



Copyright © Paweł Reichelt

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z Regulaminem Wydaje.pl.

Miłość

Czym jest miłość?

Jeżeli chcesz z kimś być na zawsze, to spróbuj znaleźć odpowiedź na to pytanie.

Miłość może ulegać pomieszaniu. Niektórzy myślą miłość z uczuciem, oczarowaniem, pożądaniem a czasami z cierpieniem, lękiem przed samotnością czy potrzebą bezpieczeństwa.

Wszyscy, którzy przeżyli namiętność i pożądanie w pierwszej fazie związku, wiedzą, że trwają one chwilę, w porównaniu z perspektywą całego życia. Przed tym właśnie rodzice usiłują ostrzec swoje zakochane i rozنامiętnione dzieci, co i tak skazane jest na niepowodzenie.

Kierowanie się wyłącznie uczuciem wiąże się zwykle z bezmyślnością lub chorobą odpowiedzialności. Małżeństwa się rozchodzą, ponieważ ludzie przestali się kochać. Właściwie nie było powodów do rozstania – zachowali przyjaźń, szacunek, ale przecież trzeba mieć uczuciowe powody, żeby być razem.

Więc czym jest miłość?

Miłość bowiem jest rozświetlaniem własnej duszy i przyczynianiem się do rozświetlania duszy drugiego człowieka. Potrzeba do tego pasji, pracy i odwagi. Nawet jeśli ten proces niesie ze sobą cierpienie, nigdy nie jest ono celem ani miarą.

Potrzeba bezpieczeństwa, to najważniejsza z psychologicznych potrzeb ludzkich. Dlatego właśnie na niej może powstawać wiele skarłałych lub wypaczonych odnóg. Chociaż od poczęcia do śmierci każdy z nas żyje z jednoznaczną i silną potrzebą bezpieczeństwa, jednak w trakcie życia, a więc

najpierw rozwoju, a potem starości, zmienia się jej treść i forma.

Mylenie miłości z poczuciem bezpieczeństwa jest raczej specjalnością kobiet niż mężczyzn.

Są tego **2** powody:

1) Mężczyzna jako przywódca, który ma pęd do władzy i jest zaradny to łakomy kęs dla wielu kobiet.

2) Infantylna potrzeba bezpieczeństwa kobiet. Czyli krótko mówiąc, proste nastawienie się na rezultat. Jeśli mężczyzna spełnia określone warunki dla kobiety, choćby był brzydki, to i tak znajdzie uznanie w oczach kobiety.

Czy zakochanie jest chorobą?

Oczywiście, że nie. Zakochanie jest ludzką potrzebą, taka jak głód, pragnienie, instynkt macierzyński lub seks. Ta więc osoba zakochana nie jest chora. Wręcz przeciwnie, zdolność popadania w stan zakochania to oznaka zdrowia psychicznego, bo wiąże się z realizacją podstawowej potrzeby każdego człowieka.

Najpoważniejszym wyzwaniem życiowym jest uzyskanie równowagi i harmonii pomiędzy miłością do siebie i miłością do drugiego człowieka. Wielu dodaje jeszcze trzeci element – miłość do Boga.

Życie długie i szczęśliwe

„Kochamy naszego partnera nie dlatego, że znamy najwspanialsze jego strony. Kochamy, chociaż wiemy, jaki jest w swych najsłabszych chwilach.”

Jednak w dwudziestym wieku wielu ludzi dręczyło przekonanie o nieuchronności rozstania, o kruchości i przemijalności ludzkich zauroczeń i fascynacji. Uświadamiali sobie, że prędzej czy później **odpychamy osobę, którą kochamy**, że wraz z upływem czasu staje się nam ona obojętna.

Miłość nie polega na szeptaniu do ucha, że „jesteś piękna” tylko bardziej na nakarmieniu dziecka o czwartej nad ranem, kiedy tą czynność wykonujesz za żonę.

Jak wiesz zapewne, na filmach czy piosenkach jest sporo o miłości. Niestety nie ma to za wiele wspólnego z rzeczywistością, a raczej z zakochaniem.

Niestety prawda jest **brutalna**:

Małżeństwo nie ma nic wspólnego z byciem szczęśliwym. Jego celem jest przeżycie przemiany, a jej uświadomienie sobie stanowi cudowne przeżycie. Trzeba jednak podporządkować się, poddać, zacząć dawać, nie można po prostu narzucać warunków.

Poprzestawanie tylko na uczuciach, poleganie na ich sile i trwałości prędzej czy później musi przynieść opłakane rezultaty, bowiem, jako się rzekło, uczucia są zmienne i krótkotrwałe.

Na miano prawdziwego Don Juana nie zasługuje ten, kto posiadał trzydzieści kobiet, ale ten kto potrafi przez trzydzieści lat współżyć z jedną i tą samą kobietą.

Jeśli **małżeństwo** nie ma w twoim życiu absolutnego priorytetu, to znaczy, że nie jesteś małżonkiem. **Małżeństwo** to związek osobowy. Gdy człowiek poświęca coś dla małżeństwa, nie robi tego dla partnera, ale dla zachowania jedności związku.

Zaś samo **zakochanie** jest niczym innym jak tylko mniej więcej półtorarocznym kredytem, który pozwala młodej parze na rozkręcenie związku i budowę podwalin dla prawdziwej miłości. Ten triumfalny okres, w którym wszystko idzie jak po maśle, kończy się jednak dość gwałtownie, a jeśli

wtedy nie stworzyło się innych zabezpieczeń trwałości związku niż te oparte na kruchej fascynacji uczuciowej – to rzeczywiście można obudzić się pewnego ranka obok całkowicie obcej, w dodatku dosyć niesympatycznej osoby.

Dlatego już nie dziwi fakt, że w momencie wypalenia się zakochania, wyczerpania jego naturalnych, biologicznych mocy, przystępuje się ochoczo do znalezienia kolejnego obiektu.

