

ŻYCIE WEWNĘTRZNE MAM PROBLEM



PORA SIĘ ROZSTAĆ

DECYZJA O TYM, BY ODEJŚĆ OD PARTNERA, NIGDY NIE PRZYCHODZI ŁATWO. A gdy już ją podejmujemy, to i tak często mamy wątpliwości. Dlaczego tak jest? Po czym poznać, że przestałyśmy kochać, albo jak dostrzec, że on przestał kochać nas? Kiedy należy skończyć związek i jak można przygotować się do rozstania – mówi *Paulina Kapiec-Kałużńska*, psycholożka, psychoterapeutka prowadząca warsztaty dla kobiet po rozstaniu.

Rozmawia KATARZYNA TROSZCZYŃSKA Ilustracja GOSIA HERBA

Dlaczego prowadzisz te warsztaty? Uważasz, że kobieta, która rozstaje się z partnerem, potrzebuje wsparcia innych kobiet? Myślę, że to pomaga. Prowadząc grupę wsparcia dla kobiet po rozstaniu, zobaczyłam, jakim trudem może być koniec związku. Można się z tym borykać latami, unikać budowania nowej relacji. Kiedy na warsztatach spotykają się kobiety, które mają podobne doświadczenie i przeżywają w związku z tym podobne emocje, czują ulgę, widząc, że nie są same.

Co takiego robicie podczas warsztatów, że pomagają uporać się ze stratą?

Nie u każdej z tych kobiet możemy mówić o uporaniu się. Jedne, owszem, wychodzą zupełnie inne, gotowe do nowego życia. Ale są też takie, którym warsztaty tylko coś otwierają, dają początek długiej drodze, jaką muszą pokonać, żeby móc powiedzieć: „Poradziłam sobie”. A co takiego robimy na warsztatach? Wspólnie nazywamy i przerabiamy wszystkie emocje związane z rozstaniem. To już bardzo dużo, bo kiedy zadaję pytanie: „Jakie masz konkretne uczucia, kiedy myślisz o tym związku?”, to one po raz pierwszy głośno mówią o żalu, złości, smutku, strachu. Kiedy proszę, żeby zapytały siebie, z czym konkretnie nie potrafią się pogodzić, to stopniowo docierają do sedna i mówią, że na przykład chodzi najbardziej o poczucie odrzucenia, przegraną rywalizację z inną kobietą. Uczestniczki warsztatów sporo rozmawiają też między sobą o tym, jak się czują, co także pozwala pokonać wstyd. Czasem proszę, żeby wyobraziły sobie lustro, w którym widzą

byłego partnera. Ich zadaniem jest roztrzaskanie tego lustra w wyobraźni na kawałki. Potem rozmawiamy o tym, czy to się udało. Nie zawsze to wychodzi, tak samo jak nie zawsze udaje się przejść symboliczną linię, która ma oznaczać gotowość na zmianę, na rozpoczęcie nowego życia. Intensywnie pracuję też z nimi nad zaakceptowaniem tu i teraz. Chodzi o to, by uświadomiły sobie, że tu i teraz one już nie są w tamtym związku, że to już przeszłość. To ważne, bo często one karmią się iluzjami: wszystko się uda naprawić, znów będziemy razem. Żyją takimi złudzeniami, nawet wiedząc o tym, że ich były partner już jest w innym związku.

Cierpi najbardziej osoba porzucana – taki jest stereotyp. Ale czy bólu nie przeżywa też ktoś, kto porzuca?

Z mojego doświadczenia wynika, że ktoś, kto podjął decyzję o rozstaniu i jest tego pewny, raczej nie szuka pomocy. Oczywiście, są ludzie, którzy odchodzą, bo nie mają wyjścia. Ale wtedy trudno mówić o decyzji, to jest bardziej przymus. Bo co mi pozostaje, jeśli druga strona już nie odpowiada na to, czego ja potrzebuję, odsuwa się? Kto tutaj kogo porzuca, nawet jeśli to ja wypowiadam słowo „koniec”? Choć z drugiej strony – nawet taką sytuację możemy przeżyć z dumą – co ułatwia pogodzenie się ze stratą.

