

Etapy trwałego związku

Po przyjęciu weselnym para wraca do swojego mieszkania, zamyka drzwi, patrzy na siebie – jest bardzo zmęczona, rozgląda się po domu, w którym wszędzie porozkładane są prezenty i ubrania. Myśli: „To już? Teraz codzienność, na którą czekaliśmy?”

Różne uroczyste formy rozpoczęcia wspólnego życia przez parę, czy te o charakterze urzędowym, czy religijnym, to szczególny i bardzo ważny moment dla wszystkich związków. Jest to dla nich moment patrzenia w przyszłość z nadzieją, ale mają też świadomość, że czeka ich bardzo ciężka praca, aby z tego, co było osobne, zrobić coś wspólnego. Wspólne życie to potrzeba uzgodnienia ze sobą wszystkiego: od spraw zasadniczych po błahostki, np. o której wstajemy, kto pierwszy zajmuje łazienkę, kto wstawia wodę, a kto wynosi śmieci... Powinni przy tym uważać na różne pułapki. Na początku chce się bowiem, aby wszystko było wspólne. Później jednak okazuje się, że to jest niemożliwe, bo każdy człowiek ma potrzebę intymności. Z jednej strony należy ją zaakceptować, a z drugiej uważać, aby się od siebie nie separować, nie tworzyć oddzielnych światów. Potrzeba intymności w związku małżeńskim jest ważna, ale dotyczy jedynie małego obszaru życia małżonków, bo zasadniczo obydwójce dążą do tego, żeby stanowić jedno. Dobrze, gdy mężczyzna – raz na sto razy – pochodzi z żoną po sklepach, by przeżyć z nią jej przyjemności. Dobrze też, by ona – od czasu do czasu – np. zainteresowała się jego konikiem, jakim jest choćby kibicowanie Legii czy Lechowi.



Wielu małżonków wspomina, że najtrudniejszym dla nich okresem były pierwsze dwa lata budowania więzi. Ważne jest, aby w tym czasie młodzi mogli poświęcić na to całą swoją energię. Jeśli impulsem do zawarcia małżeństwa jest pojawienie się dziecka – co dzisiaj często się zdarza – to zaburzony zostaje naturalny cykl życia rodzinnego. Brakuje wówczas tego intensywnego i niezwykle potrzebnego pierwszego etapu, którym jest budowanie związku mężczyzny i kobiety, dochodzenia po kłótniach do przekonania, że naprawdę chcą być ze sobą na zawsze. Od tego, jak się dogadają na tym pierwszym etapie, zależy to, jak poradzą sobie w następnych. Każda nowa sytuacja: narodziny dziecka, zmiana lub utrata pracy, przeprowadzka będzie wymagała od nich ponownego przedyskutowania wszystkich dotychczasowych ustaleń. Będą z tego wynikać kolejne kryzysy, otwierające następne etapy ich wspólnego życia. W tych ciągłych i nieuniknionych kryzysach ich związek będzie dojrzewał. Warunkiem będzie wytrwanie w postanowieniu, że chcą przetrwać je razem, że – choćby nie wiadomo co się działo - nie zaniedbają wzajemnej relacji.

Dzieci...

Dojrzewanie relacji jest procesem, który można opisywać dzieląc go na różne etapy. Najłatwiej jest to chyba zrobić przyglądając się etapom opieki nad dziećmi.

Po pewnym czasie bycia razem w sposób naturalny pojawia się w małżeństwie potrzeba posiadania dziecka, które będzie podobne do kochanej osoby. Następuje okres planowania poczęcia i przygotowania do narodzin. Oboje koncentrują się na tym, jak przyjmą dziecko i jakimi będą rodzicami. Wraz z pojawieniem się dziecka zmienia się zupełnie ich dotychczasowy tryb życia. Muszą sobie poradzić z trudnościami opieki nad niemowlęciem i mnóstwem innych problemów. Żona przechodzi na trzygodzinny rytm życia, charakterystyczny dla noworodka. Tymczasem mąż wybija się z tego rytmu, musi bowiem wychodzić do pracy.

