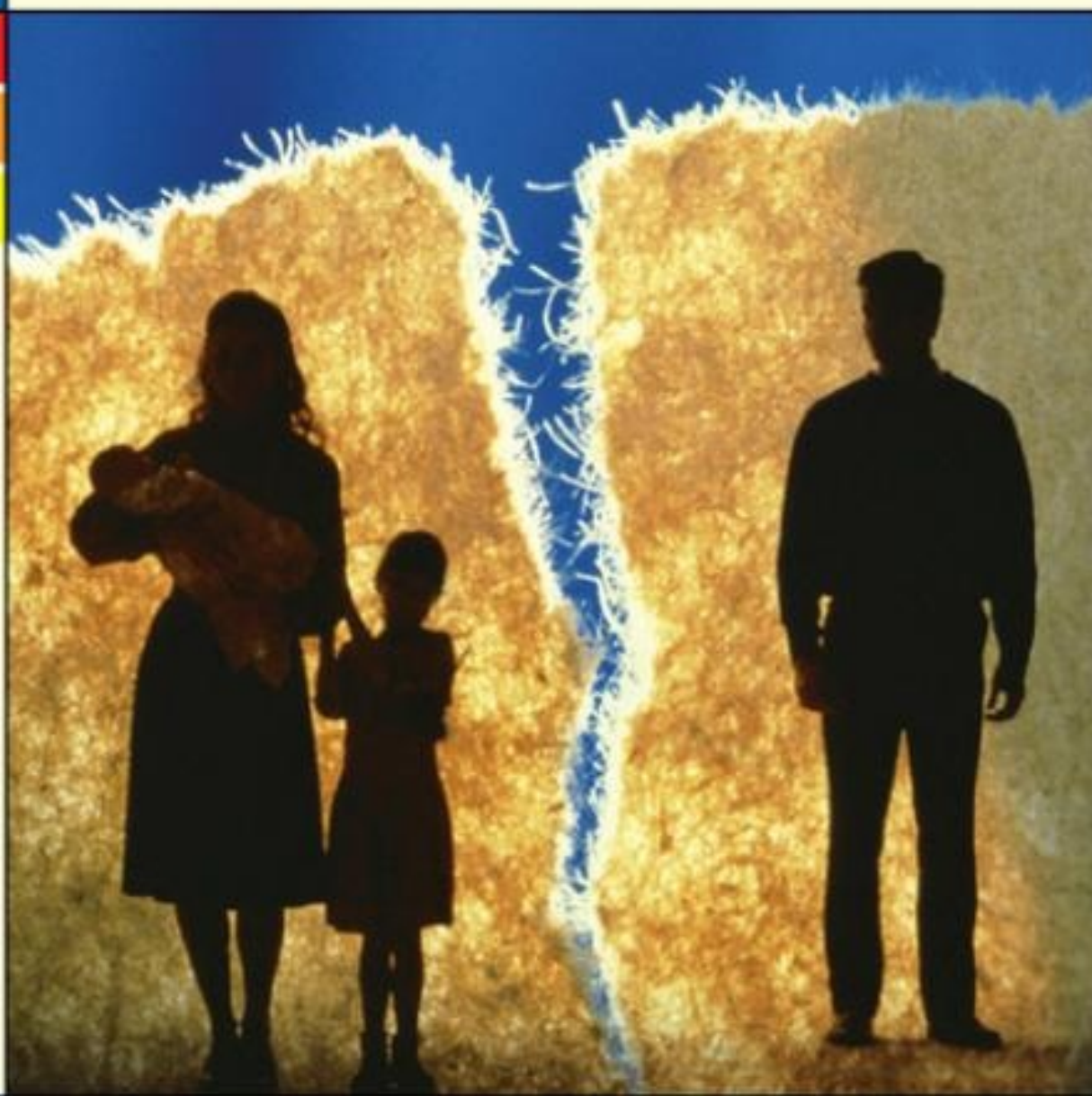


Elisabetta Baldo

# Już dłużej nie wytrzymam!

Realne spojrzenie na kryzys  
małżeński



JEDNOŚĆ

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).

Elisabetta Baldo

# **JUŻ DŁUŻEJ NIE WYTRZYMAM!**

## **Realne spojrzenie na kryzys małżeński**

**JEDNOŚĆ**

Tytuł oryginału: *Non ce la faccio più Per una lettura realistica delle crisi di coppia*

PAOLINE Editoriale Libri

© Figlie di San Paolo, 2004

Via Francesco Albani, 21-20149 Milano

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kielce 2006

Przekład z języka włoskiego

*Magdalena Gawlik*

Redakcja i korekta

*Renata Szwander*

Redakcja techniczna

*Artur Czerwiec*

Projekt okładki

*Justyna Kułaga-Wytrych*

ISBN 978-83-7660-545-6

WYDAWNICTWO „JEDNOŚĆ”

25-013 Kielce, ul. Jana Pawła II nr 4

Dział sprzedaży tel. 041 349 50 50

Redakcja: tel. 41 349 50 00

[www.jednosc.com.pl](http://www.jednosc.com.pl)

e-mail: [jednosc@jednosc.com.pl](mailto:jednosc@jednosc.com.pl)

Skład wersji elektronicznej

Marcin Satro

© Copyright Wydawnictwo JEDNOŚĆ

# WPROWADZENIE

*Rozwój związku zaczyna się od spotkania.*

*Punktem wyjścia jest swoista rewolucja, która obfituje w silne emocje oraz złudzenie, że odnalazło się raj.*

