytała, czy będą mogli porozmawiać w czasie przerwy na reklamy, a on skinął głową na znak zgody. Gdy zaczęły się reklamy, poprosiła go, by wyłączył dźwięk i popatrzył na nią. Wtedy powiedziała: „Jak się masz?”. Joe udzielił swojej zwykłej odpowiedzi „dobrze”, co tym razem nie zadowoliło Very, która po prostu zapytała: „Czy pamiętasz nasze ostatnie wspólne wakacje? Pamiętasz tę bryzę? A piknik na plaży? Pamiętasz, jak piliśmy pi-nakoladę i jak doskonale spaliśmy? Pamiętasz, jak było między nami?”. Joseph odpowiedział, że oczywiście pamięta. Wówczas Vera powiedziała: „Chciałabym znowu tak się czuć - i myślę, że to możliwe - ale muszę wiedzieć, czy ty też tego chcesz”. Zadziałało. Joseph zrozumiał, co czuje Vera, jak również to, że do ich związku wkradły się obcość i rutyna. Uzgodnili, że dobrze byłoby stworzyć trochę nowych, pięknych wspomnień, które pomogłyby Josephowi być obecnym w ich miłości.

Sprawdzanie obecności

Często pary uwikłane w wir codziennych spraw - praca, obowiązki domowe, stresy, dzieci, hobby - zapominają, że ich relacja potrzebuje troski. Życie staje się coraz bardziej wypełnione

obowiązkami i gdy wymagania dnia codziennego pochłaniają wszystkie wolne chwile, ludzie łatwo mogą przestać świadomie kreować życie i przedstawiają się na tryb „byle przetrwać” lub „siła rozpędu”. Pochłonięci są tak wieloma różnymi sprawami, że troska o relację jest czymś, na co praktycznie nie starcza czasu. Tak więc chwila zaniedbania zmienia się w godziny, godziny w dni, dni w miesiące i zanim uświadomią sobie, jak wiele czasu minęło, dzielą ich już ogromne przestrzenie. Rzeczy się zmieniają, ludzie się zmieniają i nastroje się zmieniają. Naiwnością byłoby zakładać, że dlatego, iż w ubiegłym tygodniu sprawy się miały w określony sposób, nic nie zmieni się dzisiaj czy za miesiąc. Ponieważ zmiana jest normą, ważne jest, by stale sprawdzać z drugą osobą, gdzie jesteście - wobec siebie i wobec relacji. Sprawdzanie obecności budzi cię ze stanu nieświadomości i przypomina o podstawowej więzi z ukochaną osobą. Sprawdzanie współbycia z partnerem można porównać do przeglądu

technicznego samochodu. Po przejechaniu określonej liczby kilometrów jedziesz do warsztatu, by ustawiono hamulce, wymieniono świece, olej, filtry i sprawdzono silnik. Chcesz się upewnić, że wszystko funkcjonuje, jak należy. Jeśli coś jest nie tak, jak powinno być, usterka zostanie wykryta i usunięta.

Sprawdzanie obecności w waszym związku jest właśnie czymś w rodzaju takiego przeglądu technicznego. Oznacza to, że siadacie gdzieś z boku na parę minut, by poczuć to, co najważniejsze dla was, i znaleźć się bliżej siebie. Czy jesteście szczęśliwi? Czy on poradził sobie z problemami w pracy? Jak ona się czuje? Dzielicie się radościami, smutkami, wyzwaniem, przemianami, stresami i zwycięstwami, które pojawiają się w życiu każdego z was. Poznajesz troski partnera i dzielisz się własnymi. Zapoznacie się nawzajem z najnowszymi priorytetami i następującymi zmianami, tak zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi, które zaszły od ostatniej tego rodzaju rozmowy. Owo spotkanie oznacza zatrzymanie się pośród wypełnionego zajęciami życia, by zapytać szczerze swego partnera: „Jak ty się masz?” i naprawdę słuchać jego odpowiedzi.

Sprawdzanie obecności to mierzenie pulsu waszego związku. Ważne jest dzielenie się myślami i uczuciami, dotyczącymi stanu waszego partnerstwa, by więź między wami stale się odnawiała. Czy wasze oczekiwania się spełniają? Czy masz w koszyku jakieś kamienie, które należy wyrzucić? Czy czujesz się bezpieczny? Doceniany? Zaniedbywany? Czy chcesz zmienić coś w sposobie waszego wzajemnego odnoszenia się do siebie? By relacja była autentyczna, partnerzy muszą od czasu do czasu zatrzymać się na chwilę i zapytać: „Jak my się mamy?”. I pamiętajcie proszę, że nie wolno zadowolić się odpowiedzią „dobrze”.

Codzienne „sprawdzanie obecności”

Istnieją dwa rodzaje „odpraw” odbywanych przez partnerów - codzienne i uroczyste. Codzienne zdarzają się wtedy, gdy ty i partner zatrzymujecie się, niezależnie od tego, co robicie, choćby na krótką chwilę i skupiacie uwagę tylko na sobie nawzajem. Świadomie wciskacie przycisk „pauza” i wykorzystujecie tę chwilę, by na nowo dowiedzieć się, co przeżywa partner, jak mija mu dzień, o czym myśli.

Kiedyś było to normalne, że rodzina zbierała się co wieczór wokół stołu, by dzielić się ze sobą wydarzeniami dnia i rozmawiać o ważnych sprawach, dotyczących poszczególnych osób. Całe pokolenia wierzyły, że jest to ważna część dnia. Dla wielu par zatem nie było potrzeby ustalania szczególnych form „odpraw”, bo odbywały się one automatycznie, codziennie, podczas wspólnie spożywanego posiłku. Jednak czasy się zmieniły i ustalenie schematu spotkań dla sprawdzenia obecności może być potrzebne.

Każda para ma swój rytm i własne nawyki. Na przykład Sidney i Jeti chodzą razem rano do siłowni. Larry i Clay dzwonią do siebie w ciągu dnia, by przekazać lub uaktualnić nowiny i inne ważne wiadomości. John i Camaryn wychodzą razem na kolację w każdą środę.

Co odpowiada tobie i twemu partnerowi? Czy przeznaczacie kilka chwil wieczorem przed zaśnięciem na przekazanie sobie nowin, planów, myśli, przeżyć, trosk, olśnień? A może wolicie wybrać się na kolację raz w tygodniu? Może bardziej odpowiada wam spotkanie przy porannej kawie lub wspólna jazda do pracy? Czas, miejsce i forma, które wam służą, są zawsze właściwe; ważne jest tylko to, byście sami odkrywali, co jest dobre dla was, i tego się trzymali. Potrzeba do tego niewiele czasu i wysiłku, a na pewno się opłaci.

Uroczyste sprawdzanie obecności

Uroczyste, formalne sprawdzanie obecności w związku partnerskim to zaplanowane spotkanie, na którym porusza się i analizuje sprawy dawne, aktualne i przyszłe. W czasie takiego spotkania partnerzy mają okazję podzielić się sprawami, którymi się zajmują, lekcjami, których się uczą, wzlotami i upadkami, których doświadczają. Ujawniają trudne problemy i proszą o taki rodzaj wsparcia, jakiego potrzebują. Gdy sprawy osobiste już zostaną omówione, zajmują się sferą interpersonalną.

Dwoje ludzi ma szansę uczciwie zająć się określeniem swojej pozycji wobec związku. To wymaga uwzględnienia dobrych i złych wieści - innymi słowy, dostrzeżenia tego, co jest dobre, i tego, co jest złe. Wzajemne sprawdzanie obecności eliminuje wszelkie błędne założenia, jakie mogliście przyjąć, i stawia was z powrotem na właściwym miejscu.

Być może zastanawiasz się, po co tyle ceregieli. Główny powód jest taki, że formalna oprawa przydaje waszym sprawozdaniom ważności i wiarygodności. Zmiana tonu spotkania ze zwykłego na odświętny usposabia partnerów do poważnego potraktowania tego kontaktu oraz do znalezienia czasu i wewnętrznej siły, by się do niego przygotować. Formalne odprawy mogą być nadzwyczaj pomocne w zmienianiu waszej relacji w taki sposób, byście oboje czuli się należycie cenieni.

Jeśli będziecie rozmawiali o waszym związku, być może zechcecie skorzystać z następujących proponowanych przeze mnie tematów:

1. Twoje samopoczucie w waszym związku:

- a. Czy czujesz, że twoje potrzeby są zaspokojone?
- b. Czy mówisz otwarcie i prosisz o to, czego potrzebujesz?
- c. Czy masz pewność, że jesteś słuchany?
- d. Czy czujesz się wspierany i zachęcany do rozwoju?

2. Proces podejmowania decyzji:

- a. Czy jesteś zadowolony ze sposobu podejmowania decyzji?
- b. Czy znajdujecie wystarczająco dużo czasu na omawianie, ocenianie i przeprowadzanie decyzji?
- c. Czy masz poczucie, że twoje myśli i uczucia są traktowane poważnie?

3. Komunikacja:

- a. Czy czujesz się dość bezpieczny, by powiedzieć wszystko, co myślisz?
- b. Czy uważasz, że jesteś słuchany, gdy coś mówisz?
- c. Czy czujesz się zachęcany do mówienia prawdy?

d. Czy czujesz się wspierany w realizowaniu swoich celów i marzeń?

4. Zasady i obowiązki:

a. Czy twoim zdaniem podział zadań się sprawdza?

b. Czy masz poczucie, że oboje wykonujecie swoją część obowiązków?

c. Czy uważasz, że podział obowiązków jest sprawiedliwy?

d. Czy w tym zakresie jest coś, co chcesz zmienić?

5. Zajęcia:

a. Czy masz poczucie, że spędzacie razem wystarczająco dużo czasu?

b. Czy chciałabyś mieć więcej czasu dla siebie?

c. Czy chcesz spróbować czegoś nowego?

6. Planowanie, terminarze i logistyka:

a. Czy doświadczasz jakichś problemów w rozkładzie zajęć, o których chcesz porozmawiać?

b. Czy macie jakieś finansowe porozumienie i czy jest ono uczciwe?

c. Czy każde z was ma dość czasu na realizowanie tego wszystkiego, o czym marzy?

Oficjalne sprawdzanie należy potraktować z powagą. Dlatego ważne jest, by każde z was przeznaczyło na nie wystarczającą ilość czasu i żebyście przeprowadzili je w sprzyjającej atmosferze. Dyskutowanie o ważnych sprawach w kuchni, gdy za drzwiami dzwoni telefon, dzieci krzyczą i włącza się brzęczyk piekarnika, z pewnością nie jest odpowiednią drogą do osiągnięcia celu, którym jest wzajemne dopasowanie się. Nie jest też dobrym pomysłem próba podejmowania rozmowy, kiedy jedno z was (lub obydwoje) jest zestresowane lub czymś zmartwione.

Wybierz czas i miejsce, odpowiadające wam obojgu. Znajdź takie miejsce, gdzie moglibyście spokojnie i szczerze porozmawiać, gdy oboje będziecie zrelaksowani i skoncentrowani na sobie nawzajem. Byłoby najlepiej, gdybyś trochę wcześniej przemyślała swoje pytania i odpowiedzi, mogła się przygotować do rozmowy i pamiętać o poruszeniu wszystkich spraw, o które ci chodziło. Dobrą okazją może być długi wypad samochodem, spacer po plaży lub parku.

Ty i partner musicie określić, jak często i czy w ściśle określony sposób chcecie lub potrzebujecie mierzyć puls waszego związku. To naprawdę tylko od was dwojga zależy, czy zechcecie zatrzymać się i sprawdzić, jak się sprawy mają.

Pozytywna i negatywna uwaga

W początkowej fazie każdego związku wymiana między dwojgiem ludzi jest ożywiona, pełna ciepła i miłości. Słodkie słowa miłości płyną bez żadnego wysiłku:

„Masz piękne oczy”.

„Uwielbiam cię”.

„Fajnie jest być z tobą na siłowni”.

„Robisz najlepsze omlety na świecie!”.

Takie zdania wypływają w naturalny i szczery sposób z głębi duszy każdego z was. Zawsze, gdy jedna osoba kieruje pozytywną uwagą do drugiej, jest to jak dawanie światła słonecznego kwiatu. Obdarowany rozkwita.

Uznanie rodzi więcej uznania, a skutkiem jest wzajemny podziw. Obdarowany odpowiada miłością dającemu. Pozytywna uwaga jest zaraźliwa, tworzy spiralę, która wznosi się do góry dzięki wzajemności wymiany. Tak wygląda, oczywiście, etap miesiąca miodowego.

W końcu jednak zdejmujesz różowe okulary i wracasz do rzeczywistości. W pewnym momencie „najlepsze ja” każdego z partnerów znika i pojawia się nieco mniej doskonałe i błyszczące wcielenie. Nagle „Och, ach!” przechodzi w „O, nie!”. I każda z osób zaczyna uświadamiać sobie, że tej drugiej, doskonałej tak naprawdę nie ma. Natychmiast zaczyna się zauważać wszystkie potknięcia i wypunktowuje je, na wypadek gdyby partner nie był ich świadomy. Strumień pozytywnej percepcji i uwagi zmienia się teraz w krytyczne obserwacje. Nie wiadomo skąd do ich interakcji wkradają się krytycyzm, sarkazm i irytacja:

„Znowu nie zakręciłeś pasty do zębów!”.

„Nie mógłbyś pozbierać swoich rupieci?”.

„Choć raz zatankuj samochód! Zawsze musisz mi go dawać z pustym bakiem?”.

„Ten sweterek jest już na ciebie za ciasny”.

Tolerancji ubywa, a słowa frustracji czy rozdrażnienia pojawiają się w miejsce tych, które kiedyś były samą słodyczą. Miesiąc miodowy się skończył.

Co się zmieniło? Co się stało? Całkiem po prostu, pozytywna uwaga zmieniła się w negatywną. Partnerzy nadal koncentrują uwagę na sobie, z tą różnicą, że zamiast czułych słówek wypowiadają słowa brzmiące niemal wrogo. Pnąca się do góry spirala ulega odwróceniu i degeneruje się w zmierzający w dół cykl korkociągu: krytyka, obrona, wycofanie i tak dalej aż do momentu, gdy partnerzy nie są już w stanie dostrzegać w ukochanej osobie tych cech, które niegdyś tak cenili. Nie jest to zdrowa droga rozwijania relacji, ale, niestety, jest to droga bardzo powszechna.

Od negatywu z powrotem do pozytywu

Jeśli chcesz, by twoja relacja rozkwitała, będziesz musiała przestawić się, to znaczy skupić na zaletach partnera, nie na wadach. Będziesz musiała wyobrazić sobie, że taki, jaki jest, jest doskonały. Przecież tak właśnie myślałaś, gdy spotkałaś go pierwszy raz. Wróć myślą do tych czasów i odtwórz wspomnienie tego, jak widziałaś partnera na początku, kiedy wszystko, co robił, wydawało się nie tylko godne akceptacji, ale wręcz cudowne. Nie chcę przez to powiedzieć, że powinnaś przejść do porządku dziennego nad tymi jego cechami, których nie lubisz. Raczej chodzi o to, by koncentrować uwagę na tym, co ci się podoba, unikając rozpamiętywania rzeczy, które ci się nie podobają.

