

Przedmowa: **Bruce Springsteen**

TERRENCE REAL

**Jedna z najlepszych książek roku
– „Wall Street Journal”**



**JAK ZBUDOWAĆ DOBRY ZWIĄZEK,
DOŚWIADCZYĆ PRAWDZIWEJ BLISKOŚCI
I ZMIENIĆ „TY” I „JA” W „MY”.**

FILIA

W W TERRENCE REAL

**JAK ZBUDOWAĆ DOBRY ZWIĄZEK,
DOŚWIADCZYĆ PRAWDZIWEJ BLISKOŚCI
I ZMIENIĆ TY I JA W MY.**



FILIA

Przełożyła
AGNIESZKA KALUS

Mojej kochanej rodzinie, Belindzie, Justinowi i Alexandrowi.

Jesteście światłem na moim firmamencie.

*Pamięci Wielkiego Wspieracza, jednego z najlepszych kumpli
na świecie, Richa Simona*

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
Jaka wersja ciebie ujawnia się w związku?	12
ROZDZIAŁ DRUGI	
Mit indywidualizmu	32
ROZDZIAŁ TRZECI	
Jak „my” się gubi, a kontrolę przejmuje „ty i ja”	67
ROZDZIAŁ CZWARTY	
Indywidualista w domu	94
ROZDZIAŁ PIĄTY	
Zacznij myśleć jak zespół	121
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
Nie możesz kochać z pozycji niższości ani wyższości	153
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
Twoje fantazje się rozpadły, możesz zacząć tworzyć prawdziwy związek	185

ROZDZIAŁ ÓSMY	
Gorąca intymność, łagodna władza	215
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
Lepsza przyszłość dla dzieci	247
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
Stawanie się całością	280
EPILOG	
Załamanie światła	310
Podziękowania	319
Przypisy	322
Bibliografia	350
Indeks	373

PRZEDMOWA

Świat nie należy do nas. Należymy do siebie nawzajem

Terrence Real

Po trzydziestym roku życia zyskałem świadomość, że dotychczas nigdy nie miałem tego, czego pragnąłem. Pełny dom, poczucie jedności z samym sobą, partnerka oraz miejsce w społeczności sąsiadów i przyjaciół były poza moim zasięgiem. Nie posiadałem wiedzy, umiejętności i odwagi, by urzeczywistnić wyobrażenie prawdziwego życia. Byłem jednym z najpopularniejszych muzyków na świecie, ale praca to praca, życie to życie, nie ma pomiędzy nimi znaku równości. Jeszcze bardziej frustrowało mnie to, że cechy, które czyniły mnie dobrym w pracy – moja tolerancja, a wręcz żądza kreatywności, umiejętność znajdowania komfortu w przebywaniu samemu ze sobą oraz przekierowywania całej energii na pracę przez wiele dni, tygodni lub nawet lat – skazywały na porażkę moje życie osobiste. Byłem samotny, lecz pozornie bezpieczny. Wtem w wieku trzydziestu dwóch lat zderzyłem się z emocjonalną ścianą i uświadomiłem sobie, że zagubiłem się w ciemnym lesie, który w dużej mierze stworzyłem samodzielnie. Nie miałem mapy, więc rozpocząłem

trwającą czterdzieści lat podróż przez zacienione zarośla do rzeki podtrzymywania życia.

Dzięki pomocy zrozumiałem koło czterdziestki, że nie-
słem spuściznę przekazywaną z pokolenia na pokolenie
w mojej włosko-irlandzkiej rodzinie. Trwająca od dawna,
niekończąca się sztafeta chorób psychicznych i różnych
dysfunkcji ujawniła się w moim życiu w formie głębokiej,
powracającej depresji i paraliżu emocjonalnego. Bałem się
ujawniać swoje wewnętrzne życie przed każdym z wyjątkiem
tysięcy zupełnie obcych mi ludzi w sali koncertowej.

Demokracja prawdziwej, dorosłej miłości budziła obawy
i niepewność w głębi mojego serca. Tymczasem czułem, że
mój zegar tyka i mam coraz mniej czasu na to, co chciałem
zrobić i kim się stać.

