

## **Czy istnieje recepta na udany związek?**

Za nami Walentynki – Święto Zakochanych. Stan zakochania jest bardzo przyjemny, kojarzy się z radością, „motylkami w brzuchu”, romantycznymi spacerami w blasku księżyca, wyznaniem miłości, spontanicznym seksem, ogólnie mówiąc: szczęściem. Badania dowodzą jednak, że taki stan utrzymuję się ok. 8-9 miesięcy. I co dalej?

Co zrobić by być szczęśliwym we dwoje przez najbliższe lata?

Na ten temat porozmawialiśmy z psychoterapeutkami z Perfect In Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości; na pytania odpowiadały: Agnieszka Młodzikowska, Katarzyna Borowicz i Grażyna Wszyńska.

## **Czy istnieje w ogóle takie pojęcie jak "udany" związek? Co to właściwie oznacza?**

G.W.: Z psychologicznego punktu widzenia udany związek to taki, w którym zachowana jest równowaga w zakresie granic zewnętrznych i wewnętrznych pary, a także równowaga w zakresie poczucia własnej wartości obu partnerów. Oznacza to, że ważne jest, aby para nie była izolowana społecznie, ale aby funkcjonowała we własnej strukturze z zachowaniem swoich celów, wartości i potrzeb, a także aby sami partnerzy posiadali oddzielne sfery osobiste przy zachowaniu intymnej więzi i wzajemnego szacunku. Para funkcjonuje dobrze, kiedy inni ludzie nie są w stanie zaburzać ich życia, a także gdy oboje partnerzy szanują swoją odrębność i indywidualność.

K.B.: Udany to pojęcie względne - właściwe i znaczące jedynie w przypadku rozpatrywania jakości związku każdego z osobna. Dla pary X udany będzie oznaczał - zgodny, spokojny i długotrwały dla pary Y na przykład atrakcyjny w sferze intymnej, ale pełen sporów i burzliwych kłótni. Myślę, że trafniejszą miarą jest pojęcie satysfakcjonujący. Angażuje ono w większej części nasze uczucia - satysfakcję czujemy. Sformułowanie "udany związek" narzuca ocenę własną bądź społeczną.

## **Czy wspólne pasje, wspólna praca pomaga czy utrudnia relacje?**

A.M.: Wspólna praca czy podzielenie zainteresowań mogą sprzyjać rozwojowi związku. Dobrze jeśli zarówno On, jak i Ona będą mieli coś wyłącznie swojego, swój "kawałek świata". Może to być np. zamiłowanie do odrębnych gatunków sztuki czy muzyki, to powoduje, że zawsze będziemy interesujący dla naszego partnera. Będziemy budzili jego ciekawość.

K.B.: Podzielane zainteresowania jak i wspólna praca bywają tym czynnikiem, dzięki któremu dwoje ludzi decyduje się wejść w trwalsze i pełniejsze relacje. Owocuje to zwykle narodzinami związku partnerskiego. Wspólne dziedziny życia mają zatem aspekt pozytywny, tworzący.

Jak natomiast dzielone pasje i praca wpływają na relacje w wieloletnim związku? Myślę, że dopóki nie pojawia się aspekt niezdrowej rywalizacji w obu obszarach - związek ma szansę pozostać konstruktywny, a relacje zadowolające.

### **A czy wyznawanie tych samych wartości, zasad, poglądów (także religijnych) ma znaczenie?**

A.M.: Dla dobrego funkcjonowania pary ważne jest, by być zgodnym co do wyznawanych zasad i wartości. Znacznie ułatwia to sprostanie pojawiającym się choćby codziennym trudnościom. Jednak z doświadczenia wiem, że nie jest to warunek konieczny do stworzenia dobrej relacji. Znam pary, które różni pochodzenie, wyznawana religia, poglądy polityczne i tworzą bardzo satysfakcjonujące rodziny z długoletnim stażem. Najważniejsza jest miłość i wzajemny szacunek, a wtedy wszystkie przeszkody czy różnice można pokonać bez problemu.

K.B.: Posługiwanie się tym samym językiem, odwoływanie do wspólnie respektowanych wartości zwykle ułatwia porozumiewanie się w związku. Nie gwarantuje to jednak satysfakcjonującej czy trwałej wspólnej egzystencji. Możliwe jest, że dwoje ludzi wierzących w sprawczą siłę miłości rozumie ją odmiennie. Wtedy wiele zależeć będzie od tego, w jaki sposób porozumiewają się, jakie uczucia towarzyszą wzajemnej komunikacji i przede wszystkim, czy postępują zgodnie z wyznawanymi zasadami..., bo żyć z ideami nagromadzonymi jedynie we własnej głowie, a realizować je w działaniu to zasadnicza różnica.

