Moduł 2. Wzajemne wsparcie

Pary, które do mnie przychodzą często mają kłopoty z adekwatnym okazywaniem sobie nawzajem wsparcia i miłości. Starają się, lecz druga strona nie odbiera tych starań jako wsparcia, nie dostrzega w nich dowodów miłości, ważności, zrozumienia czy akceptacji. Obserwuję sytuacje, w których każda ze stron niemal „wyłazi ze skóry", aby sprawić tej drugiej przyjemność, podczas gdy wszystkie starania przechodzą „bez echa". Druga strona jakby w ogóle nie dostrzegała wysiłku. Na przykład on kupuje pierścionki, bieliznę, kwiaty a ona z każdym tygodniem coraz smutniejsza i bardziej przygaszona.

Dlaczego? Bo zamiast kwiatów wolałaby kilka słów docenienia, uznania, podziwu za to, co robi oraz wsparcia poprzez drobne przysługi. Inny przykład: ona chwali, wyraża zachwyt i podziw, dziękuje za każdą rzecz, którą on dla niej robi, a zamiast żaru w jego spojrzeniu dostrzega coraz więcej złości. Pojawiają się stwierdzenia, że „nie jestem dzieckiem, żeby mnie zachwalać" albo „Daj mi już spokój. Zrobiłem, bo tak trzeba. To normalne. Każdy by tak zrobił". Narasta w nim frustracja, bo bardziej niż doceniania potrzeba mu przytulenia, czułości, wspólnego, aktywnie spędzonego czasu i wspólnie realizowanych zainteresowań.

a. Ruch, oddech i dotyk

Bliskość fizyczna jest bardzo silnym bodźcem. Czasem, gdy zmęczenie doskwiera, to właśnie dotyk i fizyczne ciepło jest tym, co jeszcze możecie sobie nawzajem ofiarować. Słowa wówczas przestają być potrzebne. To dzieje się na płaszczyźnie instynktownej, emocjonalnej. Dokładnie w ten sam sposób, w jaki malutkie dzieci emocjonalnie i instynktownie reagują na bliskość mamy i taty. Jeśli z jakiś przyczyn pojawiły się między Wam trudności w sferze seksualnej, taka codzienna bliskość może pomóc Wam poradzić sobie z frustracją w tej sferze. Może też się okazać, że codzienna fizyczna bliskość, uważne „słuchanie się nawzajem" podczas wspólnego tańca i zabawy w naśladowanie, wyrównywanie oddechu, synchronizacja ruchu pozwoli na nowo zbliżyć się także intymnie.

Pamiętaj, że jeśli macie już kłopoty w sferze seksualnej, presja czy koncentracja na seksualności utrudni otworzenie się na intymną bliskość. Nie pozwól więc, aby tłem dla tańca było nieustanne oczekiwanie, że „dzięki temu zaraz się będziemy kochać". Taka myśl, nawet jeśli nie wyrażona wprost, będzie wyczuwalna i przyniesie dokładnie odwrotny skutek. Dajcie sobie nawzajem fizyczną bliskość i tyle. Tylko na tym się koncentruj. A jeśli sfera seksualna dostarcza Wam trudności już od dłuższego czasu, skontaktujcie się ze specjalistą seksuologiem. Od tego są specjaliści – kardiolog gdy jest problem z sercem, nefrolog gdy kłopot z nerkami, a seksuolog gdy trudności seksualne.

