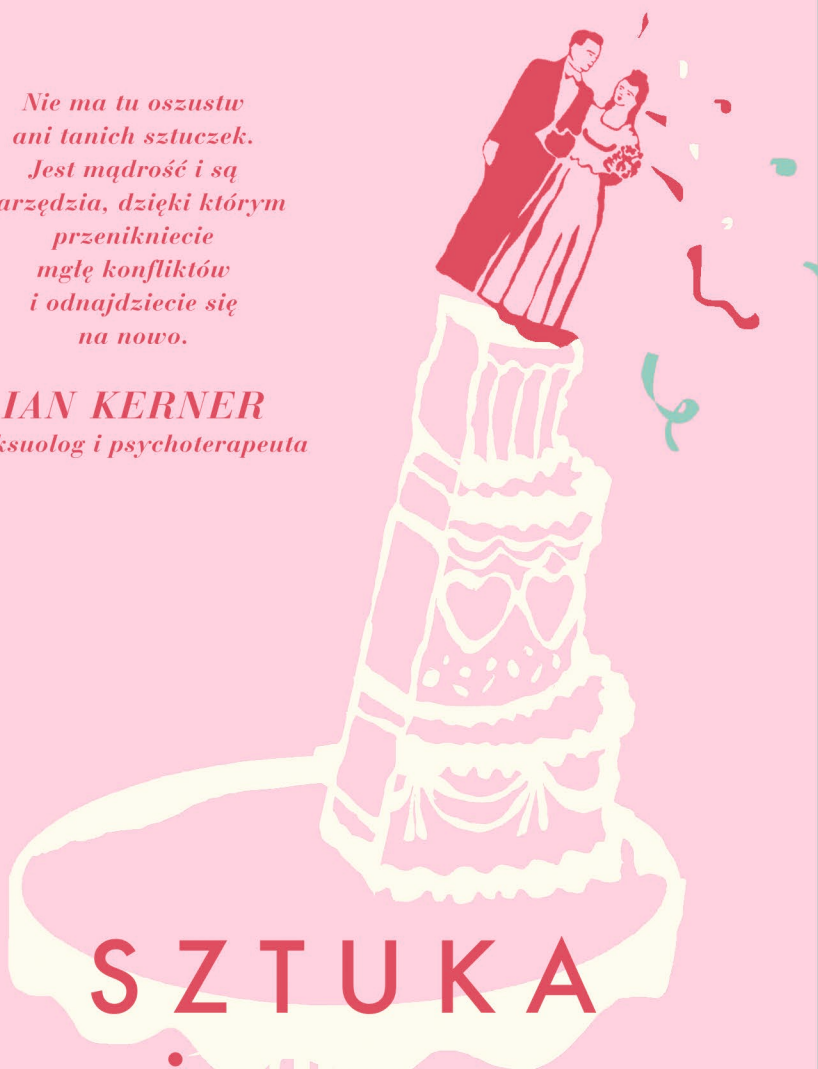


DR DAPHNE DE MARNEFFE

*Nie ma tu oszustw  
ani tanich sztuczek.  
Jest mądrość i są  
narzędzia, dzięki którym  
przenikniecie  
mgłę konfliktów  
i odnajdziecie się  
na nowo.*

**IAN KERNER**  
*seksuolog i psychoterapeuta*



SZTUKA  
ŻYCIA  
RAZEM

MARGINESY

*The Rough Patch*

Copyright © 2018 by Daphne de Marneffe

Copyright © for the translation by Agnieszka Wyszogrodzka-Gaik

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Marginesy,

Warszawa 2019

Dla Terry'ego

# Spis treści

Od autorki	9
1. Sztuka życia razem. Wstęp	11
2. Krótka historia kryzysu wieku średniego	32
3. Poczucie bliskości w miłości i seksie	60
4. Małżeństwo jako historia	88
5. Romanse, flirty i fantazje. Zawsze o coś w nich chodzi	124
6. Alkohol i inne próby ucieczki	170
7. Pieniądze: kość niezgody	215
8. Beznadziejna miłość i tęsknota. Jak je wykorzystać	256
9. Ciało, zdrowie i wiek. Stawka rośnie coraz bardziej	292
10. Puste gniazdo. Dzieci, rodzice i następstwo pokoleń	328
11. Zostać czy odejść?	352
12. Miłość to rozmowa	381
Podziękowania	392
Przypisy	395

# Od autorki

Prezentuję w tej książce swoje idee wraz z historiami zaczerpniętymi z mojego doświadczenia terapeutki, nauczycielki i osoby przeprowadzającej wywiady. Zmieniłam wszystkie imiona i dane umożliwiające identyfikację, by uszanować zaufanie osób, które szukały u mnie pomocy, oraz prywatność tych, z którymi rozmawiałam. Mam nadzieję, że czytelnicy odnajdą siebie na kolejnych stronach, chociaż podobieństwo do rzeczywiście żyjących ludzi jest przypadkowe.

Koncepcje przedstawione w książce stanowią syntezę ogromu badań poświęconych parom, emocjom i ludzkiemu rozwojowi. Dla ułatwienia lektury rzadko cytuję w tekście konkretne badania i autorów, niemniej zachęcam czytelników do zapoznania się z przypisami, w których podaję źródła i dalsze informacje.

# 1

## Sztuka życia razem

### Wstęp

Macie po czterdzieści trzy lata. Życie w związku małżeńskim od dwunastu lat. Nie wstąpiliście weń zbyt wcześnie. Przeżyliście swoje i dokonywaliście wyborów. Macie dwie córeczki (dziesięcio- i siedmioletkę) albo dwóch synków, albo córkę i syna. Gdy się pobieraliście, byliście zakochani. Przynajmniej zawsze w to wierzyliście, bo teraz czasami się nad tym zastanawiacie. Zdawaliście sobie sprawę ze swoich różnic, ale na początku wam one nie przeszkadzały – ba! wręcz pomagały w uzyskaniu poczucia stabilizacji albo w rozwoju i były nawet ekscytujące, bo dostrzegliście, jak bardzo pragnęliście dotrzeć do tej drugiej osoby, zrozumieć ją, wręcz rozkoszować się tym, co was różni. Teraz jednak te różnice was przerastają. Czasami doprowadzacie się do szału. Albo rozchodzicie się z poczuciem głębokiej krzywdy. Lub swego rodzaju obojętności. Albo wszystko to po trosze, w różnych momentach.