### **Jak sobie radzić, gdy pojawia się dziecko i każdy z nas ma inny pomysł na wychowanie?**

K.B.: To oczywiste, że różnimy się poglądami i wizjami, zgodnie z którymi chcielibyśmy wychować nasze dziecko. Jako rodzice kierujemy się właściwymi dla każdego z osobna pragnieniami, które przenosimy na dzieci. Proces wychowania jest niezwykle złożony i wymaga dużej uważności oraz świadomości rodziców. Myślę, że kluczową sprawą przy odmiennym podejściu do wychowania jest spojrzenie na dziecko i potraktowanie go z pełnym szacunkiem i uznaniem dla jego potrzeb. Dostrzeżenie jego potencjalnego kierunku rozwoju i predyspozycji ułatwi rodzicom znalezienie drogi złotego środka w procesie wspierania i wychowywania. Pozwoli także odłożyć różne nasze wizje i pomysły na bok i wziąć pod uwagę rzeczywiste indywidualne, potrzeby i możliwości dziecka.

G.W.: Każda para czy rodzina w ciągu swojego życia przechodzi kolejne fazy rozwoju. Na poszczególnych etapach pojawiają się nowe zadania, cele i właściwe mogą być inne sposoby ich rozwiązywania. Momentem przełomowym może być pojawienie się w rodzinie dziecka. Powoduje to konieczność podjęcia nowych ról, zobowiązań i przeorganizowanie życia rodzinnego. Bywa tak, że w rodzicach uruchamiają się wówczas przeszłe doświadczenia związane z własnymi rodzicami, do

głosu dochodzą nieświadome wzory relacji i postaw. Jeżeli te doświadczenia nie były dobre, mogą pojawiać się problemy w relacjach rodzice-dzieci i między rodzicami. Zgodność rodziców w zakresie postawowych wyobrażeń na temat wychowania dziecka sprzyja jego rozwojowi. Nie oznacza to jednak, że rodzice we wszystkim muszą być jednomyślni. Każde z nich bowiem może przekazać swoje indywidualne poglądy, wartości i emocje, które mogą się uzupełniać i wzbogacać rozwój dziecka. Przy skrajnych różnicach w zakresie metod wychowawczych może być potrzebna pomoc profesjonalisty, czyli psychologa, psychoterapeuty lub pedagoga. Pomoc ta może posłużyć nazwaniu i zrozumieniu tych różnic, ich źródeł i znalezieniu satysfakcjonującego kompromisu.

### **Czy zdrada zawsze oznacza koniec?**

A.M.: Kiedy dochodzi do zdrady, zawsze musimy spojrzeć wstecz. Odpowiedzieć na pytanie: dlaczego? Powodów może być wiele, zarówno u zdrajcącego jak i zdradzonego. Warto na początku związku (o ile nie jest to już zawarte małżeństwo) porozmawiać na temat wyznawanych wartości, tego jak rozumiemy wierność, moralność, jaki mamy stosunek do zdrady. Znam wiele par, które żyją w tak zwanych "wolnych związkach" i wierność nie jest obowiązującą w nich normą; warunek jest jednak jeden: oboje godzą się na taki układ. Ktoś powiedział: "Moralność to jest to, co pozwala nam być wiernym sobie" – i to jest najważniejsze.

G.W.: Zdrada nie musi przesądzać o istnieniu związku. Jest sygnałem kryzysu, ale może wskazywać na potrzebę konfrontacji partnerów, refleksji i wspólnego zastanowienia się nad przyczynami trudności. Tym samym może pomóc w dalszym jej funkcjonowaniu.

K.B. Zdrada zawsze jest zawiedzeniem czyjegoś zaufania i wiąże się z bólem emocjonalnym. Jednak nie zawsze przyczynia się do rozpadu związku. Wiele zależy od jej motywów, stabilności związku, dojrzałości emocjonalnej partnerów i uczuć jakimi się darzą. Życie po zdradzie nabiera innego wymiaru i nigdy nie będzie takie jak dotychczas. Pewien etap się kończy a otwiera kolejny.

**Katarzyna Borowicz** - Psycholog, psychoonkolog. Pomaga chorym onkologicznie i ich bliskim w łagodzeniu i przezwyciężaniu trudności, jakie niesie za sobą diagnoza choroby oraz proces jej leczenia. Zajmuje się psychologicznym przygotowaniem pacjentów do operacji, w szczególności kobiet do zabiegów oszczędzających (BCT) i mastektomii.

**Agnieszka Młodzikowska** - Psycholog, pedagog, trener miękkich umiejętności psychologicznych, Dyrektor Zarządzająca Perfect In – Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości. Posiada doświadczenie w pracy diagnostycznej dzieci w wieku szkolnym. Prowadziła socjoterapeutyczne grupy młodzieżowe, indywidualne konsultacje psychologiczne dorosłych i młodzieży oraz rodzin.

**Grażyna Wszyńska** - psychoterapeuta, terapeuta rodzinny, superwizor. Ma doświadczenie w pracy z osobami z objawami nerwic, zaburzeń osobowości, depresji, zaburzeń odżywiania, syndromem DDA, osobami uzależnionymi od alkoholu po minimum rocznej abstynencji.

Kontakt Perfect In: ul. Narbutta 19A, 02-536 Warszawa (022) 243 13 08, 509 482 609  
[twojpsycholog@perfectin.](mailto:twojpsycholog@perfectin.), [www.perfectin.pl](http://www.perfectin.pl)