b. Wspomnienia

Podczas szkolenia tworzymy oś czasu prezentującą ważne i piękne chwile Waszego wspólnego życia. Jesteśmy tak skonstruowani, że większą uwagę przykładamy do trudności, wyzwań i zagrożeń. To naturalny mechanizm ochrony przed niebezpieczeństwem. W aktualnym świecie te niebezpieczeństwa nie są jednak aż tak zagrażające. Żeby zrównoważyć intensywność doświadczania każdego niepowodzenia czy ryzyka, potrzebujemy świadomie wzmacniać doświadczanie sukcesów, przyjemnych sytuacji i innych pozytywnych aspektów życia. Oś czasu, podobnie jak albumy ze zdjęciami, spotkania w gronie ludzi, z którymi łączą nas miłe doświadczenia opowiadanie o miłych zdarzeniach i celebrowanie ich to sposoby na to, aby wzmocnić i utrwalić doświadczanie pozytywnych sytuacji. Nasz mózg przeżywa to, co wyobrażone w podobny sposób, jak aktualną rzeczywistość. Tego typu doświadczenie pozwoli więc nastroić się w pozytywny sposób i zyskać energię do powtórzenia wzmacniających Was aktywności. Mało tego, jeśli częściej będziemy koncentrować uwagę na przyjemnych wspomnieniach niż na trudnych doświadczeniach, to nasze spostrzeganie całego życia i związku będzie bardziej pozytywne.

c. Język miłości

Gary Chapman (5 języków miłości) wyróżnił pięć języków miłości. Według autora każdy z nas ma 1-2 dominujące języki, w których wyraża i przyjmuje miłość. W kontekście budowania dobrej relacji małżeńskiej warto aby:

(1) rozpoznać własny dominujący język miłości

(2) rozpoznać dominujący język partnera/ki

(3) nauczyć się „mówić" językiem partnera/ki

(4) nauczyć się przyjmować wyrazy miłości w formie, w której daje je partner/ka

(5) opowiadać drugiej połówce jakiego rodzaju przejawy miłości dają Ci najwięcej oraz prosić o nie wprost.

W każdym z pięciu Języków jest wiele dialektów. Oznacza to, że nie każdy będzie reagował na dokładnie te same zachowania czy stwierdzenia. Aby poznać i nauczyć się języka partnera będziesz potrzebować czasu, wielu prób, uważnej obserwacji i wrażliwości na sygnały. Warto także co jakiś czas porozmawiać wprost o tym, co szczególnie każdemu z Was sprawia radość i daje poczucie bycia kochanym.

Możesz rozpoznać Język miłości na kilka sposobów. Pomocny może się okazać test, dostępny w języku angielskim online na stronie autora oraz w jego książce. Po drugie warto obserwować, jakie są Twoje naturalne formy wyrażania miłości. Przez najbliższy tydzień lub dwa zapisuj, w jaki sposób okazujesz miłość. Możesz też zwrócić uwagę na to, o co chętnie prosisz swoją drugą połówkę, kiedy potrzebujesz poczucia przynależności i miłości. Jaką formę spędzenia czasu proponujesz? Czy inicjujesz wówczas rozmowę? Kolejny sposób to obserwowanie, jakiego rodzaju zachowania ze strony współmałżonka/i sprawiają Ci największy ból a jakie największą radość. Te obserwacje również warto spisywać przez co najmniej dwa tygodnie. Nie będziesz w stanie rzetelnie przechowywać takich danych w pamięci. Poniżej pozostawiam Ci krótką charakterystykę każdego z pięciu języków.

- Wyrażenia afirmatywne.

Osoba, której dominującym językiem są wyrażenia afirmatywne będzie pozytywnie reagować na szczere komplementy i słowa uznania mówione bezpośrednio i w obecności osób trzecich. Dla osoby mówiącej tym językiem, będzie miało znaczenie także, aby cała Twoja komunikacja była kulturalna i uprzejma: proś zamiast żądać, bądź życzliwa/y. Znaczenie będzie też miało wspieranie pomysłów partnera/ki. Pozbawione doradztwa czy presji. Aby skuteczniej uczyć się tego języka możesz stworzyć sobie podręczną listę mocnych stron partnera, dzięki czemu łatwiej Ci będzie nazwać to, co dostrzegasz.

- Dobry czas.

Osoba mówiąca tym językiem jest nastawiona na bycie razem, a nie na konkretną formę aktywności. Szczególnie ceni szansę na realizowanie wspólnych zainteresowań i zwykle jest w stanie dopasować się do preferencji partnera. Aby okazać miłość w tym języku, możesz dołączać do aktywności przez niego/nią realizowanych, inicjować kontakt i rozmowy podczas wykonywania codziennych czynności, zrezygnowanie z czasu spędzonego na samotnej realizacji zainteresowań, na rzecz wspólnego czasu, angażowania się w rozmowę i uważnego słuchania. Znaczenie będzie miało generowanie pomysłów na wspólne spędzanie czasu, inicjowanie kontaktu, wspólnego spędzania czasu a nawet przebywanie w jednym pokoju.