Trzeba o takim sposobie myślenia pamiętać, jak się pamięta o podlewaniu kwiatów. Oznacza to ciągle przywoływanie swojej pierwotnej decyzji o budowaniu związku z tą właśnie osobą, uświadomienie sobie, dlaczego została wybrana, i ponowne skupienie się na tych cechach, które wzbudziły twoją miłość. Pewien znajomy młody mężczyzna ma starszą przyjaciółkę, która stale przypomina mu, by w momentach, kiedy czuje przyływ miłości do żony, zatrzymał się na chwilę i zrobił listę cech, które w niej ceni. Dzięki temu, gdy zacznie odczuwać złość, frustrację czy irytację, będzie mógł odwołać się do owej listy i nie tracić z oczu swoich prawdziwych uczuć.

Co jest potrzebne, by zmienić destrukcyjny korkociąg w pozytywną spiralę? Jedna z osób musi przerwać błędne koło i skierować energię w innym kierunku. Musi zatrzymać się na chwilę, świadomie zanurzyć w swoje wspomnienia, określić, co kocha w partnerze, i zdecydować, że woli skoncentrować się właśnie na tym, nie zaś na jego wadach czy słabościach. To może być początek zmiany krytycyzmu na aprobatę. Ponieważ uznanie rodzi więcej uznania, istnieje szansa, że partner odpowie tym samym i spirala wróci na swoje tory.

Przykład spirali

Carey i Andy zakochali się w sobie od pierwszego wejrzenia. Byli sobą oczarowani, a w fazie szczególnego rozkwitu uczuć normą były różne drobne miłe gesty, jak zostawianie miłosnych liścików w kieszeni płaszcza partnera, niekończący się strumień komplementów w jedną i drugą stronę czy stałe zachłystywanie się pozytywnymi cechami drugiej osoby. Carey uwielbiała sposób, w jaki Andy wyrażał się, a on był zachwycony tym, że tak uważnie słucha jego słów. Carey odpowiadał styl ubierania się Andy'ego, on zaś podziwiał jasne, kręcone włosy Carey. Lista była długa i żadne nie wstydziło się często jej recytować.

Po sześciu miesiącach znajomości zamieszkali razem. Andy czuł się tak bezpiecznie z Carey, że trochę przestał dbać o swój nieskazitelny wizerunek. Zostawiał filiżanki z resztkami kawy na stoliku, mokre ręczniki na łóżku, buty na środku przedpokoju. Carey była skonsternowana, odkrywając te „skazy”, i szybko wytknęła je Andy'emu, na wypadek gdyby nie był świadomy tego, jak bezmyślnie się zachowuje.

Andy tylko czekał na taką okazję, by dać Carey do zrozumienia, jak bardzo irytuje go to, że ona zapomina przekazać mu informacje o ważnych telefonach. Dodał także, że byłby wdzięczny, gdyby telefon był wolny choćby przez kilka minut w ciągu wieczora, bo i on czasem chciałby z niego skorzystać. Choć wymiana zdań nie należała do szczególnie zjadliwych, stanowiła wyraźne przejście od płaszczyzny miłości i zachwyty do wyrzykowych obserwacji i umiarkowanego krytycyzmu.

Rozmowa stała się początkiem dalszych ostrzejszych uwag i pretensji. Carey, owładnięta złością, nie zawahała się użyć obraźliwych słów. Andy powiedział jej, że nie ma ochoty rozmawiać, gdy ogląda telewizję. Nabierali rozpędu we wzajemnym wypominaniu, a spirala uwagi szybko i wyraźnie skręcała od docinków w stronę przesadnego krytycyzmu.

To Carey w końcu zdecydowała się przyjść do mnie. Zdawała sobie sprawę, że związek jest zagrożony, i chciała znaleźć rozwiązanie. Wyjaśniłam jej, że jedno z nich musi spróbować odwrócić kierunek koncentracji uwagi. Zapytałam, czy oboje będą skłonni skupiać się na tym, co doceniają w drugiej osobie, i odrzucić obsesyjne trzymanie się tego, co wywołuje irytację. Podkreśliłam, że tu niezbędna jest dobra wola i że każde z nich może zmienić mechanizm, sprawić, by spirala znowu wznosiła się do góry, jeśli przestanie wycofywać się i podejmie komunikację. Carey postanowiła spróbować.

Gdy następnym razem Andy przymierzył się do emocjonalnego ciosu, sugerując, że przez własne niedbalstwo straciła jedno ze zleceń dla swojej firmy, Carey zdołała powstrzymać się od wypowiedzenia jakichkolwiek słów, wzięła głęboki oddech i przywołała całą wolę do zmiany sytuacji. Wiedziała, że nie może ona dalej rozwijać się tak jak dotychczas, więc spróbowała odwrócić negatywną spiralę, przedstawiając się z osądzania na uznanie.

Poinformowała więc Andy'ego, że to, co właśnie powiedział, zraniło jej uczucia (przejsie od wygłaszania ocen do mówienia o uczuciach). Następnie wyjaśniła, że budowanie związku przez krytykowanie i wycofywanie się nie jest dobre, bo jest on zbyt cenny dla każdego z nich, a poza tym żadne nie chce przecież ranić drugiego. Koncentrując się na własnych uczuciach, a nie na krytykowaniu, Carey była w stanie rozbroić Andy'ego i rozpocząć szczerzy dialog na temat ich wzajemnych relacji.

Dawanie i branie

Ze sprawą doceniania ukochanej osoby wiąże się energia dawania. Dawanie jest sposobem wyrażania uczuć w namacalnej formie. Właśnie w ten sposób rozszerzasz swoją wspaniałość, obejmując nią towarzysza, pokazujesz uczucia i ofiarujesz swoje oddanie. Jeśli dawanie dotyczy partnera, oznacza ono dawanie miłości.

Sposoby dawania

Mówiąc o dawaniu, pierwsze, co przychodzi do głowy większości z nas, to prezenty. Od dzieciństwa wiele osób zaprogramowano tak, że wierzą, iż miłość wyraża się poprzez piękne paczuszki z imponującą kokardą. Choć prezenty są, oczywiście, ważną formą dawania, nie są jedyną ani najważniejszą.

Możesz ofiarować partnerowi swój czas, uwagę czy energię

- a wszystko to są niezmiernie cenne dary. Największym prezentem, który możesz mu dać, jest coś, czego nie da się kupić

- dar siebie. Czy zgłaszasz chęć wyręczenia go w niektórych zadaniach, gdy miał męczący dzień, czy oferujesz swoje towarzystwo podczas wizyty u dentysty, bo się panicznie boi, dokonujesz cennego aktu dawania, który sprawia, że partner czuje się naprawdę kochany? Ostatnio Steven, chłopak mojej przyjaciółki Debry, zaproponował, że zaopiekuje się jej psem

przez weekend, by ona mogła bez przeszkód pracować nad ważnym projektem. Ten właśnie „dar” znaczył dla niej więcej

niż wszystkie kwiaty, czekoladki czy biżuteria. To, że nie możesz określić ceny w pieniądzech, nie oznacza, że wartość czegoś jest mniejsza. Na odwrót, właśnie te rzeczy, których nie da się przeliczyć na pieniądze, uważane są za bezcenne.

Spełnianie życzeń jest jednym z najmiłszych sposobów dawania. Zmienianie marzeń w rzeczywistość roztacza nad waszym związkiem czarodziejską aurę. Zapytaj o marzenia, życzenia i cele ukochanej osoby. Niezależnie od zasobów twojego portfela, zawsze są sposoby, by owe marzenia mogły stać się rzeczywistością. Jeśli ktoś mówi, że marzy o wycieczce do Afryki, pewnie ucieszy się z filmu wideo lub kolekcji fotografii z „National Geographic”. Jeśli marzy mu się odpoczynek, być może miniwakacje w formie jednodniowej wycieczki do jakiegoś kurortu czy długi, przyjemny spacer mogłyby wystarczyć na jakiś czas. Kluczem jest uważne słuchanie, czego pragnie partner, i szukanie możliwości spełnienia owych marzeń.

Dawanie wreszcie może przyjmować formę zwykłych aktów troski. Kiedy przekazujesz drobną wiadomość bez słów, dotykasz jej ramienia, gdy jest spięta, pytasz, jak minął dzień, i naprawdę słuchasz odpowiedzi, podajesz rosół, gdy jest chora, trzymasz za rękę, gdy się boi, i jesteś z nią, gdy jest jej smutno - to te małe akty dawania, które odróżniają zaledwie funkcjonującą relację od kwitnącej. Pamiętaj, że radość dzielona z kimś staje się dwa razy większa, a smutek z kimś dzielony zmniejsza się o połowę.

Wzajemność

Ktoś musi wziąć ostatni kawałek ciasta. Jeśli obydwoje patrzycie na ten ostatni kawałek i każde z was myśli o tym, że powinno chwycić go pierwsze, to oznacza, że obydwoje sądzicie, iż partnera nie obchodzą wasze potrzeby i pragnienia, tylko swoje. Oboje tkwicie w trybie „branie”. Jeśli jednak każde z was myśli o drugiej osobie i oferuje ciasto partnerowi - dowodzi to, że funkcjonujecie w trybie „dawanie”. Być może jedno z was przyjmie to ciasto, może podzielicie je na dwie części, by każde miało szansę na ostatni kęs. Najważniejsza w owej sytuacji jest atmosfera, która powinna sprawić, iż oboje nie będziecie mieli żadnych wątpliwości co do tego, że otrzymaliście uczciwą część tych „ostatnich kęsów”.

W wymianie między partnerami działa zasada wzajemności. W stanie idealnym cykl dawania i brania zachowuje równowagę, toczy się gładko, a obie strony czują się kochane, otoczone troską, szanowane i dostrzegane w równym stopniu. Ilość dawania i brania jest w stanie równowagi.

Gdy cykl ten ulega zakłóceniu, dawanie i branie przestają być równe, partnerzy czują się oszukani i rozżaleni. Jedno z was przestaje dawać tak dużo jak przedtem, a drugie odpowiada także wycofywaniem się. Nagle partnerstwo mniej polega na dawaniu i braniu, a bardziej na braniu i braniu. Gdy są dwie osoby, które chcą brać, a żadna nie chce dawać, studnia miłości wysycha szybko.

Kiedy nie ma wzajemności wymiany, w podświadomości każdego z partnerów pojawiają się niewidoczne zapiski równowagi. Obie strony zaczynają prowadzić rejestr tego, co kto komu dał i kto komu jest winien przysługę, czas, uwagę, uczucie czy cokolwiek innego, czego brak. Jeśli nikt nie czuwa nad sytuacją, ulega ona zaostrzeniu z każdą wymianą, czemu

towarzyszy narastająca irytacja. Irytacja przeradza się w pretensje, a pretensje, jak wiemy, tworzą problemy.

Kluczem do uniknięcia takiego scenariusza jest dbanie o to, by istniała równowaga między dawaniem i otrzymywaniem oraz natychmiastowe przywrócenie jej, gdy zostanie zachwiana. Poprzez jasną komunikację i negocjacje można sprawić, by każda osoba znowu poczuła się równie ważna w związku.

Co zagraża wzajemności

Równowaga między dawaniem i braniem może być zachwiana, gdy:

1. Jedna z osób daje zbyt mało.
2. Jedna z osób bierze zbyt dużo.
3. Jedna z osób bierze zbyt mało.
4. Jedna z osób daje zbyt dużo.

Najwięcej pretensji wiąże się z pierwszym układem: gdy jedna osoba daje zbyt mało. Wtedy oczekiwania drugiej osoby nie zostają spełnione i zaczyna ona mieć pretensje do partnera, że nie dostaje tego, co jest jej potrzebne lub czego pragnie. W końcu, gdy poczuje się oszukana czy zaniebawiana, może pojawić się zła wola. Jeśli twój partner daje -twoim zdaniem - zbyt mało, trzeba otwarcie poruszyć ten problem i negocjować kolejny wynik sukces - sukces, który przywróci równowagę.

Jest to jedna z tych sytuacji, kiedy efektywna komunikacja (zasada piąta) będzie bardzo potrzebna. Na początek musisz uświadomić sobie, czego dokładnie oczekujesz od partnera. Proste stwierdzenie, że chcesz „czegoś więcej”, nie jest wystarczająco precyzyjne. Konieczne jest uściślenie, co to znaczy. Jeśli partner nie daje ci tego, czego właśnie teraz pragniesz lub potrzebujesz, dzieje się tak zapewne dlatego, że nie wie, co to jest albo jak ci to dać. Im bardziej ułatwisz mu poznanie ciebie, im bardziej pokażesz, w jaki sposób dać ci to, czego potrzebujesz lub chcesz, tym szczęśliwsi będziecie oboje.

Zazwyczaj z postawą dawania - zbyt mało - idzie w parze postawa brania - zbyt wiele. Ci, którzy biorą więcej, niż uczciwie należą im część, okradają swojego partnera i zaburzają stosunek dawanie/branie, nie oferując własnych zasobów, by wspomóc drugą stronę. Jeśli partner bierze od ciebie zbyt dużo, niewiele dając w zamian, w twoim wewnętrznym zapisie równowagi zaczną gromadzić się pretensje. Musisz się do tych spraw odnieść i załatwić je, zanim przekroczą próg tolerancji.

Możliwe jest także, że ktoś zaburzy równowagę wymiany, dając zbyt dużo lub biorąc zbyt mało. Wiele osób wpada w tę pułapkę, bo wydaje się im to mniej egoistycznym sposobem postępowania. Słowu „brać” niekiedy przypisuje się negatywne znaczenie, tak jakby oznaczało zachłanność. Naprawdę jednak oznacza ono, że z otwartym sercem przyjmujesz to, co partner ma ci do zaoferowania.

Brak równowagi może powstać także wtedy, kiedy jedno z was nie potrafi zamienić roli dającego na rolę biorącego. Takie osoby mogą twierdzić, że postępują tak z miłości lub

dlatego, że są wspaniałomyślne, co zresztą zapewne jest prawdą. Ale przez odmowę przyjmowania blokują naturalny przepływ dawania i brania, uruchamiając te niewidoczne „wykresy równowagi” w umyśle każdego z partnerów.

Na przykład Daniel obsypywał swoją partnerkę Lynn drogimi prezentami i wiele jej pomagał. Robił zakupy i przy okazji kupował jej markowe ciuchy, wyświadczał różnego rodzaju przysługi. Gdy Lynn ofiarowała w zamian prezenty lub chciała mu w czymś pomóc, Daniel z wdziękiem odmawiał, mówiąc, że jedynym prezentem, którego pragnie, jest to, żeby ona była szczęśliwa. Lynn jednak nie czuła się szczęśliwa, bo gnębiło ją poczucie winy. Nie mogła przestać rejestrować tych wszystkich rzeczy, które dla niej robił, i myślała, że on zapewne robi to samo, świadomie lub nie. Poprzez odmowę przyjęcia jej darów Daniel powodował nierównowagę. Strumień dawania i brania nie mógł płynąć bez przeszkód. Daniel uniemożliwiał też Lynn przeżycie radości, płynącej z dawania czegoś ukochanej osobie.