Często słyszy się narzekanie mężczyzn, że ich więź z żoną osłabła, gdy pojawiło się dziecko. Może to wynikać z dwóch powodów. Po pierwsze z niedojrzałego sposobu przyjęcia dziecka przez kobietę - zamiany męża na dziecko, po drugie z nieradzenia sobie przez nią z nowymi obowiązkami, co sprawia, że nie ma ani siły, ani czasu na budowanie relacji z mężem. On czuje się odrzucony i sytuacja taka często prowadzi do osłabienia więzi. Jeżeli kobieta, mimo skrajnego zmęczenia, nie znajdzie chwili dla męża, przestanie dbać o komunikację, będą się od siebie oddalać. On jeszcze bardziej zaangażuje się w pracę, bo tam będzie czuł się doceniony, a ona jeszcze bardziej poświęci się dziecku, bo uzna, że na to ma więcej siły. Ważne jest zatem, by mimo to, że są rodzicami, znaleźli chwile, gdy będą małżeństwem, gdy będą tylko dla siebie. Inaczej dziecko, zamiast pogłębiać ich relację, stanie się powodem jej rozpadu.

Dziecko przechodzi kolejne fazy rozwoju, z każdą z nich wiązą się różne rodzicielskie zadania. Pojawiają się nowe problemy do rozwiązania: żłobek – kto odwozi? kto przywozi?; przedszkole – kto przyprowadza? kto odprowadza? Mówiło „tak”, teraz mówi „nie”, lubiło to, teraz lubi tamto. Nastolatek pyskuje, wagaruje lub ucieka z domu, ale jednocześnie bezwzględnie potrzebuje opieki rodziców, choć nie mówi tego wprost. Małżonkowie muszą sobie z tym poradzić - to też jakiś etap rozwoju ich związku.

Kolejne dzieci to oczywiście kolejne problemy. Rozwój dzieci i ich zmieniające się potrzeby prowadzą do następnego kryzysu małżeńskiego. Pojawiające się co chwilę nowe wyzwania, wymuszające określone zachowania, oraz ogromne zmęczenie i niedosypianie wystawiają ich relację na próbę. Po kilkunastu latach takiego wysiłku może zdarzyć się załamanie. Małżonkowie uświadamiają sobie, jak bardzo przez cały ten czas potrzebowali pomocy tej drugiej osoby. Nie mówili jednak o tym wprost, bo wstyd im było prosić o nią tak często. W ten sposób oduczyli się prosić siebie o wsparcie.

Następne problemy pojawiają się, gdy dzieci wychodzą z domu. Najpierw zaczynają studiować, ale są jeszcze zależne od rodziców. Potem odchodzą, zakładają nowe rodziny. Dla rodziców jest to czas pytań, czy dzieci sobie poradzą, czy dobrze przygotowali je do samodzielności. Często starają się im pomagać i zdarza się, że w ten sposób uzależniają od siebie dorosłe już dzieci. W ten sposób nie pozwalają im funkcjonować w sposób dojrzały.

Wreszcie sami?

Gdy pojawiają się wnuki, kobieta i mężczyzna wchodzi w następny etap swojego małżeństwa, w nowe role i w nowe relacje. Największy problem pojawia się jednak wtedy, gdy ani dzieci, ani wnuki nie potrzebują już opieki. Pozostaje jedynie współmałżonek. Przez ostatnie czterdzieści lat nie było czasu, aby porozmawiać z nim „o nas”, rozmawiało się tylko o dzieciach, pracy lub znajomych. Wielka liczba problemów, dotycząca relacji między nimi, jest nieproporcjonalna do liczby tych, które stoją przed nimi. Pięćdziesiąt lat temu – w balowej sukni i ślubnym garniturze – myśleli z radością i nadzieją, że nareszcie są razem. Teraz myślą z paniką o tym, co będzie, gdy już nie będą mieli nic więcej, tylko siebie. W gruncie rzeczy jednak problem ten pojawiał się na każdym etapie ich życia, gdy nie znajdowali czasu, by się ze sobą spotykać, by pielęgnować swój związek.

Oczywiście we wszystkim trzeba zachować umiar - jeśli ktoś na każdy weekend zatrudnia nianię, żeby wyjechać z żoną do hotelu i spa, to już przesada. Istotą życia jest wtedy weekendowa wolność, a pozostałe pięć dni tygodnia to harówka z dziećmi. Nie jest to dbałość o relację w kontekście swojego życia, ale tworzenie sobie sztucznego świata z okresu narzeczeństwa.

Pytanie o sens takiego życia...

Można jednak spojrzeć na rozwój więzi małżeńskiej niezależnie od rytmu pojawiania się i odchodzenia dzieci. Każdy człowiek intuicyjnie co pewien czas, jakby na zakończenie jakiegoś etapu, dokonuje swego bilansu dotychczasowego życia. Dokładnie tak samo dzieje się w życiu małżeńskim. W określonych momentach czy to mąż, czy żona lub oboje dzielą spędzony w związku czas na połowy i oceniają ich wartość. Jeśli uznają, że ostatnia połowa przyniosła dobre owoce, oceniają cały ten okres pozytywnie. Ważna jest właśnie wartość przypisywana drugiej połowie danego etapu, bo nawet jeśli ktoś pamięta, że pierwsza połowa była szczęśliwa, ale drugiej już

tak nie ocenia, to bilans będzie niekorzystny: „Wiem, że kiedyś było lepiej, ale teraz jest źle, a będzie jeszcze gorzej”.