Wiele kobiet zostaje w związku, mimo że chce rozstania.

Tym, co sprawia, że kobieta nie odchodzi, często jest lęk. Ona, oczywiście, różne podłoże. Czasem zastanawiamy się, ►

JESTEŚMY ISTOTAMI STADNYMI. KAŻDA RELACJA, spotkanie może być budujące, ale samotność jest nam potrzebna do pracy nad sobą, do rozwoju. To nie jest gorszy sposób na życie.

co będzie potem, i to budzi strach, bo wydaje się nam, że będzie gorzej. Sama zmiana życia też generuje strach – nie jesteśmy na to gotowe. Jest mnóstwo mechanizmów, które zatrzymują kogoś w relacji. Trzeba je powoli poznać, rozbroić jak bombę, dopiero wtedy można mówić o gotowości do rozstania. To, co powiedziałam o łatwości wychodzenia ze związku, dotyczy tych kobiet, które z zasady traktują go jako wartość dodaną. Relacja ma dawać szczęście, a nie generować piętrzących się problemów czy cierpień. To są kobiety, które potrafią postawić granicę.

Dużo jest takich kobiet?

Z pewnością nie, a to pewnie dlatego, że jest niewiele rodzin, które uczą takiego komfortowego funkcjonowania w relacji z mężczyzną. Jesteśmy raczej od dziecka przygotowywane do tego, że może być ciężko, a naszym zadaniem jest to znosić, naprawiać, łagodzić. Pewnie inaczej jest w rodzinach, w których kobiety potrafiły odchodzić. Sama pochodzę z domu, gdzie jest duża tradycja rozwodów, te rozwody pojawiały się jeszcze w takich czasach, gdy nie rozwodził się prawie nikt. W związku z tym dla mnie rozstanie nie jest niczym strasznym, jest wyborem. Takie podejście ma swoje plusy, ale ma też minusy, bo łatwo wpaść w pułapkę pakowania walizek, rezygnowania z prób naprawienia związku w momencie, w którym inne kobiety jeszcze by walczyły. Dla mnie związek ma być dobry, jeśli mnie niszczy, to ja go nie chcę.

Co to znaczy wiedzieć, że związek mnie niszczy?

A skąd w ogóle wiemy, że czujemy się źle? Jakie ciało daje nam sygnały? Najczęściej to ściśnięty żołądek, drżące ręce, przyspieszony puls, ogólny dyskomfort. Jeżeli kobieta wraca do domu i jest zestresowana, boi się, nie może jeść albo przeciwnie, kompulsywnie się objada, pojawiają się problemy ze snem, jeśli nie może się rozwijać, cieszyć, jest smutna – jest to znak, że ta relacja jest niszcząca. Mąż czy partner nie powinien być źródłem lęku czy frustracji. Jeśli, oczywiście, uznajemy, że właściwa jest definicja związku jako relacji napędzającej do życia, dodającej energii. Że razem możemy zrobić więcej niż samotnie, lepiej zarabiać, może więcej podróżować, mieć dzieci, pasję, seks. Gdy tego nie ma, warto się zastanowić, dlaczego tak się dzieje. Może to nie chodzi o partnera – albo nie tylko o niego? Może to ja przestałam kochać?

Ale czasem kobieta, szczególnie gdy ma z partnerem dzieci, zastanawia się: „Rzucę go, ale co będzie z domem, rodziną?”.

Bo co to znaczy kochać? Włączają się jej mechanizmy, które racjonalizują to instynktowne: „Przestałam kochać”.

Słyszac to pytanie, automatycznie wyobraziłam sobie kobietę, która nie rozmawia z partnerem. Dla mnie zdrowa jest taka relacja, w której możemy być sobą, nie musimy udawać, tylko możemy szczerze mówić o tym, co czujemy. I jeśli kobieta zaczyna mieć wątpliwości, to siada ze swoim mężem i mówi: „Nie wiem, co się z nami dzieje, nie wiem, co czuję, zróbmy coś z tym”. Wtedy mogą podjąć ileś działań, których celem jest przyjrzenie się temu. Mogą rozmawiać, iść na terapię, wyjechać razem czy nawet zdecydować się na chwilę rozłąki. Ale to zawsze jest współpraca. Ona mówi, on reaguje. A jeżeli ona w samotności zastanawia się, co ma z tym zrobić, czy go kocha, czy nie kocha, to chyba nie najlepiej świadczy o ich porozumieniu. Potrzeba uchronienia związku przed rozpadem musi być po obu stronach.