- Podarunki.

Dla osoby, dla której ten język jest dominujący duże znaczenie będzie miało to, że ktoś o niej pomyślał a nie ekskluzywność czy kosztowność danego upominku. Taka osoba doceni liściki, ręcznie robione drobiazgi, prezenty „z historią", pamiątki. Formą upominku jest także miły sms w ciągu dnia czy obecność w kryzysowej

sytuacji. Osoby mówiące tym językiem często lubią także świętować, wspominać i uwieczniać ważne wspólne chwile. Możesz to zapewnić po prostu dbając o wspólne fotografie czy prowadzenie albumu ze wspomnieniami z podróży. Kolejnym dialektem są różnego rodzaju niespodzianki, zaskakiwanie się, przygotowanie czegoś w tajemnicy.

- Drobne przysługi.

Jeśli twoja druga połówka mówi językiem przysług, warto zorientować się jakiego rodzaju przysługi oddziaływają na nią/niego najbardziej. Dla jednej osoby większe znaczenie będą miały drobne gesty zrobione specjalnie dla niej (jak kawa z rana czy uprasowanie sukienki), dla innej duże zadania wykonywane tylko od czasu do czasu (np. posprzątanie piwnicy czy remanent w szafie z ubraniami) a dla jeszcze innej wyręczanie w czynnościach, które zwykle należą do jego/jej zadań. Znaczenie ma także reagowanie na prośby. Na osobę posługującą się tym językiem miłości najlepiej działa, gdy prośby wykonywane są natychmiast i z uśmiechem.

- Dotyk

Jeśli Twój mąż/żona mówi tym językiem, dbaj o to, by często ją/jego przytulać na powitanie, pożegnanie, w ciągu dnia i wieczorami, łapać za dłoń podczas posiłków i spacerów, całować, obejmować czy poprawiać włosy i wygładzać ubranie. Innym dialektem tego języka są różnego rodzaju zapasy, przebijanie piątki, siłowanie się, taniec, uprawianie sportów kontaktowych. Dialektem tego języka jest także seks. Jeśli jest on głównym kanałem wyrażania i okazywania miłości, warto postarać się o większą elastyczność i własne nastawienie do seksu tak, aby móc okazywać miłość jak najczęściej.

d. Uśmiech

Uśmiech jest najprostszym i automatycznie odczytywanym komunikatem sympatii, pewności siebie, otwartości i pozytywnego nastawienia. Działa zarówno na uśmiechającego się, jak i na tych, którzy uśmiech widzą. Uśmiechanie się poprawi Ci nastrój, doda pewności siebie i pozwoli skoncentrować na rozwiązaniach. Twoja druga połówka dzięki Twojemu uśmiechowi będzie z większą przyjemnością spędzać z Tobą czas, będzie mieć większą pewność Twojej sympatii i akceptacji dla niej, będzie mieć większe zaufanie do Twoich obietnic, planów i propozycji.

Co jeszcze zyskujesz dzięki uśmiechowi?
- Dotlenienie
- Kreatywność i lepsze uczenie się
- Uaktywnienie układu oddechowego, odpornościowego i układu krążenia
- Wyzwolenie endorfin
- Niwelowanie bólu
- Dotlenienie skóry i poprawa wyglądu
- Poprawę sylwetki (mięśnie brzucha, postawa ciała)
- Odstresowanie się

Twoja mimika i słowa będą odnosiły największy skutek wtedy, kiedy będą szczere, kiedy będziesz autentyczny/a. Najlepiej więc będzie, jeśli zamiast więc udawać entuzjazm, postaraj się dbać o swoją energię w taki sposób, aby ten entuzjazm mieć. Zamiast udawać zaangażowanie, skup uwagę na odpowiednich aspektach Waszego życia, przywołaj dobre wspomnienia, wybierz propozycje, które naprawdę Cię cieszą i wzbudź w sobie autentyczne zaangażowanie.

