

DRUGA PIERWSZA MIŁOŚĆ

Rozstanie nie musi oznaczać końca świata. To szansa na stworzenie nowego związku, w którym będziemy bardziej w zgodzie ze sobą. Pod warunkiem że wcześniej odrobimy lekcję i wejdziemy w niego świadomi własnych potrzeb i wartości. Jak zacząć śnić swój własny sen o miłości, pytamy coach psychologii procesu **Agatę Gebhardt** ROZMAWIA MONIKA STACHURA

Często opiewamy pierwszą miłość i pierwsze zauroczenie, ale ono rzadko okazuje się tym na zawsze, więc wchodzimy w kolejny związek. Czy to znaczy, że łatwiej go zbudować, bo wcześniej przerobiliśmy lekcję pierwszego? Czy za każdym razem rozpoczynamy od nowa?

Może na początek warto znaleźć odpowiedź na pytania: Czym był ten pierwszy związek? Czy to była przyjaźń czy kochanie, czy zauroczenie, które z czasem minęło, ale ważne zobowiązania nie pozwoliły nam się rozstać? A może był jeszcze czymś innym: ucieczką, transakcją, układem? Nie brzmi to już tak romantycznie, prawda? Często przyczepiamy do pudełka z pamiątkami po pierwszej relacji tabliczkę „pierwsza miłość” albo inną, i kładziemy na najwyższej półce pamięci, z adnotacją

**NIE WIERZĘ W DOBRE ZWIĄZKI BEZ ROZMÓW
O POTRZEBACH, ODCZUCIACH, EMOCJACH. ZWIĄZEK
JEST CZYMŚ ŻYWYM, ZMIENNYM. NIE DA SIĘ GO
USTAWIĆ DOBRZE RAZ NA ZAWSZE. I TO JEST PIĘKNE!**