Nadmierne dawanie i niewystarczające branie są tak samo groźne dla równowagi w związku, jak nadmierne branie czy niedostateczne dawanie. W każdym wypadku środek ciężkości jest przesunięty. Jediną niezawodną drogą zapewnienia swobodnego przepływu strumienia dawanie-branie jest dawanie z głębi serca, bez wyliczeń, a także przyzwolenie partnerowi na to samo. Nie ma żadnych dodatkowych punktów za to, że bierze się mniej czy daje więcej. Jedyne nagrody pochodzą stąd, że oboje czujecie się dostrzeżeni, docenieni, ważni i drodzy.

Życzliwość jako sposób życia

W szkole średniej, do której uczęszczałam, dzienniczek ucznia zawierał rubrykę „Zainteresowanie innymi”. Wtedy nie umiałam wyobrazić sobie, dlaczego interesowanie się kimś innym miało być cenne czy warte dobrego stopnia. Wydawało mi się słuszne, że powinnam interesować się tylko tym, jak ja sama się czuję, jakie książki chcę przeczytać lub jakie zabawki mieć. Nie widziałam nic niewłaściwego w całkowitym skoncentrowaniu się na sobie.

Jako osoba dorosła uświadomiłam sobie, jak ważne jest zainteresowanie innymi, ale teraz nazywam to „życzliwością”. Myślę, że tak naprawdę dowiedziałam się czegoś

o życzliwości, gdy zostałam matką. Moja koncentracja na sobie została całkowicie zastąpiona koncentracją na mojej córce. Ona była w mojej świadomości cały czas. Nawet gdy nie robiłam nic bezpośrednio z nią lub dla niej, była stale obecna w moich myślach. Od chwili, gdy się urodziła, jej dobro stało się moim podstawowym celem.

Życzliwość jest najwyższą i najczystsza formą dawania opieki. Zawiera specyficzny rodzaj energii, która - niczym anioł stróż - zabiega o dobro drugiej osoby. W swej istocie jest szlachetna, pełna wdzięku i nie zna granic. Jest uważna, pełna oddania, pozbawiona egoizmu, chęci uzależniania czy naruszenia granic. Życzliwość jest po prostu aktem otwarcia serca

i polega na tym, żeby być naprawdę dobrym dla innej osoby.

Troskliwość w życiu codziennym

Troskliwość to pokazywanie partnerowi, że ci na nim zależy, że jest on ważny i ciągle obecny w twojej świadomości. Oznacza celowe robienie różnych rzeczy, by okazać partnerowi swoją

miłość. Jest to przewidywanie, co on może lubić, czego może chcieć lub potrzebować, a następnie wykorzystywanie wszelkich możliwości, by mu to zapewnić.

Troskliwość najczęściej przejawia się w drobiazgach. Znacze zapewne powiedzenie, że „życie składa się z drobiazgów”, i tak jest. Życie jest serią powiązanych ze sobą drobnych elementów. Kiedy poświęcasz czas i wkładasz wysiłek w to, by uczynić niektóre z tych drobiazgów miłszymi dla twego partnera, wzbogacasz go w taki sposób, że jego życie staje się lepsze, po prostu dlatego, że ty w nim jesteś i że okazujesz swoją troskę.

Nie jest trudno znaleźć sposób okazania troskliwości. Rób różne drobne rzeczy, nie czekając, aż zostaniesz o nie poproszony. Przygotuj suchy ręcznik, gdy ukochana wychodzi z wanny, pamiętaj o kupieniu mydła o ulubionym zapachu, gdy stare się kończy. Właśnie takie drobiazgi utwierdzą ją w przekonaniu, że to ona jest najważniejsza, a jej szczęście i dobro liczą się dla ciebie najbardziej.

Na przykład: Pewnej deszczowej niedzieli Donna miała wyjątkowo kiepski nastrój, Matt wyszedł i wypożyczył kilka starych, ukochanych przez nią filmów, by je wspólnie obejrzeć. Ten prosty gest poruszył ją do głębi, zbliżył ich do siebie i rozjaśnił cały wieczór.

Troskliwość nie musi być romantyczna, ale może taka być, jeśli tego chcesz. Ostatnio byłam w podróży służbowej i potrzebowałam, by mąż wysłał mi ekspresem kilka akcesoriów komputerowych. Zrobił to, a dodatkowo w pakiecie znalazłam odręcznie napisaną kartkę następującej treści: „Tęsknię za tobą, myślę o tobie i nie mogę doczekać się, kiedy wrócisz do domu”. To, że wysłał mi te kable, było miłe, ale to, że dołączył do przesyłki liścik, sprawiło, że pakiet stał się dla mnie czymś naprawdę niezwykłym.

Wypróbuj przyklepanie na lustrze w łazience karteczek o treści świadczącej, że ci zależy na partnerze: „Oto twarz, którą kocham”, „Tak wiele dla mnie znaczysz!”, „Jesteś dla mnie bardzo sexi!”. Możesz wkładać karteczki w różne miejsca - choćby do szuflady ze skarpetkami, do kieszeni płaszcza czy do lodówki. Mają one wywołać uśmiech lub śmiech, otworzyć serce partnera i wnieść w codzienność powiew niezwykłości.

Troskliwość bywa niekiedy najbardziej ceniona, gdy okazywana jest dyskretnie - ja nazywam ten sposób „elfizmem”. O elfizmie można mówić wtedy, gdy - wzorem elfów z bajek - lubisz robić skrycie dobre uczynki dla innych i sprawiać im radość, nie oczekując czegokolwiek w zamian. Działając jak elf wobec ukochanej osoby, poszukujesz okazji do zrobienia po cichu różnych rzeczy, które mogą wywołać uśmiech, śmiech czy zapalić iskiereki w jej oczach. Możesz, na przykład, odnowić prenumeratę ulubionego pisma czy wrzucić jej do torebki drobne na parkometr.

Troskliwość nie zależy od genu, z którym jedni się rodzą, a inni nie. Choć niektórzy ludzie mogą być bardziej do takich zachowań skłonni, każdy może nauczyć się bycia troskliwym. Potrzeba do tego tylko uwagi, chęci uszczęśliwienia ukochanej osoby i trochę pomysłowości.

Szacunek dla partnera

Szacunek oznacza cześć lub darzenie kogoś estymą. Jeśli szanujesz swego partnera, cenisz jego punkt widzenia, słuchasz jego słów, bierzesz pod uwagę jego uczucia. Traktujesz swoją miłość z godnością.

Szacunek dla partnera jest tym, co może cię, na szczęście, powstrzymać przed wyładowywaniem na nim swoich frustracji czy innych negatywnych uczuć. Partner to ukochana osoba, nie worek treningowy. Choć oczywiście może zapewniać opiekę i wsparcie i być z tobą, kiedy czujesz potrzebę rozładowania emocji, nie jest jego powinnością wytrzymywanie impetu tych uczuć. Gdy wracając do domu po ciężkim

dniu, „warczysz” na partnerkę, pokazujesz, że jej nie szanujesz. Pamiętaj, że ona jest twoim sprzymierzeńcem, nie przeciwnikiem, i traktuj ją odpowiednio.

Sposób, w jaki mówisz do partnera, odzwierciedla twój szacunek dla niego. Do nikogo, kogo wysoko cenisz, nie odezwiesz się z sarkazmem czy złośliwością, bo to byłoby niestosowne. Ostry ton może zboleć dotkliwiej niż fizyczna rana. Staraj się słuchać tonu głosu, jakim mówisz do ukochanej, bo ona zasługuje na traktowanie z takim samym szacunkiem, jak każda inna osoba obdarzana przez ciebie estymą.

To, jak traktujesz swego partnera w obecności innych, jest kolejnym dowodem twego szacunku. Jeśli wysoko kogoś cenisz, nawet nie przyjdzie ci do głowy poniżyć go. Nie będziesz go poprawiać czy upominać w obecności innych, tak jak nie będziesz mu przerywać, dopóki nie skończy wypowiedzi, gdyż to świadczyłoby o braku zainteresowania tym, co ma do powiedzenia.

Niedawno byłam na obiedzie z pewną parą i byłam zszokowana, obserwując męża, który przerywał żonie za każdym razem, gdy próbowała coś powiedzieć. Zawsze, gdy to robił, widziałam, że ona staje się jakby coraz mniejsza. Najwyraźniej mąż nie miał szacunku dla jej przemyśleń i opinii.

Jeśli wychodzisz gdzieś z partnerką, każde z was powinno przyjąć rolę najlepszego ambasadora drugiego. Na przykład David, towarzysząc Lane na oficjalnych przyjęciach, bardzo się stara zrobić na wszystkich jak najlepsze wrażenie właśnie ze względu na nią. Ponieważ szanuje Lane, stara się zachowywać jak sprzymierzeniec i pomocnik.

Szacunek wymaga też przyznania partnerowi przywileju interpretowania na jego korzyść wątpliwości, w razie gdyby pojawiły się pytania, dotyczące jego działań czy motywów postępowania. Pochopne wyciąganie oskarżycielskich wniosków wskazuje na brak zaufania, a zaufanie idzie ręką w rękę z szacunkiem. Szacunek oznacza, że wierzysz, iż twój partner jest niewinny, dopóki nie zostanie udowodniona jego wina, i że trwasz wtedy u jego boku.

Szacunek wydobywa na powierzchnię najlepsze „ja” każdego z partnerów. Oboje czują się podbudowani wysoką oceną swojej osoby przez partnera, co z kolei inspiruje ich do wzajemności w tym względzie. Gdy dwoje ludzi szanuje siebie nawzajem, indywidualne poczucie własnej wartości wzrasta w każdym z nich, a w rezultacie ich związek umacnia się.

To, jak traktujesz swoją ukochaną i jak ona traktuje ciebie, w ostatecznym rachunku określi jakość waszego związku. Poświęcanie sobie nawzajem uwagi, nieustanne branie i dawanie oraz życzliwość, którą obdarzacie siebie, to wszystko są sposoby okazywania, jak bardzo cenicie swego partnera i jak zabiegacie o zdrowy rozwój waszego związku. Troszczcie się o swoją relację i o partnerów, bo tak jak piękny ogród potrzebują czasu, miłości, uwagi, energii i troski, by rozkwitać.

Rozdział dziewiąty

Zasada dziewiąta:

ODNOWA JEST KLUCZEM DO DŁUGOWIECZNOŚCI

„Żyli długo i szczęśliwie” oznacza, że umieli zachować świeżość i siłę relacji.

Przez wieki ludzkość poszukiwała klucza do nieśmiertelności. Okrążono ziemię, poszukując „źródła młodości”, wymyślono niezliczone balsamy, mikstury i zaklęcia, ale wieczne życie ciągle pozostaje ułudą.

Tymczasem milczący współmieszkańcy naszej planety od czasów prehistorycznych - olbrzymie żółwie morskie - po cichu regenerują i odnawiają siebie od tysięcy lat. Jeśli któryś straci nogę, noga odrasta. Jeśli zniszczą swój pancerz ochronny, skorupa sama się odbuduje. Żółwie żyją sobie i żyją w ten sposób, wynurzając się z morskich toni tylko po to, żeby zginąć z rąk prześladowców. Odkryły, że sekretem długowieczności jest odnowa.

Podobnie jest z miłością. Prawdziwym sekretem trwałości relacji jest zdolność odnawiania oraz utrzymywania świeżości i dynamiki partnerstwa. Jeśli jakaś część twojej relacji zanika, musisz ją zregenerować. Jeśli jakaś część zostanie zniszczona, musisz ją naprawić. Jeśli jesteś w stanie stale ożywiać związek, odkryłeś tajemnicę długiego i szczęśliwego życia.

Zachować świeżość

Jedno z pytań najczęściej zadawanych przez ludzi, pozostających długo w związkach, brzmi: „Gdzie podziła się magia?”. Początkowa iskra miłości może w miarę upływu czasu stracić nieco blasku i wówczas partnerzy łapią się na rzewnej tęsknocie do dawnych dni, kiedy przyciąganie było tak silne, łączność wyrazista i obie strony entuzjastycznie dążyły do zjednoczenia. Pary zastanawiają się, co jest potrzebne, by natchnąć ich związek tą samą energią, blaskiem i podnieceniem, które ożywiały go na początku. Odpowiedź jest naprawdę całkiem prosta: związek wymaga stałego dopływu nowej i świeżej energii. Jak to zapewnić? Poprzez spontaniczne działania, śmiech, wnoszenie do wspólnego życia wciąż czegoś nowego i podejmowanie razem nowych, twórczych zadań.

Spontaniczność

Spontaniczność to zasadniczy element życia. Z definicji to coś nieprzewidywalnego, co nie podlega kontroli i zaskakuje. Przyzwyczajenia stają się czymś przewidywalnym i znajomym. By związek był stale pełen życia, potrzebne są: umiejętność zabawy, radość, twórcze myślenie i niespodzianki.

Pomyśl o tych momentach w życiu, które były spontaniczne. Co się wtedy działo? Analityczna, rozsądna, logiczna część ciebie została jakby „zawieszona” i zrobiłeś coś szalo-

nego, śmiesznego, może nawet głupiego, ale czuleś się przy tym wspaniale. I takie właśnie uczucie zachwytu może być bardzo pomocne, gdy chodzi o wytrącenie waszego związku ze stanu uśpienia.

Kilka lat temu mój mąż powiedział do mnie: „W ten piątek wyjeżdżamy. Bądź gotowa o 4 po południu. Ja zajmę się spakowaniem wszystkiego, co może ci być potrzebne. Ty masz tylko zjawić się na czas przed drzwiami”. Nie bardzo wiedziałam, co mam o tym myśleć. Nie były to moje urodziny, nie było to Boże Narodzenie ani walentynki. Nie było to święto państwowe ani długi weekend i na pewno niczego nie czciliśmy. Mąż odmówił dalszych wyjaśnień, więc spędziłam resztę tygodnia, zastanawiając się nad miejscem docelowym, logistyką, klimatem. Obawiałam się, czy poradzi sobie z pakowaniem. W miarę jak zbliżał się termin wyjazdu, drżałam z podniecenia i niepewności. W piątek byłam gotowa przed drzwiami wejściowymi, punktualnie. Wsiedliśmy do samochodu i pojechaliśmy na lotnisko. Gdy skierowano nas do bramki oznaczonej Las Vegas, wiedziałam: zaplanował weekendowy wypad do miasta neonów! Gdy zameldowaliśmy się w hotelu, poprowadził mnie z zamkniętymi oczami przez hol, wprost do sali widowiskowej, gdzie mieliśmy miejsca w pierwszym rzędzie na występ mojego ulubionego komika! To jedno z najzabawniejszych i najbardziej zaskakujących wspomnień, jakie mu zawdzięczam. Gdy o tym myślę, nadal czuję się kimś szczególnym i nie mogę się nie uśmiechnąć.