e. Wdzięczność

Według Brene Brown (jest wykładowcą uniwersyteckim, naukowcem, storytellerką. Jej wystąpienia możesz znaleźć m.in. na TED.com) codzienna praktyka wdzięczności jest elementem bardzo często pojawiającym się u osób szczęśliwych. Co to znaczy praktykować wdzięczność? To znaczy codziennie zatrzymywać się na ćwiczeniu, pozwalającym dostrzec i docenić to, co masz, jaką osobą jesteś, jacy ludzie są wokół Ciebie, czego doświadczasz, co Cię otacza, co dostajesz od innych i świata, etc. Ja wykonuję dwa rodzaje ćwiczeń. Jedno z nich nazwałam „stopklatkami". W różnych momentach dnia zatrzymuję swoją uwagę na doświadczeniu otaczającej mnie rzeczywistości. To może być przyjemny dźwięk, zapach, widok lub doświadczenie płynące z ciała. Druga forma praktykowania wdzięczności, którą stosuję polega na tym, że raz dziennie biorę mój notatnik i zapisuję to, za co jestem wdzięczna danego dnia.

Czasem trudno jest dostrzec, za co możesz czuć wdzięczność. W takiej sytuacji sprawdza się mi wyjście od ważnej dla mnie wartości, np. rodzina, zdrowie czy autentyczność lub od istotnej dla mnie potrzeby, np. bliskość, bezpieczeństwo czy ruch. Wychodząc z poziomu wartości, zauważę, jakie mam szczęście, że w ogóle mam rodzinę, dzieci, męża, rodziców, rodzeństwo. Że jesteśmy zdrowi, że chcemy spędzać ze sobą czas, że nawet kiedy to jest trudne, chcemy przyjmować się nawzajem takimi, jakimi jesteśmy. Z poziomu potrzeb mogę doświadczyć wdzięczności za to, że mam kogo przytulić: męża, dzieci, kota czy choćby pluszaka. Że żyję w bezpiecznym kraju, bez wojen i przemocy bezpośredniej, że mogę liczyć na pomoc policji, opiekunek w przedszkolu, etc. Wychodząc z tej płaszczyzny mogę mnożyć kolejne przykłady powodów do wdzięczności. To są często rzeczy, które przyjmujemy, jako „normalne". Nie zauważamy ich. Doceniają je Ci, którzy je na jakiś czas stracą oraz Ci, którzy zdecydują się je świadomie zauważać.

Gratis

Uczestnictwo w warsztacie często wiąże się z pragnieniem zmian oraz… wielkimi oczekiwaniami. W poniższej tabeli znajdziesz najczęstsze pułapki oraz podpowiedzi, jaki sposób podejść do naszych spotkań, aby zwiększyć szansę osiągnięcia wymarzonej zmiany.

Pułapki	Podpowiedzi
Oczekiwania: ▪ „Może w końcu on/ona to zrozumie!"	**Jesteś tu! On/Ona też!** ▪ To dowód, że obojgu Wam zależy
Zawody ▪ Konsekwencją stawiania oczekiwań jest doświadczanie rozczarowania, smutku i zawodu.	**Zaciekawienie i otwartość** ▪ Przyjmij i „usłysz" to, co chce wnieść do Waszego związku druga połówka.
Warunki ▪ „Ja zmienię … kiedy on/ona zmieni …"	**Odpowiedzialność** ▪ Jesteś w 100% odpowiedzialna/y za zmianę, która się dokona w Tobie oraz w związku!
Nieustanne niezadowolenie ▪ „No niby jest lepiej, ale…"	**Wdzięczność** ▪ W gonitwie łatwo zapomnieć o tym co ważne i co dobre. Buduj swoją wdzięczność i bądź łagodna/y w ocenianiu siebie i małżonki/a
Nierealne zadania ▪ „To przecież proste oczekiwanie: nie przerywaj mi, czemu wciąż to robisz?"	