*Zakochanie się zmierza do połączenia: to prawda niemal klasyczna, że dwie połówki jabłka stanowią jedną całość. Potrzeba widzenia się, przebywania razem, dotykania się, słuchania w przeświadczeniu, że spotkało się kogoś, z kim wzajemnie zaspokoi się swoje potrzeby, jest bardzo silna.*

*Nie postrzega się drugiego takim, jakim jest w rzeczywistości, lecz przenosi się na niego, niczym na ekran, wyobrażenia, potrzeby, ideały. To księżę z bajki, a to piękna śpiąca królewna. Gdy zasłona opadnie, nagle widzi się, że nie był to księżę, co więcej – z bajki, i nie była to śpiąca królewna, a tym bardziej piękna.*

*To pierwsza reakcja rozczarowania. Po tej nie do końca szczerej relacji, jaką jest zakochanie, rodzi się chwila prawdy.*

*„Nie jesteśmy już zakochani!” I dobrze: teraz przyszedł właściwy moment, by zacząć tworzyć parę. Szczęśliwy stan zakochania może przybrać na sile i przeobrazić się w głęboką znajomość oraz szczerzy dialog prowadzące do całkowitego wyboru drugiej osoby.*

*Istotnie, w relacji miłości człowiek powinien przejść etap, w którym potrzeba „musi” być zaspokojona, następnie etap przetrwania (aby być całym jabłkiem, potrzebując brakującej połówki) i wreszcie osiągnąć stadium pragnienia, które zakłada umiejętność odsunięcia, odłożenia czy odstąpienia od własnych celów. Drugi człowiek zostaje postrzegany takim, jakim jest naprawdę, pożądanym jako obiekt miłości podobnej i odmiennej, w relacji równości oraz wzajemnej wymiany.*

*W tego rodzaju wyborze drugiej osoby, opartym na związku symetrycznej relacji wymiany, istnieje pociąg seksualny, zgodność interesów, wartości i planów.*

*Role są elastyczne, podobnie jak sposoby porozumiewania się.*

*Pewność, paradoksalnie, rodzi się z akceptacji niepewności, ambiwalencji i ryzyka.*

*Wierność nie jest przymusem, ograniczającym i rodzącym cierpienie obowiązkiem, jest wyborem dokonywanym każdego dnia na nowo, darem składanym drugiej osobie, która odpowiada na niego w sposób wolny.*

*Wspólne wzrastanie w relacji miłości wymaga nieustannej woli i zaangażowania, ponieważ zmieniają się potrzeby, pragnienia, wartości i zainteresowania. To ciągły proces wzajemnego ubogacania się, w którym każde z dwojga jest otwarte na drugiego i na to, co*

*on daje. W otwarciu i powierzeniu się nie ma pewności, ale ryzyko, bo nikt nie ma kontroli nad tym, co otrzymuje. W relacji miłości albo zaryzykuję, otworzę się i w ten sposób wejść w związek, albo nie zaryzykuję, zachowam pewność, kontrolę i zostanę sam.*

*W mojej książce chciałabym wesprzeć wartość wiary w siebie, bliźniego i Opatrzność; to nie optymizm, ale realizm. Małżeństwo jest nakładającym obowiązki i odpowiedzialność, przynoszącym spełnienie owocnym sposobem życia i dojrzewania we dwoje z przekonaniem, że w parze jest się silniejszym.*

*Trzeba we dwoje znosić drzewo, aby ogień płonął i nie zagasł po ekscytującej fazie zakochania.*

*Niejednokrotnie podchodzimy do małżeństwa nieświadomie, nieprzygotowani, naładowani treściami wyniesionymi z książek lub kursów, które przerabiamy w naszej głowie, chcąc go doświadczać jako upragnionego celu czy idealnego sposobu urządzenia się w życiu.*

*To tak, jakbyśmy stali przed wystawą cukierni; zazdrościmy wchodzącym i kupującym ten wspaniały tort z wisienką. Wydaje się doskonały i wyobrażamy sobie, że ma wyborny smak. Wahając się, zadajemy sobie pytanie, czy również nam będzie dane go mieć i oto, pewnego dnia, przekonani o własnych możliwościach, kupujemy go. Kosztując, zrazu uważamy za wyśmienity... z czasem odkrywamy, że nie był taki smaczny.*

*Dobre relacje w parze, odczuwane jako głęboko satysfakcjonujące, bardziej stanowią wyjątek niż regułę i nigdy nie możemy ich z góry założyć. A było tak pięknie! Często jesteśmy razem z lenistwa czy przyzwyczajenia... aż po doświadczenie samotności we wspólnym życiu. Niezadowolenie rośnie, a kęś staje się gorzki i trudno go przełknąć, do chwili, w której zrodzi się przekonanie, że już dłużej nie zniesie się tego ciągu negatywnych emocji, prowadzących od gniewu do rozpacz, a od zazdrości do poczucia winy. Ma się wtedy ochotę rzucić w twarz swojemu partnerowi wymarzoną tortem z wisienką, albo zadaje się pytanie, kto śmiało zjeść kawałki tortu, który jest naszą własnością, i śledzi się każdy ruch innych, aby nakryć złodzieja na gorącym uczynku. Niekiedy podejmuje się decyzję nierobienia niczego, żywiąc lęk i niepokój.*