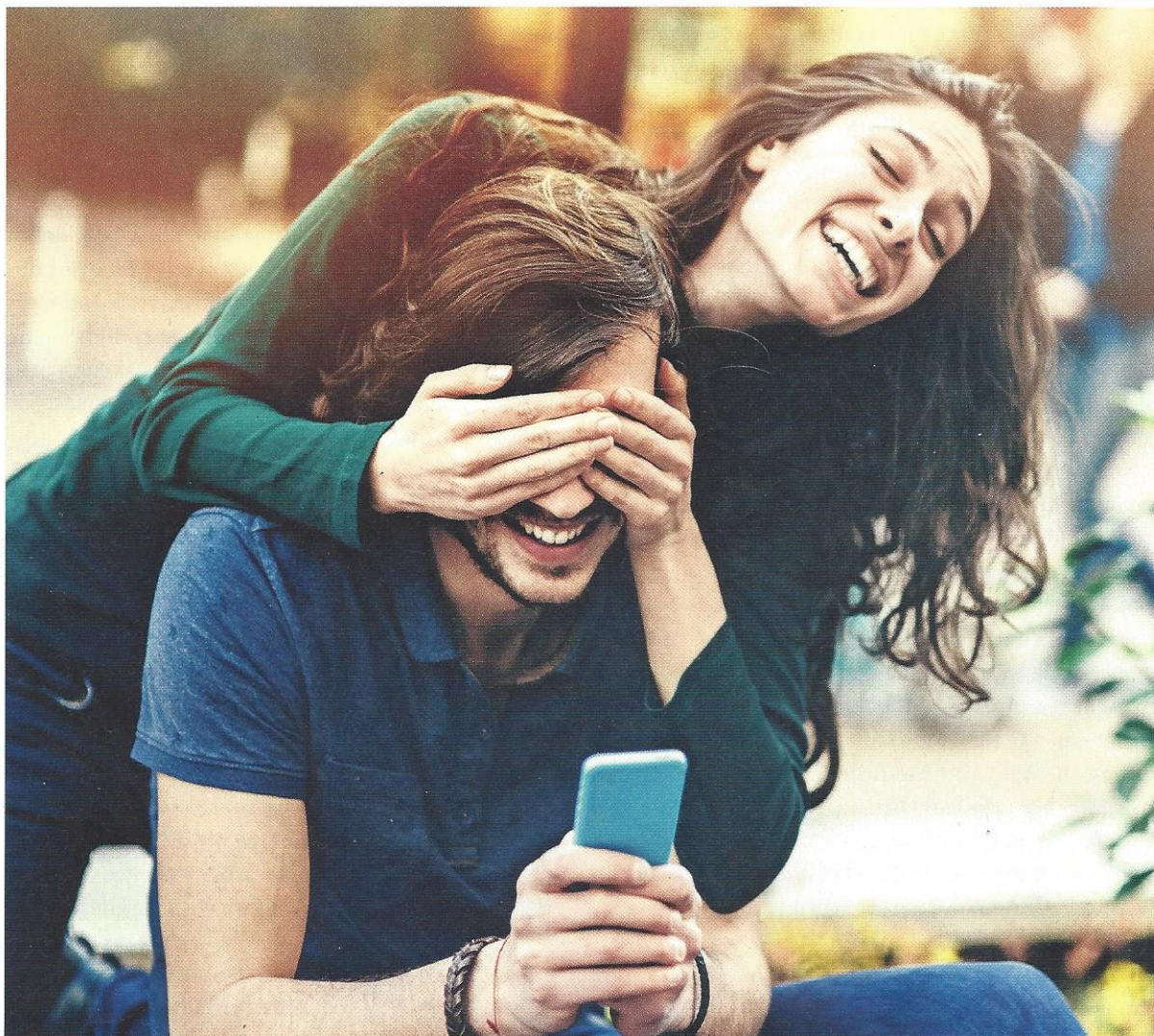
„nie otwierać”. Ale warto je otworzyć, bo to niesie bezcenny dar świadomości, który zwiększa szansę na drugą miłość... a może właśnie pierwszą? Przyjmijmy więc, że rozmawiamy o ważnym związku, często sformalizowanym, ale nie do końca wiemy, czym on był, kto go tworzył i po co. Warto poszukać odpowiedzi na te pytania, bo jeśli wchodzimy w nowy związek, to jego jakość

w dużej mierze zależy od tego, czego z poprzedniej relacji dowiedzieliśmy się o swoich potrzebach, wartościach, zachowaniach, reakcjach... I z jakimi przekonaniem na temat siebie i ogólnie relacji z niego wyszliśmy, jakie obietnice złożyliśmy sami sobie.

To znaczy...?

W rozmowach z kobietami, które zakończyły długoletnie, ważne dla siebie związki, nawet gdy są już w kolejnych, często pojawia się poczucie winy lub porażki, wątpliwości w postaci pytań: Czy mogę sobie zaufać, skoro już raz zawiodłam? Czy mogę zaufać drugiej osobie, skoro już raz zostałam zdradzona? Do głosu dochodzi też często Wewnętrzny Krytyk, który dodaje: Czy ja w ogóle potrafię kochać, być w związku? Jako coach wierzę w sens zadawania sobie ważnych, mocnych pytań, ale nie z miejsca krytyka – bo wtedy odpowiedzi zmierną w stronę negatywnych ocen: jestem beznadziejna, inni są beznadziejni, związki są beznadziejne. Gdy zadajemy pytania z miejsca przyjaźni w sobie, wtedy jest to dobra, konstruktywna rozmowa

ze sobą. Jej konkluzja mogłaby brzmieć tak: „Teraz wiem, jaką ważną dla mnie wtedy potrzebę, wartość zaspokajałam. Chciałam, żeby on mnie docenił, chciałam być perfekcyjną żoną i matką, chciałam mieć rodzinę, chciałam zrobić karierę. I byłam, zrobiłam – i doceniam to niezależnie od opinii innych. Ale też dopiero teraz, z perspektywy czasu, widzę, jaka była tego cena: zaniedbałam siebie, zaniedbałam



innych, umknęło mi to, co ważne. Nie zmienię przeszłości, ale mam wpływ na to, co teraz. Z tym doświadczeniem wiem już, jaki związek chcę zbudować”.