Jak zmienić swoje dziedzictwo? Jak przerwać cykl traum
i chorób, które w każdym pokoleniu zbierały żniwo? Jak
wskazuje Terry: „Patologia rodziny jest jak ogień w lesie,
który pochłania wszystko, co ma przed sobą, dopóki ktoś
się nie odwróci i nie stanie naprzeciw płomieniom”. Powoli
zacząłem konfrontować się z płomieniami, przede wszystkim
dlatego, że nie potrafiłem się pogodzić z myślą, że zawiodę
własne dzieci i rodzinę w sposób, w jaki mnie zawiedziono.
Ostatecznie to, w jaki sposób okazujemy szacunek rodzi-
com i ich wysiłkom, polega na tym, że przejmujemy ich
błogosławieństwa, lecz z całych sił staramy się nie prze-
kazywać naszym dzieciom ich problemów i wad. Grzechy
naszych dzieci powinny należeć tylko do nich. Tylko dzięki
naszej ciężkiej pracy ci, którzy żyli przed nami, przestają

być nawiedzającymi nas duchami i zmieniają się w przodków, których chcemy mieć przy sobie. Dużo czasu zajęło mi wdrożenie w życie niektórych z tych zasad, nadal nad tym pracuję. Moje dzieci same będą musiały wykonać tę pracę, ale wszyscy musimy się uczyć i zasłużyć na dorosłość.

Patrząc na to w szerszym kontekście, cena, jaką płacimy jako społeczeństwo za nasz toksyczny indywidualizm i patriariat, sprowadza się do permanentnej separacji od innych ludzi. Jeśli nie umiem związać się z tobą, nie umiem związać się z nami. Niezależnie od tego, czy wynika to z rasizmu, różnic klasowych, czy szeregu innych plag nękających nasze społeczeństwo, cena jest niezmienna: niedziałający, dysfunkcyjny system, który sprawia, że nie znamy sąsiadów, nie dbamy o nich z całego, choć niedoskonałego serca.

To, co pisze Terry, jest pełne miłości i dobra, mądrości i siły. Ta książka jest piękna i ważna, zwłaszcza w czasach, w których żyjemy. Pomaga nam na drodze do stworzenia silniejszego i szlachetniejszego społeczeństwa opartego na miłości, sprawiedliwości i szacunku. Autor przedstawił proces, dzięki któremu możemy zacząć rozumieć nasze miejsce w rodzinie i społeczeństwie.

Ja ciężko pracowałem i miałem szczęście. Przez lata znajdowałem bardzo dobrych przewodników prowadzących mnie przez ciemny las do rzeki życia. Terrence Real był jednym z nich dla mnie i mojej żony Patti, a ta książka jest mapą ścieżek między drzewami.

Bezpiecznej podróży
Bruce Springsteen

ROZDZIAŁ 1

JAKA WERSJA CIEBIE UJAWNIA SIĘ W ZWIĄZKU?

Czy kiedykolwiek czułeś się jak widz, a nie uczestnik zdarzenia? Dziesiątki razy powtarzasz sobie, że tym razem nie stracisz nad sobą panowania podczas rozmowy z dzieckiem, współpracownikiem, krewnym lub żoną. A jednak pod wpływem emocji wszystko się sypie, pojawia się niemiłe słowo, podniesiony głos, nieprzerwany wir tego, co „naprawdę” myślisz.

Może nie masz wybuchowego charakteru. Zamiast dać się ponieść nerwom, zamykasz się w sobie, bo albo jesteś zde gustowany (*Na co mi to potrzebne!*), albo przytłoczony (*Nie dam rady!*), albo odczuwasz jednocześnie obie te emocje.

Może nie jesteś ani agresywny, ani wycofany. Może przez większość czasu jesteś umiarkowany, wyważony i rozsądny... ale twoja partnerka taka nie jest.

Witamy wśród ludzi.

Pragniesz albo w końcu do niej dotrzeć, albo żeby wreszcie dała ci święty spokój. Jednak wypuściłeś lejce z rąk i gnasz na łeb na szyję w stronę krawędzi urwiska. Czasami widzisz, co się dzieje, wiesz, że nie tak powinno być, wiesz, że tego nie

chcesz. Innym razem zapominasz o swoich dobrych intencjach, wskakujesz na grzbiet konia i jeszcze mocniej szarpiesz lejce. Głośniej krzyczysz. Zamykasz się jeszcze szczelniej.

Prędzej czy później – za kilka minut lub godzin, może tygodni – przytomniejesz. Wówczas nadchodzi pora na ocenę strat. A może oboje idziecie dalej, zamiatając całą sprawę pod dywan. Do następnego razu.