*Po wielu wyrzeczeniach odczuwamy głód i wraca nam apetyt na tort z wisienką, a wraz z nim... ryzyko popełnienia tych samych błędów. Jak wyjść z tego tunelu, w który dobrowolnie weszliśmy?*

*Przeczytaj z zainteresowaniem i żyw się szacunkiem do samego siebie.*

# Rozdział I. TORT Z WISIENKĄ... JEST RÓWNIEŻ DLA MNIE?

## Zakup tortu

Wiele osób pozostaje ze sobą w związku z przyzwyczajenia, nawyku, wygody... aż po doświadczenie głębokiej samotności w życiu we dwoje, najpierw mając przecucie, a potem przekonanie, że już dłużej tak nie można... tolerować wszystkiego, partnera, bycia razem, rodziny.

Na zmiany na gorsze w małżeństwie wskazuje nie tylko obiektywne zjawisko separacji, prawnej bądź faktycznej, czy rozwód, lecz także zaostrzenie konfliktów, oschłość i pozbawienie żywotności wielu małżeństw, formalnie będących nawet bez zarzutu.

Małżeństwo wydaje się być przeżywane jak zakup dóbr konsumpcyjnych („punkt dojścia”), status społeczny („urządzenie się”), dowód dojrzałości (wejście w świat dorosłych) bądź jako koniec, a nie początek romansu życia („i to już za mną!”)... i startuje się złą nogą!

Koncepcje dotyczące istoty związku i wagi jego dojrzewania upadają, dlatego potrzeba im wsparcia.

Para – zarówno ta małżeńska, jak i pozamałżeńska – to dynamiczny układ podlegający ciągłym przeobrażeniom, a nie suma dwóch osób. Mimo to oboje partnerzy z trudem uznają się za osoby współzależne, zdolne do wzajemnego ubogacania się i bycia ubogaczonym.

Dojrzałość nie jest celem, który osiąga się u kresu wieku młodzieńczego.

To ciągły i niekończący się proces.

Każdego dnia, dzięki przebytych doświadczeniom, dojrzewamy coraz bardziej.

Samo wspólne życie, a tym bardziej małżeństwo, to etap rozwoju i proces dojrzewania w wielu kierunkach: ustabilizowanie się życia płciowego, całkowite psychiczne oddzielenie od rodziców, umocnienie się w niezależności, nowy proces identyfikacji czy też utrwalenie się nowego modelu w relacjach międzyludzkich.

Istotnie, w małżeństwie seksualność dojrzewa przechodząc od fazy pośpiechu, który jest zwykłym impulsem, poprzez fazę instynktowną i ukierunkowaną na cel, do fazy orientacji, która jest impulsem skierowanym nie tyle na cel, ile na osobę.

Wraz z predyspozycją do naturalnego, wolnego od poczucia winy i zahamowań życia seksualnego małżeństwo zakłada również ostateczne uwolnienie się spod jakiejkolwiek zależności od rodzica. Ta rozłąka, choć nigdy nie jest całkowita w sferze uczuć, powoduje dojrzewanie, o ile sprzyja stawianiu się sobą samym, osobą – niezależną i samookreślającą się.

Niezależność, która naznacza przemianę z „zależności” w „bliskość”, umacnia się dzięki małżeństwu. W rzeczywistości jest ona zdobyciem możliwości życia blisko drugiej osoby i uzupełniania się z nią, bez zależności od niej i bez utraty własnej tożsamości. Innymi słowy, o ile zależność od rodziców, zwłaszcza w pierwszej fazie życia, jest przymusowa, to bliskość małżeńska jest wolnym wyborem, który niezależność pozwala realizować bez utraty własnej wartości. Tożsamość, w gruncie rzeczy, nie jest już więcej zdobywana, lecz zachowywana. Zawarcie małżeństwa nie oznacza więc ani unicestwienia, ani wycofania się.

W dzieciństwie staraliśmy się przyswajać sobie niektóre z zachowań rodziców, bo potrzebowaliśmy wzorców; jako ludzie dorośli możemy – w sposób spontaniczny i niezależny – przyswoić sobie pewne cechy partnera w modelu relacji międzyludzkiej, na podstawie wzajemności i wymiany.

Wzajemność i wymiana są strukturą nośną uczuciowej relacji pary. Wzajemność zakłada przewyżczenie zwykłego pragnienia zaspokojenia własnych potrzeb oraz uświadomienie sobie potrzeb drugiej osoby. Obopólność jest harmonią, ofiarowaniem czegoś własnego bez uprzedniego proszenia – nie zubaża i nie jest wyrazem siły. Jest obdarowaniem, które przynosi takie zadowolenie, jakby było otrzymaniem. Wzajemność i obopólność są uczuciami dynamicznymi, zdolnymi do największej elastyczności, skłonny do wyrozumiałości dla drugiego i jego zmiennych wymagań; uczuciami, które są ożywiane i odnawiane wciąż, każdego dnia. W zależności od czasu i okoliczności zmieniają się one w formie, lecz nigdy co do istoty, aby oboje partnerzy zawsze mogli mieć ogromne wsparcie i nigdy nie czuli się go pozbawieni. Dlatego nie tworzą schronienia w ścisłej zależności ani też egoizmu we dwoje i nie odrzucają zasad współżycia społecznego, ale są w stanie bywać w każdym kręgu towarzyskim, silni swoją pewnością.