Każdy, kto żył w długotrwałym związku małżeńskim, wie dobrze, że fizjologia, gorączka, bolące zęby i gardła, apatie, spliny, chandry, melancholie i mini depresje, rozdrażnienia, kolejność wstawania, mycia naczyń i odprowadzania pociechy do przedszkola – że to, a nie co innego stanowi sedno bycia z drugim człowiekiem.

W jakim stopniu wybieramy sobie partnera?

Na pytanie, dlaczego spośród wielu otaczających nas osób wybieramy na partnera tę a nie inną osobę, można oczywiście odpowiedzieć, że wybranka czy wybranek ma w sobie to „coś”. Ale odpowiedź taka wydaje się dalece niewystarczająca.

Okazuje się często, że małżonkowie charakteryzowali się podobnymi skłonnościami do reagowania negatywnymi emocjami, podobną aktywnością ruchową oraz towarzyskością.

Dla mężczyzn najważniejszymi cechami osobowości kobiety są intelekt i ugodowość. Partnerka powinna być nie tylko inteligentna, ale także wielkoduszna i wyrozumiała.

Potencjalny partner zaś powinien być wielkoduszny i wyrozumiały, lecz również obrotny, energiczny i przedsiębiorczy.

Zapewne wybieramy na partnerów osoby mające jakieś ważne dla nas cechy, na które zwracamy uwagę. Można też przypuszczać, że wybieramy raczej osoby podobne do nas.

Przemiany miłości

Zaczyna się od namiętności.

Namiętność jest samo nakręcającym się procesem: pod jej wpływem podejmujemy działania, które jeszcze bardziej ją nasilają. Szukamy kontaktu z ukochaną osobą, chcemy być blisko niej, patrzeć jej w oczy. Zakochani chętnie izolują się od świata, koncentrując się na swych uczuciach. Wszelkie przeszkody tylko nasilają namiętność.

Namiętność wiąże się z intensywną mobilizacją organizmu. To prowadzi nieuchronnie do jej szybkiego wygasania. Następuje kres wydolności psychicznej, a nawet fizjologicznej.

Jeśli chodzi o dobór partnera przy namiętności, to mężczyźni pożądamy kobiet pięknych, młodych i zdrowych, zaś kobiety pragną opiekunów i „dostarczycieli dóbr, tj. mężczyzn inteligentnych i wrażliwych, o możliwie wysokim statusie społecznym i materialnym.

Namiętność nieuchronnie wygasa. Fascynacja erotyczna, jeśli nie przekształci się w **intymność** i przyjaźń, nie wystarczy do podtrzymania związku.

W miarę wzajemnego poznawania się partnerów rodzi się intymność. Jesteśmy szczęśliwi w obecności partnera. Pragniemy dbać o jego dobro, szanujemy go, wiemy, że możemy na niego liczyć. Towarzyszy temu wzajemne zrozumienie i wsparcie, dzielenie się przeżyciami.

Wyróżniamy **8** elementów wpływających na intymność:

Afektywność, czyli okazywanie partnerowi uczuć.

Wspólnota czyli podkreślenie jego ważności.

Ekspresyjność rozumiana jako dzielenie się swymi myślami czy poglądami.

Dopasowanie czyli podobne zainteresowania, pasje i cele życiowe.

Rozwiązywanie konfliktów czyli umiejętność przyjmowania różnicy poglądów.

Dostosowanie seksualne czyli potrzeby intymne.

Autonomia czyli akceptacja innych przyjacieli.

Tożsamość czyli przekonanie o wyjątkowości relacji łączącej partnerów.

Aby rozwijała się intymność, potrzeba obustronnej otwartości i zaufania. Jednak odkrywanie się przed drugim człowiekiem niesie pewne ryzyko – oznacza ujawnienie swoich słabości, wad, wstydlivych spraw.

Nierzadko jedna osoba dąży do zacieśnienia intymności, a druga się jej obawia i unika. Nałogowcy unikania bliskości uciekają od bliskości poprzez unikanie silnych przeżyć w związku i dużą aktywnością poza związkiem, unikanie otwarcia się przed partnerem, aby uchronić się przed wykorzystaniem i manipulacją, a także poprzez stosowanie całej gamy metod utrzymywania dystansu. W tej współzależniającej relacji spotykają się dwa lęki:

lęk przed odrzuceniem i lęk przed zbliżeniem.

Na początku ujawnianie dotyczy faktów z własnego życia. Później partnerzy pogłębiają otwartość o komunikowanie sobie emocji. Ma to ogromne znaczenie dla satysfakcji ze związku.

Chociaż intymność i bliskość są satysfakcjonujące, to partner bez tajemnic przestaje być intrygujący i godny zdobywania. Dlatego optymalnie atrakcyjny jest średni poziom otwartości.

Zaangażowanie jest zwykle najbardziej stabilnym, trwałym czynnikiem w związku. Bywa, że „koszty” przerastają „zyski”. Ale im więcej zainwestowaliśmy na rzecz związku, tym większe jest nasze zaangażowanie w jego utrzymanie, niezależnie od zadowolenia.

Niepowodzenia związku mogą jednak obniżać poziom zaangażowania. Inne czynniki podtrzymujące zaangażowanie to:

korzystny bilans zysków i strat.

mała atrakcyjność innych dostępnych związków.

wiele barier utrudniających zerwanie – o charakterze zarówno formalnym (małżeństwo) jak i nieformalnym (naciski rodziny).

Rozpad związku wiąże się z zaprzestawaniem wysiłków podtrzymujących go, co równa się wycofaniu zaangażowania. Nierówny stopień zaangażowania osób pozostających w związku nie sprzyja trwałości więzi.

Identyfikacja potrzeb partnera będzie silnym źródłem troski, odpowiedzialności i zaangażowania się w sprawy innej osoby.

Badania pokazują, że zaangażowanie wzrasta również w miarę obniżania się atrakcyjności związków alternatywnych i wobec perspektywy życia w samotności.