Nie masz tego dość? Nie żałujesz? Nie tak chcesz żyć i obiecujesz sobie, że następnym razem zarówno ty, jak i twój partner zachowacie się inaczej. I rzeczywiście przez pewien czas sprawy układają się dobrze, być może trwa to dość długo, aż ona znowu odwraca się, emanując zimnem i brakiem miłości albo on okazuje brak szacunku i pozwala sobie na zbyt wiele. Musisz przemówić do rozumu temu durniowi, masz do tego prawo i pragniesz być wysłuchana! Albo chcesz, żeby dano ci spokój. Dlaczego ona nie może zaakceptować cię takim, jakim jesteś? Pisałeś się na małżeństwo, nie na niekończący się kurs samodoskonalenia!

Mówi się, że na świecie istnieją dwa rodzaje par – te, które się kłócą i te, które się dystansują. Dodałbym trzeci rodzaj: te, które robią obie te rzeczy. Jedna osoba się uskarża, podczas gdy druga zamyka się w sobie. Gradobicie i żółw.

Jestem specjalistą od związków, wykładałem i prowadziłem warsztaty na temat doskonałych związków dla korporacji, ogółu społeczeństwa i psychologów z całego świata. Od trzydziestu lat tysiące specjalistów od zdrowia psychicznego i coachów posługują się stworzonym przeze mnie modelem terapii zwanym Terapią Relacyjnego Życia

(Relational Life Therapy), z którego skorzystały niezliczone pary i osoby.

Jeśli często kłócisz się ze swoją partnerką, jeśli czujesz się niewysłuchany i sfrustrowany, jeśli uważasz, że jesteś niedoceniany lub nadmiernie kontrolowany, jeśli masz wrażenie, że jesteś samotny i odtrącony, a także źle traktowany, to ta książka pokaże ci zupełnie nowy sposób postępowania, który polega na zmianie postrzegania siebie w związku z partnerem, by twoje życie nie przypominało ani pola bitwy, ani pustyni. W tej książce poproszę cię o zrobienie czegoś rewolucyjnego, czegoś, co będzie wymagało zmiany fundamentalnych cech twojej tożsamości – a dla wielu z was zmiany tego, w jaki sposób o sobie myślicie.

Obiecuję jednak, że będzie warto – w zasadzie to jedyne rozwiązanie na to, by zakończyć przepychanki. Zbyt wiele par nieustannie walczy ze sobą, co rzadko kiedy przynosi rozwiązanie problemów. Zdarza się także, że jedna lub obie osoby się wycofują, przez co mieszkają razem, lecz żyją osobno. Dowiesz się, jak znowu być ze sobą, przede wszystkim dla swojego dobra – twoich uczuć, potrzeb i pragnień – ponieważ dobrana para zaczyna się od dobrego związku z samym sobą. A potem nauczysz się posługiwać skomplikowaną i praktyczną *techniką związku*, zaprojektowaną tak, żeby nauczyć cię zdobywać to, czego pragniesz w związku, i zrozumiesz, jak dążąc ku rzece podtrzymującej życie, omijać rosnące w cieniu drzewa.

Nie będzie łatwo, ale tego już zapewne się domyśliłeś. Skoro jednak czytasz tę książkę, na pewno doświadczyłeś

ogólnie znanej prawdy: związki mogą stawać się piekłem. Podczas zażartej kłótni tracimy panowanie nad sobą, czasem na wielką, czasem na małą skalę i zwykle powielamy te same błędy. Zapominamy, że osoba, którą krytykujemy i ignorujemy, jest tą samą, na której najbardziej nam zależy. Patrzymy na naszego partnera z innej perspektywy, wobec czego wydaje nam się godny pożałowania, przytłaczający lub stanowi połączenie tych cech.

W tym momencie wkracza ktoś taki jak ja. Przez większość swojej pracy zawodowej doradzam parom, współpracownikom oraz liderom w biznesie i przywódcom społecznym. Jestem facetem, który kieruje ku lepszemu. Ludzie przychodzą do mnie, gdy znajdują się na skraju katastrofy, gdy nikt dotychczas nie zdołał im pomóc. Jestem terapeutą par specjalizującym się w psychologii mężczyzn, kwestiach płci, traumie i władzy.

Terapia Relacyjnego Życia znana jest z tego, że szybko doprowadza do głębokiej, permanentnej zmiany zarówno poszczególnych ludzi, jak i ich związków. Uczy mężczyzn, kobiety i osoby niebinarne, jak umiejętnie żyć w relacji z innymi – żyć w radykalnie szczerym, nieustraszeniu asertywnym, pełnym pasji związku z samym sobą i z najbliższymi. Terapeuci Relacyjnego Życia łamią wiele zasad, których uczono nas w szkołach. Na przykład nie są neutralni. Jeśli chodzi o odpowiedzialność, nie wszystkie problemy dzielimy po równo. Bierzemy strony. Nie kryjemy się za maską profesjonalizmu. Zależy nam na tym, by postrzegano nas jako prawdziwych ludzi, którzy w zależności od potrzeb dzielą się

własnym doświadczeniem, zdobytym w drodze do poczucia kompletności i intymności.