## **Dynamiczny proces rozwoju**

Właściwa relacja uczuciowa w małżeństwie jest wynikiem dynamicznego procesu rozwoju psychiki oraz dojrzewania.

Rozwój człowieka, od narodzin, dokonuje się poprzez wzajemne oddziaływanie potrzeby indywidualizacji, czyli pełnej i twórczej realizacji własnego potencjału, a także potrzeby spójności, czyli owocnych relacji z innymi osobami.

Proces indywidualizacji oraz proces spójności idą w życiu równolegle aż do momentu, gdy nie przetną się w jednym celu: realizacji siebie oraz wolności w miłości.

## **Proces indywidualizacji:**

AUTYZM SYMBIOZA → INDYWIDUALIZACJA → REALIZACJA SIEBIE



Proces spójności:

## EGOENTRYZM NARCYZM → AUTONOMIA → WOLNOŚĆ W MIŁOŚCI

Dziecko po urodzeniu cechuje obojętność (indyferentyzm) wobec otoczenia. Po pierwszych trzech miesiącach matka nie jest już odbierana w sposób niewyraźny, lecz jako część siebie (symbioza), aby potem, około trzeciego roku życia, rozpoczął się proces oddzielenia się od niej i emancypacji, aż do okresu dojrzewania, który wraz z racjonalnym samookreśleniem się kończy proces indywidualizacji.

Jest to stopniowe wyzwalamie się, związane ze zdolnością porzucenia sfery poczucia bezpieczeństwa, aby stawić czoło ryzyku dojrzałego brania na siebie odpowiedzialności. Dojrzewanie przypomina trochę przyzwolenie cechom psychicznym na fazę obumierania, warunkującą ich odrodzenie się w kolejnym stadium.

To osobiste wzrastanie rodzi się dzięki kontaktom z innymi ludźmi, potrzebie spójności i pogłębianiu miłości.

Do tego, aby być zdolnym do miłości, można dorosnąć, nie dorosnąć bądź dorosnąć w sposób niewystarczający. Prześledźmy więc wcześniejsze fazy rozwoju w świetle potrzeby spójności.

Na początku dziecko postrzega samo siebie jako pewną całość, niezdolną do odróżnienia siebie od innych (egoizm lub narcyzm pierwotny); później, w dzieciństwie, rozróżnia siebie od tego, co nim nie jest, i rozpoznaje innych, ale tylko jako przedmioty użyteczne (narcyzm wtórny). W okresie dojrzewania (autonomia) jest inne od pozostałych i wolne, by kochać drugą osobę. Ale tylko ten, kto ma siłę i odwagę, by odłączyć się od innych, łącznie z rodzicami, jest zdolny do tego, by kochać drugą osobę w sposób wolny, całkowity i zdrowy. Miłość rośnie w siłę, w miarę jak osoba samorealizuje się, rozwój zaś dokonuje się w tym stopniu, w jakim osoba jest w stanie pokochać.

W tej dwutorowości indywidualizacji i spójności odnajdziemy wszystkie fazy rozwoju, gdy będziemy mówić o konfliktach zachodzących między partnerami, ponieważ wiele z nich jest skutkiem obsesji właściwej tej czy innej odrębnej fazie.

Równowaga tych dwóch procesów, indywidualizacji i spójności, stanowi najważniejszy punkt w relacjach pary. Jeśli partnerzy stracą z oczu sens samorealizacji na rzecz spójności, nie będą mogli osiągnąć dojrzałej strony samej spójności, a zatem miłości drugiej osoby. Z drugiej strony, jeśli z powodu egocentrycznej obrony własnej niezależności nie nastawią się na harmonię w łączącym ich uczuciu, nigdy nie będą w stanie doprowadzić do końca procesu samookreślenia się.

Jedynie ten, kto dotrze zarówno do ostatniej fazy procesu rozwoju indywidualizacji (kochać znaczy zaryzykować własną tożsamość, aby odzyskać ją bardziej ubogaconą), jak i do spójności (kochać znaczy zaryzykować własną niezależność w celu pełniejszej samorealizacji), może doświadczyć takiego wydarzenia, jakim jest małżeństwo.

To coś więcej: małżeństwo już samo w sobie jest fazą rozwoju.

## **Etap rozwoju: małżeństwo**

Każda faza rozwoju może być pomocna w zrozumieniu kolejnego etapu.

Każdy moment rozwoju, w rzeczywistości, charakteryzuje specyfika<sup>1</sup>, integralność i ciągłość etapu.

Małżeństwo powinno przypaść na próg dorosłego życia, gdy dokonały się wcześniejsze fazy rozwoju psychicznego i dojrzałości biologicznej, a osoba jest gotowa i dojrzała, aby wkroczyć w nowy etap życia.

*Integracja* oznacza zebranie użytecznych elementów z poprzednich i obecnych etapów oraz połączenie ich w coś, co będzie większe niż suma dwóch stron.