Możecie znaleźć mnóstwo podpowiedzi, jak poradzić sobie z problemem. Badacze nauk społecznych mówią wam, że ludzie w wieku sześćdziesięciu pięciu lat są szczęśliwsi od

czterdziestopięciolatków<sup>1</sup>, więc jeśli przeczekacie kolejne dwadzieścia lat, możecie się poczuć lepiej. Specjaliści zajmujący się parami, ludzie pracujący nad harmonią w rodzinie, eksperci od seksu i bliskości – wszyscy oni mają do powiedzenia coś, co prawie do was pasuje. Lecz nie udaje im się dotrzeć do sedna problemu. A jest nim to, że czujecie się zagubieni albo samotni, a czasami niemal obezwładniająco nieszczęśliwi. Niekiedy wydaje się wam, że nie możecie oddychać. To prawda, że praca was wyczerpuje, matka jest chora, hormony uległy rozregulowaniu. Trudno jednak uwierzyć, że to tłumaczy wszystko. Przecież nie zawsze czuliście się uwięzieni w związku. W swoim czasie małżeństwo miało sens.

Co się zmieniło? I dlaczego? Być może czuliście się świetnie do czasu, gdy z zaskoczeniem stwierdziliście, że zadurzyliście się w kimś innym. A może pochłaniała was opieka nad małymi dziećmi i nie poświęcaliście uwagi osobistej satysfakcji. Teraz jednak starsze już dziecko trawi czas na pisaniu wiadomości do swoich przyjaciół (jak to się mogło tak szybko stać?) i nie wydaje się zainteresowane spędzaniem weekendów z rodzicami. I chociaż skupione na dziecku małżeństwo nie podsycalo namiętności, dostarczało przynajmniej znaczących ram. A teraz wszystko się zmienia. Coś, co uchodziło za akceptowalne, już takie nie jest. Zastanawiacie się, gdzie jest wasze miejsce. Kim się staliście?

To nie do końca fair, ale nie potraficie powstrzymać się przed obarczaniem partnera odpowiedzialnością za swoje niezadowolenie. Trudno jest sobie wyobrazić, że można by wytrzymać jej/jego pracoholizm/teatralność/wycofanie się/brak wrażliwości przez kolejnych kilka dekad. Niemniej wiecie, że nie powinniście się tak czuć. Małżeństwo wymaga pracy. Przecież to niedojrzali ludzie uważają, że związki powinny być łatwe i przyjemne; egoiści odchodzą, gdy pojawiają się problemy. Zawsze byliście dobrzy w pracy. Tylko że nie jest jasne, w imię czego pracujecie. W głębi serca nie macie pewności, że sytuację da się zmienić. I prawda (wstydliva

i trudna do wypowiedzenia) jest taka, że czasami wątpicie w to, że pragniecie zmiany. Nie chcecie musieć pracować tak ciężko dla stopniowo nasilającej się satysfakcji, którą możecie osiągnąć. Od czasu do czasu dociera do was powiew wolności i jest to zaskakująco ożywcze. Targa wami poczucie winy, choć nadal czujecie się młodo. Zaslugujecie na intymność, namiętność i prawdziwą więź. Przecież nie będziecie wiecznie tak energiczni. Wygląd też jest ulotny. Jak długo można żyć w ten sposób?

Nie zamierzacie jednak podejmować destrukcyjnych decyzji. To jest ścieżka, którą obrali siostra/wujek/najlepsza przyjaciółka i spójrzcie, do czego to doprowadziło. Nie oszukujmy się, dzieci na tym ucierpiały. Kursują między domami, muszą obserwować strapienia rodziców ze zbyt bliskiej odległości, a dorośli nie odłożyli pieniędzy na ich studia. Za to wniesli do nowych związków te same problemy. Ostatnio jednak przywołujecie historie zakończone sukcesem: dzieci, które, jak się wydaje, wyszły z tego wszystkiego bez szwanku, i rodziców, którzy jawią się o wiele szczęśliwsi, jakby stali się kimś nowym. Mimo to nie chcecie się rozwodzić. Byłoby łatwiej i lepiej, gdyby udało się wam znaleźć sposób na to, by nie czuć się tak nieszczęśliwie w swoim małżeństwie. Albo żeby po prostu nie czuć się tak nieszczęśliwie.

Trudne lata. „Samotny”. „Zagubiony”. „Uwięziony”. „Wzburzony”. „Robiący coś na niby”. „Rozpadający się”. Dostrzegam obezwładniające poczucie nieszczęścia u ludzi w środkowym okresie życia, którzy starają się, samotnie lub w parach, stwierdzić, dlaczego ich małżeństwa kuleją. W pracy terapeutki codziennie przypominam sobie, w obliczu jakich dylematów stają:

- Czy mój problem polega na tym, że muszę znaleźć sposób na ożywienie miłości do partnera? A może powinnam zrezygnować ze swojej nieustępliwości?



- ▶ Wiem, że powinienem zastanowić się nad swoim ciężkim położeniem, ale mam już dość myślenia. Chciałbym dla odmiany czuć.
- ▶ Wiem, że zauroczenie współpracownikiem jest „fantazją”, tylko dlatego wydaje mi się takie realne?
- ▶ Przypominanie sobie o tym, jak bardzo powinnam dziękować za to, co mam, tylko pogarsza to, jak się czuję.
- ▶ Czy mogę (lub powinnam) spędzić resztę życia z minimalną ilością czułości lub seksu?
- ▶ Czy mogę (lub powinienem) tolerować nadużywanie pewnych substancji/rozzutność/chorobę psychiczną partnerki?
- ▶ Partnerka się ode mnie oddała, ale nie wiem, czy mogę (lub czy chcę) zmienić się zgodnie z jej oczekiwaniami.
- ▶ Jeżeli moim najważniejszym celem jest zapewnienie dzieciom szczęśliwego dzieciństwa, jak mogę to osiągnąć, skoro jestem nieszczęśliwa w małżeństwie? Co się stanie, jeżeli moje dążenie do zwiększenia własnego szczęścia odbędzie się ich kosztem?

Osoby szukające mojej pomocy często odnoszą wrażenie, że tkwią pomiędzy tym, co powinny zrobić, i tym, co czują. Kiedyś rozmawiałam z Lisą, profesjonalistką, która właśnie skończyła czterdzieści siedem lat i zmagająca się z tym, jak to brzmiało.

– Nigdy nie czułam się osobą w średnim wieku. A potem skończyłam czterdzieści siedem lat. Ta liczba zapisała się w moim umyśle. Czterdzieści siedem to jest coś. Pięćdziesiątka też.

– Dlaczego?

– Wydaje mi się, że do pięćdziesiątki powinnam uporządkować swoje życie.

