

wania samych siebie. Chodzi o to, żeby zamiast się złościć, kiedy popełniamy błędy, traktować życzliwie samych siebie i ustanowić uzdrowicielską więź z samymi sobą. A to właśnie powinno doprowadzić do dalszego rozwoju. Jeśli nadal będziemy się umartwiać, wymagając od siebie bycia tym, kim nie jesteśmy, to prędzej czy później zaczniemy kogoś winić za nasze niezadowolenie. Na początku będą to rodzice, a później kolejni partnerzy, których obarczymy odpowiedzialnością za to, że nasze życie jest nudne, że mało zarabiamy, że nie jesteśmy szczęśliwi. (...) Musimy nauczyć się, że to my jesteśmy odpowiedzialni za przebieg naszego życia: za to, jak na nie zarobimy, za odkrycie, co nas uszczęśliwia, za to, jak będziemy spędzać wolny czas, a przede wszystkim za nadanie mu sensu. Te sprawy leżą wyłącznie w naszej kompetencji i nikt nie powinien za nas decydować. Od partnera możemy oczekiwać jedynie towarzyszenia nam w drodze (...)

Miłość, którą propagujemy, zdarza się między spotykającymi się kompletnymi całościami, a nie zaistnieje między potrzebującymi się nawzajem połówkami, które łączy przekonanie, że dopiero teraz będą spełnione. Jeśli po to, by w pełni zaistnieć, potrzebuję drugiej osoby, to związek zamienia się w uzależnienie, które nie pozwala na dokonywanie wyborów. A bez możliwości wyboru nie ma wolności. A bez wolności nie ma prawdziwej miłości. A bez prawdziwej miłości można zawrzeć małżeństwo, ale nie uda się zbudować autentycznego związku.⁶

Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt
i trenerka rozwoju osobistego

¹ J. Bucay, S. Salinas, *Kochać z otwartymi oczami*, Wyd. Replika, Zakrzewo 2006, s. 22

² Tamże, s. 23

^{3,6} Tamże, s. 3, 219-220

⁴ Tamże, s. 193

⁵ V. Satir, *Terapia rodzin. Teoria i praktyka*, GWP, Gdańsk 2000, s. 32

A w naszym Ośrodku:

Zapraszamy do korzystania z bogatej oferty:

- doradczej:
 - konsultacji psychologicznych
 - konsultacji seksuologicznych
 - poradnictwa wychowawczego
 - doradztwa zawodowego
 - domowych konsultacji
- terapeutycznej:
 - psychoterapii indywidualnej
 - psychoterapii grupowej
 - terapii par/małżeństw i rodzin
 - terapii dzieci i nastolatków
 - mediacji i RPW
 - treningów Biofeedback
- rozwojowej:
 - coaching
 - programy rozwoju osobistego:
 - dla kobiet
 - dla rodziców
 - dla dzieci i młodzieży
 - szkolenia, warsztaty i treningi

15-19 sierpnia 2013 odbędzie się **Trening rozwoju osobistego** dla osób chcących wzmocnić swoje poczucie wartości, rozwinąć umiejętności interpersonalne i przyjrzeć się niektórym swoim trudnościom osobistym. Więcej informacji o zajęciach, a także poprzednie części Inspiracji znajdziesz na stronie internetowej:

www.psychoterapia.zgora.pl



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju

ul. Dąbrówki 36/9, 65-096 Zielona Góra
ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra
tel. +48 607 349 941
e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl



część 4

lipiec-sierpień 2013

Słowo wstępne

Witam Was po raz czwarty, tym razem w nowej odsłonie Inspiracji i całego naszego Ośrodka. W związku z rosnącym zainteresowaniem różnymi formami psychoterapii i rozwoju osobistego w Zielonej Górze, postanowiliśmy rozszerzyć działania również w kierunku rozwoju samego Ośrodka. Odświeżyliśmy logo tak, aby bardziej odzwierciedlało specyfikę naszej działalności, zamieściliśmy nową stronę w Internecie oraz uruchomiliśmy możliwość dialogu z Wami na Facebooku. Serdecznie zapraszam do kontaktu z nami na żywo oraz on-line, jak również do dalszej lektury Inspiracji.