Spontaniczność przejawia się na wiele sposobów. Może przybrać formę cudownej niespodzianki, podobnej do tej, jaką sprawił mnie mąż, albo może być wynikiem wspólnej decyzji, by się ruszyć i coś zrobić. Może to być rzecz tak prosta, jak wspólny spacer po parku czy nagły impuls, by pójść na karuzelę, wybrać się na dancinę albo wskoczyć do samochodu i pojechać za miasto. Rozmach czy skala działania nie są ważne. Chodzi tylko o to, by porzucić rutynę i znaleźć chwilę na wspólną zabawę. Poza wszystkim innym, to zabawa czyni związek czymś ekscytującym.

Śmiech

Śmiech jest jedną z najczystszych radości w życiu i jedną z najprzyjemniejszych rzeczy, którymi możecie się cieszyć razem. Podnosi na duchu, poprawia nastrój i ogrzewa serca. Kiedy dwoje ludzi dzieli dar śmiechu, świętują cud i radość życia. Ich dusze łączą się, gdy poprzez śmiech afirmują życie. Wspólny śmiech wzmacnia ducha radości, która kiedyś połączyła was. Poszukujcie humoru w codziennym życiu. Miejcie oczy i uszy otwarte, by nie przegapić śmiesznych sytuacji, ponawiajcie czynności czy wspomnienia, z których śmieliście się razem w przeszłości. Znałam parę, uwielbiającą filmy Three Stoges. Gdy czuli potrzebę podniesienia morale, wypożyczyli któryś z nich i spędzali wieczór, chichocząc obok siebie. Inna para, Pamela i Louis, zawsze ze śmiechem kończyła wypad na łyżworolki, bo Louis poruszał się na rolkach z gracją słonia w składzie porcelany. Kiedy to robili, czuli, że ich związek jaśnieje i żyje. Gdy ty i twój towarzysz podróżujecie wyboistą drogą wspólnego życia, te momenty, gdy dzielicie radość i głęboko w duszy czujecie wibracje śmiechu, pomagają wam zachować kontakt ze źródłem waszego szczęścia i zwiększają witalną siłę związku.

Wiele osób, szukając idealnego towarzysza życia, wysoko na liście „cech koniecznych” przyszłego partnera umieszcza poczucie humoru. Dzieje się tak dlatego, że jest coś bardzo specjalnego w zdolności do wspólnej zabawy. Kiedy te same rzeczy śmieszają ciebie i partnera, budzicie dziecko w sobie. Zadowolenie, które odczuwaliście na początku znajomości, kiedy śmieliście się w tych samych momentach na filmie czy gdy bawiły was te same głupie

dowcipy, może do was wracać za każdym razem, gdy będziecie razem się śmiać w przyszłości. To stale będzie was odświeżać i odnawiać.

Wymyślanie na nowo swojej rzeczywistości

Marta i Ronnie zaprezentowali mi kiedyś swój sposób na życie. On był dentystą, ona konsultantem. Co dziesięć lat brali rok urlopu i ruszali na poszukiwanie przygody. Kończyli swoje obowiązki w dziewiątym roku, odsyłali klientów i pacjentów do kompetentnych wspólników, pakowali walizki i wyjeżdżali. By utrzymać energię w swoim związku, zmieniali rzeczywistość co dziesięć lat.

Spędzamy tak wiele czasu, zabiegając o komfort w swoim życiu, że wydaje się niepojęte, by dążyć do zmiany wszystkiego, gdy już osiągnęliśmy stabilizację. Ale przesuwanie kawałków układanki jest tym, co podtrzymuje zachwyt twój i partnera z powodu dokonanych wyborów i pozwoli wam żyć w cudownym stanie nieustannego tworzenia.

Zmiana warunków

Hal i Myra mieszkali w Bostonie, od kiedy się pobrali, czyli od trzydziestu czterech lat. Hal miał wygodny status półemeryta, pracując na części etatu jako konsultant zarządu firmy, a Myra od lat prowadziła lokalny ośrodek opieki dziennej. Tak sobie żyli, nie całkiem od siebie oddaleni, ale też niezbyt podnieceni swoim małżeństwem. Wszystko było, jak mówili, wruszając ramionami, „w porządku”.

Myra pierwsza pomyślała o tym, żeby coś zmienić w ich życiu, odmłodzić małżeństwo. Przypomniała sobie, że najszczęśliwszym okresem był dla nich czas, gdy przeprowadzili się do Bostonu, miasta dla obojga nowego. Wybierali dom, poznawali nowych przyjaciół i zaczęli od podstaw nowe, wspólne życie. Myra pomyślała, że skoro kiedyś działało to na ich korzyść, dlaczego nie spróbować jeszcze raz. Ponieważ dzieci były już dorosłe, zaproponowała Halowi, by sprzedali dom i przeprowadzili się do Arizony. Oboje uwielbiali jeździć tam na wakacje, a że Hal mógł wykonywać swoją pracę wszędzie, mogli się przenieść tak daleko, jak chcieli.

Hal nie był zachwycony pomysłem. Mówił, że jest za stary, by zaczynać wszystko od początku. Myra nalegała, aż w końcu dał się przekonać. Tak długo prowadzili monotonne życie, że nie wzbudzało w nim ono żadnych emocji, mógł je określić tylko zdawkowym „w porządku”. W wieku 55 lat stwierdził, że być może ma przed sobą przynajmniej 30 następnych lat, i nie chce już prowadzić życia, które można skwitować tylko jednym słowem. Zgodził się na przeprowadzkę.

Małżonkowie zachowywali się znowu jak dzieci. Sprawiało im przyjemność sprzątnięcie domu, na nowo zakochali się w sobie, porządkując zebrane przez lata wspomnienia i pamiątki. Spakowali rzeczy i ruszyli przez cały kraj do swego nowego domu, zatrzymując się po drodze, by podziwiać nieznane krajobrazy. Kiedy przyjechali do Arizony i zobaczyli, że nowy, pusty dom czeka na nich, by stworzyli kolejne wspomnienia, wiedzieli, że dokonali słusznego wyboru.

Niekiedy trzeba trochę potrząsnąć życiem, aby nadal było ono stymulujące. Jeśli przeprowadzka jest zbyt drastycznym posunięciem, to istnieje tysiące innych sposobów, by zwykłą codzienność stworzyć od nowa. Idźcie razem na kurs egzotycznego gotowania albo postarajcie się nawiązać kontakty towarzyskie z nowymi ludźmi. Znajdźcie siłownię i zacznijcie wspólnie ćwiczyć. Przesławcie meble, wyrzućcie przy okazji rzeczy całkiem już nieprzydatne i zacznijcie urządzać mieszkanie. Wszystko po to, by wzbogacić swoje życie nowymi akcentami. Zmieńcie swoje codzienne przyzwyczajenia: jeśli jeździcie do pracy osobno - wygospodarujcie trochę czasu rano, by podróżować razem. Wybierzcie się na wycieczkę (nawet jeśli wydaje się wam, że nie możecie) tam, gdzie zawsze chcieliście pojechać. Na tydzień zamieńcie się rolami i obowiązkami. Próbujeć wszystkiego i wszędzie; nie ma ograniczeń. Gdy chodzi o odnowienie dynamiki waszego związku i tchnięcie w niego nowego ducha, wszystkie chwytły są dozwolone.

Współtworzenie

O współtworzeniu mówimy wtedy, gdy dwoje ludzi wykorzystuje swoje twórcze możliwości, swoją energię i entuzjazm, by powołać do życia coś nowego. Nie ma tak naprawdę znaczenia, co współtworzą. Ważne, że tworzą coś, co wyraża istniejącą między nimi więź. Twórczością może być dziecko, firma, dom, ogród, zdarzenie, rękodzieło, nowy pojazd, wycieczka - wszystko, co zachęca do połączenia energii i zasobów, by osiągnąć jedyny w swoim rodzaju wynik.

Wspólna twórczość jest ostateczną formą wyrażenia zaangażowania, bo nowe byty, które zostają stworzone, pomagają budować wspólną przyszłość. Jeśli związek ma być długotrwały, nie wystarczy, by wspólnota dotyczyła tylko obrzeży życia obojga. Na przykład Gillian i Marcus mieszkali w oddzielnych domach i jeździli oddzielnymi samochodami, które dla siebie wybrali. Choć każde interesowało się osobistym życiem drugiego, żadne chyba nie działało aktywnie na rzecz stworzenia programu dla świata „my”. W ich przypadku może była to uzasadniona i satysfakcjonująca droga życiowa, ale odmawiając dokonywania jakichkolwiek inwestycji we wspólną przyszłość, nie dali sobie szans na trwałość ich związku.

Dla odmiany Katherina i Bernard, zamieszkawszy razem, świadomie podjęli decyzję, że chcą stworzyć wspólny dom, że nie będą tylko współlokatorami. Budowanie nowego gospodarstwa zbliżało ich do siebie, w miarę jak uczyli się współdziałać, negocjować i dawać wyraz temu, kim są jako para. Ich dom stał się przejawem „my” i jest teraz wspólnym symbolem nowego życia. Mimo iż dom nie gwarantuje, że pozostaną razem, to wzmacnia łączące ich więzi, podtrzymując świat „my”.

Dopóki trwa związek, musicie jednoczyć siły, stawiając i osiągając wspólne cele, bo tylko tak buduje się życie razem. W wielu długotrwałych związkach pary wspólnie zabiegają, by osiągnąć niektóre albo wszystkie podstawowe rzeczy i wartości: dom, dzieci, wspólny majątek. Te rzeczy i wartości wyrażają - czy symbolizują - związek między nimi. Kontynuowanie tego twórczego współdziałania, gdy podstawy są już zdobyte, zapewni rozkwit waszej relacji.

Prawdziwy proces tworzenia odmładza duszę, inspiruje wyobraźnię i ożywia ducha. Może obudzić twoje uspięne zdolności i rozszerzyć granice twoich możliwości. Czyż można lepiej przeżywać ten cudowny proces niż z ukochaną osobą?

Zasadźcie razem ogród. Weźcie zwierzaka. Podejmijcie wspólne poszukiwania i kupcie razem samochód. Zbudujcie dom. Zaplanujcie wycieczkę. Cokolwiek postanowicie stworzyć razem, inwestowanie czasu i energii będzie przypominało wam o waszym głębokim związku i odmładzało go.

Problem „rozpalenia”

W chwili, gdy łączysz się z ukochaną osobą, gwałtowny strumień adrenaliny przepływa przez układ krwionośny. Prąd, który zapala iskrę między dwiema osobami, jest tym, co nazywam „czynnikiem rozpalenia”. Rozpalenie występuje, gdy chemia między wami powoduje przyspieszone bicie serca, zwiększony przepływ krwi i pełne pogotowie wszystkich receptorów w ciele. Uczucie intensywnego doznawania życia bywa nazywane zadurzeniem, przyciąganiem lub pociąganiem. Uczucie to działa jak hipnoza i uzależnia jak najsilniejsze narkotyki.

Kiedy para jest razem od wielu lat, płomień może zblednąć, zmaleć, osłabnąć. Swojskość, przewidywalność i rutyna wytwarzają uczucie stabilności, bezpieczeństwa i stałości, ale nie zapalą iskry. Gdy czas mija, możesz postrzegać swego partnera jako kogoś, kto jest tak znajomy i wygodny jak stare dzinsy - a one rzadko wyzwalają namiętność. Więc co możesz zrobić, gdy wydaje się, że ogień przygasa?

W poszukiwaniu płomienia

Niektórzy mówią tak: „Gdy jesteś podniecony, jesteś podniecony, a jak nie jesteś, to nie jesteś”. Tym sloganem plasują się wśród wyznawców fatalistycznej opinii, że nic od nas samych tu nie zależy, że czynnik rozpalenia jest czysto przypadkowy. Ale to, że płomień nieco wystygł, nie oznacza, iż zgasł. Fataliści nie dostrzegają, że żar to wewnętrzny płomień, który powstaje w środku - nie w jakimś miejscu na zewnątrz ciebie. Ty i partner jesteście odpowiedzialni za ponowne rozżarzenie iskry.

Może skryliście się w okopach i wygodnie wam w zwykłej monotonii? Może ani ty, ani on nie czynicie wysiłków, by stale wyglądać ponętnie, a może praca i codzienna bieganina doszczętnie was pochłaniają? Tak łatwo jest dać się ukołysać samozadowoleniu i zaniedbać się, zaniechać wysiłku, który zapewniłby żywszy entuzjazm wobec siebie nawzajem.

Z ogniem nie jest tak, że powstaje, a potem już sam siebie podtrzymuje. Jeśli kiedykolwiek rozpałałeś ognisko, wiesz, że zaczyna się od drewniek na rozpałkę i jednego płomyka, który je ogarnia. Gdy stanie się mocniejszy, dokładasz większe szczapy i polana, by rozgorzał bardziej. Gdy zaczyna niknąć, musisz rozniecić żar, chcąc wzbudzić płomień na nowo. Gdy rozdmuchujesz żar, dodajesz tlenu, który jest niezbędny do tego, by ogień mógł się palić. Rozpalanie na nowo ognia jest jak tchnięcie nowego życia w relację; tlenem jest wysiłek, który wkładasz, by ona trwała.

Ogień rzadko znika nagle. Na ogół jest to powolne wygasanie, subtelna erozja fizycznego pożądania, które rozświetlało związek. Subtelna erozja zazwyczaj powoduje stopniowy zanik energii seksualnej, i para może w końcu przeżyć tygodnie, miesiące, nawet lata, bez porywów namiętności. Kiedy seks przygasa, fizyczny aspekt waszego związku zostaje usunięty i niektórzy partnerzy mogą być skłonni do poszukiwania gratyfikacji poza związkiem. Romanse się zdarzają, ponieważ jedno lub oboje partnerzy przestają pilnować żywej iskry i wkładać wysiłek w jej podtrzymanie. Jeśli nikt nie rozżarzy płomienia, na pewno on zgaśnie.

Roznieć na nowo iskrę

Może nie być łatwo rozniecić na nowo iskrę, gdy ogień już przygasł, ale nie jest to niemożliwe. Jeśli wasz związek rzeczywiście potrzebuje solidnego płomienia, to przede wszystkim musisz siebie spytać o to, czy jesteś skłonny wydrzeć z rąk losu odpowiedzialność i zrobić wszystko, co się da, by przywrócić między wami magię. Może najtrudniejszą częścią tego procesu jest decyzja, by wydobyć wasz związek z marazmu. Pozostawanie w bezpiecznym kokonie obecnej rzeczywistości może być kuszące. Jednak jeśli drogie ci są odległe wspomnienia waszych namiętnych uniesień lub tęsknisz do nich i masz poczucie, że chcesz zapalić iskrę, to jesteś w połowie drogi do uwolnienia się z kokonu i podjęcia działania.