Nie uporządkowała go; jeszcze nigdy nie była aż tak zdezorientowana. Wykończona pracą, rodzicielstwem i życiem rodzinnym, w poczuciu braku bliskości z mężem, z którym spędziła piętnaście

lat, postąpiła całkowicie wbrew swoim wartościom i wdała się w romans z młodszym mężczyzną.

– Zszokowało mnie to, że byłam z kimś, kto mnie ekscytował. Słałam esemesy i dzwoniłam do kogoś, z kim mogłam się porozumieć, bez bagażu życia rodzinnego. Moje fizyczne relacje z mężem są fatalne, a ja przypisywałam to nieuchronnemu efektowi starzenia się. Zabawne jest to, że ten człowiek przypomina mi mojego męża, bystrego, profesjonalnego, ale o dziesięć lat młodszego. Oto jak moje życie przekształciło się w banał średniego wieku: pięćdziesięciolatka tkwiąca w rutynie małżeństwa znajduje sobie kogoś młodego i ekscytującego...

Uderza mnie, jak często ludzie próbują deprecjonować kłopoty małżeńskie i nazywają je „banałami”, zażenowani tym, że padli ofiarą „kryzysu wieku średniego”, konstruktu, do którego do niedawna odnosili się ze swobodną pogardą. Mamy wścibsko-krytyczny stosunek do uniesień w wieku średnim – „Rozwódzi się z nim i zamierza wyjść za ich lokatora!”, „Uciekł ze striptizerką i teraz przyprowadza ją na mecze dzieci!” – po części z pragnienia, by chronić siebie. Czujemy się bezbronni wobec życiowych niespodzianek i staramy się jakoś wzmocnić, sięgając do powszechnego przekonania, że ludzie powinni być dojrzałsi. Jeżeli naraz odkrywamy, że jesteśmy podatni na uczucia, które jeszcze niedawno uznawaliśmy u innych za przejaw samolubstwa lub braku dojrzałości, przeżywamy nieprzyjemne przebudzenie, tym bardziej destabilizujące, im bardziej dotychczas byliśmy pewni swoich wyborów i zadowoleni z nich.

Pomimo upokarzającego wrażenia braku oryginalności możemy skrycie czuć, że dzieje się coś doniosłego. Budzimy się z otępienia i nie możemy znieść myśli o powrocie i ponownym znieczuleniu się. Być może odczuwaliśmy dziwną ulgę w okresie intensywnego zajmowania się dziećmi, kiedy to nasze własne pragnienia spychaliśmy na dalszy plan. Zaspokajanie potrzeb dzieci pozwalało

nam odejść od pożądanego czegoś dla siebie i skomplikowanych dylematów z tym związanych. W głębi serca wiedzieliśmy jednak, że takie rozwiązanie nie jest trwałe. Dzieciaki dorastają. Statystycznie możemy mieć przed sobą kolejne czterdzieści lat życia. W przeciwieństwie do lat pięćdziesiątych XX wieku nie możemy już oczekiwać, że wypalanie dwóch paczek papierosów dziennie zabije nas w wieku sześćdziesięciu dwóch lat. Jasnym się staje, że nie da się już przełykać ogólnikowego porzekadła głoszącego, iż „małżeństwo to kompromis”, skoro kompromis oznacza tłumienie dużych obszarów własnej osobowości. Życie jest zbyt długie i zarazem zbyt krótkie. Musimy znaleźć sposób na podtrzymanie witalności, zaangażowania, pragnienia i siebie w małżeństwie, jeżeli chcemy w małżeństwie wytrwać.

Jeżeli trywializujemy trudne lata jako „banał wieku średniego”, szukamy sposobu na osłabienie intensywności sił, z którymi się zmagamy. Żywimy nadzieję, że jeśli zdołamy zdystansować się od kryzysów innych ludzi lub zminimalizować własny, uda nam się uciec przed zniszczeniami, jakich dokonał. Tymczasem w okresie trudnych lat na powierzchnię wypływa coś istotnego – choć możemy nie wiedzieć, czym to ważne coś jest. Nie odwołujemy się do banału, kiedy dwulatek zaczyna mówić „nie” albo gdy nastolatek zaczyna eksperymentować z seksem; uważamy, że są to powszechne przejawy natury dwulatka lub nastolatka. Zarówno małe dziecko, jak i nastolatek próbują dojrzeć, dążą do osiągnięcia większej złożoności i całości – małe dziecko uczy się autonomii, a nastolatek odkrywa, czym jest seksualność. I chociaż cel trudnych lat jest inny, wyzwania z nimi związane są pod pewnym względem takie same. Podobnie jak małe dziecko i nastolatek, dążymy do odkrycia i pełnego wyrażenia siebie w związkach z innymi. Chcemy podejmować ryzyko i czuć się bezpiecznie. Pragniemy optymalnie zharmonizowanej autonomii i bliskości. Te cele są jak najbardziej ważne w każdym wieku. Mamy prawo, a wręcz

obowiązek, dążyć do ich realizacji. Dlaczego zatem trudne lata są takie trudne?

Połowa życia to moment maksymalnego konfliktu między dążeniem do szukania zewnętrznych rozwiązań dla naszych emocjonalnych dylematów a stwierdzeniem, że okazują się one nieskuteczne. Jesteśmy w tym okresie zmuszeni zrozumieć, często wbrew woli, że cele z młodości – praca, związki, dzieci, dom – nie uwzględniały tego, co pozostaje w nas nierozwiązane. Wciąż odczuwamy tęsknotę – nie jesteśmy pewni za czym – i nasze osiągnięcia nie gwarantują nam całkowitego spełnienia.

Nie chodzi wyłącznie o to, że zewnętrzne osiągnięcia nie rozwiązały naszych wewnętrznych problemów. Rzecz w tym, że zaczęliśmy patrzeć na siebie w bardziej skomplikowany sposób. Za sprawą doświadczenia wiemy więcej, a to rodzi w nas niepokój, i to z trzech powodów.

Po pierwsze, wiemy więcej na temat czasu i straty. Nasza nieuchronna śmiertelność przestaje być abstrakcją i przeistacza się w fakt. Po drodze niemal na pewno napotkaliśmy rozczarowania i komplikacje. Duchowa mądrość wieków zaczyna mieć intuicyjny sens. Żadna osoba, praca ani rzecz, jakkolwiek cudowna by była, nie zdoła w pełni uciszyć naszego poczucia niepełności. Zaczynamy nawet przeczuwać, że ci, którzy „mają wszystko”, jadą na tym samym wózku co my.