W bieżącym numerze, zgodnie z zapowiedzią, przyglądamy się związkom miłosnym, stanowiącym jedną z najważniejszych sfer w życiu człowieka.

Gracjana Pawlak

Mądrzy ludzie powiedzieli...

„W większości przypadków miłość pojawia się jako odzew na zaspokojenie potrzeb. Potrzeby ma każdy. Ty potrzebujesz tego, drugi czego innego. Oboje upatrujecie w sobie nawzajem szansy na ich zaspokojenie. Zawieracie milczącą umowę: odstąpię ci to, co mam, o ile ty dasz mi w zamian to, co masz. To handel wymienny. Ale wy nie nazywacie rzeczy po imieniu. Nie mówicie: To dla nas oplatne. Mówicie: Kochamy się. I stąd bierze się później rozczarowanie. (...) Otóż nie chodzi o to, żeby wiązać się z drugą osobą, aby ciebie dopełniła, ale aby dzielić z nią swoją pełnię”.

Neale Donald Walsch

Czego szukamy w związku?

Większość związków tworzona jest jak w legendzie o dwóch połówkach jabłka czy pomarańczy. Partner jest poszukiwany z poczuciem wewnętrznego lub zewnętrznego przymusu zawarcia związku lub małżeństwa w celu poczucia się pełną, wartościową osobą. Ja jestem połową i ty jesteś połową, razem stworzymy jedność.

Tymczasem $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ nie daje wcale 1, ale 2, bo właściwe równanie to $1+1$. Głębsze wyjaśnienie tej matematyki pokazuje nam, że owo dążenie do jedności wynika m.in. z niezaspokojonej potrzeby symbiozy z matką z okresu niemowlęctwa, co nie pozwala jednostce stać się w pełni oddzielną, pełnowartościową, indywidualną osobą jeszcze zanim wejdzie w związek.

To właśnie relacja z matką najsilniej przenosi się na późniejszą relację małżeńską. Ciepło, troska, poczucie przynależności, które rodzą się w małżeństwie, po raz pierwszy kształtują się w okresie niemowlęcym, gdy dziecko bez miłości (czyli akceptacji, opieki i troski) matki, nie przeżyłoby. Każdy z nas ma jakieś deficyty z tamtego okresu, ponieważ nasze mamy musiały wykonywać jeszcze inne czynności oprócz bycia z dzieckiem. Potrzeba złączenia się z matką zostaje w nas na resztę życia i poczucia bezpieczeństwa, które to złączenie daje, poszukujemy we wszystkich bliskich więziach w późniejszym życiu. Bez nasycenia się tą akceptującą i bezpieczną obecnością matki, człowiek nie jest w stanie psychologicznie się od niej oddzielić i stać „pełnym sobą”. Potrzebuje zatem kogoś

bliskiego do „dopełnienia siebie” i próbuje to osiągnąć w związku partnerskim czy małżeńskim, **wybierając osobę, która ma ten deficyt na podobnym poziomie.** Wtedy są nawet w stanie być szczęśliwym związkiem, ponieważ dają sobie nawzajem to, czego najbardziej potrzebują do życia. Przykładem takich związków są osoby, które nie są w stanie żyć po śmierci małżonka i zaraz potem również same umierają.