Zadziwiające, że momenty, w których dokonuje się bilansu, można wyznaczyć z matematyczną dokładnością. Na początku rządzi nimi reguła zbliżona do szeregu geometrycznego. Pierwszego bilansu małżonkowie dokonują najczęściej po dwóch latach „docierania się”, następnego po czterech, potem po ośmiu. W okolicach dwunastego, trzynastego roku małżeństwa na cykl życia małżeńskiego nakłada się kryzys wieku średniego. Kobieta i mężczyzna przeżywają go na swój sposób, zawsze jest to jednak straszliwie trudny moment dla ich związku. Wydaje im się, że w ich życiu już nic dobrego się nie wydarzy, nic już się nie uda, że jest już za późno na rewolucyjne zmiany. Jednocześnie właśnie wtedy odkrywają, że chcą coś zrobić dla siebie, dla swojego związku.

Następny trudny moment następuje po około trzydziestu pięciu, czterdziestu latach małżeństwa. Wtedy mąż i żona dobiegają sześćdziesiątki i bilansują ostatnie trzydzieści lat życia. Przez ostatnich piętnaście lat dzieci już podrosły, a oni wszystko już sobie powiedzieli; nie było między nimi radykalnej wojny, ale też nie było nic nowego. W takiej chwili można odczuwać silną pokusę odmiany, zdarza się, że właśnie po czterdziestu latach wspólnego życia małżonkowie się rozstają.

Każdy człowiek spoglądający refleksyjnie na swoje życie wie, że nie zawsze czuł się dobrze. Nie powie: „Świetnie mi się żyje”, bo „świetnie” mogło być wczoraj albo dwie godziny temu, a większość dni jest po prostu szara i trudna. Odkrywa jednak, że w ostatniej połowie życia były chwile znaczące, tak cenne, że warto dla nich przeżyć razem następne lata, nawet w mozolnym trudzie. Człowiek zachowuje w sobie pamięć emocji, które wyzwalały się w nim po pokonaniu jakiegoś trudnego problemu, po przebaczeniu, po wspólnie spędzonym urlopie. Pamięć o wydarzeniu pozwala mu przywołać emocje, które towarzyszyły przekonaniu, że życie ma sens.

Poczucie szczęścia w życiu małżeńskim nie jest bowiem jedynie sumą pięknych chwil i wspaniałych przeżyć. Aby go doświadczać, trzeba być przeświadczonym, że poniesiony dla budowania tego związku trud miał sens. To pozwala iść dalej.

Dokonywanie takich bilansów nie jest możliwe bez pracy nad uświadamianiem sobie emocji, bez umiejętności ich nazywania.

Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji jest bardzo ważną częścią procesu budowania relacji w małżeństwie. Bez niej znajdziemy się w pułapce własnych nastrojów. Przekreślimy jakiś etap naszego wspólnego życia tylko dlatego, że w danym momencie czuliśmy złość. Często się zdarza, że terapia ludzi w związkach polega właśnie na pomocy w nazywaniu tego, co przeżywają. Jeśli żona mówi: „Mam ciebie dosyć”, zamiast się tłumaczyć lub obrażać, lepiej zapytać: „Czujesz rozgoryczenie czy niepokój?”. Ona może odpowiedzieć, że jest na niego wściekła. Nie szkodzi. Ważne, że dialog nie został zerwany. Emocje zostały nazwane, dzięki temu ona może za chwilę powiedzieć: „Czuję wściekłość, bo zrobiłeś to i to”. Wtedy problem jest już w połowie rozwiązany. Bez nazywania emocji nie poznamy prawdy.

Radzenie sobie ze swoimi emocjami jest szansą na zrozumienie i właściwą ocenę tego, co w danej chwili się przeżywa. Chwila bilansowania życia jest stworzeniem

problemu, nowego kryzysu: „Zastanawiam się, czy moje życie ma sens”. Poradzenie sobie z towarzyszącymi temu uczuciami jest jednym z warunków twórczego pokonania kryzysu. Pozwala uniknąć nastawienia: „No trudno, będzie tylko gorzej, ale dam radę, wytrzymam! Jestem silny!”



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**