Pierwszym krokiem będzie cofnięcie się we wspomnieniach do tego momentu, gdy rzeczy się zmieniły. Kiedy był ten ostatni raz, kiedy czuleś, że płomień między wami jest żywy? Musisz fizycznie, umysłowo i emocjonalnie ponownie doświadczyć słodyczy tych wspomnień i uwolnić uczucia namiętności w twoim umyśle, by obudzić płomień w sobie. Sięgnij pamięcią do najbardziej intymnych, magicznych chwil i pozwól, by na nowo cię zafascynowały, tak jak kiedyś. Tamta pierwotna iskra nie zgasła; jest tylko w stanie uśpienia i czeka, aż ją wyrwiesz ze snu.

Kiedy obudzisz ogień w sobie, możesz obudzić go i w waszej relacji. Mając w pamięci słodycz dawnych wspomnień, musisz jakoś wypełnić lukę między tamtym czasem a obecną rzeczywistością. Dobrze, ale jak? - możesz zapytać. - Jak zasypać tę przepaść? Pozwalając odnowionemu płomieniowi w tobie rozlewać się na partnera, tym samym rozpalając przytłumiony żar w nim.

Zacznij od maleńkich kroków i centymetr po centymetrze przemierz drogę powrotną do partnera. Możesz, na przykład, zacząć od zaproszenia go na randkę - uroczystą, ze wszystkimi szykanami: winem, świecami i nastrojem. Możesz zasugerować jakąś aktywność, którą oboje lubicie. Możesz wypożyczyć romantyczny film wideo, zaproponować partnerowi masaż, no i postaraj się wyglądać i pachnieć ponętnie dla partnera. Wykonując jakiś gest w kierunku ukochanego, dajesz mu sygnał - zaproszenie do spotkania się z tobą w połowie drogi.

Jeśli partner nie od razu odpowiada, nie przejmuj się, może jest po prostu zaskoczony. Niekiedy potrzeba więcej czasu, ale to, co było kiedyś między wami, powróci, jeśli będziesz uparcie próbował na nowo rozniecić żar. Gdy na biwaku zgaśnie ognisko, czy opuszczasz ręce i mówisz: „Zgasło, nie ma sensu, dajmy sobie spokój”? Nie wtedy, kiedy chcesz się rozgrzać! Zbierasz drzazgi i patyki, zaczynasz od początku i próbujesz dopóty, dopóki płomień nie zacznie znowu buzować.

Przywracanie magii

Po ośmiu latach wspólnego życia Emma i Tim wpadli w wygodną rutynę. Ona szła do pracy pięć dni w tygodniu, on rano pracował w domu, a po południu zajmował się dwójką ich dzieci. Na zmianę przygotowywali obiady i spędzali wieczory z dziećmi, bawiąc się z nimi, czytając, oglądając telewizję. Gdy kładli dzieci do łóżka, oboje byli wyczerpani i natychmiast zasypiali, ani chwili nie poświęcając tylko sobie. Weekendy były przeznaczone na załatwianie spraw, na golfa, prace w ogródku i dogłądanie dzieci przy ich różnych zajęciach. Kiedy Tim i

Emma zostawali sami w sobotę wieczorem, spędzali ten czas razem, ale oddzielnie - ona na jednym końcu kanapy czytała kolorowe pisma lub rozmawiała przez telefon, on siedział na drugim, wpatrzony w telewizor. Byli, wedle swoich własnych ocen, szczęśliwi, choć Emma miała też świadomość, że ważna część ich związku została pogrzebana wśród codziennej bieganiny.

Pewnego wieczoru, gdy gotowała obiad, spojrzała przez stół i popatrzyła na Tima - naprawdę popatrzyła na niego, jak wtedy, gdy ujrzała go po raz pierwszy. Nagle przypomniała sobie, jak się czuła w pierwszych dniach małżeństwa,

kiedy chodzili na tańce do sali balowej na tarasie pięknego hotelu. Przypomniała sobie, jak uwodzicielsko Tim pachniał, gdy trzymał ją w objęciach, i jakie to było podniecające, gdy w jego ramionach kołysała się w takt muzyki, rytmicznie wyginając ciało.

W tym momencie młodsze dziecko wylało sok na stół i Emma została wyrwana z marzeń. Ale jakaś resztką tych wspomnień została i Emma uśmiechała się do siebie, opracowując plan działania.

Następnego dnia, ze wspomnieniem wciąż żywym w pamięci, podeszła do Tima i zapytała, czy nie mogliby wynająć opiekunki do dzieci na najbliższy sobotni wieczór i pójść na tańce. Mąż na początku był zaskoczony, szybko podał kilka powodów, dla których będzie to niemożliwe. Po pierwsze, w telewizji ma być turniej, który chciał obejrzeć; po drugie, opiekunki są kosztowne; poza tym musi wstać w niedzielę wcześniej rano. Ale Emma delikatnie naciskała, przypominając mu, jak dużo czasu minęło od chwili, gdy ostatni raz robili razem coś szczególnego. Tim popatrzył na żonę i ujrzał iskierkę w jej oczach. Zrozumiał, co Emma usiłuje zrobić, więc uśmiechnął się i powiedział: „Oczywiście, kochanie”.

Emma i Tim wybrali się na tańce. To była ich pierwsza, od bardzo dawna, randka, ale fluidy zaczęły krążyć znowu, gdy tylko stanęli na parkiecie. Wystarczyło, że spojrzeli sobie w oczy, i już wiedzieli, że magia wróciła.

Leczenie boli

Będą chwile, gdy partner cię rozczaruje, zawiedzie, zrani twoje uczucia lub zdradzi zaufanie. Co wtedy? Jak możesz angażować się nadal, gdy osoba, która przyrzekała, że nigdy cię nie skrzywdzi, zadała ból?

Przyjdzie czas, gdy będziesz jednak zmuszony wyleczyć rany i znaleźć w sobie odwagę i zaufanie, by zacząć jeszcze raz. Kluczem do odnowienia relacji jest zdolność przebaczenia, uwolnienia i zaczynania stale na nowo. To może być jedno z najtrudniejszych zadań, wobec których staniesz w czasie trwania związku, ale jest ono też jednym z najbardziej potrzebnych, jeśli macie trwać jako autentyczna para.

Naprawianie krzywd, które wyrządziłeś

Nawet w najlepszym związku zdarzają się nieporozumienia, a wtedy nieuchronnie dochodzi do zranienia uczuć. Rozczarowania, zawiedzione oczekiwania, złamane umowy, daremne poświęcenie zdarzają się w życiu i choć zazwyczaj się ich nie planuje, skutki wcale nie są przez to mniej bolesne. Gdy zniszczona tkanka międzyludzkiej relacji domaga się odbudowy, proces musi zacząć się od autentycznej troski o uczucia zranionego partnera.

W kontakcie z nim staramy się przyjmować swoje najlepsze wcielenie, a gdy nie udaje się osiągnąć ideału - co jako ludziom musi się nam od czasu do czasu zdarzyć - jesteśmy rozczarowani. To, jak postępujesz z uczuciami, które zraniłeś - nieumyślnie lub umyślnie - ma kluczowe znaczenie dla zachowania autentyczności w waszym związku.

Najlepszą rzeczą, którą w takiej sytuacji możesz zrobić, jest przyjęcie odpowiedzialności za swoje działania. Jeśli nie potrafisz przyznać, że zraniłeś uczucia partnera czyjego osobistą godność, do rany dodajesz zniewagę, odmawiając mu szacunku, na który zasługuje.

Francis i Katie byli na obiedzie z kilkorgiem przyjaciół, gdy pojawił się temat gotowania. Katie zawsze była świadoma swojej nadwagi, więc starała się przyrządzać zdrowe, niskokaloryczne posiłki. Nastrój w trakcie rozmowy był swobodny i Francis nie zdawał sobie sprawy, że obraża Katie, kiedy zażartował, że nie ma co marzyć o posiłku zawierającym tłuszcz, dopóki Katie nie zrzuci 10 kilogramów. „Co oznacza, powiedział, puszczając oko, że nieprędka będę jadł jakiś porządny obiad”.

Katie poczuła się niezręcznie, podobnie jak reszta osób przy stole. Francis mocno przesadził z tym dowcipem i zranił uczucia żony. W drodze powrotnej Katie poruszyła ów problem. Mąż natychmiast przybrał postawę obronną, odpowiedział, że ona zawsze zbyt poważnie bierze jego żarty. Katie jeszcze bardziej zdenerwowała się tym, że Francis nie uznał za stosowne przyznać się i przeprosić za to, że ją zranił. Poza przyjęciem odpowiedzialności za wyrządzoną krzywdę konieczne są szczerze przeprosiny, płynące z serca, wraz z dobrze przemyślanym wyjaśnieniem powodów, dla których zrobiłeś to, co zrobiłeś. Słowa „jest mi przykro”, gdy są wypowiedziane szczerze, mogą być nadzwyczajnym lekarstwem na zranione uczucia.

Nie wypowiadaj ich jednak, jeśli tak nie czujesz! Zadasz partnerowi tylko większy ból, jeśli będą to słowa bez pokrycia. „Jest mi przykro” oznacza, że naprawdę żałujesz tego, co zrobiłeś, i nie powtórzysz nic podobnego, gdy będziesz znowu miał okazję. Jeśli tak nie czujesz, wówczas zamiast wypowiadać fałszywe frazesy, użyj posiadanych zdolności komunikacyjnych, żeby przedstawić swój punkt widzenia, i spróbujcie znaleźć wyjście z impasu. Partner bardziej doceni twoją uczciwość niż nieszczerze przeprosiny.

Przebaczenie

Mówi się, że „błądzenie jest rzeczą ludzką, przebaczenie boską”. Akt przebaczenia wymaga, byś wzniósł się ponad swoje negatywne ludzkie uczucia i uwolnił je po to, by znaleźć drogę powrotną do duchowego źródła swego życia. Niełatwe to zadanie, oczywiście, ale bardzo potrzebne w sztuce miłości.

Będą chwile, gdy ty lub partner zrobicie coś, co zdenerwuje czy zaboli drugą stronę. Oboje jesteście ludźmi, a jako ludzie wszyscy mamy jakieś lekcje do odrobienia. Czy chodzi o nieprzemyślane działania, złamane porozumienie czy o pogwałcenie wspólnych zasad etycznych, od tego, jak zdecydujesz się przeprowadzić sprawę, zależy, czy wasz związek pozostanie prawdziwy, czy zbczy z wytyczonego kursu. W takich chwilach staniecie wobec wyboru: zatrzymać w sercu negatywne uczucia, zachowując urazę, wbijając tym samym klin między siebie i partnera, czy uwolnić je przez przebaczenie. Przebaczenie jest tym, co wiąże was na nowo i pozwala związkowi stale się odradzać. Przebacząc ważnej dla siebie osobie, likwidujesz rozdźwięk między wami i pozwalasz trwać waszemu związkowi. Rana zadana komuś, z kim łączy nas intymna relacja, jest jedną z najbardziej bolesnych. Sama istota takiej

relacji zasadza się na tym, że ludzie mogą polegać na sobie nawzajem, a także na tym, że zachowują się wobec siebie z szacunkiem i miłością. Emocje leżące u podstaw waszego związku spowodują, że każdy ból będzie odczuwany intensywniej, a każda rana okaże się trudniejsza do wyleczenia.

Akt przebaczenia ma dwa składniki: myśli, które przychodzą w odpowiedzi na wykroczenie, i uczucia. Myśli i uczucia przeplatają się ze sobą nawzajem. Łączą się w spiralnym tańcu akcji i reakcji. Myśli służą ocenie i analizie sytuacji, w której wyodrębniasz zrozumiałe fragmenty. Są echem, które brzmi w twoim umyśle, gdy zastanawiasz się, czy twój partner nadal wart jest wysiłku, lub decydujesz, że to, co się zdarzyło, jest nieuczciwe i nie mieści się w granicach waszej umowy.

Uczucia z kolei obywają się bez słów. To nieuchwytnie, surowe doznania, które powstają w odpowiedzi na twoje myśli. Możesz czuć się zagniewany, pełen żalu, zdradzony czy emocjonalnie opuszczony. Uczucia są nieracjonalnymi reakcjami, które powstają gdzieś w naszym „emocjonalnym rdzeniu”.

Proces myślenia to sposób, w jaki przepuszczasz fakty przez swój umysł i usiłujesz zrozumieć, co skłoniło partnera do takiego zachowania. Być może będziesz musiała poprosić partnera, by wprowadził cię w swój świat, byś mogła pojąć sens jego działań;a. Umysł, zanim w pełni przebaczy, poszukuje pewnych dowodów, że zło się nie powtórzy. Kiedy rozum ci podpowiada, że partner nie ponowi swego wykroczenia, wtedy jesteś w połowie drogi do wybaczenia.

Intelektualne przebaczenie oparte jest na ocenie argumentów za i przeciw. Będziesz musiał ocenić, czy warto marnować energię na chowanie urazy i czy nie byłoby lepiej się jej pozbyć. Będziesz musiał porównać satysfakcję z tego, że racja jest po twojej stronie, z ciężarem pielęgnowania swego gniewu. Gdy zdecydujesz, że chowanie urazy i karanie partnera nie są dłużej warte czasu i energii, wtedy będziesz gotów w pełni uwolnić umysł od tej sprawy.

Uczucia, które się rodzą, gdy stajesz wobec konieczności przebaczenia poważniejszych wykroczeń, są nieco trudniejsze do ogarnięcia, bo emocje nie są linearne czy logiczne. Jeśli odczuwasz rozczarowanie, zawód, ból, zranienie, musisz do końca przeżyć te emocje, wyrazić je, a następnie uwolnić się od nich, by osiągnąć pełne wyleczenie. Przez blokowanie swoich uczuć umacniasz wykroczenie i pozwalasz mu działać przeciw wam. Im poważniejszy zły czyn, tym więcej czasu potrzeba na wyleczenie.

W ostatecznym rachunku przebaczenie przychodzi wtedy, gdy jesteś w stanie zmienić swój punkt widzenia i znowu potrafisz widzieć w swoim partnerze ludzką istotę, ze słabościami, które trzeba jej wybaczyć, tak jak sam chciałbyś, by wybaczone ci twoje błędy. Pokonanie tej wewnętrznej drogi tak naprawdę zbliża cię do obszaru boskości.

Przebaczenie nie jest łatwe. Stare powiedzenie „czas leczy rany” zawiera wiele prawdy, ale wyleczenie nie nastąpi, jeśli ty nie wykonasz pracy duchowej. Czy wykroczenie jest drobne czy wielkie, czas sam nie usunie blizny, jeśli ty nie podejmiesz aktywnej pracy nad uwolnieniem złości i bólu.

Mała lekcja przebaczenia: Stu i Amelia

Stu miał wspaniały dzień. Był w wirze pracy i właśnie „łapał rytm” nowego projektu, który szkicował, kiedy zadzwoniła Amelia. Ona dla odmiany miała fatalny dzień i zaczęła przelewać swoje żale na niego. Pokłócili się o jakiś drobiazg i nagle jego dobre samopoczucie prysnęło jak bańka mydlana -dzień nie był już taki wspaniały, jak przed chwilą.