Fazy związku

W fazie zakochania dominuje **namiętność**. Trwa ona stosunkowo krótko, ale jest stanem bardzo

silnie przeżywanym. Jej dominujący element to pragnienie możliwie częstych i bliskich kontaktów z ukochaną osobą.

Druga fazą są **romantyczne początki**. Na tym etapie silnie przeżywamy silnie namiętność i intymność. Naturalną kolejną rzeczą wzrasta intymność. Motywuje ona kochanków do utrzymania i rozwijania satysfakcjonującej relacji, w wyniku czego pojawia się zaangażowanie.

Dojrzały, kompletny związek to trzecia faza. Budują ją silnie przeżywane namiętność, intymność i zaangażowanie. Jest to bez wątpienia najbardziej satysfakcjonująca faza związku, najsilniej nasycona emocjami zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Zwykle na tym etapie partnerzy zawierają małżeństwo lub przynajmniej decydują się na wspólne zamieszkanie. Zanik namiętności wydaje się naturalny i nieuchronny. Optymistyczna jest obserwacja, że wiele długotrwałych związków kilkakrotnie powraca do fazy związku kompletnego. Staje się to możliwe, gdy małżonkom udaje się utrzymać zadowalający poziom intymności i zaangażowania.

Faza czwarta, czyli **związek przyjacielski**, opiera się głównie na intymności i zaangażowaniu.

Niestety w znaczącej większości długotrwałych związków postępuje systematyczny spadek zadowolenia partnerów z relacji, co oznacza również postępujący spadek intymności łączącej małżonków. Intymność zamiera pod wpływem egoizmu, nietolerancji, agresji, braku wsparcia czy zdrady. Główny element cementujący taką relację to tylko zaangażowanie, czyli występowanie motywacji i działań podtrzymujących związek. W efekcie pojawia się **związek pusty**. Gdy partner podejmie decyzję o wycofaniu swego zaangażowania – związek rozpada się. Przyczyna może być szansa na stworzenie alternatywnego związku, albo gdy życie w pojedynkę okaże się bardziej pociągającą perspektywą niż kontynuowanie relacji.

Etapy kryzysu

Pierwszy ma charakter wewnątrz psychiczny i rozpoczyna się od uświadomienia sobie braku satysfakcji ze związku oraz dokonania własnego bilansu zysku i strat wynikających z kontynuowania relacji.

Drugi następuje, gdy decydujemy się na konfrontację z partnerem i wyjawiamy mu swe niezadowolenie, wspólnie zastanawiamy się nad ewentualnymi możliwościami poprawy związku i dalszymi jego losami.

Etap trzeci ma charakter społeczny, bowiem decydujemy się na poinformowanie otoczenia o rozpadzie związku.

Czwarty to psychiczne pozostawienie związku za sobą i uporządkowanie związanej z nim przeszłości.

Niektórzy sądzą, że miłość małżeńska przychodzi spontanicznie i bez wysiłku. Nie chcą o nią zabiegać. Myślą, że trud włożony w te starania zniszczy zadowolenie. Tymczasem najbardziej cenne staje się to, czemu poświęcimy najwięcej czasu i wysiłku.

Czy udany seks jest miarą udanego związku?

Bardzo często tak. Satysfakcjonujące współżycie świadczy o bliskości osób tworzących związek i jest niezłą miarą jego dobrego funkcjonowania. Trzeba jednak powiedzieć, że są ludzie, którzy uprawiają intensywny seks, lecz pod innymi względami mogą być sobie zupełnie obcy.

Samotność

Samotność jest jak silnie działająca substancja. Potrzebujemy innych ludzi, by żyć.

Głębokie kontakty z ludźmi wiążą się z lepszym zdrowiem, mniejszą podatnością na infekcje, z dłuższym i szczęśliwszym życiem, zaś samotność związana jest z obniżoną odpornością organizmu.

Osoby utrzymujące silne więzi z innymi lepiej radzą sobie ze stresem i z trudnymi sytuacjami życiowymi.

Co ciekawe według pewnych badań osoby samotne mają silną skłonność myślenia o sobie źle. Ludzie samotni zaczynają czuć się skrępowani w towarzystwie innych. Odbierane są jako osoby „nietowarzyskie” i „zamknięte w sobie”, tracą szansę na społeczne wsparcie i więź, której tak bardzo pragną. Przekonane, że „nie zasługują na miłość” czy zainteresowanie, często rujną związki z ludźmi, którzy są im przychylni, potwierdzając w ten sposób własne przekonania.

Inni stanowią dla nas „społeczne zwierciadło”, w którym przeglądamy się, potwierdzając swoje istnienie.

Jednak też chcemy posiadać prywatną przestrzeń: psychologiczną i fizyczną. Konieczność ciągłego przebywania z ludźmi powoduje „wypalenie” emocjonalne, które może być odczuwane jako „samotność w tłumie”. Z drugiej strony, jeśli ktoś świadomie decyduje się dziś na „życie w pojedynkę”, otoczenie zdaje się reagować niezbyt przychylnie, tak jakby istniała pewna presja na „życie w parach”.

Chciana lub niechciana, trwała samotność dewastuje psychikę, osłabia odporność na stresy.

Miłość i wspólny śmiech przyjaciół to największe tęsknoty ludzi, niezależnie od stanu, wieku i zamożności. Nie możemy się ich wyzbyć, ani dłużej stłumić. Współczesna cywilizacja nie dyskryminuje już samotnych, wręcz kusi ich szybszym awansem materialnym i zawodowym w zamian za zrezygnowanie z przywiązania do bliźnich.

Badania dowodzą, że poczucie bycia kochanym jest najważniejszym warunkiem pogodny ducha. A jeśli cywilizacja próbuje go przelicytować, to tym gorzej dla cywilizacji. Bowiem wszystko możemy stracić, byle nie przyjaciół.

