

Jak budować dobry związek

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 09, marzec 2021 09:22

Alicja Cisowska

Odsłony: 260

Podstawą stworzenia dobrego związku jest... samoakceptacja. Poprzez kontakt z samym sobą stajemy się bogatsi wewnątrznie, a tym samym ciekawszy dla naszego partnera – zwraca uwagę psychoterapeuta Jakub Zając z Centrum Terapii Dialog.

Po czym można rozpoznać dobry związek?

Tyle ile związków, tyle może być wariantów dobrego związku. Ale na pewno mogę powiedzieć, że nie wyobrażam sobie dobrego związku bez pewnej dozy bliskości i intymności. Kluczowe są też elementy przyjaźni i miłostnego uczucia. Dobry związek jest wtedy, gdy w świadomy sposób dbamy o niego, np. dobrymi rytuałami, planowaniem wspólnego czasu, gdy inicjujemy sytuacje, które budują bliskość, czułość, intymność, dobre wspomnienia, np. wyjścia do knajpy, wyjazdy, miłe wieczory.

Dlaczego niełatwo jest zbudować dobry związek?

Może dlatego, że aby stworzyć dobry związek trzeba lubić siebie samego. Gdyby poobserwować ludzi, którzy są razem szczęśliwi łatwo zauważyć, że każda z tych osób ma także dobrą relację z sobą samym. Trudno mi wyobrazić sobie, że można stworzyć dobry związek, gdy nie potrafimy się dogadać sami ze sobą. Problemy, które wnosimy do relacji wpływają na nią, dlatego warto pamiętać, że droga do dobrego związku prowadzi przez rozpoznanie swoich problemów i pracy nad sobą.

Ale czy to znaczy, że jeśli mam problemy ze sobą, to nie mam szansy na dobry związek?

Tak kategorycznie, bym tego nie ujął, ale coś w tym jest. Jeśli ktoś ma za sobą parę związków i w każdym kolejnym coś nie gra, to być może trzeba się trochę nad sobą zastanowić.

Co zatem można zrobić, by tworzyć lepszy związek?

Podstawą jest samoakceptacja. Bo jeśli będę mieć pozytywne zdanie o sobie, to nie będę potrzebować partnera, który by mi to potwierdzał. Oczywiście to miłe jeśli partner o tym mówi, ale jeśli ja tego od niego oczekuję. Jeśli jestem w związku po to, aby tego słuchać, jeśli obarczam partnera takim „obowiązkiem” to nie wpływa dobrze na relację. Nie chodzi bowiem o to, by partner był źródłem naszej samoakceptacji, partner może nam jedynie to potwierdzać.

Ważna jest też umiejętność zarządzania własnym stresem. W obecnych czasach, gdy pracujemy na pełnych obrotach, żyjemy w ciągłym w biegu, czynnikiem powodzenia w długofalowym związku jest to, jak radzimy sobie z sytuacjami stresowymi. Z pozoru wydaje się to nie mieć znaczenia dla tej sytuacji, jednak stres potrafi narobić wiele zamieszania. Przyniesiony z zewnątrz, niezarządzony, najczęściej rozładowywany jest na bliskich, a to musi odbić się na relacji.

Sporo stresu dostarcza nam pandemia. Jaki ma ona wpływ na związki?

Co tu dużo mówić, to trudny czas dla wszystkich. Mamy wiele stresów, żyjemy w poczuciu wielkiej niewiadomej. Wymóg izolacji sprawił, że spędzamy ze sobą w jednym domu, czasem w jednym pokoju 24 godziny na dobę, jesteśmy nasyceni tymi relacjami – a to nawet bardzo dobre związki może wystawić na solidną próbę.

Ale zdarza się też, że taki wspólny czas wpływa na niektóre pary pozytywnie, wręcz ożywczo – wreszcie

Jak budować dobry związek

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 09, marzec 2021 09:22

Alicja Cisowska

Odsłony: 260

mają więcej czasu dla siebie, częściej się widują, mają więcej okazji do różnego rodzaju zbliżeń, także do seksu. Tak może się zdarzyć szczególnie jeśli przed pandemią partnerzy nie mieli czasu dla siebie, dużo pracowali, mijali się, byli w częstych rozjazdach.

Jak w czasie pandemii chronić się przed wspomnianym wcześniej nasyceniem relacją?