Małżeństwo powinno połączyć wszystkie etapy rozwoju, od dzieciństwa po dojrzewanie. Decyzję na nie należy podejmować w sytuacji „ja” bogatego w doświadczenia, w stanie „ja” wyzwolonego spod zależności rodzicielskiej i zdolnego do wybrania partnera, który zaspokoi je w sposób dojrzały, tworząc jeden związek o jakości nieprzypominającej już dziecięcych relacji. Wraz z małżeństwem zmienia się dotychczasowy styl życia, który staje się nieodpowiedni, i nie zostawia się spraw niedokończonych. Przeszłości nie odrzuca się, a jedynie przewycięża.

To jak wyrzucenie starego ubrania nie dlatego, że przestało się podobać, ale dlatego, że podobało się i wysłużyło, a teraz jest za ciasne, znoszone i czas je zmienić, opróżniając kieszenie i przenosząc ich zawartość do kieszeni nowego.

*Ciągłość* jest jak ogniwo łańcucha między wszystkimi fazami rozwoju: siła przejścia do kolejnego etapu tkwi w już przebytej fazie.

Małżeństwo powinno być ogniwem łączącym okres dojrzewania z okresem rodzicielstwa; etap rozwoju psychicznego trwa w ciągu małżeństwa, bo wciąż trwa wzrastanie, ale jest to już wzrastanie we dwoje. Małżeństwo wraz z nadejściem ojcostwa i macierzyństwa nie traci swojej specyfiki rozwoju, lecz jest zobowiązane do działania na poziomie jeszcze większej integracji, aby przyswoić sobie nową sytuację.

Jeśli dwie osoby pobierają się z desperacji, na podobieństwo dwóch ruin, które łączą się po to, żeby się nie zawalić, popełniają ogromny błąd. Małżeństwo nigdy nie powinno być traktowane instrumentalnie, na poziomie leczenia psychoterapeutycznego czy mniejszego zła, bo będzie skazane na niepowodzenie. Podobnie jest w przypadku małżeństwa stojącego pod znakiem fatalizmu i braku zobowiązań: „Spróbujemy, a jeśli się nie uda, to się rozwiedzimy!”.

## **Naczynia połączone**

Udane małżeństwo zależy od stopnia uzupełniania się partnerów, od jakości i ilości wymiany, która powinna dokonywać się w bezinteresownym ofiarowaniu, dzięki porozumiewaniu się i płciowości – tak jakby małżonkowie byli naczyniami połączonymi.

*Ofiarność* jest sferą rozwoju psychicznego i emocjonalnego, którą cechuje możliwość kochania i ofiarowania się w wolności bez oczekiwania na rekompensatę oraz fundamentalność wzajemności małżeńskiej, dzięki swobodnemu wyrażaniu własnego potencjału.

Osoba egocentryczna odbiera dawanie jako pewne zubożenie i dlatego się broni; kto jest hojny w dawaniu, wyraża swoją siłę, bogactwo i to przynosi mu radość, bo dawanie jest sprawdzianem własnej witalności lub egoizmu.

W relacji miłości osoba ofiarowuje to, co z natury ma w sobie: radość, zainteresowanie, zrozumienie, mądrość, smutek i słabości z nieustannym, twórczym i całkowitym zaangażowaniem na rzecz konkretnej osoby. Jeśli oboje dojrżeli do własnej stabilnej tożsamości, mogą każdego dnia podtrzymywać swą wzajemną ofiarność.

W małżeństwie – może jak w żadnym innym stanie – *komunikacja* werbalna i niewerbalna podsycają rosnącą spiralę miłości bądź wrogości, w których osoba czuje, że kwitnie albo że jest upokarzana. W małżeństwie osoba ryzykuje, w sensie progresywnym lub regresywnym, radykalne ukierunkowanie swojego rozwoju. Ofiarowanie siebie zakłada wysoki stopień dojrzałości i pewności. W rzeczywistości takie otwarcie pociąga za sobą ogromne ryzyko, które jest przekonujące dla tego, kto się zrealizował, natomiast jest nie do przyjęcia i zwiastuje konfliktowość dla kogoś, kto wciąż tkwi w ruchomych piaskach właściwego samookreślenia się.

Komunikacja jest wymianą informacji poprzez komunikaty zarówno werbalne, jak i niewerbalne. Rzeczywiście, same słowa nie wystarczą, by wyrazić uczucie: ton głosu i mimika odgrywają tu rolę bardzo istotną.

Przykładowo, w mojej pisemnej rozprawie obywam się bez komunikacji głosowej: brak intonacji głosu, emfazy, długości i częstotliwości przerw. Staram się więc zastąpić komunikację głosową przecinkami, wielokropkami, słowami pisanymi kursywą lub jeszcze innym rodzajem pisma. Opowiadanie czytane nie wywołuje takiego emocjonalnego oddźwięku, jak to samo opowiadanie słuchane w radiu, nie wciąga emocjonalnie tak jak wówczas, gdy słyszymy i widzimy je w telewizji.

Kiedy informacja werbalna i głosowa przeciwstawiają się sobie, to przewagę ma ta głosowa: jeśli Karol powie do Marii „skarbie” nieprzyjaznym tonem głosu, to Maria, prawdopodobnie, poczuje się bardziej odrzucona niż kochana, a Ola może powiedzieć do Roberta „nienawidzę cię” w sposób, który przekaże uczucia krańcowo odmienne.