Samotność dla dwojga

Związek z drugim człowiekiem zapewnia nie tylko odegnanie fizycznej samotności, ale także zmniejszenie owego poczucia „odrębności” ludzi. „Bycie z kimś” to tworzenie świata, który jest już „światem dla dwojga”. Budowany jest on z dwóch składników: z seksualnej intymności i z typu komunikacji jako „maksymalizujące to, co osobiste”. Taki rodzaj komunikacji zakłada pełną otwartość emocjonalną, zdolność drugiej osoby do „odślaniania siebie”, troskę i zrozumienie wobec komunikowanych przez nią myśli i uczuć, nawet wówczas, gdy się z nimi nie zgadzamy. Do niezbędnych składników „świata dla dwojga” dodałbym jeszcze dużą otwartość na zmiany zachodzące w związku i partnerze, bowiem „żadne z nas nie może całkowicie zmienić tożsamości, ale zmieniamy ją we wzajemnej relacji”.

Bliskość z drugą osobą nie jest nam dana raz na zawsze. Wymaga otwartości, czasem trudnych rozmów, skupienia uwagi na potrzebach przeżyciach partnera. Osoba, z którą żyjemy, zmienia się nieuchronnie i jeśli nie zauważymy tych zmian, możemy pewnego dnia poczuć, że jest nam obca. Czasem warto usiąść naprzeciw siebie i zapytać partnera „Jak się czujesz?”

Każda myśl o pozostaniu bez partnera budzi niemal obsesyjny strach przed samotnością, poczucie

bezradności, wręcz uzależnienia.

Aby odczuwać więź i bliskość w byciu z drugim człowiekiem, trzeba umieć od czasu do czasu dać sobie i jemu miejsce, czas i prawo do samotności.

Jeśli nasze poczucie własnej tożsamości jest słabe, możemy mieć trudności z zaangażowaniem się w relację z drugim człowiekiem i wolimy wybrać izolację.

Samotność może być koniecznością, ale i okazją do konfrontacji ze sobą, do zdefiniowania siebie, swoich pragnień, do lepszego poznania siebie.

Żeby nawiązać relacje z ludźmi bez obaw, trzeba wcześniej rozpoznać siebie, żeby zbudować związek, trzeba znać swoje oczekiwania, potrzeby i to, co mamy i chcemy dać innym.

Życie wśród ludzi to niekończące się próby utrzymania balansu pomiędzy intymnością a wolnością. To dylemat egzystencjalny, który każdy z nas rozwiązuje na swój sposób.

Kiedy blisko znaczy najdalej

Jeśli bliski związek jest źródłem przyjemności, to dlaczego czasem boimy się cieszyć bliskością, obawiamy się otworzyć na drugiego człowieka w związku partnerskim lub małżeńskim?

Może stoi za tym lęk przed zaangażowaniem i związaniem się z kimś na całe życie?

Partnera możemy postrzegać jako niedostępnego, kiedy popada w depresję lub inną chorobę psychiczną lub gdy ma romans. Jeśli w przeszłości byliśmy w związku, który łączył się z frustracją braku bliskości, wchodząc w nowy związek możemy się obawiać, że spotka nas podobne doświadczenie i że narazi nas ono na bolesne przeżycia.

Wyobrażanie sobie sytuacji ostatecznego rozstania może być tak trudne, że aby zmniejszyć przewidywany ból, staramy się zawczasu zmniejszyć nasze zaangażowanie.

Jednak nie pozwalając sobie na zaangażowanie, jednocześnie mniej czerpiemy z bliskości. Czujemy wtedy cały czas frustrację naszych potrzeb.

Taka osoba wchodzi w bliskie związki, po czym zrywa je, jeśli tylko zacznie nawiązywać się bliska relacja z drugim człowiekiem. Takie działania pozwalają uniknąć zagrażającego lęku i bezradności, gdyż dają poczucie kontroli – kiedy ja pierwszy odchodzę, druga osoba nie może ze mną „zerwać”.

Obawiając się kontaktu, tak naprawdę obawiamy się emocji i pragnień, których w sobie nie akceptujemy i którym zaprzeczamy.

Bliskość może też wiązać się z wyobrażeniem, że staniemy się osobą uzależnioną od partnera.

Co więcej, możemy obawiać się, że dana osoba nie zaakceptuje nas w części albo nawet w całości, definitywnie zrywając związek.

Fast Love

Czy można się zakochać, siedząc przed monitorem i klepiąc w klawisze?

Coraz więcej osób poznaje się i zakochuje dzięki serwisom randek internetowych czy sieciowym komunikatorom.

Rozmowa w sieci przypomina pogawędkę z nieznanym w pociągu czy autobusie. Różni się od bezpośredniej rozmowy czterema czynnikami: większą anonimowością, kontrolą nad rozwojem interakcji, obniżeniem wagi fizycznego wyglądu oraz fizycznego dystansu.

Co ciekawe badania dowodzą, że komunikacja online nie jest domeną osób nieśmiałych szukających kompensacji braku prawdziwych relacji w wirtualnym świecie – jest raczej kolejną formą kontaktowania się osób społecznie aktywnych.

Otwarte społecznie osoby zawierają dużo znajomości online, zaś osoby charakteryzujące się wysokim poziomem lęku społecznego podejmują znacznie mniej sieciowych kontaktów, ale deklarują głębsze i intymniejsze relacje.

Zdaniem wielu, serwisy randkowe, sieciowe komunikatory służą przede wszystkim szybkiemu znalezieniu partnera do równie szybkiego i niezobowiązującego seksu.

Przykładu wielu ludzi pokazuje jednak, że można znaleźć swoją drugą połówkę w internecie. Ze swojej strony radzę każdemu, by Wasze spotkania odbywały się głównie twarzą w twarz i abyście zakochiwali się w swoich wybrankach w sposób staromodny – w trakcie rozmowy przy kawie z odrobiną nieprzewidywalności i ryzyka niepowodzenia.

Pakty i akty dla dwojga

Tęsknimy za kimś bliskim, kimś „na stałe”. Dlaczego więc często nie potrafimy nawiązać bliskich więzi?

Budujemy romantyczną więź trwającą „do pierwszego kryzysu”, który powoduje załamanie się iluzji i rozstanie.