A może taka kobieta nie mówi partnerowi o swoich wątpliwościach, bo boi się, że on powie: „O co ci chodzi, jesteś dziwna”. Albo sam zacznie pakować walizki?

I jak to świadczy o tym związku i jego wartości? Inna rzecz, że kobiety często nie chcą dostrzec tego, co mężczyźni im przekazują, nawet niewerbalnie. On się już wycofuje, a ona myśli, że jak będzie miła, to wszystko da się uratować. Godzi się na wszystko, byle tylko on z nią był. Często utrzymujemy więc pozory, że wszystko jest OK. Robimy to i dla siebie, i dla otoczenia. Łatwiej przepłakać noc, a rano z dumnie podniesionym czołem ruszyć do pracy i podtrzymywać iluzję dobrze funkcjonującej rodziny. U większości ludzi jest ta ogromna tęsknota za domem z ogródkiem, dwójką dzieci i kolacjami dla przyjaciół. Bo tak – w obiegowej opinii – wygląda i żyje człowiek, który ma udane życie.

Jednak są kobiety, które chcą silnych emocji, dla nich relacja z mężczyzną to ciągle przejażdżki z nieba do piekła. Skąd one mają wiedzieć, że powinny podjąć decyzję o rozstaniu, skoro wciąż żyją w skrajnych emocjach?

Wróćmy na chwilę do tej pierwszej relacji w naszym życiu, czyli relacji z rodzicami. Jeśli tam było zbliżanie i oddalanie, odrzucenie, napięcie, huśtawka – to trudno, żeby ktoś wychowany w takiej atmosferze umiał potem żyć w spokojnym związku. Taka osoba rzeczywiście często mówi: „Nudzi mnie stabilizacja”. Za tym kryje się lęk przed bliskością. Niestabilny partner jest gwarancją, że nigdy nie będziemy z nim naprawdę. A co za tym idzie, nie zostaniemy odrzuceni.

Paradoks polega na tym, że kobiety żyjące z niestabilnym mężczyzną są przecież wciąż odrzucane, ale z drugiej strony – mają złudzenie, że nie muszą bać się, że on je odkryje, pozna, zaakceptuje, a potem odrzuci. One też nie będą musiały pokochać go naprawdę – z jego wadami, słabościami. Taka więź jest dla nich odstraszająca. Takie kobiety zakochują się nie tylko w niestabilnych mężczyznach, ale też w takich, z którymi nie mogą się związać: księżach, uczniach, żonatych. I ich związek może ciągnąć się latami. Jak z tego wyjść? Obedrzeć relację z iluzji nieba. Ale to jest trudne. Bo takie kobiety potem – gdy tęsknią albo gdy on się odzywa – racjonalizują: „Było źle, ale przynajmniej od czasu do czasu miałam ten moment haju, więc i tak mam więcej niż kobiety żyjące w nudnych związkach”. Trzeba dokładnie zobaczyć ten mechanizm, skoncentrować się na sobie, zaobserwować, co nami kieruje, być może skorzystać z pomocy psychoterapeuty. Ważne, żeby zastanowić się, na jakim związku nam zależy, jak chcemy żyć. I na ile partner, z którym jesteśmy, jest w stanie pomóc nam zrealizować ten cel.

Dlaczego tak wielu z nas bardzo boi się rozstań?

Bo generują dużo trudnych emocji. Wymagają nauczenia się nowych zachowań, uruchomienia siły, energii. Dużo trudniej się rozstać ludziom, którzy nie zostawili sobie w związku pewnej sfery niezależności. I nie chodzi tylko o pieniądze. To często dzieje się wtedy, gdy kobieta oczekuje, że mężczyzna będzie nie tylko partnerem, ale że się nią całkowicie zaopiekuje, wszystko za nią załatwi. To jest, oczywiście, wygodne. Ale to pułapka, bo przestajemy zaspokajać swoje potrzeby albo je tak bardzo tłumimy, że nie potrafimy ich rozpoznać. A kończyć się to depresją, nerwicami.