Błędy (jąkanie się, opuszczanie niektórych wyrazów, niepełne zdania, niepotrzebne powtórzenia) stają się częstsze wraz ze wzrostem niepokoju i zakłopotania mówiącego. A zatem, możemy zaufać temu, kto słuchając nas bądź rozmawiając z nami, objawia względne rozluźnienie, spokojnie patrzy nam w oczy i stara się stać blisko nas. Dramatu niemożności porozumienia się nie rozwiąże się jedynie słowami, lecz urzeczywistniając ogólny i ciągły system wymiany komunikacji oraz informacji. Można wyrazić miłość i nienawiść, nie wypowiadając ani słowa.

*Uważaj na to, co mówisz, a zwłaszcza – „jak” o tym mówisz.*

*Bądź jasny i zwięzły, gdy językiem niewerbalnym wyrażasz to samo, co wypowiadasz słowami.*

1 *Specyfika etapu* nawiązuje do czynnika czasu: do wydarzenia powinno dojść, gdy stan psychiczny jest zdolny ujawnić, czy użyto przeszłych doświadczeń w sposób właściwy, by pokierować etapem na nowym poziomie.

# Rozdział II. PROSZĘ MI PODAĆ TORT... KTÓRY?

## Płciowość i dojrzewanie osoby

*Płciowość* rysuje się jako funkcja mogąca pośredniczyć w dojrzewaniu 2 osoby.

To nieprawda, że jest się w stanie pokochać kogoś tuż po przejściu kryzysu młodzieńczego. Nastolatek nie staje się od razu zdolny do miłości, ponieważ zdolność ta dojrzewa proporcjonalnie do rozwoju jego życia. W rzeczywistości, w życiu przed okresem młodzieńczym płciowość jest postrzegana i/lub doświadczana w roli kształtowania własnej tożsamości i procesu przyswajania roli płciowej; z kolei w życiu po okresie dojrzewania jest doświadczana jako współdziałanie tożsamości w dopełnianiu rozwoju spójności.

Dynamika aktu płciowego, od gry wstępnej po orgazm, w krótkim czasie odtwarza etapy rozwoju seksualnego: gra wstępna przywołuje wstępny etap o charakterze symbiozy, od pocałunku do pieśczoć; stosunek płciowy w sposób klasyczny ukazuje zdolność aktywnego oddania się drugiej osobie. Partnerzy znów się ujawniają w swoich wzajemnie umacnianych indywidualnościach.

W stałej relacji z tą samą osobą, jak to się dzieje w małżeństwie, współżycie seksualne jest powtarzającą się komunikacją, wysiłkiem włożonym w dojrzewanie własnej umiejętności bycia w związku. Niemniej jednak komunikowanie się, które jest najprostszą i najbardziej naturalną sferą ekspresywną płciowości, wydaje się znikać z horyzontu dzisiejszej kulturowej koncepcji seksualności, rozpatrywanej raz w perspektywie mitycznej, innym zaś razem jako rzeczywistość degradująca.

W zjednoczeniu płciowym oboje przeżywają własne doświadczenie tego „prawie” wyjścia z siebie, aby się odnaleźć i wtopić jedno w drugiego; „prawie” zatracenia własnej tożsamości, aby przyjąć drugą, wzajemnie udzielającą się tożsamość. To inne i głębsze zjednoczenie niż suma osób. W tym wzajemnym udoskonalaniu się wierność małżeńska nie potrzebuje już być sprowadzona do faktu, że jedno ma wyłączne prawo do seksualnego wykorzystywania ciała drugiego (zasada, która zubaża i prowadzi do suchego, prawnego schematu), ale odnajduje swoją prawdziwą wartość w egzaminie z zobowiązań i godności.

Jeśli małżeństwo założone jest na trwałej podstawie psychicznego dojrzewania obojga małżonków, to ich relacje są trwałe i w pełni satysfakcjonujące zarówno w sferze cielesnej, jak i psychicznej.

## Kryzys

W pierwszych miesiącach życia w związku ma się wrażenie, że partnerzy wspólnie dążą do wzajemnego doskonalenia i poznawania siebie. Wydaje się, że koniec końców, wiemy już

wszystko i nie można niczego więcej oczekiwać. Ale zdarza się, że przy pierwszej nieprzewidzianej trudności natury emocjonalnej, wybucha kryzys. Oczywiście, taki stan nie może trwać wiecznie i zgoda odbuduje się dość szybko.

Bywa natomiast, że zdarzają się zaostrzenia, zajmowanie zdecydowanego stanowiska, napady wrogości, szukanie spełnienia z innymi partnerami, postępujący rozpad małżeństwa czy pożycia, cofnięcie się do najbardziej krytycznych i niedokończonych etapów rozwoju.

Niektóre romanse pozamałżeńskie przybierają na intensywności, która obraca wniwecz lata wychowania, względy etyczne, zainteresowanie dziećmi... Mogą to być prawdziwe namiętności, ale częściej są to próby kompensacji psychodynamicznej i luk w rozwoju.

Jeśli ktoś zatrzymał się na *pierwotnym narcyzmie (lub fazie analnej czy destrukcyjnej)*, to będzie szukać w drugiej osobie zadowolenia seksualnego, bez żadnego poszanowania partnera. W razie gdyby to oczekiwanie nie miało być spełnione i zaistniałby sprzeciw, mógłby wybuchnąć gwałtownym gniewem, a sama ucieczka mogłaby być uznana – z punktu widzenia wierności – za uprawnioną. Zaistniałaby silna potrzeba nieustannie ponawianych kosztownych prezentów, przy ciągłym żądaniu pieniędzy, lub staraniu się o zaloty ze strony każdego, kto mógłby okazać się źródłem spełnienia i bezpieczeństwa.