Pragniemy miłości, chcąc zarazem zachować osobistą wolność i indywidualność. Napięcie pomiędzy potrzebą wolności i potrzebą więzi wyznacza dynamikę związku. Dysponując dziś na pozór większą wolnością, częściej czujemy się bezradni niż szczęśliwi.

Wiele wskazuje na to, że często u podłoża „związku niezależnych dwojga” leży lęk przed bliskością i zależnością, którego ujawnienie skazywałoby na łaskę i niełaskę partnera.

Wydaje się, że świadome cele i pragnienia jakie przeżywamy, wiążąc się z drugą osobą, pozostają w mniejszej lub większej sprzeczności z naszymi głębszymi emocjonalnymi motywacjami.

W każdym związku pojawia się pytanie: w jakim stopniu trzeba zrezygnować z siebie na rzecz drugiej osoby, a na ile można pozostać sobą?

Wyróżnia się cztery podstawowe rodzaje więzi małżeńskiej:

- 1)Oparta na wzajemnym uzupełnianiu się
- 2)Minimalizująca konflikty w małżeństwie
- 3)Oparta na przyjaźni
- 4)Mająca charakter związku spajanego przez emocje.

Jeżeli w tych związkach nie ma problemów seksualnych, to jest znaczne wzmocnienie małżeństwa. W innych wypadku występuje oddalenie się partnerów od siebie lub koniec relacji. Seksualne problemy są szczególnie niebezpieczne dla par, których relacje mają charakter przyjacielski i emocjonalny.

Odejścia bez powrotów

Zakochali się w sobie jeszcze po studiach, pobrali się, razem dorabiali przez wiele lat. I któregoś dnia on jej mówi:”Już cię nie Kocham. Odchodzę”.

Historia jakich wiele – miłość, studia. Później własne mieszkanie, pierwsze dzieci.

Było ciężko, ale towarzyszyło im przekonanie, że nie ma takiej sprawy, której razem nie mogliby dźwignąć.

Niestety ona już przestała pytać o jego pracę. Za mało rozumiała, za dużo czasu wymagało tłumaczenie. On coraz częściej zastawał ją zmęczoną z pretensjami – już nie chwaliła go za trudną, kiedyś podjętą dla dobra rodziny decyzję. Pojawienie się nowej kobiety uświadomiło **Markowi** ostatecznie, że z **Joanną** nie są dla siebie stworzeni, że to, co ich łączyło, było pomyłką, a może po prostu minęło, że teraz do siebie nie pasują.

Takich historii jest wiele.

Joanna dużo pomagała **Markowi**, ale źle zainwestowała. Może lepiej byłoby dla niej budować rodzinę, nie wierząc, że to „na zawsze”, lepiej byłoby kochać, nie ufając do końca.

Może należałoby przyjąć sposób funkcjonowania naszych babć, czyli uzależnić męża od kuchni, wygody i stałego podziwu, przymykać oko na zdrady i liczyć na to, że mu minie?

Jednak to jest kierunek trudny dla wyemancypowanych znających swoją wartość kobiet.

Pamiętaj, że:

- 1) Winien zdrady jest ten, kto zdradził. Nie szukaj przyczyny w sobie.
- 2) Nie musisz mu/jej tego ułatwiać ani zachowywać się kulturalnie. Człowiek głęboko zraniony ma prawo reagować poczuciem krzywdy i buntem.
- 3) Nie unos się honorem. Masz prawo do waszego wspólnego dorobku niezależnie od tego, kto ile zarabiał. Lata twojej pracy są niewymierne, ale nie mniej warte.
- 4) Mów prawdę sobie i innym. Nie musisz już dbać o image waszego małżeństwa, a tym bardziej twojego męża/żony. Nazwana głośno prawda często ma właściwości uzdrawiające.
- 5) Nie żałuj tamtych lat. Udowodniłaś/eś sobie i światu, że jesteś sprawnym, sprawczym, wartościowym człowiekiem. Jego/Jej zdrada tego nie zmienia.

Okazuję się często, że wprowadzona w życie codzienne nowa osoba przestaje być atrakcyjna i rozumiejąca, która miała być rozwiązaniem na całe życie, pomocą, codzienną radością. Często jest taki moment, że on/ona chciałby/chciałaby usiąść w fotelu i powiedzieć „A pamiętasz jak...”

Ale to nie ta sama osoba.

Gdyby to miała być bajka z morałem, należałoby napisać jasno: był czas, kiedy **Joanna** mogła powiedzieć: „Kochanie, dość pieniędzy, teraz ja”. Był czas, kiedy on mógł zapytać siebie: „Czego szukasz, co jest dla ciebie naprawdę ważne?”. Obojgu przecież chodziło o rodzinę.

Przegapili to i wiatr historycznych przemian rozwiął ich szansę na wspólny happy end.

Zasady dla porzucającego:

- *Uświadom sobie, co jest najważniejszym motywem twojej decyzji.
- *Powiedz co jest prawdziwym powodem rozstania.
- *Więcej mów o faktach niż o odczuciach.
- *Nie tłumacz się.

- *Nie domagaj się od partnera zrozumienia motywów swojej decyzji.
- *Nie wywlekaj spraw od lat nieporuszanych.
- *Jeśli powodem rozstania jest ktoś trzeci, nie opowiadaj o swoim nowym związku.
- *Nie zostawiaj nadziei.

Zasady dla porzuconego:

- *Mów o swoich odczuciach, o swojej złości, żalu, krzywdzie.
- *Jeżeli podawany powód rozstania jest dla ciebie niejasny, domagaj się konkretów – np. „nie dojrzałem(am) do związku z tobą, jesteśmy ogólnie niedobrani, mam wszystkiego dosyć.
- *Nie mów, że zgadzasz się z pomysłem swojego partnera.
- *Nie zostawiaj z tym sam, rozmawiaj z kimś bliskim, wyrażaj swoje uczucia, szukaj obiektywnego spojrzenia na sytuację.
- *Nie idź na układ „zostańmy przyjaciółmi”. Nie ma takiej możliwości.
- *Nie podejmuj w tym czasie ważnych decyzji życiowych.
- *Uważaj na alkohol, środki psychotropowe i relacje na otarcie łez.