Po drugie, upływ czasu przydaje nowej pilności i znaczenia naszym związkom intymnym. Przecież to jest nasze życie. Czy ten związek przetrwa kolejne cztery dekady? Czy to właściwy moment, by stawiać takie pytanie? Możemy zacząć odczuwać wątpliwości, przyływ niewygodnych tęsknot i potrzeb, niemiłe wrażenie, że tłumienie lub chroniczny dysonans nie dadzą się utrzymać. Możemy dostrzec u siebie strach, przerażenie i pragnienie ucieczki w pracę, ekran, alkohol. Mamy mglistą świadomość, że być może

trzeba będzie coś stracić, żeby coś zyskać, że bolesne wstrząsy mogą być ceną, jaką przyjdzie nam zapłacić za emocjonalny wzrost lub wewnętrzny spokój. Oscylując pomiędzy tym, co jest, a tym, co mogłoby być, pomiędzy rzeczywistością a możliwością, pomiędzy zrozumieniem a rezygnacją, czujemy się zdezorientowani i zagubieni.

W obliczu problemów w naszych umysłach mogą się pojawić dwie opcje: wytrzymać (z powodu dzieci, wspólnej historii, finansów, stabilności, przysięgi) lub dążyć do (czegoś więcej, kolejnej szansy, lepszego związku). Poddać się lub uciec. Ulec lub zacząć od nowa. Zrezygnować lub zmykać w szaleńczym tempie. Przychozą nam do głowy takie pomysły, ponieważ nie jest do końca jasne, dokąd moglibyśmy się udać. Krótko potem pojawia się myśl, że chcemy być uczciwi, i pytamy samych siebie, gdzie leży granica oddzielająca porywającą witalność od maniackalnej obrony przed upadkiem. Czym się różni przyzwolenie od akceptacji? Dlaczego dążenie do osiągnięcia w życiu czegoś więcej prowadzi niechęć do czegoś mniej? Kiedy granice akceptacji pomagają nam najpełniej wykorzystać to, co mamy, a kiedy sygnalizują przedwczesną rezygnację? Nasza rodząca się świadomość życiowych ograniczeń prowadzi do tego, że pojmujemy, iż dotarliśmy do momentu, w którym demontaż tego, co mamy, i rozpoczęcie czegoś nowego nie odbywa się tanim kosztem. Wiemy, że coś takiego jak „nowy początek” tak naprawdę nie istnieje; można rozpocząć coś innego i wlec za sobą nieuchronne komplikacje. Udawanie, które obserwujemy wokół siebie, dotychczas przez nas lekceważone, zaczyna wydawać się jednym ze sposobów, w jaki ludzie próbują pokonać depresję za pomocą działania, wyjść poza (przynajmniej tymczasowo) uczucie „walenia głową w mur”, które może się pojawić na tym etapie życia.

I wreszcie, pod presją czasu, stajemy nieuchronnie w obliczu pytań o wartości. Jaką wartość stanowi dla nas małżeństwo? Jakie znaczenie przypiszemy pozostaniu, a jakie odejściu? „Otwarta

tajemnica naszego świata polega na tym, że nie wiemy, co sankcjonuje zarówno rozwód, jak i małżeństwo”, napisał filozof Stanley Cavell<sup>2</sup>. Wielu z nas w głębi serca nie wie, jaki ma stosunek do małżeństwa. Socjologowie uważają, że ludzie absorbują wysoce sprzeczne kulturowe przekazy i trwają przy zdumiewająco niespójnych romantycznych narracjach<sup>3</sup>. Wierzimy na przykład, że partnerzy powinni być razem dla dobra dzieci i r ó w n o c z e ś n i e mieć prawo do dążenia do własnego szczęścia. Utrzymujemy, że związki rodzące się z ekscytująco silnego zauroczenia są zarazem wysoce pożądane, jak i mało „realistyczne”. Opowiadamy się za romantycznym poglądem, że waga małżeństwa wynika z wyjątkowości naszych partnerów, ich niepowtarzalności, a mimo to popieramy bardziej pragmatyczny etos, że życie jest długie i że ludzie „oddalają się od siebie” oraz że niektórzy z nas mogą być lepszymi partnerami na różnych etapach życia. Nieustannie staramy się znaleźć równowagę pomiędzy ideałami wolności i życia rodzinnego. Jeżeli jesteśmy choćby umiarkowanie świadomi siebie, wiemy wystarczająco dużo, by podejrzliwie patrzeć na to, jak nasze upragnione romantyczne i erotyczne przeżycia ulegają wpływowi scenariuszy podsuwanych nam przez Hollywood i reklamy. Jeśli jednak nie zdołamy wprowadzić erotycznie lub romantycznie ekscytującego elementu do naszego długoletniego związku, obawiamy się, że nie przetrwamy czekających nas, zionących nudą dekad.

Próba osadzenia naszych wartości małżeńskich w uniwersalnych pryncypiach wydaje się niemożliwa. Zostało już niewiele zasad<sup>4</sup>. A te, które pozostały, najczęściej są wyznaczone przez nas, nawet w kręgach osób, które starają się przestrzegać religijnych nakazów. Badania sugerują, że ludzie postępujący zgodnie z nakazami religii rozwodzą się c z ę ś c i e j od pozostałych, a nie rzadziej<sup>5</sup>. Ortodoksyjne społeczności, które nalegają na świętość przysięgi małżeńskiej, często reprezentują zacofane poglądy na temat praw kobiet i propagują opresyjny model małżeństwa. Najsolidniejszymi

determinantami przesądzającymi o tym, czy ludzie się pobierają i trwają w związku, są pieniądze i wykształcenie, a nie hołdowanie takim samym wartościom społecznym czy uniwersalnym. Badania demograficzne prowadzone w ciągu ostatnich dwóch dekad pokazują, że osoby dysponujące większymi zasobami ekonomicznymi i lepszym wykształceniem pobierają się częściej i częściej trwają w małżeństwie od osób o mniejszych zasobach<sup>6</sup>. Większe zasoby korelują nie tylko z mniejszą liczbą rozwodów, ale też dostarczają więcej możliwości organizacji życia. Niemniej bez względu na pozycję na skali ekonomicznej coraz więcej ludzi jest zdania, że dążenie do wieloletniej monogamii nie ma związku z dążeniem do bycia dobrym rodzicem<sup>7</sup>.