Jak pokonać strach przed decyzją o rozstaniu?

Trzeba przyjrzeć się temu lękowi. Zadać sobie pytanie: „Czego konkretnie się boję?”. Założmy, że odpowiedź brzmi: „samotności”. Kiedy będę się czuła samotna? Wieczorami. To co mogę zrobić, żeby te wieczory sobie umilić? Warto też zrozumieć, dlaczego tak bardzo boimy się samotności. Czy to nasz lęk, czy na przykład przekazała go nam mama, babcia czy inna ważna osoba? Trzeba oddzielić to, co jest moje, od tego, co ktoś mi wpoił. Należy także zaakceptować trudne emocje.



PAULINA KAPIĆ-KAŁUŻYŃSKA psycholożka, psychoterapeutka. Prowadzi terapię indywidualną i grupową oraz warsztaty rozwojowe dla osób przeżywających kryzys rozstania w Warszawskim Centrum Psychologicznym (www.centrumpsychologiczne.waw.pl).

Decydując się na rozstanie, decyduję się na swego rodzaju kryzys, ale kryzysy są najbardziej rozwojowymi momentami w życiu, może więc warto podejść do tego z optymizmem.

Na co musimy być przygotowane?

Unikałabym wymieniania konkretnych rzeczy, bo wymyślimy sobie różnego rodzaju scenariusze, emocjonalnie będziemy już je przeżywać, czyli kryzys rozstania będziemy przeżywać dużo dłużej, niż on trwa, a potem może się okazać, że czujemy w ogóle inaczej, niż przewidywałyśmy. Możemy nie radzić sobie ze strachem, czy jeszcze kiedyś się zakochamy i założymy rodzinę, z obawą przed nową rzeczywistością, w której wszystko będziemy musiały robić same. Warto się zastanowić, czy lęk w ogóle nie jest dominującą emocją w naszym życiu. Możemy wchodzić w relacje, bo się boimy. Boimy się być same, a za tym „same” kryje się świadomość, że musimy być teraz odpowiedzialne za swoje życie, że nie ma „my”. Możemy też sobie nie radzić ze społecznym przymusem wychodzenia do ludzi. „Zbierz się, nie można tak siedzieć w czterech ścianach”. A w sumie dlaczego nie? Trzeba słuchać swojego organizmu. Owszem, jesteśmy istotami stadnymi, każda relacja, spotkanie może być budujące, ale samotność jest nam potrzebna do pracy nad sobą, do rozwoju, to nie jest gorszy sposób na życie. Nie mówię o izolacji czy ucieczce. Ważne, żeby po rozstaniu rozmawiać, dzielić się tym, nie stawiać się w roli ofiary: „Jestem gorsza, bo mi się nie powiodło”. Wiele kobiet ma takie myśli i ja bym się przyjrzała, co się za tym kryje. Lęk przed opinią, utratą określonego wizerunku, bo przecież mając partnera, jestem atrakcyjniejsza, bo koleżanki przychodzą z mężami, ja też chcę.

Niektóre kobiety uciekają w romanse albo szybko znajdują nowego partnera.

Ważne, żeby wykorzystać ten moment po rozstaniu dla siebie, żeby – co się często zdarza – kolejny związek nie był lekarstwem. Na przykład znajdujemy partnera kompletnie innego od poprzedniego i kompulsywnie zaspokajamy potrzeby, których nie zaspokoił tamten. Ale ile tak będziemy się karmić? Myślę, że w nowy związek powinniśmy wchodzić, będąc już świadome tego, czego chcemy w relacji, co same możemy dać, a na to często potrzeba czasu. I dobrze, gdy go mamy, bo dzięki temu potem będziemy szczęśliwsze. I mądrzejsze. I nawet jeśli zauroczymy się kimś, będziemy bardziej racjonalnie na to patrzeć. A słowo „rozstanie” nie będzie już budzić tak strasznego niepokoju. ●