Dwa Światy, nas dwoje

Komunikacja między kobietą a mężczyzną przypomina komunikację międzykulturową.

Brak pełnego zrozumienia nie tylko treści przekazu, ale też intencji powoduje, że zwłaszcza w relacjach, w których występuje silna więź emocjonalna, różnica w znaczeniach przypisywanych poszczególnym słowom czy całym frazom wywołuje poczucie, że komunikacja między kobietami i mężczyznami przypomina komunikację międzykulturową.

Odmienna struktura zabaw przekłada się na różnice w komunikacji. Kobiety posługują się językiem powiązań i zażyłości, a mężczyźni językiem statusu i niezależności.

„Pewna kobieta była obrażona na partnera, ponieważ nie współczuł jej, że ma problemy w pracy, i na dodatek nie chciał ich bez przerwy wysłuchiwać.”

Na czym polegało nieporozumienie?

Mężczyzna słysząc o problemach, podchodzi do nich jak do zadania, które powinno zostać rozwiązane. Ten kto udziela rad, ma jednocześnie status posiadającego większą wiedzę, większy rozsądek i opanowanie – słowem, zajmuje wyższą pozycję. Tego nie oczekuje mówiąca o swoich problemach kobieta. Dla niej ważna jest przecież **zażyłość**. Zamiast rad oczekuje współczucia, zrozumienia.

Każda ze stron, przyjmując swój punkt widzenia i rozumienia zdarzeń, może czuć się zlekceważona, upokorzona – i zamiast porozumienia mamy falę niechęci i silnych negatywnych, wyrażonych lub stłumionych w relacji z partnerem. Ponadto przypisujemy partnerowi intencję, która w istocie jest mu obca.

W trakcie rozmów często pojawiają się u partnerów silne emocje negatywne.

Przyjrzyjmy się takiej wypowiedzi:

„Czy chciałabyś mi coś powiedzieć, zanim zacznę czytać gazetę”?

Powyższe pytanie jest sygnałem mówiącym o tym, że jako osoba niezależna ma prawo do swobody działania. Jest to wyraz autonomii i statusu w hierarchii związku. Jednak kobieta traktuje ten akt jako rak zażyłości. Uważa, że niechęć do dzielenia się myślami i przeżyciami jest dowodem ignorowania, wycofania się, czy wręcz przejawem „skąpstwa ducha”.

Kiedy uzmysłowimy sobie, że dziewczynki ćwiczone są w werbalizacji swoich myśli i uczuć w prywatnych rozmowach z bliskimi, zaś chłopcy w pomijaniu uczuć i myśli oraz w zatrzymywaniu ich dla siebie – to stwierdzenie, że komunikacja między mężczyznami i kobietami przypomina komunikację międzykulturową, przestanie wydawać się absurdalne.

„Naprawianie partnera”

Najczęstsze problemy małżeńskie pojawiają się, *gdy nie doceniamy odmienności partnera*, nie potrafimy się ze sobą porozumiewać i brak nam zgody na wzajemne zobowiązania.

Konflikty rodzą się, gdy chcemy zmienić partnera, jego zachowania, cechy, przekonania, czy wartości. „Naprawianie” partnera, „wychowywanie” go oznacza bowiem, że negujemy jego atrakcyjność i wartość. Zmienić można tylko siebie, dopiero wtedy jest szansa na dopasowanie się partnerów. Pełne zaspokojenie własnych potrzeb w związku jest możliwe dopiero wtedy, gdy jest ono równocześnie zaspokojeniem potrzeb drugiej osoby. Szczególnie ważne jest informowania o **uczuciach. Problem w tym, że chcemy im nadać racjonalne uzasadnienie.** Znacznie ważniejsza jest treść tych uczuć. Powiedzenie partnerowi o złości do niego jest zaproszeniem go do wykonania takiego samego działania. Wszelkie racjonalne uzasadnienia uczuć kończą się obwinianiem albo siebie albo partnera. Zaczynamy zaprzeczać swoim uczuciom. Oskarżamy się wzajemnie. Związek dwojga ludzi musi być oparty na zobowiązaniach. Świadomość zobowiązań to świadomość odpowiedzialności za życie i uczucia swoje i innych, bliskich mi ludzi. Unikanie odpowiedzialności odbiera siły, by nieustannie robić coś, co jest niezbędne dla zadowolenia ze związku obojga partnerów.

Z wyrazami miłości

O uczucie miłości najczęściej mówimy, rzadziej je czujemy, a najrzadziej wyrażamy. Miłość jest najdelikatniejszym z uczuć. Kontakt wypełniony miłością to specyficzny i niezwykle rodzaj spotkania dwojga ludzi. Jest doświadczeniem wspólnego wyrażania bardzo głębokich stanów wewnętrznych.

Aby doświadczyć takiego kontaktu, czyli czuć i jednocześnie okazywać miłość, która na dodatek zostanie przyjęta i odwzajemniona, muszą być spełnione pewne warunki.

Obecność

Być obecnym, znaczy być tu i teraz, mieć czas na istnienie bez zadań, bez pospieszania świata, trwać w jego naturalnym rytmie. Być obecnym, znaczy być gotowym do doznawania i doświadczenia. Być tu i teraz we dwoje, w naszym świecie pełnym gonitwy, obowiązków, celów i zadań – to bardzo ekskluzywne doświadczenie. O to trzeba zadbać. Ten czas trzeba naprawdę mieć.

Otwartość

Być tu i teraz znaczy mieć otwarte oczy i serce. To nie jest przenośnia poetycka. Otwartość jest stanem odczuwalnym.