Mimo to w przypadku wielu z nas skrupuły nierozzerwalnie związane z rozwodem mają bezpośredni związek z dziećmi – ich uczuciami i procesem stawania się kochanymi i kochającymi dorosłymi. Pary często uważają, że dzieci są najważniejszym powodem odbudowywania więzi małżeńskiej. Psychoanalityk Wilfred Bion napisał: „Nie da się zastąpić rodziców, których łączy czuły związek. Żadne rozmowy i teorie nie zajmą miejsca rodziców darzących się miłością”<sup>8</sup>. Jeśli chodzi o dzieci, rodzice, których łączy miłość, są bliscy dobru absolutnemu. Niemniej rodzice czasami czują brak owej więzi. Ludzie pragną pozostać w małżeństwie dla dzieci, ale także dlatego, że łączą ich miłość.

W sferze pytań o wartość małżeństwa i rozwodu kultura jako taka nie dostarcza wielu wskazówek. Po pierwsze, każe nam wracać do młodzieńczych zajęć i wywołuje w nas uczucie paniki z powodu „porzucenia naszego potencjału”. Rynkowe mechanizmy podsycania pragnień promują iluzję, że w naszej przygnębiającej sytuacji zawsze znajdzie się coś, co pozwoli nam się z niej wyrwać, czy to dokonując zakupu bądź sprzedaży, czy to poddając się chirurgicznej interwencji. Po drugie, kultura wciąż odgrywa kuszący refren, który głosi, że romantyczne uniesienie jest jedną z najważniejszych

dróg do osobistego odrodzenia. Nawet jeśli hołdujesz idei, że długotrwała monogamia może być nośnikiem romantycznej miłości, będziesz co rusz napotykać przypomnienia, że nowa miłość jest niezbędna do życia, a towarzyszące jej maniackalne skupienie na drugiej osobie należy przedłużać i pielęgnować. Jej osłabienie nie sygnalizuje zaprawionego kroplą goryczy końca jakiejś epoki, tylko to, że związek wszedł w etap stagnacji, śmierci i potrzebuje korekty. Wymaga co najmniej zakupu świec, masaży oraz krótkich wakacji w hotelu.

Jestem entuzjastyczną orędowniczką psychoterapii, lecz pewne aspekty kultury terapii mogą rodzić tendencję do analizowania naszych związków miłosnych i dostrzegania w nich braków. Aby przetrwać trudne lata, trzeba by, być może, poszerzyć spojrzenie i pole uwagi poza emocjonalne wzloty i upadki w małżeństwie, ale tak szeroka perspektywa wzbudza z kolei podejrzenie, że „nie zajmujesz się swoim małżeństwem” albo że „nie jesteś emocjonalnie obecny”. Konsumpcjonizm każe nam przyglądać się najdrobniejszym szczegółom i dzielić je na jak najmniejsze części (no bo jak inaczej mamy się przekonać, że potrzebujemy kolejnego iPhone’a?), a taka mentalność może przeniknąć do naszego sposobu patrzenia na związki i zachęcać nas do skupiania uwagi na szczegółikach i rozdmuchiwania niezadowolenia. Gdzie się kończy godna podziwu uwaga poświęcana osobistemu rozwojowi, a gdzie zaczyna nastawienie umysłu w duchu „więcej-inaczej-lepiej”? Nie zawsze udaje nam się dostrzec tę cienką linię, a otoczka kulturowa zachęca nas do jej zacierania.

Promienna młodość. Namiętny seks. Romantyczna miłość. Wszystkie wspañałości. Powiedziałabym, że zaliczają się do najlepszych rzeczy na świecie. Niemniej nie jest to równoznaczne ze stwierdzeniem, że jedyny sposób na przetrwanie trudnych lat, na uzyskanie poczucia odnowionej witalności lub celu polega na zdwojeniu naszego zaangażowania w nie. Kierując się takim



dążeniem, ludzie nazbyt często dochodzą do błędnych rozwiązań – dotyczących związku, ale nie tylko – które mogą co najwyżej na jakiś czas ulżyć ich niedoli. Życie toczy się tylko w jednym kierunku, a tym samym to, co posiadaliśmy w konkretnej postaci na wcześniejszych etapach – młodzieńcza uroda, miłość ze szkolnych lat, herkulesowa energia seksualna – staje się coraz droższe w podtrzymaniu lub urojone. Stawka za nieuwzględnianie realności straty lub rezygnację z tego, czego nie można mieć, rośnie wraz z upływem czasu. Musimy rozwijać i doskonalić inne przymioty – w e w n ę t r z n e – jeżeli chcemy, żeby druga połowa naszego życia przebiegała pomyślnie.

Naturalnie w obecnej dobie kulturowej w Ameryce nie zawsze łatwo określić, co stanowi realistyczną akceptację granic. Bohaterami naszych czasów są ludzie z akademików szalejący przy komputerach, którzy nagle w wieku dwudziestu sześciu lat zostają miliarderami. Nastolatki ekscytują się życiem codziennym gwiazd YouTube'a, które w jednej chwili zdobywają światową sławę, i aspirują do ich ulotnych magicznych osiągnięć, ich rodzice zaś przyglądają się temu z zadziwieniem i znudzeniem. Wszyscy korzystamy ze sztucznych mózgów zwanych smartfonami, które wykładniczo poszerzają nasze możliwości komunikacji i zdobywania wiedzy, ale równocześnie kolonizują naszą świadomość w sposób na razie jeszcze niepojęty. Siedemdziesięciolatek mogą wyglądać na pięćdziesięciolatek dzięki dbałości o zdrowie lub modyfikacjom ciała, a „dywidenda długowieczności” – dwadzieścia lub trzydzieści lat ponad to, czym dysponowali nasi dziadkowie – oznacza, że dopiero teraz tak naprawdę poznajemy tę fazę życia.

I choć przesuwamy granice tego, co możliwe, w stopniu wcześniej niewyobrażalnym, żyjemy w ciałach, które umierają, a większość z nas wierzy, że dysponuje tylko jednym życiem. W części z nas budzi to impuls do ucieczki od marazmu małżeńskiego, zgodnie z hasłem „chwytaj dzień”, ale w wielu innych rodzi chęć

powrotu do małżeństwa, w nadziei na uczynienie go bardziej satysfakcjonującym. Jeżeli osoby te będą próbowały radzić sobie same, mogą natknąć się na świeckie „wyznanie” zdrowia i wyniki badań sugerujące, że warto trwać w małżeństwie w ramach profilaktyki zawału serca. Teksty w tym duchu zdają się sugerować, że w razie wątpliwości powinniśmy myśleć o małżeństwie jako elemencie dbania o kondycję, nawet jeśli zalecanie takiego „treningu”, a nie wspólnej dwójga serc przestrzeni<sup>9</sup>, nie tchnie inspirującą wzniosłością. Bardziej psychologicznie zorientowane są badania poświęcone szczęściu, które wykazują, że zmiana pewnych kluczowych nawyków – stawianie celów, praktykowanie wdzięczności, kultywowanie optymizmu – może poprawić jakość związków w zaskakującym stopniu. W nurcie duchowości pojawiło się mnóstwo współczesnych mędrców utrzymujących, że ego jest złudzeniem, a klucza do osobistej transformacji upatrujących w dystansie. Sugerują oni, że jeżeli jesteśmy nieszczęśliwi w związku matrymonialnym, wynika to z naszego ograniczonego poglądu na miłość, a konkretnie z przywiązania do formy (czyli matrymonialności) i lekceważenia braku formy (czyli nieskończoności i transcendencji).