Stu odłożył słuchawkę wściekły na Amelię, że zepsuła mu nastrój, zwłaszcza że wiedziała, jak ciężko mu było kilka tygodni temu i jak rozpaczliwie potrzebował odzyskać swój rytm. Był zły, że do tego stopnia lekceważyła jego potrzeby, i powiedział jej to wieczorem. Trochę się kłócili, ale Amelia w końcu szczerze przeprosiła i zapewniła, że nie miała zamiaru zepsuć mu dnia.

Po to, żeby Stu mógł przejść od złości do przebaczenia, musiał zrozumieć, dlaczego Amelia zachowała się właśnie tak. Wyjaśniła mu, że po prostu nie pomyślała, dzwoniąc, i obiecała, że następnym razem będzie bardziej uważna, przekazując złe nowiny. Kiedy postawił siebie na miejscu Amelii i wyobraził sobie, jak doszło do tego, że ona zachowała się tak, jak się zachowała, zrozumiał, że sprawa jest błaha i że ona nie chciała zrobić mu przykrości. Wówczas był w stanie uwolnić się od złych uczuć, stwierdzając, że „nic się nie stało”. Przebaczył Amelii i mogli zapomnieć o całej sprawie.

Wielka lekcja przebaczenia: Wally i Amber

Wally, z zawodu komik, był zawsze duszą towarzystwa. Wszyscy uwielbiali go za cudowne poczucie humoru. Amber była cicha i bardziej skłonna do introspekcji niż on. Mimo widocznych różnic w charakterach, Wally'ego przyciągała tajemnicza natura Amber, a Amber uwielbiała jego umiejętność rozśmieszania jej. Przyłgnęli do siebie natychmiast i ich związek rozwinął się w głębokie i znaczące partnerstwo.

Pewnego wieczoru, kiedy byli na przyjęciu, Amber, przygotowując sobie drinka, kątem oka dostrzegła zmysłową rudą dziewczynę, która obejmując Wally'ego, raczej nie kryła swoich zamiarów. Gdy patrzyła na nich z drugiego końca pokoju, odniosła wrażenie, że on ją zna i że nie odrzuca jej awansów. Amber, która początkowo nie mogła uwierzyć własnym oczom, była chora na myśl, co to może oznaczać. Nie chcąc robić sceny, po prostu podeszła do Wally'ego i cicho powiedziała: „Wychodzę. Jeśli chcesz być ze mną, to teraz jest odpowiedni moment”. Wally, zaskoczony, wyczuł powagę chwili i zrozumiał, że będzie lepiej, jeśli z nią pójdzie.

Amber nie odzywała się, dopóki nie przyjechali do mieszkania Wally'ego. Wtedy zaczęła się konfrontacja. Jak się okazało, poznał on rudowłosą, gdy był na tournée. Wydawało mu się to wtedy zupełnie nieistotne i nie czuł nigdy potrzeby powiedzenia Amber o tym zdarzeniu, bo spotkali się tylko raz. Amber poczuła się zdradzona, oszukana i wyrzucona z ich dającego poczucie bezpieczeństwa związku. Ledwie mogła uwierzyć, że Wally był zdolny zachować się w taki sposób, w jaki się zachował, i poważnie zaczęła wątpić w swoją zdolność oceniania ludzi. Nigdy nie myślała o nim jako o mężczyźnie skłonnym do przygód i ta nagła zmiana wizerunku przyprawiła ją o zawrót głowy.

Wally przeproszał solennie, przyrzekając wynagrodzić jej to na wszelkie sposoby. Zapewniał, że to ją kocha i czuje się winny, bo sprawił, iż ona cierpi, przyrzekał, że nigdy więcej tego nie zrobi. Przez kilka następnych tygodni wychodził ze skóry, by pokazać Amber, jak bardzo jest mu droga i jak naprawdę przykro mu z powodu tego, co się wydarzyło.

Piłka była na boisku Amber. By przebaczyć Wally'emu, musiała przeżyć do końca cały ból i łzy. Pozwoliła sobie w pełni doświadczyć wszystkich emocji i wyrazić je, by mogły znaleźć drogę ujęcia na zewnątrz. Gdy było trzeba, wyrzucała swoją złość, wściekała się, płakała i wyrażała uczucia w każdy możliwy sposób, po to, by się od nich uwolnić.

Przez cały czas musiała też na nowo analizować swoje odczucia, zastanawiając się, czy w ogóle jest skłonna choćby rozważyć przebaczenie Wally'emu. W końcu w swoim myśleniu doszła do takiego punktu, że była w stanie zobaczyć, iż on nie jest potworem, tylko człowiekiem, który popełnił błąd. Zdecydowała, że woli raczej pójść tą drogą i zainwestować energię w przebaczenie Wally'emu, niż trzymać się swego usprawiedliwionego gniewu i stale karać i jego, i siebie. Wybrała przebaczenie, choć nie było to łatwe. W końcu uwolniła się od gniewu, zwróciła się znowu w stronę Wally'ego i mogli wspólnie pracować nad odbudową swego związku.

Odbudowywanie zawiedzionego zaufania

Zaufanie jest podstawą każdego autentycznego związku. Gdy brak zaufania, fundamenty waszej relacji opierają się na ruchomych piaskach i może ona szybko przestać istnieć.

Zawiedzione zaufanie musi zostać odbudowane. Jeśli zbyt wiele razy zdarzy się, że zniszczenie nie zostanie dostrzeżone, rana będzie coraz trudniejsza do wyleczenia. Odbudowywanie zaufania wymaga szczerzej skruchy i wysokiego poziomu zdolności przebaczenia - żadna z tych postaw nie jest łatwa. Okazywanie skruchy, gdy popełniło się wykroczenie, może być upokarzające, a przebaczenie, gdy zostaniesz zdradzony - wydaje się niemożliwe. Choć są to lekcje dla zaawansowanych, będą potrzebne wszystkim parom, które podążają ścieżką autentyczności. Nie ma bocznej drogi.

Jeśli wasz związek przeżywa kryzys, bo nadużyłaś zaufania partnera, to - żeby naprawić całe zło - będziesz musiała zrobić coś więcej, niż szczerze przeprosić. Twoim obowiązkiem jest zadośćuczynienie za złe uczynki i zapracowanie na ponowne zaufanie ukochanej osoby. Naprawa krzywd wymaga wyjścia poza to, co zwyczajne, by udowodnić partnerowi, że jesteś gotowa zrobić wszystko, co w twojej mocy, by odbudować zniszczenia, które spowodowałaś.

Bobby bał się spojrzeć w oczy swojej żonie, Margie, gdy w końcu wyznał, że przegrał większą część oszczędności ich życia. Margie czuła się zdradzona i była przerażona brakiem troski ze strony męża o sytuację finansową rodziny. Bobby również przeżywał koszmarnie chwile. Przyznał się do swych wyczynów i przeprosił, a potem przystąpił do naprawiania szkód. Sprzedał swój ukochany zabytkowy samochód i pieniądze rozsądnie zainwestował w wysoko oprocentowane fundusze. Zrezygnował z członkostwa w lokalnym klubie sportowym, gdzie co tydzień chodził grać w tenisa, a zamiast tego spędzał dodatkowe godziny w pracy, by szybciej zarobić pieniądze, które stracił.

W końcu Margie wybaczyła mu. Widząc, jak bardzo się stara naprawić krzywdę, na powrót uwierzyła w jego oddanie i wsparła go w zabiegach na rzecz zdobywania dodatkowych dochodów dla rodziny, wykorzystując w tym celu swoje talenty artystyczne. Kiedy Bobby zobaczył, jak Margie się uśmiecha i puszcza do niego oko, gdy udało jej się sprzedać pierwszy obraz, był wreszcie w stanie w pełni wybaczyć sobie, bo wiedział, że znowu są naprawdę razem.

Ta osoba, która spowodowała zachwianie fundamentów relacji, jest ostatecznie odpowiedzialna za naprawienie szkody. Jeśli to ty zawiodłeś zaufanie partnerki, musisz wziąć na siebie ciężar zapracowania na zaufanie. Twój partner musi pracować nad wybaczeniem, ale to od twojego działania zależy, czy wasza relacja zostanie odbudowana, czy zniszczona.

Odbudowywanie zaufania jest trudnym procesem, wymagającym czasu, poświęcenia i wiary. Ale nie ma zniszczenia, które nie może zostać naprawione, jeśli obydwój partnerzy są gotowi pracować nad tym, by móc się na siebie otworzyć.

Rytuały i uroczystości:

tworzenie i utrwalanie wspomnień

Rytualizowanie wydarzeń oznacza, że poważnie traktujesz siebie i drogie ci chwile. Oznacza ono, że mówisz: „Oto chwila, którą chcemy uczcić i nadać jej specjalne znaczenie”. Oznacza to także, że przeznaczasz czas, zwracasz należyłą uwagę i pamiętasz, że coś szczególnego ma się zdarzyć. Tworzenie rytuałów dla uczczenia ważnych chwil i rocznic pozwoli ci stworzyć album waszego związku, który będzie wzmacniał ciebie i partnera za każdym razem, gdy do niego zajrzycie.

Celem ceremonii weselnej jest uświęcenie więzi między partnerami i stworzenie znaku, który głosi: „To zaczęło się tutaj”. Każda kolejna rocznica będzie małżonkom przypominała ich decyzję, że stworzą związek. Ty i twoja ukochana możecie to wykorzystać, niezależnie od tego, czy łączy was formalny akt małżeński czy nie, poprzez rytualizowanie i celebrowanie wszystkich ważnych momentów wspólnej drogi.

Rytuałom towarzyszy intencja i atencja wobec każdego szczegółu. Rytuałem może być spotkanie czy przyjęcie. Może nim być łamanie chleba, otwieranie prezentów czy zapalenie specjalnych świec. Czasem może to być coś o bardziej duchowym charakterze, jak uroczystość religijna. Od ciebie i partnera zależy stworzenie rytuałów, które będą miały znaczenie dla was obojga.

Jeff i Laura, na przykład, chodzą na doroczny festiwal, na którym się poznali, by przypominać sobie wspólne początki. Alison i Matt jeżdżą na narty każdej wiosny, bo poznali się w górach, i to odświeża ich miłość do przyrody, wysiłku fizycznego i nastrojowych wieczorów na śniegu. Johnny i Robin chodzą do ulubionej restauracji serwującej sushi, by wspominać i celebrować spotkanie przed laty w Japonii. Te trzy pary znalazły sposób na odnawianie własnych początków i zarazem na utrzymywanie żywotności związku.

Czas jest efemeryczny. Chwila właśnie trwa i w mgnieniu oka przemija. Nie możemy zatrzymać czasu, ale możemy stworzyć wspomnienia, które będą trwały całe życie. Żyj pełnią życia w teraźniejszości. Stwórz rytuały i wspomnienia już dziś, byś mógł wracać do nich w przyszłości.

Nie zapominajcie o celebrowaniu. Świątujcie proste rzeczy: fakt, że oboje żyjecie, że znaleźliście siebie nawzajem, że jesteście obdarzeni tym wszystkim, co macie. Świątujcie każdego dnia cud swojej miłości i twórzcie małe rytuały, by uczcić szczególną miłość, która was łączy: pocałunek przed zaśnięciem, specjalny toast, który wznosicie na swoją cześć, tajemny kod słów, które znaczą coś tylko dla was dwojga. Zaczynajcie już dziś i uczynicie każdy dzień, który spędzicie razem, dniem uznania dla miłości i odnawiania waszego zaangażowania.

Szczęście nie jest statycznym stanem istnienia. We wszystkich bajkach mówi się, że kochankowie wkraczą w stan wiecznej szczęśliwości od momentu, gdy się spotykają, i stan trwa „odtąd na zawsze”. Nie spotkałam nigdy bajki, która mówiłaby o realiach prawdziwej miłości i głosiła, że miłość taka potrzebuje stałego dopływu świeżej energii, by trwać.

Niestety, wielu ludzi odrzuca swój związek w chwili, gdy traci on początkowy blask. Ale miłość jest jak zabytkowa lampa, którą trzeba tylko trochę wypolerować, włożyć nieco wysiłku i odrobinę pomysłowości, a odzyska dawną świetność. Jeśli ją wyrzucisz, nawet nie podejmując próby renowacji, może to okazać się kosztowną pomyłką. Wasz związek jest jak ta lampa - jego wartość rośnie z latami, jeśli tylko poświęcisz uwagę niezbędną, by utrzymać jego piękno. Gdy już odkryjesz to piękno, będzie ci przynosiło radość przez następne lata.

Rozdział dziesiąty

Zasada dziesiąta:

ZAPOMNISZ O TYM WSZYSTKIM, GDY TYLKO SIĘ ZAKOCHASZ

Znasz od dawna te wszystkie zasady w naturalny sposób. Chodzi o to, by pamiętać o nich, gdy padnie na ciebie zniewalający czar miłości.

W Szekspirowskim „Śnie nocy letniej” figlarna wróżka kładzie nektar z zaczarowanych kwiatów na oczy ludzi śpiących w lesie, przez co niczego niepodejrzewający śmiertelnicy zostają dotknięci czarem miłości. Co się okaże po przebudzeniu.

Prawdziwe życie nie bardzo się różni od życia w owym wymyślnym lesie. Czar, który przynosi pierwszy rumieniec miłości, może być trujący i nasze oczy bywają zasypane gwiazdowym pyłem, który pozwala widzieć tylko wspaniałość osób ukochanych. Nasze serca pełne są ciepła i czułości, a radość zdaje się rozsadzać żyły i tętnice. Potęga miłości ogarnia nas bez reszty i wprowadza w stan oczarowania i ekstazy.

Zakochać się to jakby zanurzyć się w magicznej chmurze. Powietrze wydaje się bardziej przejrzyste, kwiaty pachną intensywniej, jedzenie smakuje lepiej, a gwiazdy na nocnym niebie świecą jaśniej. Czujesz się lekki, jakbyś płynął przez życie, a problemy i trudności nagle wydają się nieważne i łatwe do rozwiązania. Jesteś pełen życia, skóra nabiera blasku, a rano budzisz się z uśmiechem na twarzy. Żyjesz w stanie niezwykłego zachwytu.

Miłość jest uczuciem i działaniem, które wyrasta z najbardziej naturalnej i pierwotnej części nas samych. Budowania związku jednakże musimy się uczyć. W nim mamy szansę na wyrażanie uczuć miłości, kultywowanie ich i podtrzymywanie. Związek jest naczyniem, w którym przenosimy cenny ładunek miłości przez lata.

Tych dziesięć zasad, które już gdzieś w głębi duszy przechowujemy, stanowi podstawę autentycznego związku. Prawdziwym wyzwaniem jest pamiętać o nich wśród miłosego zamętu. Jeśli nie zapomnisz o tych uniwersalnych prawdach, twoja miłość będzie miała większą szansę na rozkwit, a związek - na sukces.