Odczucie „otwartego serca” - ciepła, rozluźnienia, miękkości w okolicach mostka, oddychania pełną piersią – sugeruje naszą gotowość do przyjmowania i wyrażania. Pamiętaj, że bliska ci osoba

patrzy w twoje oczy i widzi albo „zamknięte drzwi” albo „ciepły ogród”, do którego droga jest otwarta, do którego zapraszają cie jej oczy.

Jeśli warunek obecności i otwartości jest spełniony przez oboje partnerów, uczucia miłości, czułości, wzruszenia i zachwyty zaczynają płynąć same. Spotkanie pełne miłości to sprzężenie zwrotne, przepływ jasnego światła między dwojgiem ludzi, który może być wzmocniony przez dotyk i słowa.

Dotyk

Jest wtedy delikatny, bo ma jedynie wzmacniać i potęgować wrażenie i nic nie burzyć. Mocny dotyk oznacza z reguły namiętność, choć niekoniecznie erotyczną.

Słowa

Wypowiedane w trakcie spotkania pełnego miłości mogą być formą ekspresji naszych uczuć i uniesień, mogą być też wyrazem potrzeby ugruntowania doświadczenia, zatrzymania go w czasie, zakodowania go w formie symbolicznej w świadomości, zapisania go nie tylko w teraźniejszości, ale również w przyszłości. Dobre słowa miłości przekonują, zwiększają poczucie bezpieczeństwa, wzmacniają ufność i wiarę, lecz słowa zawsze pozostają tylko dodatkiem.

Nigdy więcej nie mów do mnie: kacuszko

Wiele irytujących zachowań dałoby się uniknąć, gdyby tylko kobieta lub mężczyzna zdecydowali się powiedzieć o tym partnerowi wprost.

Być asertywnym to wyrażać swoje myśli. Uczucia i potrzeby tak, aby nie zranić drugiej osoby czy nie naruszyć jej godności, jednak szczerze, otwarcie i wprost. Dodajmy do tego dwie osoby – kobietę i mężczyznę.

Jedna pani postanowiła stanowczo powiedzieć mężowi, aby przestał nazywać ją **kacuszka**, co czynił od dnia ślubu.

„Oczywiście zgodził się, był tylko bardzo zdziwiony, że nie powiedziałam mu wcześniej, jak bardzo mnie to drażni – oznajmiła kobieta.

Nieumiejętność w zakresie asertywności prowadzi do **inwazji**, jeżeli nie umiemy powiedzieć partnerowi „Stop! To już moje terytorium. Tu ja decyduje.”, jest prawdopodobne, że dokona aneksji i nawet tego nie zauważy.

Wszyscy oni (kobiety i mężczyźni) mówią „Ty nie możesz być taki/taka, jak ty chcesz – musisz być taki/taka, jak ja chcę! Nie wolno ci być sobą!

Dobry przykład:

„Rozumiem, że nie podobają ci się pisma kobiece, ale ja lubię czytać o kosmetykach. Widzę, że się różnimy w tej sprawie.”

Wiele osób uważa, że ocenianie się nawzajem w parze jest grą o sumie zerowej, czyli im lepszą ocenę uzyskasz ty, tym gorszą dostanę ja. Jeżeli przyznam ci, że świetnie gotujesz, to znaczy, że jestem od ciebie gorsza w kuchni., czyli jestem do niczego. Pochwały zaś działają odwrotnie.

Czy małżonkowie powinni robić wszystko wspólnie?

Nie.

Kiedy przynajmniej jedno z małżonków nie może znieść **odrobiny wolności drugiego**, związek

prędzej czy później musi się skończyć. Pragnienie całkowitej jedności ze współpartnerem nigdy nie może się ziścić, bo związek zawsze tworzymy z kimś **o uczuciach, wyobrażeniach czy zainteresowaniach odrębnych od naszych**. Związek też może się rozpaść, jeśli partnerzy nie uświadomią sobie swoich odmiennych przekonań na temat wspólnego życia i wynikających z nich oczekiwań wobec siebie nawzajem.

Inne przekonanie to, że „nad małżeństwem trzeba pracować”. Kochankowie oczekują od siebie ciągłych starań, a od związku, żeby był idealny. Zdesperowani i znudzeni, chętnie wchodzi w nowy, świeższy związek.

Prawda w miłości

Powszechnie sądzi się, że bliska relacja z drugim człowiekiem zakłada całkowitą otwartość i szczerość. Tymczasem w bliskich związkach ważniejsza od prawdy faktograficznej jest prawda emocjonalna.

Kiedy kobieta pyta mężczyznę:

„Czy nie sądzisz, że przytyłam ostatnio?”, może paść odpowiedź rzeczowa („Szczerze to z 3 kilo”) albo uczuciowa („Nie wiem, tak czy inaczej mi się podobaś”)

Paradoks polega na tym, że ta pierwsza odpowiedź może być prawdziwa w zakresie faktów, ale skłamana emocjonalnie: mąż pod pozorem troski i zainteresowania przemyca odczuwaną wobec żony złość, chęć zranienia. Druga pozostaje w niezgodzie z faktami, ale jest prawdziwa uczuciowo.

W miłości prawdą jest stan emocjonalny, a nie fakty. I kiedy ktoś w momencie szczególnej bliskości pyta „Czy było ci kiedyś tak dobrze?”, to raczej nie po to żeby usłyszeć coś negatywnego.

W relacji seksualnej istnieją prawdy, **które niszczą** związek, często bezpowrotnie.

Np.

„Powiem ci szczerze, że moja poprzednia dziewczyna jakoś lepiej pachniała”

Czasem dosłowna szczerość, to po prostu oblewanie pomyjami. Prawda to nie tylko rzeczowy opis faktów. To też miłość, troska, chęć ochrony bliskiej osoby przed naszymi najgorszymi cechami. Dlatego w bliskich relacjach kłamstwo może czasem być prawdą, a prawda kłamstwem.

Gdy gesty mówią: pragnę

Skąd wiadomo, że wpadliśmy komuś w oko?

Co nam o tym powie?