Ta książka jest zaproszeniem, takim samym, jakie ja i inni terapeuci Relacyjnego Życia oferujemy codziennie naszym klientom. To zaproszenie do tego, by opanować skomplikowany zestaw umiejętności, swego rodzaju technikę. Jest wymagająca, nie chcę was oszukiwać, ale gdy ją przyswoisz, zrozumiesz, że ma moc wyniesienia ciebie i twojej partnerki na wyższy poziom bliskości, zaufania, poczucia trwałości i radości, która daleko w tyle pozostawia normy naszej kultury. Czy chciałbyś czuć się wysłuchany? Czy możesz zaspokoić potrzeby swojej partnerki, by ona również poczuła się wysłuchana? Czy chciałbyś pamiętać, nawet podczas zażartej kłótni lub w okresach zdystansowania, że stoicie po tej samej stronie?

PAMIĘTAJ O MIŁOŚCI

Zanim podniesiesz swój werbalny nóż, zanim odgradzisz się jeszcze wyższym murem, pozwól, że przypomnę ci, że kochasz tę osobę.

I w tym właśnie leży problem, przyjacielu. Czy pamiętasz podczas tej gwałtownej kłótni, kiedy w twoich żyłach krąży strach lub słuszny gniew, że kochasz tę osobę? Pamiętasz o tym, kiedy twoje ciało się zamyka i nie jesteś w stanie wykrztusić ani słowa? Jeśli jesteś ze sobą zupełnie szczerzy, trzeźwiąca odpowiedź brzmi: nie. W takiej chwili cała słodycz między wami, poczucie, że jesteście drużyną razem mierzącą się ze światem,

świadomość istnienia „was”, są prawie niemożliwe do znalezienia.

Dobra wiadomość jest taka, że miłość wciąż istnieje. Zła, że przebywa w takich częściach twojego mózgu, ciała i układu nerwowego, do których nie masz dostępu w chwilach wzburzenia. Twój układ hormonalny znajduje się w stanie gotowości, pompuje substancje pobudzające do twojego krwiobiegu. Twój autonomiczny układ nerwowy – kryjący się w głębiach twej nieświadomości – reaguje walką lub ucieczką, więc albo zagrzewa cię do walki, albo sprawia, że się zamykasz. Wyższe funkcje twojego mózgu (kora przedczołowa, ośrodek uczuć i emocji) zupełnie się wyłączyły, a do głosu doszły prymitywniejsze jego części (układ limbiczny, zwłaszcza ciało migdałowate).

W takich momentach kora przedczołowa nie łągodzi układu podkorowego ani nie jest z nim połączona. Bez tego łągodzenia i połączenia tracimy dystans między tym, co czujemy i tym, co robimy. Prymitywniejsze części naszego ciała i mózgu dbają jedynie o swoje przetrwanie. Nie interesuje ich podtrzymywanie delikatnej intymności. „My” znika i powstają „ja” i „ty”, przeciwnicy w zimnej wojnie, gdzie „ja wygrywam, ty przegrywasz” staje się zasadą.

„My” jest siedzibą bliskości. „Ty i ja” obrazuje rywalizację. „Ty i ja” świetnie się sprawdza, gdy stajesz naprzeciw tygrysa, mniej się przydaje, gdy konfrontujesz się z partnerem, szefem czy swoim dzieckiem. W takich chwilach to, co sprawia, że trudno ci zachować chłodną głowę, to milion lat ewolucji oraz jedna potężna siła: trauma. Trauma przestawia cię na

tryb przetrwania, w którym gotując się do walki, zaciskasz pięści lub zamykasz usta niczym fortecę. A im więcej traum doświadczyłeś w dzieciństwie, tym bardziej kuszące staje się „ty i ja”.

Jeśli myślisz sobie: „Do licha, nie miałem zbyt wielu traum, gdy dorastałem”, odpowiadam: być może. Porozmawiamy o tym później. Ale zanim podejmiesz ostateczną decyzję, może porozmawiamy o dziecięcych traumach? Bo czasem naprawdę niewiele trzeba. W zależności od twojej kondycji i innych zmiennych, niekiedy wystarczy lekko zastukać w skorupkę jajka, żeby powstały pęknięcia utrzymujące się przez całe życie.