Większość związków jednak nie jest wystarczająco szczęśliwa, wcześniej czy później pojawiają się konflikty lub różnice, które oddalają partnerów od siebie i albo dochodzi do rozstania albo obie osoby zaczynają żyć pod jednym dachem, lecz emocjonalnie osobno. Dlaczego tak trudno stworzyć udany związek, kiedy jest on zawierany po to, żeby zapewnić osobom poczucie bezpieczeństwa, którego nie mają wewnątrz siebie? Dlatego, że **ta potrzeba bezpieczeństwa jest dziecięcą potrzebą do rodzica – a w związku z tym nie do zaspokojenia przez partnera czy partnerkę seksualną.**

Doświadczenia psychoterapeutów jednoznacznie potwierdzają, że dopóki osoba nie stanie się sama dla siebie pełną kobietą lub pełnym mężczyzną, nie będzie w stanie stworzyć prawdziwie partnerskiego, satysfakcjonującego związku z drugim człowiekiem. Będzie tylko powtarzać różne wzorce relacji, których doświadczyła we własnym dzieciństwie.

Psychoporady

Jak stworzyć udany związek partnerski? To jest bardzo długi temat, wielowymiarowy. Ze względu na rozmiar tego tekstu zamieszczę tylko kilka ważnych informacji.

„Związek od niczego nas nie wybawia – nie powinien tego robić. Dla wielu osób to panaceum na wszystkie problemy. Wierzą, że partner uleczy ich niepokoje, zabije nudę i wskaże sens w życiu. Mają nadzieję, że wypełni wewnętrzną pustkę, którą odczuwają”.¹ Tymczasem to, co należy zrobić, to **samemu znaleźć pomysł**

Chwila refleksji

Czy mój obecny związek jest dla mnie przestrzenią do pełnego wyrażania siebie?

Czy mój obecny partner(ka) inspirował mnie tym, jakim jest człowiekiem i jak kreuje własne życie?

Czy ja jestem inspiracją dla mojego partnera (partnerki) tym, w jaki sposób myślę, czuję, żyję?

Co mogę zrobić już teraz, żeby zainspirować moją partnerkę (partnera), samym(a) sobą?

na własne życie, nie czekając, aż ktoś zrobi to za nas. Dopiero „kiedy staniemy się pełnymi jednostkami, które **nie potrzebują partnera, by egzystować**, na pewno spotkamy kogoś równie pełnego jak my, i będziemy mogli razem korzystać z tego, co mamy, i z tego, co wnosi nasz partner. I taki jest sens związku: nie wybawienie, ale **spotkanie**. A właściwie spotkania. Ja z sobą. Ty z sobą. Ty ze mną. Ja z tobą. My ze światem.”²

Pierwsza porada, jaką otrzymują pary zgłaszające się na terapię, to **zająć się sobą**. Jeśli związek, w którym jesteś, nie przynosi Ci satysfakcji, to prawdopodobnie w dużej mierze dlatego, że skupiasz się bardziej na tym, co jest nie tak z Twoim partnerem – zamiast na sobie i własnym życiu.

Jak skupić się na sobie, pozostając jednocześnie w związku? Konflikty są tu naszym sprzymierzeńcem – mogą stać się inspiracją do własnego rozwoju.

„Używamy oczu, żeby widzieć i móc siebie rozpoznać. Widzimy swoje ręce, stopy i pępek. Istnieją jednak części naszego ciała – na przykład twarz – z którymi się identyfikujemy, mimo tego, że nie widzimy ich w sposób bezpośredni, i, choć trudno w to uwierzyć, nigdy nie zobaczymy ich na własne oczy. Żeby zobaczyć te >>ukryte<< części ciała, potrzebujemy lustra. Istnieją takie aspekty

naszej osobowości i naszego sposobu widzenia świata, które są niedostępne bezpośredniej percepcji. Żeby je zobaczyć, potrzebujemy lustra. Jedynym lustrem, które może nam je pokazać, jest druga osoba. Jej spojrzenie ukazuje nam to, czego sami nie możemy zobaczyć. I także w tym przypadku obraz zależy od jakości lustra i od odległości, w jakiej się znajdujemy. Im bardziej precyzyjne lustro, tym bardziej szczegółowe nasze odbicie. Im bliżej podejmiemy, tym dokładniej zobaczymy nas samych. Najbardziej precyzyjnym i okrutnym lustrem jest nasz partner, z którym wchodzimy w intymny związek: to w nim odbijają się nasze najlepsze i najgorsze aspekty”³ Stąd już tylko krok do rozwiązania wszelkich konfliktów zaistniałych w związku – wziąć odpowiedzialność za siebie:

W jaki sposób to ja przyczyniam się do tego, że jest tak, jak jest? Co jeszcze ja mogę zrobić, aby osiągnąć lepsze rezultaty? Należy zidentyfikować własny problem i zacząć nad nim pracować, jednocześnie pozwalając partnerowi być jakim chce (albo jakim może być). Jednym słowem konflikty należy wykorzystywać do własnego rozwoju. Zamiast marnować energię na próbę zmiany partnera, starajmy się zaobserwować, jaka część nas jest w tym, co nam w nim przeszkadza.

Zając się sobą, to również zadbać o zaspokojenie dziecięcych potrzeb w sobie. Nawiązanie bezpiecznej więzi z psychote-

rapeutą jest doświadczeniem, które pozwala skorygować stare deficyty. Oprócz terapeutów taką rolę mogą pełnić bliskie nam osoby, które są jednocześnie naszymi autorytetami. **Dopiero wypełnienie tych deficytów zapewnia nam prawdziwą miłość do siebie, akceptację i adekwatne poczucie własnej wartości.** A więc dopiero wtedy będziemy też zdolni akceptować w pełni naszego partnera w związku. Jesteśmy całością, z której nie można wybrać sobie tylko niektórych części, dlatego kochać to zaakceptować partnera właśnie jako całość, takim, jakim jest, nie zakładając, że go zmienimy. Jest to możliwe **tylko poprzez akceptację samego siebie**: „Nie muszę udawać silnej, żebyś mnie kochał. Jeśli będę udawała, nigdy się nie dowiem, czy możesz mnie kochać taką, jaką jestem w rzeczywistości – podatną na zranienia. Nakładając maskę, włączam cię do katalogu wyobrażeń moich wychowawców, którzy kiedyś zdołali przekonać mnie, że po to, by mnie kochano, muszę być właśnie taka i zachowywać się w ten konkretny sposób.”⁴

Kiedy oboje partnerzy mają adekwatne poczucie własnej wartości, są w stanie zaufać sobie nawzajem. Każde z nich czuje, że potrafi dać coś drugiemu człowiekowi i może dawać bez poczucia, że jest okradane. Każde z nich jest zdolne poczekać, aż samo zostanie obdarowane, a odmienność drugiego wykorzystywać jako okazję do rozwoju. Jeżeli są w stanie stworzyć funkcjonalny związek, mówią tak: „Myślę to, co myślę, czuję to, co czuję, wiem to, co wiem. Ja jestem mną, ale nie winię cię za to, że jesteś tobą. Przyjmuję to, co masz do zaoferowania. Wspólnie się zastanowimy, **co rzeczywiście możemy zrobić razem**”.⁵

„Wspaniale jest być akceptowanym, ponieważ takie doświadczenie daje nam poczucie wolności. Rozluźniamy ciasną i sztywną zbroję i czujemy jak rosną nam skrzydła, ponieważ wreszcie możemy sobie pozwolić na bycie sobą. (...) Akceptacja nie oznacza rezygnacji ze stawiania się lepszym, ale wysiłek pozna-

4 września 2013

rozpoczynamy **cykl wykładów (bezpłatnych) i warsztatów** w ramach programu rozwojowego pt. **„Psychologia na co dzień”**. W każdą środę od godz.

18.00 będziesz mógł, mogła rozszerzać swoją wiedzę o sobie i umiejętności w 4 modułach: rozwoju osobistego, relacji międzyludzkich, związków miłosnych i problemów wychowawczych.

Zapraszamy!