Niewątpliwie lżej się oddycha w świetle praktycznego, inspirującego ducha pozytywnej psychologii, wskazującej aspekty szczęścia, które możemy osiągnąć dzięki wysiłkowi i zdrowym zwyczajom. Jak na ironię, powodowane najlepszymi intencjami twierdzenia o korzystnym wpływie długotrwałych związków na zdrowie, jak również duchowe formuły nurtu New Age, malują zdumiewająco uproszczony obraz tego, co stanowi serce małżeństwa – emocji.

Emocje leżą u podstaw naszego poczucia sensu<sup>10</sup>. Definiują i tworzą związki miłosne. Można mówić o dystansowaniu się od ego, dopóki się nie przyzna, że ego jest częścią ja, ja zaś jest ugruntowane w emocjach, a emocje rozgrywają się w ciele<sup>11</sup>. Małżeństwo, podobnie jak rodzicielstwo, nierozzerwalnie i nieuchronnie łączy się

z upartą rzeczywistością cielesności. I jest to jeden z powodów, dla których tak ono, jak i rodzicielstwo są trudne. Gdy przechodzimy od ulotnej abstrakcji do faktycznych związków międzyludzkich, szybko do nas dociera, że jedyna droga do mądrości, miłości i poczucia żywotności wymaga wrażliwego i umiejętnego kierowania emocjami. Jak ujął to filozof Immanuel Kant, gołąb mógłby sobie życzyć, żeby powietrze nie stawiało oporu, bo wówczas mógłby się wznieść wyżej, a przecież właśnie ów opór pozwala mu latać<sup>12</sup>. Podobnie i my nie możemy uciec od własnych ciał i emocji; możemy tylko odkrywać, kim jesteśmy, i jak kochać z wnętrza naszego cielesnie człowieka medium.

Większość ludzi oczekuje po małżeństwie czułości, zaufania, bezpieczeństwa, radości, spokoju, wsparcia, ekscytacji i komfortu. Pragnie towarzystwa i odosobnienia we właściwych momentach, bez poczucia narzucania się i porzucenia. Ludzie chcą być widziani, akceptowani, doceniani i rozumiani tacy, jacy są. Wszystko to opiera się, lub nie, na jakości więzi emocjonalnej i na komunikacji. I właśnie dlatego trudne lata wymagają od nas zmagania się z emocjami na zupełnie nowym poziomie świadomości oraz odkrycia, jakie mają one znaczenie dla naszych związków. Jest to doniosła podróż, tak w ujęciu osobistym, jak i relacyjnym. I nie istnieją żadne skróty. Związki są chaotyczne i skomplikowane. Nic dziwnego, że zwodnicza prostota list, tweetów i pozornie niemających końca przypomnień, że nasze szczęście jest zależne od nas, onieśmiela nas, zamiast dodawać nam otuchy.

Trzy ostatnie dekady badań psychologicznych pozwoliły nam odkryć, że nasze mózgi kształtują się w związkach<sup>13</sup>. Nie znaczy to wyłącznie, że nasze umysły przejmują się związkami (co jest prawdą), ale że związki kształtują sposób, w jaki przetwarzamy rzeczywistość, i to, jak jej doświadczamy. Psychologia zrobiła wielkie postępy w dziedzinie opisanego związków łączących wczesne przywiązanie, rozwój emocjonalny i dorosłe relacje osobiste<sup>14</sup>.

W toku życia emocje sygnalizują, co jest ważne; a tym, co jest ważne – w każdym wieku – są satysfakcjonujące stosunki międzyludzkie<sup>15</sup>. Małżeństwo zatem faktycznie bazuje na tym, co zbudowaliśmy w dzieciństwie. Jako bliska relacja angażująca ciało, serce i umysł dostarcza potężne narzędzie służące do poznawania drugiego człowieka, dawania się poznać i rozwijania głębokiego życia emocjonalnego.

Ogólnie badania wykazały, że najważniejsze czynniki odpowiedzialne za to, czy relacje są satysfakcjonujące, mają związek z emocjami: jak się wczuwamy we własne emocje, jak ich doświadczamy, jak nimi kierujemy, jak je komunikujemy, w jakim stopniu je wyciszamy, żeby reagować na innych, i jak dostosowujemy je do swojego zachowania i celów. W tej książce zaprezentuję kluczowe cechy zdrowych relacji emocjonalnych: ciekawość, współczucie i samokontrolę. Gdy jesteśmy ciekawi, pozostajemy otwarci na próbę zrozumienia prawdy – własnej i innych. Jeśli kierujemy się współczuciem, rozumiemy zmagania własne i innych. A kiedy panujemy nad sobą, hamujemy i komunikujemy swoje reakcje emocjonalne na innych w sposób stosowny i wrażliwy, prawdopodobnie zostaniemy usłyszani. Triada ciekawość, współczucie, (samo-)kontrola wiedzie nas ku panowaniu nad sobą i powstrzymaniu się przed obwinianiem partnera za nasze uczucia. Pomaga nam budować wewnętrzne przymioty, których potrzebujemy, żeby dobrze ocenić trudne lata.

Znalezienie sposobu na szczęście w małżeństwie zależy od zdolności do praktykowania emocjonalnej biegłości, elastyczności i odporności. Zależy też od czegoś więcej – od umiejętności doceniania potrzeb poszczególnych partnerów i małżeństwa. Załamania w trudnych latach pojawiają się często wtedy, kiedy ludzie przestają dostrzegać siebie albo partnera. Zdarza się, że tworzą koncepcję małżeństwa jako związku wymagającego tłumienia indywidualności i dochodzą do momentu, w którym takiego podejścia nie da

się już dłużej utrzymać. Albo potrafią się koncentrować wyłącznie na własnych potrzebach, w ramach swoistej strategii przetrwania o sumie zerowej, i nie umieją trwać przy wizji małżeństwa jako źródła komfortu i ekscytacji, stabilności i wzrostu. W toku życia bezustannie dowiadujemy się czegoś o sobie wskutek ocierania się o osobowości innych. W idealnym układzie nie tylko reagujemy, ale też wykorzystujemy interakcje w celu zwiększenia samoświadomości. Rezultatem jest większa znajomość siebie, która może prowadzić do bardziej autentycznej bliskości. Ten powtarzający się proces odnoszenia się do ja i drugiego człowieka stanowi napęd rozwoju w dorosłości, a także wzrostu w małżeństwie. Jeżeli interakcje emocjonalne są w zasadzie zdrowe, osiągamy stopniowo coraz większe samospełnienie jako jednostki i tworzymy głębszy związek z partnerem.