Bo przecież w relacje wchodzimy z różnych powodów...

Rozpoznanie osobistych powodów jest kluczowe. W psychologii procesu nazywamy to snami, które uwodzą. Zwykle uważamy, że uwodzi nas osoba, ale bardziej jesteśmy uwodzeni przez sen, jaki zaczynamy śnić na temat tej osoby i relacji z nią. Oczywiście jest on oparty na tym czymś, co w tej osobie jest i co pozwala nam go śnić i mieć nadzieję na jego spełnienie. Ale mimo stosowania różnych strategii na jego podtrzymanie – wcześniej czy później musimy się zbudzić. I najważniejsze jest, co – a właściwie kogo – zobaczymy obok po tym przebudzeniu. Jeżeli mamy bardzo wybujałą wyobraźnię, a realne przesłanki do ziszczenia się snu w tej osobie były mierne, to przebudzenie bywa

trudne, a nawet bolesne. Często prowadzące do decyzji o rozstaniu...

A co dzieje się ze snem? Czy możemy go śnić w następnym związku z kimś innym?

Oczywiście, że tak! Ale przedtem polecam zadać sobie kontrolne pytania: Jaki to był sen? Czyj to był sen? I mieć odwagę przyznać, jeśli sen o małżeństwie, domu z kominem, dzieciach, kocie i psie – to był bardziej sen mojej matki lub przyjaciółki niż mój. Mieć gotowość, by usłyszeć: „Bo mama o tym marzyła, bo bałam się ich rozczarować, bo to takie fajne, bo chciałam, żeby przyjaciółki mi zazdrościły...”. Moment dotarcia do tej prawdy bywa trudny. Odkrycie, że może chodziło mi tylko o białą sukienkę i dobrą imprezę, ale bez krytykowania, tylko ze zrozumieniem dorosłej kobiety w sobie: cieplej, kochającej, wyrozumiałej – jest tym, czego w tym momencie potrzebujemy najbardziej, >

bo cena przecież została już zapłacona. Warto przytulić siebie i powiedzieć: „Może nikt tego nigdy nie zrozumie, ale ja cię rozumiem”. I zapytać siebie: „A jaki jest ten mój prawdziwy sen? Jak go mogę teraz zrealizować?”

Zatem co zrobić, żeby ten nowy związek stał się faktycznie nowym otwarciem, naszym ziszczonym snem?

Po pierwsze, zrozumieć, czym był ten pierwszy związek, i zrozumieć siebie. Po drugie, wybaczyć, bo samo uświadomienie bez zrozumienia i bez wybaczenia może nas jeszcze bardziej uwikłać w poczucie winy. Jedna z moich klientek zrobiła taki piękny, spontaniczny, rytualny gest – zmasała cytat, który napisała kilka lat temu na tablicy nad swoim biurkiem o dążeniu do doskonałości, a napisała własny, z serca „To, co robię, jest najlepsze na ten moment”. I to jest dobry początek nowego otwarcia – z tego miejsca możemy stworzyć związek „najlepszy dla nas na ten moment”.

Co może być sygnałem alarmowym, że jednak nieświadomie odtwarzam poprzednią relację?

Wierzę, że jeśli już sobie pewne rzeczy uświadomimy, ponazywamy, zrozumiemy, wybaczymy, czasem też przepracujemy na terapii, bo jeśli trzymają nas silne wzorce, to może to być niezbędne – to wtedy wybierze się właściwego dla nas partnera. Ale pomimo to mogą się pojawić emocje, słowa, gesty – nasze lub tej drugiej osoby – które dobrze znamy i wiemy, że nie są one dobre dla relacji. Czasem jest to jak déjà vu.

Co możemy z tym zrobić?