Każda z płci dysponuje bogatym zestawem zalotnych gestów. Nikt nas nie uczy języka flirtu, zalotne gesty należą do zachowań wrodzonych i niewiele się zmieniły od pokoleń. Gdy znajdujemy się w towarzystwie płci przeciwnej, w naszym ciele zachodzą charakterystyczne zmiany:

wygładzają się zmarszczki wokół oczu, znika wiotkość mięśni, prostujemy się, wypinamy klatkę piersiową i automatycznie wciągamy brzuch.

Nogi

Jednym z najbardziej śmiałych zalotnych gestów jest eksponowanie kolan, kiedy wsuwamy jedną nogę pod drugą i jednocześnie obracamy się w kierunku adorowanej osoby. Można też zapleść nogi w „warkocz”. Mocno oplata jedną nogę wokół drugiej, a związane z tym napięcie mięśni podobne jest do tego, jakie pojawia się w chwili gotowości do zbliżenia seksualnego. Kobieta też może się

bawić pantoflem, wsuwać i wysuwać stopę z buta.

W każdym rodzącym się związku pomiędzy kobietą i mężczyzną wygląd zewnętrzny ma na początku ogromne znaczenie. Szukając partnera, eliminujemy osoby impulsywne, źle wychowane i pozbawione atrakcyjności fizycznej. Polegając na pierwszym wrażeniu, odrzucamy te osoby, które nie spodobały się nam przez kilka początkowych sekund kontaktu.

Ręce

Kobieta powoli odsłania i pokazuje mężczyźnie, który się jej spodobał, okolice swych nadgarstków.

Włosy

Niebagatelne znaczenie mają włosy. Potrząsanie i odrzucanie włosów na ramiona, dotykanie i zanurzanie w nich ręki w połączeniu ze śmiechem, to gesty kobiet.

Usta

Pod wpływem pobudzenia seksualnego powiększają się one i różowieją.

Oczy

Na pewno nie kłamią źrenice naszych oczu. Ten sygnał nie podlega kontroli. Oto ułamek sekundy dłużej niż zazwyczaj zatrzymujemy na kimś wzrok, a nasze źrenice mimowolnie rozszerzają się.

Dłuższe odwzajemnianie spojrzenia są wyrazem zainteresowania obydwu stron. Na zalotne spojrzenie możemy zareagować uśmiechem lub wycofaniem się. Unoszenie brwi połączone z intensywnym kontaktem wzrokowym i uśmiechem to jednoznaczny sygnał flirtowania.

Zainteresowani sobą partnerzy szukają okazji, by się dotknąć. Zanim to nastąpi, dotykają się różnych okolic własnego ciała: twarzy, szyi, piersi lub ud. Aż w końcu granica zostaje przekroczona. Podczas rozmowy niby niechcący dotykamy partnera, kładziemy rękę na jego ramieniu, przybliżamy się do niego. Trzeba jednak postępować ostrożnie, bo jeśli dotknięty odsunie się lub cofnie, to umizgi kończą się, a gest może się już nie powtórzyć.

Im więcej takich zalotnych gestów pojawia się tuż po sobie, tym większe prawdopodobieństwo, że mamy do czynienia z „polowaniem” na obiekt pożądania. Przy interpretacji zalotnych sygnałów, nawet tych uważanych za jednoznaczne, należy zachować dużą ostrożność. Dobrze, jeśli zalotnym gestom towarzyszą potwierdzające je słowa. Zmniejsza się wtedy ryzyko, że narazimy się na wstyd i kompromitację, albo wręcz na oskarżenie o molestowanie seksualne.

Zaobserwowano, że decyzja dotycząca tego, czy podoba nam się to, co mówi druga strona, czy też nie, opiera się na **4 kryteriach**:

autentyczności, wartościowości, zgodności i mocy. Autentyczność to ocena rozmówcy czy jest on szczery. Wartościowość to negatywny lub pozytywny, optymistyczny lub pesymistyczny ton wypowiedzi. Zgodność określa, na ile wyrażana o nas sądy i opinie przystają do naszego obrazu własnej osoby. Moc obejmuje zaś intensywność i siłę przekazu drugiej osoby.

Dopasowanie

Aby związać się z kimś trwale, najpierw muszę poznać siebie. W miarę, jak siebie poznaję i coraz lepiej rozumiem, to nabieram do siebie zaufania. Jeśli czuję się bezpiecznie ze sobą, to z każdym innym człowiekiem też. Gdy jestem wystraszona, to płynę po życiu jak listek po rzece.

Gdy przestajemy być ciekawi siebie i innych, związek usycha. Jeżeli pasuję do siebie, jest mi ze

sobą dobrze, to pasuję do wszystkich ludzi. Nie można zbudować dobrego związku, jeśli chcę się przeżyć życie za drugą osobę, zawiesić się na niej, albo przeciwnie – podporządkować ją sobie.

Czuję się słaby/słaba, więc szukam mocnego osobnika i wierzę, że on mnie przez życie poprowadzi. Lub odwrotnie: lubię rządzić, więc wezmę sobie pantoflarza i też mi życie jakoś popłynie.

Ci, którzy nie radzą sobie ze swoimi sprawami, nie są gotowi do związku. Jeśli rozumiem siebie i czuję wewnętrzną harmonię, to jestem gotowa/gotowy - być z każdym człowiekiem na tej ziemi.

Mózg w zalotach

Brytyjscy naukowcy nie odnotowali znaczącej różnicy w aktywności mózgów zakochanych mężczyzn i kobiet.

Kwestia jest sporna.

Inne badania dowodzą, że zakochana kobieta przede wszystkim myśli o swoim ukochanym. Najbardziej aktywne są u niej rejony mózgu związane z procesami pamięci. Mężczyźni też intensywnie myślą o ukochanej, ale zdecydowanie w kontekście seksualnym – w trakcie badania uaktywniły im się struktury powiązane z pobudzeniem seksualnym.

Niedługo zakochani zamiast romantycznych słów „Kocham cię” usłyszą:

„Tylko ty możesz uspokoić moje rozszalałe neuroprzekaźniki”