Tylko że małżeństwo, nie wspominając już o otaczającej nas romantycznej ideologii, z wielką łatwością prowadzi do nieporozumień w sferze tego, kto jest odpowiedzialny za czyje emocje. Zupełnie jakby ideał namiętnego połączenia się, który przyjęliśmy na początku z taką błogością, powrócił niczym potwór z bagien w postaci chronicznych zadrażnień wywoływanych przez to, kto co komu robi. Z biegiem czasu, jeżeli ludzie nie podejmą wyzwania komunikowania się ze sobą w emocjonalnie zdrowy sposób, wpadają w pułapkę myślenia, że potrzeby indywidualne i pary są skazane na konflikt. Wyobrażają sobie, że nie da się obejść rzeczywistości rywalizujących ze sobą planów. W obydwu przypadkach nie dostrzegają, że sposób, w jaki radzą sobie z własnymi emocjami, ma ogromny wpływ na to, jak wyobrażają sobie małżeństwo i jak w nim uczestniczą. W tej książce będziemy przyglądali się dokładnie jednostce – nie tylko dlatego, że w zasadzie nie robi się tego w pracach poświęconych parom<sup>16</sup>, ale dlatego, że, paradoksalnie, rozwój jednostki jest jedną z ważniejszych dróg prowadzących do małżeńskiego szczęścia.

Związek matrymonialny stawia przed nami wyzwanie za wyzwaniem, a my, jako jednostki i pary, musimy robić wszystko, co w naszej mocy, żeby sobie z nimi radzić. Trzy największe wyzwania – dzieci, seks i praca – decydują o emocjonalnym klimacie małżeństwa i będą się przewijały przez wszystkie rozdziały tej książki. Konkretniejszymi wyzwaniami, takimi jak pieniądze lub starzenie się, zajmiemy się w poszczególnych rozdziałach. Mam nadzieję, że pary będą czytały ten tekst razem, a przynajmniej sekwencyjnie. Żywię również nadzieję, że każdy czytelnik skorzysta z okazji skupienia się na trzech pytaniach: „Kim chcę być jako jednostka?”, „Kim chcę być jako partner?” i „Jak te dwa wyobrażenia pasują do siebie?”.

Pragnę stworzyć więcej przestrzeni wokół tych pytań. W szerszym ujęciu wierzę, że ogromne i kłopotliwe energie trudnych lat można wykorzystać w dobrym celu, jeżeli mają one udział w osobistym postępie na poniższych frontach:

- ▶ Stania się bardziej kochającym człowiekiem. Naprawdę. I nie mam na myśli uczestnictwa w warsztatach poświęconych miłości/dobroci, których ukrytym celem jest pobłażanie swojemu zauroczeniu nauczycielem medytacji, ale pełne zaangażowanie się w pracę nad większą życzliwością i współczuciem dla innych i siebie.
- ▶ Postrzegania perspektywy i doświadczeń partnera jako równie ważnych jak własne. Oznacza to uznanie narcyzmu w jego naturze (nie dotyczy to tylko ciebie, w s z y s c y go w sobie mamy). Traktowanie innych jak prawdziwych ludzi, a nie „zaspokajaczy” potrzeb lub projekcji własnej psyche, stanowi życiowe zadanie, którego nigdy nie da się w pełni zrealizować.
- ▶ Umiejętnego wyrażania emocji w miejsce prostych reakcji emocjonalnych. Małżeństwo jest gotowym wysypiskiem dla

złych nastrojów i tendencji do obwiniania i krytykowania. Wzięcie na siebie odpowiedzialności za to, jak wyrażamy siebie i jak naprawiamy sytuację po negatywnych interakcjach, stwarza podwaliny bliskości.

- ▶ Rozwijania złożonego stosunku do fantazji. Oznacza to rozwijanie świadomości, że czyny i myśli nie są tym samym, budowanie wynikającej z tych różnic pewności oraz wykorzystywanie wyobraźni i fantazji jako źródeł kreatywności, a nie sposobu na znieczulenie się i ucieczkę.
- ▶ Odkrywania potrzeby zaangażowanego życia, w którym dominuje wartość wyższa od własnego klimatu emocjonalnego. W dorosłości poczucie celu i sensu wywodzi się z dwoistego psychologicznego dążenia do zagłębiania się w siebie i rozwijania się na zewnątrz. My, przeżywający trudne lata, musimy wykorzystać paliwo gasnącej młodości i szept śmiertelności, by ożywić i zintensyfikować naszą samoświadomość, miłość do innych i zaangażowanie w świat.

Jedno z moich wiodących założeń w pracy terapeutki głosi, że nie należy trwać w małżeństwie, jeżeli nie ma nadziei, iż przekształci się ono w bezpieczny, kochający związek. Drugie moje założenie mówi o tym, że pozostanie w małżeństwie, nawet jeśli jest ono trudne, może być jednym z najskuteczniejszych sposobów na stworzenie bezpiecznego, kochającego związku. Każdy może podjąć decyzję, że pozostanie małżonkiem partnera nie jest sposobem, w jaki chce rozwijać swoje życie intymne. Niemniej ludzie mogą tak postanowić pod wpływem nacisków, których nie rozumieją. Czują się popychani, ciągnięci, pozbawieni wolności wyboru. W przypadku wielu osób, które zgłaszają się do mnie po pomoc, uważam, że przepracowanie problemów w związku stanowi bardziej bezpośrednią i w rezultacie bardziej satysfakcjonującą ścieżkę ku bezpiecznej, czułej więzi.

Moje wypowiedzi na temat odpowiedzialności jednostki w małżeństwie mogą zostać mylnie odebrane jako aprobata dwóch powszechnych wyobrażeń. Po pierwsze, że obowiązkiem dojrzałego dorosłego (zwłaszcza obdarzonego dziećmi) jest wziąć się w garść. Co z tego, że jesteś nieszczęśliwy? Przestań o tym myśleć. Drugie podejście zakłada, że małżeństwo wymaga pracy, co według niektórych ludzi skazuje mnie na przynależność do obozu purytańskich zabójców libido, którzy popierają etykę pracy we wszystkim, od seksu po wykwintną kuchnię („Nadal pracujesz nad przyrządzeniem antrykotu?”).