Z grubsza w ten sam sposób jak wtedy, gdy nie ma pandemii. Ale akurat w tym czasie jeszcze ważniejsze wydaje się zadbanie o czas wyłącznie dla siebie samego. Chodzi o to, aby była równowaga – jeżeli jesteśmy bardzo dużo i intensywnie ze sobą, nabiera to szczególnego znaczenia. Gdy nie mamy w domu warunków do tego, aby pobyć samemu pomocą mogą spacerować czy wyjście gdzieś osobno. To jednak nie powinny być przypadkowe chwile, warto je zaplanować i regularnie powtarzać, np. wtorkowe popołudnie jest tylko dla mnie i co by się nie działo nie zmieniam tego, bo jestem dla siebie ważny. Warto pamiętać, że przez kontakt z samym sobą stajemy się bogatsi, a tym samym ciekawsi dla naszego partnera.

Porozmawiajmy o kłótniach. W idealnych związkach nie powinny się zdarzać?

To nieprawda. Powiem więcej – byłoby zaskakująco gdyby ich nie było. Nawet w najlepszych związkach może bowiem nastąpić chwilowe „zmęczenie materiału”.

To absolutnie normalne. Właściwie bałbym się związku, w którym cały czas jest idealnie – to pachnie dla mnie wyparciem, niezauważaniem czegoś. Fakt, że bywamy sobą zmęczeni jest zupełnie naturalny – pytanie co z tym robimy. Jest fantastyczna książka „Życie w rodzinie i przetrwać”, w której słynny psychoterapeuta Robin Skynner i nie mniej słynny komik John Cleese prowadzą rozmowę o tym, jak życie w rodzinie wpływa na nas, na nasze relacje i sposób postrzegania świata. Okazuje się, że w dobrych związkach partnerzy prowadzą cały czas rodzaj obserwacji siebie w akcji i dyskutują o tym co widzą. To pokazuje, że związek jest tematem do rozmowy, należy więc jak najwięcej rozmawiać.

Ale pamiętajmy też, że bliskość i intymność są trochę chaotyczne, nie da się ich zaplanować. Dlatego udoskonalanie w nieskończoność, ciągłe wyjaśnianie wszystkiego, rozkładanie na atomy każdej sprzeczki, niekończące „rozminianie” problemów, może być męczące dla drugiej strony i może oznaczać problemy w bliskości z tą drugą osobą.

Czy naprawdę istnieje coś takiego jak syndrom „siódmego roku”?

Więcej badań jest nawet na temat syndromu czwartego roku. I faktycznie o ile statystyka nic nie mówi o pojedynczym człowieku tylko o masach ludzkich, to jednak coś jest na rzeczy. Następuje taki moment w związku, kiedy dochodzi do naturalnego przesylenia sobą, do spadku zainteresowania partnerem. To nieuniknione. Oczywiście nie musi to być od razu kryzys, który nas łamie, z którym nie wiemy jak sobie poradzić. Jednak kryzys jest wielką szansą dla związku.

Jak to rozumieć?

Każdy kryzys nas wzbogaca, czegoś nas uczy. Dobrym sposobem przekonania się o tym jest terapia par. Nie jest to żaden wstyd – wiele dobrych związków ma za sobą takie doświadczenie. Terapię par z jednej strony należy potraktować jako następstwo kryzysu – warto wybrać się na nią, gdy nie radzimy sobie sami z problemami. Ale to może też być świetna okazja, żeby przyspieszyć rozwój związku – pod warunkiem jednak, że naprawdę chcemy być razem. W przeciwnym razie terapia się nie uda.

Jak budować dobry związek

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 09, marzec 2021 09:22

Alicja Cisowska

Odśłony: 260

Są osoby, które uważają, że długotrwałe związki są dla ludzi nienaturalne. Zgadza się Pan z taką teorią?

Jest całkiem pokaźna grupa ludzi, która wchodzi w serie 4-letnich związków. Cztery lata to uśredniony czas, kiedy kończy się pierwsza namiętność, ale jeszcze nie wykształca się w pełni intymność. Zmieniając partnera w takim momencie możemy mieć wszystko od nowa – fascynację, uczucie świeżości, namiętność. Jednak mimo wszystko dużo tracimy. Broniłbym długofalowych związków, bo one dostarczają nam jednak unikatowych doznań, rozwoju siebie, którego nie zapewnią nam krótkotrwałe związki. Ale nie podjąłbym się ocenić czy lepszy jest jeden 50-letni związek niż trzy 15-letnie.

Sporo mówi się o tym, że kiedyś to naprawiało się związki, a teraz wymienia się partnera i jest po problemie...