Chwilowa amnezja

Aż do tego punktu być może zgadzałeś się z przedstawionymi dziesięcioma zasadami, ale kiedy się zakochasz, zapomnisz prawie wszystko, co kiedyś wiedziałeś. Miłość ma tendencję do zaciemniania najbardziej racjonalnych, logicznych i rozsądnych wzorców myślenia.

Na przykład, gdy Oliwią poznała Kevina, zupełnie straciła głowę dla jego chłopięcego wdzięku. Był dowcipny, adorował ją i obsypywał prezentami, pięknymi listami miłosnymi i

komplementami, którym nie było końca. Jedynym problemem było to, że Kevin mieszkał w innym stanie, dzieliło ich dwa tysiące mil.

Oliwią była tak zachwycona, że pomimo protestów i ostrzeżeń ze strony przyjaciół porzuciła pracę, zrezygnowała z wynajmowanego mieszkania i przeprowadziła się do miasta, w którym mieszkał Kevin, choć знаła go zaledwie trzy miesiące. Oboje wierzyli, że siła ich miłości przezwycięży wszystkie niedogodności, wiążące się z poważną zmianą życiową. Po kilku tygodniach okazało się, że w szczeliny między listami miłosnymi i adoracją zaczęła wkradać się rzeczywistość i Oliwią nagle ocknęła się z rozmarzenia, z przerażeniem uświadamiając sobie, jak wielki błąd popełniła.

Siła miłości

Miłość jest rodzajem eliksiru lub afrodyzjaku, który sprawia, że porzucamy świat rzeczywisty i zanurzamy się w fantastyczny. Działa jak narkotyk, wywołujący odmienne stany świadomości. Na ten odurzający efekt składa się wiele czynników. Po pierwsze, jeśli komuś naprawdę niezwykle ogromnie zależy na nas, oczywiście nas to porusza. Najgłębsze potrzeby: bycia kochanym, otoczonym opieką i adorowanym są zaspokajane, co może na pewien czas zabić niektóre rany w twojej duszy. Po drugie, ta właśnie osoba koncentruje swoją uwagę na tobie, co może cię wprawiać w euforię. Po trzecie, wydaje się, że wreszcie spełniły się wszystkie marzenia i możesz rozpocząć etap, o którym w bajkach mówi się: „żyli długo i szczęśliwie”. Nadzieja zrodzona z tej wiary bywa tak potężna, że możesz być ślepa na te fragmenty rzeczywistości, które ją podważają. Po czwarte (może najsilniejsze ze wszystkich), hormony podchwytują sygnał i chemia twojego ciała przejmuje władzę. Kiedy zakochujesz się, do krwi uwalnia się substancja pod nazwą PEA (fenyletylamina), wywołująca nastrój radości, spokoju i dobrostanu. PEA, o dziwo, jest także w czekoladzie i to dlatego na wielu ludzi czekolada działa jak panaceum. PEA, krążąc w twoim organizmie, może zamącić poczucie rzeczywistości, nienaturalnie poprawiając twoje samopoczucie.

Energia seksualna jest jedną z najsilniejszych potęg we wszechświecie, a kiedy chwyci cię w swoje objęcia, masz uczucie, że nic się nie liczy, poza ciałem ukochanej, przytulonym do twego ciała.

Chwilowa amnezja, której doświadczasz, może sprawić, że ignorujesz (albo zapominasz) racjonalne, wyraźne i logiczne przekazy, mówiące o potrzebie skierowania swych uczuć miłości w stronę autentycznej relacji. Nieoczekiwanie, poprzez mgiełkę zadurzenia i seksualnego przyciągania, twoja percepcja może ulec zaburzeniom. Możesz nawet zapomnieć, że trzeba najpierw pokochać siebie, myśląc raczej: „Moja miłość zapewnia mi wszelką miłość, której kiedykolwiek mogę potrzebować”. Najprawdopodobniej uwierzysz, że ty i twój partner jesteście wyjątkowi, inni od wszystkich, i że możecie ominąć etap poznawania, oceniania i budowania bliskości. Intensywność waszej więzi może wydawać się tak znacząca, że uwierzycie, iż możecie od razu przejść do etapu zaangażowania. Mogą was opanować takie na przykład myśli: „To musi być to, skoro tak dobrze się z tym czuję”, „Tym razem jest inaczej - nikt nigdy nie przeżył tego rodzaju głębokiego związku”.

Być może zlekceważysz znaczenie porozumienia między wami, wierząc, że ty i twój partner jesteście tak psychicznie dopasowani, że będziecie zawsze po prostu wiedzieli, co ta druga osoba myśli czy czuje. Możesz wierzyć, że negocjacje są wam niepotrzebne, bo porozumienie przychodzi wam naturalnie. Możesz wyobrażać sobie, że nic w waszej relacji nigdy się nie zmieni, bo jesteście pewni, że zawsze będziecie cenić siebie tak bardzo jak teraz.

Wszystkie te przekonania wydają się prawdziwe w momencie, gdy jesteś we władzy zadurzenia i pożądania. Gdy już polor doskonałości zetrze się, ważne, byście przypomnieli sobie wszystkie zasady budowania autentycznych związków. Tylko czas i doświadczenie pozwolą ci rozpoznać tamte przekonania jako chwilowe zawieszenie poczucia rzeczywistości, a wtedy nauczysz się znajdować równowagę pomiędzy gorączką uniesień i zdrowym rozsądkiem.

Pamiętaj o zasadach

Uczucia, które przynosi nowa miłość, należy smakować, bo należą one do największych przyjemności w życiu. Delektuj się początkiem swego romansu, bo niezwykle uczucia i drogie wspomnienia, stworzone w tym czasie, będą stanowiły fundament tego, co może kiedyś przerodzić się w trwały związek. Doceniaj i ciesz się każdą magiczną chwilą.

Jednocześnie, mimo euforii, powinieneś starać się pamiętać o przedstawionych dziesięciu zasadach. Ciesz się tym, czego doświadczasz, ale próbuj też, jeśli zdołasz, mieć w głowie te reguły, byś mógł zerknąć poprzez zasłonę swej chwilowej amnezji, zanim błędnie weźmiesz pierwsze „podrygi” chemii czy zadurzenie za prawdziwą miłość.

Droga wyjścia z chwilowej amnezji prowadzi przez przypominanie sobie wszystkiego, czego się nauczyłeś. To, iż wydaje ci się, że ta wiedza nie ma zastosowania albo jest niepotrzebna w danej chwili, nie oznacza, że prawda zawarta w owych zasadach jest mniej ważna. Jeśli samolot leci za górami, ukryty przed twoim wzrokiem, czy to oznacza, że przestał istnieć? Samolot istnieje, nawet gdy nie możesz go zobaczyć. Jeśli nie możesz zobaczyć jakichś wartości, oznacza to po prostu, że jesteś chwilowo ślepy na nie.

Podstawowe znaczenie ma tu świadomość, że to, co odczuwasz w gorączce miłości, niekoniecznie jest obiektywną rzeczywistością. Pomyśl o zadurzeniu jak o gorączce: gdy cię trzyma w okowach, możesz widzieć, słyszeć lub odczuwać coś, co wydaje ci się zupełnie realne, ale faktycznie jest iluzją. Dopiero gdy gorączka spadnie, możesz oceniać rzeczywistość i określić, co było prawdą, a co halucynacją. Mgła zadurzenia -jak gorączka - musi nieco opaść, zanim będziesz w stanie określić, co jest rzeczywiste.

Przypominaj sobie te zasady często, nawet - a może zwłaszcza - gdy myślisz, że są nieważne lub nie mają zastosowania do twojej sytuacji. To jedyny sposób, by zyskać pewność, że związek, w który chcesz zainwestować swoją miłość, będzie autentyczny i wytrzyma próbę czasu.

Odpowiedzi na miłość

Każdy ma swoją własną, indywidualną odpowiedź na potęgę miłości. „Myśliciele” mogą się zadziwić, widząc logikę i rozsądek rozplywające się w niebycie wtedy, gdy oni unoszą się na różowej chmurce. „Czuciowcy” mogą być tak owładnięci swymi uczuciami, że sprawiają wrażenie nieco stukniętych. Ci, którzy mają problem z zachowaniem granic, mogą całkiem zatracić się i mieć trudności z zachowaniem własnej tożsamości w stosunku do partnera. Jeszcze inni mogą zanurzyć się tak głęboko w nową rzeczywistość, że tracą kontakt ze wszystkim, co, jak kotwica, kiedyś utrzymywało ich zakorzenionych w życiu. Miłość jest potężną siłą, która, jak niezwykle nektar w sztuce Szekspira, może zaczarować tych, których dotknie.

Wchodzenie w krainę marzeń

Miłość może w jednej chwili zmącić nasze racjonalne myślenie. Niektórzy inteligentni i, wydawałoby się, ludzie z głową tracą grunt pod nogami, gdy stają wobec czaru miłości lub porywów namiętności. Mogą nagle zacząć pisać sonety lub wydawać całą pensję na kosztowne prezenty dla ukochanej osoby. Patrzą w okno w rozmarzeniu, podśpiewują piosenki o miłości, które właśnie słyszą w radiu, i w ogóle zachowują się jak głupiutkie, zadurzone nastolatki. Rozsądne myśli gdzieś ulatują, a oni skaczą głową w dół, ciągnięci przez swoje emocje i napędzani chemią.

Ten stan rozmarzenia sprawia, że są roztargnieni. Koncentrując się na marzeniach i myślach o ukochanym, przestają zwracać uwagę na sprawy dnia codziennego. Kiedy moja przyjaciółka Kathy zakochała się, przeszła przez taki etap, że zapomniała wyłączyć światło, zgubiła kluczyki do samochodu, nie zakręciła kranu w łazience, zapomniała zaciągnąć hamulec ręczny. O innych wiadomo, że zostawiają zapalony gaz, gubią portfel, zostawiają otwarte drzwi.

Piękno nowej miłości polega i na tym, że właśnie tak się czujesz. Jedynym warunkiem poddania się jej jest pewność, że nie stracisz głowy do takiego stopnia, by wystawić na niebezpieczeństwo swoje dobro lub szczęście. Musisz zachować choć odrobinę racjonalnego myślenia, by ochronić siebie przed wszelkimi potencjalnymi zagrożeniami fizycznymi czy emocjonalnymi. Tylko ty jesteś odpowiedzialny za swoje serce i ciało, i ty od czasu do czasu potrzebujesz swojej głowy, by kierowała tobą i dbała przede wszystkim o twoje interesy.

Obezwładnienie emocjami

Jeśli twoimi myślami i działaniami bardziej kierują namiętności niż zdrowy rozsądek, możesz poczuć, że trochę tracisz równowagę. U niektórych ludzi emocje wzbierają tak gwałtownie, iż łapią się na tym, że robią rzeczy, które - gdyby nie byli zahipnotyzowani zadurzeniem - uznaliby za głupie. Może stąd wzięło się powiedzenie: „głupi jak zakochany”.

Jeśli bez reszty zachłystniesz się eliksirem miłości, możesz, aż do granic obsesji, doświadczać maniakalnego pragnienia, by ukochana osoba na ciebie kierowała swą uwagę. Te niespokojne uczucia pojawiają się wtedy, gdy przepełniony zbiornik emocji przesłania twój myślący umysł. Czujesz, że musisz zobaczyć swoją miłość natychmiast, musisz wdychać ten zapach, słyszeć muzykę jej głosu, wygrzewać się w jej obecności. Myśl o rozstaniu choćby na krótki czas jest nie do zniesienia. Ukochana osoba staje się dla ciebie jak narkotyk.

Zakochanie się jest jak worek pełen darów i utrapień. Przyspieszone bicie serca, bezsenność, trudności w koncentracji, przeżywanie każdego kontaktu z ukochaną, wszystko to brzmi raczej jak opis choroby niż błogostanu. Namiętność może być słodka w jednej chwili i gorzka w następnej, zależnie od tego, jak jest odbierana. Intensywne uczucia tęsknoty, które budzi miłość, mogą być zarazem błogosławieństwem i ciężarem.

W ciągu wieków poeci, artyści i autorzy piosenek stworzyli arcydzieła opisujące intensywność owej tęsknoty. Jeśli spotka cię coś takiego, najlepsze, co możesz zrobić, to pozostać sobą, zachować związki z ludźmi, miejscami i rytuałami, które są twoją osobistą przystanią, i starać się osiągnąć równowagę między głosem rozumu i głosem serca.

Zachowanie tożsamości

To, że ludzie na pewien czas tracą poczucie własnego „ja”, kiedy wkraczają w rzeczywistość „my”, jest normalne. Można się spodziewać tego, że wraz z ukochanym owiniecie się w kokon, cały swój czas i uwagę poświęcając na to, by „wplątać się” w siebie nawzajem. Wasze aury mieszają się, tak jak wasze codzienne życie. Wasz czas pochłaniają całkowicie działania i obowiązki, związane z tą nową osobą, a większość energii kierowana jest w jej stronę. Wszystko to jest potrzebne, by zacząć tworzyć świat „my”.

Komplikacje zaczynają się wtedy, gdy dwoje ludzi musi odzyskać poczucie swojego „ja” po to, by nadal inwestować w większe „my”. Powab całkowitej jedności może działać jak magnes i możecie chcieć pozostawać w stanie zaplątania. Ale po to, by większe „my” mogło nadal wzrastać, każde z was będzie musiało zdefiniować granice i stale wzmacniać swoje indywidualne „ja”.

Bądź sobą

Sophia spotykała się z trzema mężczyznami, gdy była w college'u, a każdy z nich był zupełnie inny. Jim grał w rug-by, a wolny czas spędzał w siłowni z przyjaciółmi. Doug był znawcą literatury, nauczycielem w prywatnej szkole, który większość wolnego czasu poświęcał swoim studiom. Charlie zaś lubił się bawić i pracował w barze w miejscowej piwiarni.

W każdym z tych mężczyzn Sophia podziwiała styl, aktywność, pasje i zwyczaje. Gdy była z Jimem, ćwiczyła w siłowni. Nosila dresy i używała wyrażen typu „pakować mięśnie” lub „zasuwamy?”. Kiedy zaczęła spotykać się z Dougiem, zaczęła nosić czółenka i sukienki w kolorze khaki, ciągle siedziała w bibliotece. Kiedy była z Charliem, spędzała noce w barze, pijąc i tańcząc. Jej tożsamość ulegała metamorfozie za każdym razem, gdy wiązała się z kolejnym mężczyzną. Jak kameleon, dopasowujący się do otoczenia, Sophia modelowała siebie zgodnie z wyobrażeniami każdego z partnerów. Stale zmieniała swój system wartości, by dopasować się do ich systemów odniesienia. Z zewnątrz wyglądało to tak, że Sophia pragnęła rozpaczliwie, by ci mężczyźni zaakceptowali ją. Choć z pozoru mogło to być powodem takiej postawy, to prawdziwą, leżącą głębiej przyczyną była niezdolność Sophii do bycia sobą, niezależnie od tego, z kim się spotykała.