Ja na przykład – kiedy to zauważam – pytam siebie: Czy chcesz się jeszcze trochę pooszukiwać, czy już jesteś gotowa się temu przyjrzeć? (śmiech) Lubimy się oszukiwać, ale poprzednie trudne doświadczenia są swoistym mementum, że to się nie opłaca. Jednak trzeba też uważać, żeby nie popaść w przewrażliwienie. Czasem coś, co jest podobne, nie jest tym samym. I przed tym chroni nas rozmowa – warto zakomunikować partnerowi wprost: „Słuchaj, doświadczyłam już czegoś takiego, nie chcę tego powtórzyć w naszej relacji. Porozmawiajmy”.

Rozmawiać, rozmawiać i jeszcze raz rozmawiać, z uważnością i ciekawością. Nie wierzę w dobre związki bez rozmów. Ale

nie o książce czy filmie, co oczywiście też jest cenne, tylko o potrzebach, odczuciach, emocjach. Związek jest czymś żywym, zmiennym. Nie da się go ustawić dobrze raz na zawsze. I to jest piękne!

Na ile warto sięgać do przeszłości i pytać się nawzajem o to, co się zdarzyło wcześniej?

Ja kieruję się zasadą, którą stosuję też w coachingu: coach ma być ciekawy, a nie ciekawski. I tutaj jest dokładnie to samo. Na ile to, o co pytam, ma zaspokoić moją ciekawość, za którą często jest postać krytyka – a na ile ta informacja jest ważna, znacząca dla zbudowania, rozwoju tej relacji? Takie rozmowy są trudne, wymagają uważności i szacunku dla siebie i drugiej osoby.

A co może być naprawdę fajnego w tym drugim związku?

Musi być dużo tego fajnego, bo też często sporo rzuca się na szalę – w taką sytuację uwikłane są przecież i inne osoby: dzieci, rodzina, przyjaciele, którzy również ponoszą koszty naszej decyzji. Największą rekompensatą jest nasza miłość, nadająca wyższy sens, wartość. Drugi związek jest większą szansą na kolejną, a czasem właśnie na tę pierwszą miłość. Bo po odkryciu i przepracowaniu naszych deficytów, kompleksów, niekorzystnych wzorców jesteśmy gotowi na dojrzałą relację dorosły-dorosły. Wtedy związek jest spotkaniem dwojga świadomych siebie osób, poszukujących nie kompensaty, nie dopełnienia, czyli nie drugiej połówki, ale kogoś, kto jest pełnym owocem. Wtedy razem możemy być kimś więcej, a nie kimś innym.

Kimś, komu bliżej jest do postawy: „nie muszę być z kimś, ale chcę być z tobą. Chcę ci zaufać, otworzyć się. Mam gotowość podjęcia ryzyka pokazania siebie prawdziwej, nagiej nie w sensie fizycznym – co często jest łatwiejsze – ale w sensie osobowości”. Bycie z kimś, kto akceptuje mnie taką, jaka jestem, i taką mnie kocha, jest naprawdę czymś fajnym. Bo bycie w autentycznej relacji jest czymś najbardziej wartościowym. Z wiekiem zaczynamy rozumieć, że maski i fasady nie mają znaczenia, a odbierają nam szansę na prawdziwe uczucia. Każdy chce i też ma prawo być kochanym tak, jak tego potrzebuje, w zgodzie ze sobą. Kiedyś usłyszałam od jednej z moich klientek: „W tym związku mam to, co miałam najlepszego w poprzednim, i to, czego tak bardzo mi tam brakowało”. I myślę, że to jest to! **Is**



AGATA GEBHARDT

coach psychologii procesu. Prowadzi indywidualne sesje coachingowe, warsztaty rozwojowe, wyjazdy z coachem. Wspiera kobiety i mężczyzn w budowaniu autentycznych relacji ze sobą oraz realizowaniu swojej misji życiowej.

Od 15 lat w związku „drugiej miłości”

www.corelacje.pl