Jeśli człowiek pozostaje zamknięty w *narcyzmie wtórnym (lub w fazie analnej czy posiadania)*, będzie uważał drugą osobę za przedmiot własnej użyteczności, będzie patrzył wyłącznie na własne prawa, a obowiązki przeniesie na innych w przekonaniu, że jest depozytariuszem prawdy i racji. Mimo że związek pary tworzy regułę posłuszeństwa, cierpliwości i milczącej uległości, osoba narcystyczna nie daje nic w zamian: ani pieniędzy, ani uczucia i traktuje drugiego jak pasożyta albo intruza. Jest to osoba zawistna o chorobliwej zazdrości, która kontroluje posunięcia, korespondencję i myśli. Współżycie seksualne jest braniem w posiadanie.

Jeśli człowiek zatrzymał się na *narcyzmie uspołecznionym (lub w fazie fallicznej czy rywalizacji)*, nieświadomie cierpi na poczucie niższości wobec innych; na poziomie zachowania staje się arogancki i chce upokarzać; chwali się łamaniem wierności, aby pokazać się jako ktoś silny i pozbawiony skrupułów; wyłącza partnera ze swojego życia towarzyskiego, z wyjątkiem tego, które musi ujawnić; okazuje niezadowolenie, słucha współmałżonka z ironią, staje po stronie jego przeciwników i powiększa jego niepowodzenia. Wciąż narzeka i gardzi małżeństwem jako źródłem kłopotów i wyrzeczeń.

Wyraźnie widać, że uczuciowe życie związku opiera się na subtelnej równowadze między uczuciem a rozsądkiem; równowadze, która z upływem czasu musi być nieustannie podtrzymywana i zdobywana. Małżeństwo może być przeżywane normalnie, jako wzrastanie i rozwój, albo neurotycznie – jako narzędzie obrony lub rekompensata za nierozwiązane problemy.

## **Konflikt jako regresja**

Istnieją takie przypadki małżeństw, które przez pewnych ludzi są zawierane po to, by uciec od rodziny i schronić się przed konfliktami z rodzicami; inni zawierają je, bo dostrzegają w

partnerze idealne cechy rodzica płci przeciwnej, aby móc się odrodzić i zachować ciągłość albo po to, żeby go znieważać, aby „druga matka” mogła uwolnić od pierwszej lub dlatego, że istnieje potrzeba bycia prowadzonym i poczucia pewności... We wszystkich tych przypadkach małżeństwo zadreżca się na poziomie próby psychoterapeutycznej.

Konflikty pary często są logiczną konsekwencją omyłkowo zawieranych małżeństw. Niejednokrotnie się rodzą, gdy dąży się do małżeństwa jako środka na to, żeby ktoś się o nas zatroszczył, pocieszał, wspierał; widzi się w nim sposób na to, aby *otrzymać* dom, a nie go *zbudować*; traktuje jako okazję do załagodzenia konfliktu, mając nadzieję, że się nad nim zapanuje...

Konflikty te często, regresywnie, nawiązują do etapów indywidualnego rozwoju: symbiozy i narcyzmu.

W poprzednim rozdziale opisałam po części oba etapy: symbiozę jako moment procesu rozwoju indywidualizacji oraz narcyzm jako moment procesu rozwoju spójności; teraz przyjrzymy się im ponownie w świetle tego, o czym mówimy.

W *fazie symbiozy* dziecko doświadcza siebie jako jednej całości z matką, w relacji współzależności. Kto pozostaje na tym etapie życia, z powodu frustracji czy braku zadowolenia, wchodzi w związek małżeński z figurą matki, od której domaga się całkowitego i niedorzecznego poświęcenia, uważając drugą osobę za część siebie i cierpiąc za każdym razem, gdy ta nadmierna rozporządzalność nie dochodzi do skutku. Obraża się o każdą chwilę, którą druga osoba spędza z przyjaciółmi, znajomymi, krewnymi czy dziećmi, albo gdy wracając do domu wyłącza się, żeby poczytać gazetę lub robić coś innego.

Partner jest jak mama, jak za czasów, gdy było się noworodkiem: oto *małżeństwo symbiotyczne!* Wielu mogłoby powierzchownie aprobować pewne narzekania, bardzo łatwo wydając osąd i prawiąc kazania. W małżeństwie symbiotycznym symbolika „będą oboje jednym ciałem” jest rozumiana w sposób dosłowny i przesadny, a w podświadomości jednego z dwojga nie istnieje „ja i drugi”, lecz związek obojga z żądaniem całkowitego podporządkowania sobie drugiej osoby. Sprawienie zawodu tej żądzy pociąga za sobą pasmo trudności. Etapy rozwoju, które następują po symbiotycznym, zostały pominięte. Małżeństwo to może być szczęśliwe jedynie wtedy, gdy partner przyjmie rolę mamki, o ile nie pojawią się dzieci, które nie zakłóciłyby tej ustalonej równowagi i nie zabrakłoby partnera-mamki.