Pozostać sobą to zachować swoją tożsamość w kontekście świata „my”. Musisz pamiętać o tym, co sprawia, że jesteś niepowtarzalną osobą i co umożliwia ci trzymanie się własnej drogi, zachowanie stałego kursu. Oznacza to, że nieustannie musisz zadawać sobie pytanie: „Kim jestem wobec siebie?” i starać się odpowiedzieć uczciwie. Choć oczywiście może być potrzebne, a niekiedy pożądane, byś potrafiła być elastyczna, umiała się dopasować, musisz regularnie upewniać się, że nie stajesz się nadmiernie podatna na wpływy, uległa. Jedyną rzeczą, którą masz do stracenia -jeśli nie będziesz dość czujna - jesteś ty sama.

Dbaj o zakotwiczenie

Kotwicami mogą być ludzie, miejsca, zainteresowania, wspomnienia, które utrzymują cię w kontakcie ze sobą i swoim życiem. Wszystko, co pozwala ci wrócić do własnego „ja”, czy będzie to zaufany przyjaciel lub ktoś z rodziny, szczególne otoczenie czy określony rytuał, jest twoją kotwicą. Kotwice ugruntowują cię, przypominają, kim jesteś, jakie są twoje wybory i twoja prawdziwa natura.

Wyobraź sobie, że budzisz się rano dotknięta zupełną utratą pamięci. Jak zaczniesz uzupełniać brakujące kawałki? Jak przypomnisz sobie, kim jesteś, co lubisz, czego chcesz i co jest dla ciebie najważniejsze? Najprawdopodobniej skorzystasz z takich kotwic w twoim życiu - przyjaciół, rodziny, zapisków, starych listów, wrażeń zmysłowych - w nadziei, że pomogą poruszyć zablokowaną pamięć lub wstrząsnąć twoją świadomością, tak że będziesz w stanie przypomnieć sobie fakty i zdarzenia. Może zapach wanilii wyzwoli wspomnienie domu i poczucie bezpieczeństwa, które łączyłaś z tym zapachem. Może zdjęcie ślubne pobudzi ośrodki w twoim mózgu i przywoła pamięć o podróży, którą odbyliście wiele lat temu, a może rozmowa ze starym przyjacielem przypomni ci, jakie są twoje prawdziwe priorytety.

Dopóki zachowujesz swoje kotwice, amnezja, którą powoduje zakochanie, jest mniej groźna. Gdy tracisz związek ze swoją istotą, dzięki kotwicom przypominasz sobie, kim jesteś i co było dla ciebie ważne, zanim uległeś „wymieszaniu” z tą nową osobą. Oczywiście, doświadczysz rozwoju i zmiany, gdy zjednoczycie się w „my”. Różnica między związkiem zdrowym i niezdrowym polega na tym, że zdrowy pozwala ci na ekspansję i włączenie własnego „ja” do większego „my”. Niezdrowy domaga się od ciebie oderwania się od własnego życia oraz rezygnacji ze swego „ja” i wszystkich dotychczasowych kotwic.

Niebezpieczeństwa oderwania

Charlotte, czterdziestoletnia rozwódka, mieszkała w Idaho. Była niezależna finansowo, a jej rodzina od wielu pokoleń z powodzeniem prowadziła interesy. Podczas zagranicznej podróży spotkała Greka, Dimitria. Była pod wrażeniem jego uroku, żyłki do interesów i światowego obycia. Dimitri stał się centrum jej świata. Był osobą bardzo dominującą i kontrolującą. W miarę trwania ich związku powoli przekonywał Charlotte, że to on zna odpowiedzi na wszystkie pytania, dlatego we wszystkich sprawach powinna słuchać jego i tylko jego.

Charlotte była tak oczarowana Dimitriem, że przypominała żonę Stephorda z filmu o takim samym tytule - spełniała każde jego życzenie i zalecenie. On jej mówił, jak prowadzić interesy, jak wychowywać dzieci, jak układać włosy, a ona sama podejmowała jakieś decyzje czy działania, dopiero gdy uzyskała jego zgodę i błogosławieństwo. Zapomniała o swoich osobistych potrzebach, choćby o ukochanej muzyce operowej (Dimitri nie lubił muzyki), jeździe konnej (też nie była na liście Dimitria) i spotkaniach z przyjaciółmi z dzieciństwa (Dimitri uważał to za stratę czasu). Gdy przyjaciele i członkowie rodziny wyrażali zaniepokojenie jej poczynaniami i ostrzegali, że może Dimitri niekoniecznie jest dla niej najlepszym partnerem, nie brała tego pod uwagę, mówiąc: „Nie możecie tego zrozumieć”. Była tak „wplątana” w Dimitria, że jego poglądy stawały się nieodwołalnie jej poglądami i zapomniała o tym, co było istotne dla niej, zanim go poznała.

Za każdym razem, gdy ktoś z jej kręgu usiłował przypomnieć jej o niezależnej, obdarzonej silną wolą Charlotte, którą dawniej znał, mówiła o tym Dimitriowi. On w odpowiedzi twierdził uparcie, że przyjaciele i rodzina próbują po prostu zahamować jej rozwój i są zazdrośni. W końcu przekonał ją, by nie ulegała „tym wpływom”, i doprowadził do tego, że przecięła emocjonalne więzy ze swymi kotwicami.

Gdy Dimitri odizolował już Charlotte od przyjaciół i rodziny, przeprowadził się do Stanów i włączył się do rodzinnych przedsięwzięć. Charlotte zaszła w ciążę i urodziła dziecko, zaczynając - jak jej się wydawało - szczęśliwe życie rodzinne. Po dwóch latach Dimitri doprowadził firmę do ruiny. Zostawił Charlotte, dziecko i wrócił do Grecji.

Wiele czasu zabrało Charlotte pozbieranie do kupy okruchów własnego życia. Musiała zająć się nie tylko finansowym bałaganem w firmie, ale i naprawą emocjonalnych pęknięć między nią a rodziną i przyjaciółmi. Musiała przebaczyć sobie, odbudować wiarę w swój wewnętrzny radar i na nowo zdobyć umiejętność podejmowania przemyślanych decyzji. Dopiero po latach była w stanie popatrzeć i zrozumieć, co się naprawdę stało. Wtedy, po szkodzie, mogła potraktować ten rozdział swego życia jak lekcję.

Tragiczna historia Charlotty nie jest, niestety, wyjątkiem. Są na tym świecie ludzie tacy jak Dimitri, którzy wydają się być przysłowiowymi wilkami w jagnięcej skórze. Kiedy wyrzekasz się tego, w co wierzysz, swojej siły, zdolności dokonywania wyborów i własnych kotwic, prosisz się o kłopoty. Stajesz się bezbronny wobec takich ludzi, a rany, które mogą oni zadać, bywają emocjonalnie śmiertelne. Kiedy tracisz i zaniedbujesz swoje kotwice, narażasz się na dryfowanie bez radaru, kamizelek ratunkowych czy mechanizmów zabezpieczających.

Zakochanie może być jednym z najbardziej podniecających i niezwykłych doświadczeń w życiu. Może też być jednym z najtrudniejszych, bo samo w sobie zakłada zachwianie równowagi. Nie zapominaj o swoich kotwicach, szczególnie gdy wpływasz na nieznane wody nowych związków. Kotwice zapewnią ci równowagę i związek z tym, co decyduje, że ty to właśnie ty, i co uchroni twoją psychikę przed zrujnowaniem.

Pamiętaj o swojej istocie

Kluczem do zachowania tożsamości i utrzymania kursu, gdy ulegasz czarowi miłości, jest pamiętać o tym, czego dowiedziałaś się z zasady pierwszej. Jeśli nie zapominasz o swej istocie i będziesz szanować i kochać siebie, masz najwięcej szans na przekształcenie ulotnej ekstazy, jaką jest miłość, w autentyczny i udany związek.

Przede wszystkim musisz kochać siebie. Jeśli czujesz się w pełni przez siebie kochana, nie będziesz czuła pokusy, by zatracić się w drugiej osobie. Jeśli czujesz się pełnym i kompletnym człowiekiem sama w sobie, zachowasz swoją istotę. Jeśli czujesz się otoczona opieką i szacunkiem w tym, co stanowi twoją esencję, będzie to wyraźnie widoczne. Jeśli masz jasne kryteria tego, jak chcesz być traktowana, masz busołę, która umożliwi ci zachowanie równowagi. Jeśli wymagasz szacunku, uprzejmości, troski, uczciwości, każde zachowanie, które nie spełnia takich kryteriów, będzie dla ciebie od razu widoczne. Jeśli akceptujesz siebie za to, kim jesteś i jaka jesteś, wtedy łatwo rozpoznasz każdego, kto nie jest równie wartościowy. Jeśli w swoim otoczeniu masz godne zaufania kotwice, które przypomną ci prawdę, musisz tylko poświęcać uwagę tym, których kochasz i którym ufasz. Jeśli naprawdę wiesz, kim jesteś, nigdy nie wejdiesz w związek, który by ci zagrażał. Nawet jeśli wylecą ci z głowy te wszystkie zasady w chwili, gdy się zakochasz, będziesz o nich pamiętać i obudzisz się ze stanu rozmarzenia, przypominając sobie, kim jesteś.

Zasady tworzenia autentycznych związków istnieją od czasu, kiedy miłość pierwszy raz rozkwitła na ziemi. Nie zostały stworzone przeze mnie. Ja je tylko zebrałam i zaprezentowałam wam dla waszego dobra i szczęścia. W głębi duszy przechowujecie je od dawna. Chodzi o to, żeby pamiętać o nich, gdy wróżki sypną nam w oczy gwiazdny pył i runiemy pod zniewalającym zaklęciem miłości.

Kochajcie i bądźcie kochani w najzdrowszej ze wszystkich relacji tak długo, jak zapragniecie.

Podsumowanie

Lepiej jest kochać i stracić miłość, niż nigdy jej nie poznać.

Affred Tennyson

W grze miłości ja sama i wygrałam, i przegrałam. Nauczyłam się, jak się otworzyć i pokochać znowu, choć myślałam, że już nie potrafię. Miałam szczęście spotkać w swoim życiu prawdziwą miłość.

Miłość, kochanie, bycie kochanym i budowanie prawdziwych związków nigdy nie były przedmiotami nauczania w moim domu czy szkole. Poznałam je w szkole życia. Uczyłam się poprzez błędy i kolejne próby - eksperymentując i dojrzewając w bólu złamanego serca i zniszczonych marzeń.

Nauczyłam się zaczynać od początku, ufać na nowo, otwierać się. Nauczyłam się wierzyć, że jeśli będę modelować miłość, jakiej pragnę, kochając siebie, to odpowiednia osoba, duchowy towarzysz, pojawi się i zostanie w magiczny sposób przeze mnie przyciągnięta.

Czy byłam uparta, cierpliwa, miałam szczęście? Prawdopodobnie wszystkie te określenia są uzasadnione. W głębi serca czułam, że moim przeznaczeniem jest żyć w parze, więc uparcie szukałam, aż znalazłam odpowiednią osobę. A w tym samym czasie dalej prowadziłam wewnętrzną pracę nad sobą, by umieć rozpoznać właściwą osobę, gdy się zjawi.

Podsumowanie

Czuję się wyróżniona, że znalazłam Michaela, mężczyznę, który jest dość silny, by być delikatnym, i wystarczająco delikatny, by być silnym. Umie przewodzić, ale potrafi też podporządkować się, umie pracować i bawić się, śmiać się i być serio, dzielić smutek i świętować. I trzyma mnie za rękę podczas naszej wspólnej wędrówki.

Kochać, tracić, pobierać lekcje i kochać znowu - tak wyglądała moja droga. Przemierzałam ją w trudzie, ale warto było. Jestem szczęśliwa, że mogłam podzielić się z wami swoimi doświadczeniami.

Dziękuję, że zechcieliście przyłączyć się do mnie w drodze do autentycznej miłości. Przede wszystkim kochaj siebie. Naucz się swojej lekcji miłości i ceń swego partnera w każdej niepowtarzalnej chwili, którą macie szczęście spędzić razem.

Ph.D.

Cherie Carter-Scott,

Drogi Czytelniku

Świat miłości może wydawać się atrakcyjny, pociągający, wręcz uwodzicielski. Czasem wydaje się niejasny, pełen wątpliwości i trosk. Dlaczego miłość jednym wydaje się tak łatwa,

a innym tak trudna? Jak to możliwe, że dwoje pasujących do siebie ludzi potrafi się odnaleźć? Jak wiedzieć, co jest prawdziwe w szybko zmieniającym się, wymagającym i niepewnym świecie?

„Jeśli miłość jest grą...” została napisana dla was. Przedstawia zasady rządzące prawdziwymi związkami intymnymi. Niech służy wam jako przewodnik, gdy płyniecie przez ocean miłości. Na różnych etapach używajcie jej jako podręcznika. Wracajcie do niej, gdy macie pytania lub jesteście zagubieni, niepewni, pełni wątpliwości czy obaw, że dokonaliście złego wyboru.

Jeśli zasady opisane w tej książce budzą w was jakiś odzew, jeśli poszukujecie wiedzy o uniwersalnej mądrości, zapraszam do kontynuowania duchowej drogi poprzez lekturę następnych książek.

Mam nadzieję, że opanujecie przedstawione tu lekcje miłości, i życzę, żeby w życiu nie brakło wam miłości prawdziwej.

Dr Cherie Carter-Scott

Okładka:

Może szukasz miłości albo rady, jak wzbogacić związek,
w którym już jesteś, lub zasad rządzących nim?

Odpowiedzi na te pytania znajdziesz właśnie w tej książce.

Jeśli miłość jest grą" powstała w wyniku 25 lat doświadczeń,
zebranych w trakcie prowadzenia przez autorkę warsztatów rozwoju osobowości,
dzięki którym tysiące uczestników zrozumiało, co znaczy kochać i być kochanym
oraz jakie zasady obowiązują w grze zwanej miłością,
a przede wszystkim nauczyło się, jak w niej wygrywać.

Spróbuj więc i Ty.

Tytuł oryginału:

IF LOVE IS A GAME, THESE ARE THE RULES

Copyright © 1999 by Cherie Carter-Scott Ali rights reserved

Projekt okładki: Maryna Wiśniewska

Zdjęcie na okładce: Piękna 2 Sp. z o. o.

Redakcja: Lucyna Łuczyńska

Redakcja techniczna: Anna Nieporęcka

Korekta: Grażyna Nawrocka

Łamanie: Małgorzata Wnuk

ISBN 83-7337-291-1

Warszawa 2003

Wydawca:

Prószyński i S-ka SA

02-651 Warszawa, ul. Garażowa 7

Druk i oprawa:

OPOLGRAF Spółka Akcyjna

45-085 Opole, ul. Niedziałkowskiego 8-12

1 *Lay minister* - świecka osoba, pełniąca w zachodnich kościołach chrześcijańskich niektóre funkcje kapłańskie. W Polsce nie ma odpowiednika - przyp. tłum.

2 Dziennikarka telewizyjna, prowadząca popularny talk-show, najczęściej z udziałem osobistości życia publicznego - przyp. tłum