Faktycznie produktowo-transakcyjny model związku to trochę znak naszych czasów. Taki mamy też model współczesnego życia i to przekłada się na relacje międzyludzkie. Jednak warto zauważyć, że kiedyś często dogadywanie się odbywało się wielkim kosztem własnych potrzeb. Oczywiście kiedy remedium na pierwszy kryzys jest myśl o zmianie partnera, to coś jest nie tak. Natomiast kulturę szybszych rozwodów mimo wszystko oceniam jako lepszą niż tę, w której za nic w świecie się nie rozstaniemy i latami trwamy w złych związkach. Przez mój gabinet przewija się wystarczająca liczba pacjentów skrzywdzonych dziwnymi układami rodziców. Zresztą – mamy jedno życie, więc czy jest sens marnować je w związku który nie jest satysfakcjonujący? Więcej szans nie będzie.

Wiele par jest ze sobą ze względu na dzieci. To słuszne czy nie?

Jest wiele opinii na ten temat. Osobiście uważam, że argument bycia ze sobą dla dzieci jest chybiony. W gabinecie często słyszę: jestem wkurzona na rodziców, że się nie rozstali, a ja latami musiałam patrzeć na rozkład ich związku. Gdyby się rozstali miałabym przejrzystą sytuację i emocjonalne wzorce, a to, że żyli ze sobą pod jednym dachem czując do siebie niechęć było strasznie ciężkie.

Dlatego uważam raczej, że ze względu na dzieci warto jest się dobrze rozstać. Dzieci muszą wiedzieć, że dalej mają oboje rodziców, na których mogą liczyć, a tylko poszli różnymi drogami. Oczywiście zawsze to będzie dla nich bolesne, jednak pytanie co jest większym dramatem: cywilizowane rozstanie rodziców, czy patrzeć jak rodzice się zwalczają, słuchanie ich kłótni, patrzeć na chłodną obojętność, czy lepiej mieć rodziców osobno, ale wiedzieć, że się szanują. Dodatkowo dzieci przejmują nieświadomie takie wzorce i praktykują w swoich późniejszych związkach. Dla mnie to kluczowy argument.

Czy możliwe jest stworzenie związku na odległość?

Długofalowo jest to bardzo trudne, bo jednak związek wymaga bliskości, także takiej terytorialnej bliskości ciała i nie mam na myśli tylko seksu, ale przytulania się, bycia blisko. Na dłuższą metę jest to ważne. Natomiast są związki, które przez kilka, kilkanaście miesięcy są rozdzielone i dają radę. Jest sporo badań, które pokazują, że bez „obrazu” jest trudno wzbudzić pewne pokłady empatii i współodczuwania, dlatego jeśli para musi się na jakiś czas rozstać warto zadbać o to, aby widywać się chociaż na zoomie czy innej platformie, sporo jest teraz możliwości. Warto dbać chociażby o takie kontakty, ale także próbować raz na jakiś czas zorganizować spotkanie „na żywo”, nawet gdzieś w połowie drogi. Generalnie przyjąłbym jednak takie myślenie, że to jest stan podwyższonego zagrożenia. Prawdopodobieństwo zbudowania trwałego, wieloletniego, szczęśliwego związku na odległość jest statystycznie małe.

Jak budować dobry związek

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 09, marzec 2021 09:22

Alicja Cisowska

Odsłony: 260

Odległość jest po prostu niebezpieczna dla związku. Choć oczywiście, jeśli czujemy się z tą osobą dobrze, warto spróbować.

A co z wiązaniem się z młodszym partnerem? Czy można zbudować dobry związek z dużą różnicą wieku?

W tym przypadku odpowiedź brzmi: tak, jest to możliwe. Jest to pewna trudność, ale nie mam poczucia, że taki związek z góry jest zagrożony.

Są pewne kwestie, które mogą okazać się problematyczne, jak na przykład to że po latach jeden z partnerów wciąż będzie w sile wieku, a drugi będzie już w wieku podeszłym. Jednak w dzisiejszych czasach 15 lat różnicy nie stanowi problemu. Zdecydowana różnica wieku, np. 30 lat, może okazać się kłopotliwa, ale jeśli jest miłość i czułość to czemu nie.

W ostatnich miesiącach, trudnych także dla osób samotnych, szczególnym zainteresowaniem cieszyła się aplikacja Tinder. Jak ocenia Pan taki sposób zawierania znajomości?

Budzi ona moje wątpliwości, choć być może jako psychoterapeuta mam nieco skrzywioną perspektywę – moja ocena bazuje na rozmowach z pacjentami, z których większość miała raczej trudne doświadczenia z nią związane. Ale zachowałbym jakiś rozsądek, wydaje się, że są sytuacje, w których Tinder może pomóc. Pytanie kto korzysta z tej aplikacji, bo jeśli ktoś, kto nie czuje się dobrze w swojej skórze i szuka za wszelką cenę partnera, który miałby być lekiem na jego kłopoty, to jest szansa, że taką osobę spotka tam wiele rozczarowań.

Źródło: www.pap-mediroom.pl