„Moja żona (lub mój mąż) mnie nie rozumie”. To sygnał alarmowy. Obwieszcza żądanie, aby partner znał nasze myśli, ponieważ doświadczamy go jako cząstki nas samych, jako tego, kto powinien rozumieć nas bez słów, a więc istnieje oczekiwanie, by zegar drugiej osoby pokrywał się zawsze i w każdej sytuacji z naszym. Współmałżonek zachowuje się tak, jakby ten drugi odczuwał głód, senność, pragnienie, chęć odbycia stosunku płciowego lub zabawy w tym samym momencie, w którym on sam odczuwa takie pragnienie. Fakt, że indywidualne pragnienia nie są identyczne, podnosi problem wzajemnej miłości; wydaje się, że miłość zakłada ściśle podobieństwo między kochanym a kochającym. Różnica jest atakiem na naszą miłość i nasze zaufanie.

Trzeba wykorzystywać każdą okazję, aby przełożyć pojęcie *różnicy*, używane jako zapowiedź walki, na pojęcie *unikalności*, używane jako bodziec do wzrostu.

W procesie spójności narcyzm stanowi etap rozwoju indywidualnego, w którym dziecko odczuwa, że jego potrzeby są zaspokajane z zewnątrz, ale odbiera innych wyłącznie jako osoby służące właśnie do zaspokajania tych potrzeb. Dorosły pozostający na tym etapie nie odczuwa potrzeby kochania, ale bycia kochanym, a jako styl życia wybiera raczej ten, by pozwalać się zdobywać, nie zaś czynić to samemu. To niedojrzałość utożsamiana z najciężej objawiającym się egocentryzmem, gdy w małżeństwie szuka się bardziej środka niż partnera. Ten drugi, partner, nie jest poszukiwany dlatego, „że jest”, lecz „na ile ma” to, co służy jako kompensacja mniej czy bardziej poważnych braków w osobistym dojrzewaniu. Zewnętrznym objawem tego stanu jest konflikt: brak zrozumienia, kłótność, niezgodność rozumiana jako niepowodzenie procesu rozwoju, który podtrzymuje konflikt.

Prawdziwym powodem wielu niewierności jest właśnie to, że zawarto *małżeństwo narcystyczne*.

Niewierność pojawia się nagle:

- gdy zawodzi się w powinnościach właściwych małżeństwu (samorealizacji i spójności w miłości),
- gdy brakuje wzajemnej gotowości, by wspólnie dojrzewać,
- gdy wstrzymuje się proces ofiarności i wzajemności,
- gdy następuje zastój w porozumieniu się,
- gdy partner-narcyz szuka innego źródła, by zaspokoić swoje potrzeby (*jeśli ten partner nie zaspokaja, to może zrobić to inny*), rozumiejąc je nie tylko jako potrzeby seksualne, lecz bardziej złożone spełnienie życiowe.

Człowiek narcystyczny dzieli osoby na dobre i złe. Ciągłe poszukuje tych dobrych i porzuca je, gdy tylko się nimi rozczaruje, a całe życie będzie szukał wciąż nowych.

W dzieciństwie faza narcyzmu kończy się, gdy dziecko zda sobie sprawę, że miłe i niemiłe doświadczenia są powodowane przez tę samą osobę: uderzony przez matkę wyplakuje się na jej kolanach! W tym momencie dojrzało się do związku z partnerem, który – po ludzku rzecz biorąc – może zawieść, ale z tego powodu nie będzie usprawiedliwiał ucieczki i niewierności.

Liczne małżeństwa w drugiej, trzeciej i czwartej instancji mogą nie udać się w ten sam sposób jak te w pierwszej, bo nic nie zmienia się wewnątrznie w osobie, która szuka rozwiązań w zmianach zewnętrznych; właściwy obiekt, tak bardzo upragniony, nigdy nie będzie mógł być odnaleziony.

*Daj sobie trochę czasu i przeanalizuj sytuację. Zwolnij kroku, gdy chcesz usilnie przyspieszyć rozwiązanie problemu.*

*Problemy rozstrzygają się w miarę dojrzewania, a nie przez zmianę partnera.*

2 W pierwszych miesiącach życia miłość matki jest nam przekazywana drogą seksualności oralnej. Dzięki regulacji rytmu ruchów zwieracza (seksualność analna) dziecko jest w stanie ukształtować podstawy swojej autonomii. W fazie fallicznej istnieją przesłanki do rozwoju osobowości, takie jak: inicjatywa, przedsiębiorczość, identyfikacja z rolą płci, otwartość „ja” na innego. Po narcyzmie fizycznym (masturbacja) i psychicznym seksualność poszukuje obiektu innego od „ja” i odmiennego płciowo. W okresie dojrzewania płciowość wydaje się przyspieszać odblokowanie egocentryzmu na rzecz spójnej miłości do drugiej osoby. Płciowość jest procesem, który nie kończy się wraz z dojrzałością płciową, ale jest kontynuowana, niekiedy w sposób problematyczny, po zawarciu małżeństwa i później. Amorficzna seksualność, niezintegrowana w osobowości, jest wyłącznie pilną potrzebą i napięciem pozbawionym celu oraz określonego kierunku. Gdy zadomowi się bardziej w osobowości, pojawia się pragnienie, by tej sile nadać pewien cel, i jest to instynkt, który dąży do spotkania z jakimkolwiek podmiotem płci odmiennej. Kiedy obiekt staje się określony, instynkt przeradza się w tendencję. Etapami, pierwotny bezcelowy impuls najpierw zostaje ukierunkowany na cel, a potem – na osobę.

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).