CO JEST TWOJĄ TRAUMĄ?

Kiedy pracuję z jakąś parą, mam w głowie jedno ważne pytanie. Nie chodzi mi o: „Jakie macie stresory?”. Stresory – takie jak pandemia, kwestie związane z pieniędzmi, niedopasowanie w łóżku, dzieci i teściowie – są ważne, ale dobrze funkcjonująca para da sobie radę z rozsądną ilością stresu. Według mnie nie chodzi nawet o tak ważne kwestie jak dynamika czy układ pomiędzy partnerami. To także jest istotne, ale nie najważniejsze. Pytanie, które chodzi mi po głowie podczas sesji terapii, brzmi: „Z którą częścią ciebie rozmawiam?”.

Czy rozmawiam z dojrzałym wcieleniem, tym, które przebywa tu i teraz? Tę część nazywam *Mądrym Dorosłym*. To ona dba o „nas”. A może właśnie aktywowała się ta część ciebie odpowiadająca za antagonistyczną świadomość

„ty i ja”? Ta część ciebie postrzega rzeczy przez pryzmat przeszłości. Uważam, że nie ma czegoś takiego jak przesadne reagowanie. Raczej chodzi o to, że człowiek reaguje na coś, czego już przed nim nie ma. Jednym z dobrodziejstw, jakim partnerzy w intymnym związku mogą się obdarzać jest prosty i uzdrawiający dar swojej obecności. Ale żeby być przy partnerze, sam musisz żyć terażniejszością, nieskażoną swoją przeszłością.

Wyrażenie „pamięć traumy” jest błędne. Nie pamięta się traumy; przeżywa się ją na nowo. Weteran wojenny, który słyszy strzelający gaźnik samochodu i gwałtownie się odwraca, jakby trzymał karabin w ręce, nie myśli „teraz idę po Main Street i pamiętam wojnę”. W tamtej chwili ten człowiek instynktownie znowu przenosi się na pole bitwy. Przeszłość nakłada się na terażniejszość, co całkowicie zaburza umysł. Kiedy coś ożywia traumę, możemy zareagować fizyczną gotowością do walki lub ucieczki. Byłem świadkiem, jak w obliczu wszechogarniającego szoku – na przykład niewierności – pacjenci wydają stłumiony okrzyk, po czym ruszają w stronę wyjścia, opamiętując się dopiero na korytarzu.

Większość z nas nie odtwarza jednak doświadczenia samej traumy. Zamiast tego odgrywamy wyćwiczoną strategię radzenia sobie z nią. W dzieciństwie byłeś emocjonalnie opuszczony, zatem wyrosłeś na czarującego uwodziciela, eksperta w zdobywaniu uwagi innych ludzi. Jeśli ktoś ci się naprzykrzał, gdy byłeś dzieckiem, teraz budujesz wokół siebie mury. Potrafisz trzymać ludzi na dystans. Nazywam tę kompensującą część nas Adaptacyjnym Dzieckiem.

**BESTSELLER „NEW YORK TIMESA”,
„WALL STREET JOURNAL” I „USA TODAY”**

**Zacznij pracę nad swoim związkiem z pomocą
doświadczonego terapeuty rodzin.**

W czasach, gdy toksyczny indywidualizm na każdym poziomie przenika nasze społeczeństwo, znany autor i ceniony terapeuta par Terrence Real, wskazuje, w jaki sposób cierpią na tym nasze związki. Zauważa, że rodziny padają ofiarą kultury, która wzmacnia nasze dysfunkcje.

Dobra wiadomość jest taka: jeśli mamy właściwe narzędzia, możemy zbudować serdeczniejszy, bliższy, bardziej namiętny związek.

My jest przełomowym poradnikiem opartym na nauce i wskazującym sposoby postępowania, które pomogą ci być bardziej skłonny do współpracy. Autor opowiada jak budować związek pełen empatii i bliskości.

Jeśli czujesz, że twój związek oparty jest na dwóch biegunach: „ty” i „ja”, to ta książka pokaże ci, jak zmienić go w „my”.

Dzięki niej możesz osiągnąć prawdziwą bliskość.

FILIOTEKA.PL

wydawnictwofilialia.pl



FILIA

NA FAKTACH

cena 49,90 zł

ISBN 978-83-8280-762-2



9 788382 807622