Co do pierwszego przekonania, uważam, że to, czego brak odczuwamy w trudnych latach, to rzeczy, których dobrze jest pragnąć i do zdobycia których dążyć: poczucie żywości, chęć zmiany, pragnienie, by czuć, kochać i być kochanym. Nie powinniśmy rezygnować z celu cieszenia się nimi w intymnym związku. Jednak powinniśmy myśleć o tych celach w szerszej perspektywie – nie tylko małżeństwa, ale też okazji do przyjęcia odpowiedzialności za to, kim się jest, i ponownego zajęcia się tym. Wyzwanie trudnych lat nie polega tylko na odkryciu, czy da się znaleźć sposób na bycie szczęśliwym ze swoim partnerem, ale też na (ponownym) wzięciu pod uwagę siebie i świata w związku.

Odnosnie do podejścia głoszącego, że małżeństwo wymaga pracy: starsi ludzie czasami mówią, że jednym z osiągnięć, z których są najbardziej dumni, jest ich małżeństwo<sup>17</sup>. Mówią tak, bo, Bóg im świadkiem, nie zawsze było łatwo i dostrzegają w małżeństwie kreatywny projekt, jakim ono rzeczywiście jest. Jednakże ludzie generalnie wzdragają się przed wizją małżeństwa jako pracy; nie tylko dlatego, że wzmacnia ona przekonanie, jakoby małżeństwo zabijało spontaniczność, ekscytację i dobrą zabawę, ale też dlatego, że w przygnębiający sposób odziera nasze obecne doświadczenie z nadziei i przyjemności, które dały mu początek.



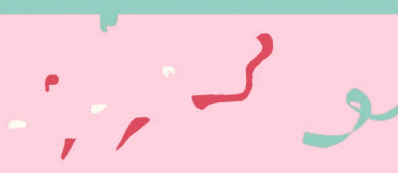
Taka interpretacja narzuca błędne spojrzenie na aktywność znajdującą się w centrum przedsięwzięcia. „Praca”, o której mowa, nie polega na mozolnym sprzątaniu łazienki ani otepiającej monotonii przy taśmie produkcyjnej. Mamy przed sobą zadanie zmierzania się z autentycznymi emocjami i bezbronnością, wyzwanie otwarcia się – bycia obecnym, słuchania, poznawania uczuć, odbywania trudnych rozmów, stawania w obliczu rzeczywistości. Ta praca wymaga odwagi, by podjąć ryzyko, wyjawic swoją prawdę i wysłuchać prawdy drugiej strony w ramach dążenia do stworzenia intymnej relacji.

Jeżeli ludzie nie podejmują takiego ryzyka, zamykają się i oddalają od siebie, a wówczas małżeństwo musi wydawać się nudne i statyczne. Zaczynają sobie powtarzać: „Nie powinienem musieć tak ciężko pracować”. Jeśli jednak myśl o pracy nad własnym związkiem tak bardzo cię przygnębia, pomyśl o pracy nad sobą. Prawdą jest nie tylko to, że im mniej nad sobą pracujesz, tym więcej wysiłku inni wkładają w przebywanie z tobą (zwróciłeś może uwagę, jak często ludzie zmierzający do odrodzenia się zostawiają za sobą zgliszcza, z którymi muszą uporać się inni?). Prawdą jest również, że podjęcie trudu, by wejrzeć w siebie i zmagać się z własnymi demonami, prowadzi do stworzenia bardziej satysfakcjonującego związku.


Trudne lata dają nam możliwość stania się bardziej zintegrowaną osobą. Według mnie nie da się zlekceważyć faktu, że zmaganie się z konfliktami jest psychologiczną podróżą ku zrozumieniu siebie, która może angażować cały hart ducha. Musimy pamiętać o napięciu, jakie powstaje między intensywną rzeczywistością tego, co przeżywamy, a umiejętnością zdystansowania się od niej. Wyzwanie polega na zrozumieniu własnego życia, w którym okazujemy sobie współczucie, ale dbamy nie tylko o własne interesy; życia, które jest satysfakcjonujące i zarazem szczerze.

Ludzie często tkwią w pułapce poczucia, że ich sytuacja jest niebywale skomplikowana, a równocześnie nieznośnie banalna.

Proste pogłębienie wiedzy o potężnych siłach, z którymi wszyscy się zmagamy w wieku średnim i małżeństwie, może nam pomóc okazywać więcej współczucia, a mniej krytycyzmu, tak sobie, jak i innym, a także z większą cierpliwością i mądrością odkrywać swoją indywidualną ścieżkę. Jak stanie się jasne w toku lektury, nie interesuje mnie podtrzymywanie całkowicie nieudanych małżeństw<sup>18</sup>. Niektóre związki muszą się skończyć. Bardziej ciekawią mnie stany umysłu, z powodu których ludzie borykają się z trudnymi latami, i to, czego mogą nas one nauczyć na temat przejścia przez resztę życia z werwą, kreatywnością i zaangażowaniem. Trudne lata bowiem, pomimo wywoływanego przez nie cierpienia i oszołomienia, dają nam okazję do poznania siebie, poszerzenia horyzontów, wzrostu i dojrzewania.



**Niezbędny poradnik dla osób, które pragną  
osiągnąć to, o czym wszyscy marzymy:  
życiu w zgodzie z sobą,  
w miłości i poczuciu spełnienia.**



*Sztuka życia* razem omawia kluczowe zagadnienia, przed jakimi stają pary z długim stażem: uzależnienia, finanse, trudy rodzicielstwa, seks, zdrady, zdrowie, starzenie się, dorastanie dzieci czy opieka nad niesprawnymi rodzicami. Dzięki najnowszym wynikom badań, rozmowom z pacjentami i doświadczeniu w pracy klinicznej de Marneffe – z właściwą sobie mądrością i wrażliwością – pomaga znaleźć rozwiązanie każdego problemu.

Te gorsze momenty, choć mogą przynieść nam ból i zaskoczenie, stanowią też okazję, by lepiej poznać siebie, by poszerzyć horyzonty, rozwinąć się i dojrzeć. I jeszcze mocniej pokochać najbliższą osobę, z którą kiedyś postanowiliśmy żyć na dobre i na złe.



MARGINESY.COM.PL



9 788366 140820

cena 39,90 zł

PIKOWA WILKOŁA

**WP**  
charaktery

w sprzedaży także  
**eBOOK**