**„Kochać to pięknie się różnić”**

Kochać to pięknie się różnić. Kochać to stanowić jedno. To dwie z wielu definicji miłości. I dwa rozumienia związku. Ci którzy potrafią realizować pierwszy model pewnie rzadziej zgłaszają się do psychoterapeutów po pomoc. Mają przestrzeń na różnice. Ci, którzy tak dążą do jedności – rozumianej jako brak różnic - częściej doświadczają frustracji i potrzebują pomocy. Trudno im uznać, że różnice są. Są i będą czymś rzeczywistym i naturalnym. I nie muszą być przeszkodą. To my decydujemy z jakim nastawieniem traktujemy różnice. Terapeuta pomaga rozpoznać co, kiedy i jak ukształtowało nasze nastawienie i czy chcemy je zmienić oraz jakie to ma przełożenie na funkcjonowanie związku. Czyli pomaga zobaczyć wybór, który jest w naszym zakresie.

Jurg Willi opisał cztery podstawowe koluzje jakie funkcjonują w związku. Każda z nich jest specyficznym sposobem radzenia sobie z różnicami. Dla wszystkich rodzajów koluzji wspólna jest dynamika: najpierw różnice dają obu stronom satysfakcję i spełnienie, a przynajmniej jego zapowiedź. Kolejne etapy związku stopniowo tworzą niekorzystny bilans i zamiast sycić dobrą regulacją emocji na pierwszy plan wysuwają się frustracje. I to na dodatek zwykle takie frustracje, które są już znane z przeszłości i od których obecny związek miał nas skutecznie oddalić i uwolnić! Można powiedzieć, że kryzysy ujawniają jak silnie jesteśmy przywiązani do znanych traum. Terapeuta szuka i pomaga wzmocnić również dobre doświadczenia z przeszłości. Tworzy również bieżące dobre doświadczenia w tym specyficznym, umówionym kontakcie, który nazywamy relacją terapeutyczną i sojuszem terapeutycznym. Warto pamiętać o tym, że jeśli chcemy spowodować trwałą zmianę to siła tych dobrych doświadczeń musi przewyższać siłę traum. Inaczej pozostaniemy na poziomie wyobrażeń o pomocy, zwykle prezentowanych przez jedną lub obie strony związku. Można je zilustrować myślą (czasem wypowiadaną wprost): mi się nie udało, proszę mi pomóc ją/jego zmienić.

Związek jest dla mnie. Kocham to znaczy jestem dla niej/niego. Dbam. I mam prawo czuć się zadbany w tym związku. Związek jest dla mnie. Dlaczego ja mam być dla związku? Jako dziecko wystarczająco dostosowujemy się do rodziców, ustępujemy im, dbamy o nich oszczędzając trudnych informacji i reakcji, winimy się za ich niezadowolenie. Teraz pora na zmianę. Terapeuta może tą motywację skierować na traktowanie związku jako TRZECIEJ WARTOŚCI! Ty jesteś wartością. Ja jestem wartością. I nasz związek jest wartością. Jeśli rodzice nie przekazali postawy, że o relację warto dbać, to teraz jest pytanie, czy można zrezygnować z rewanżu, odwetu, rekompensaty, swoistego odszkodowania za trudy poprzednich związków! O relację dbamy tak jak potrafimy najlepiej. Czy możemy podważyć to przekonanie, że tak jest najlepiej. Czy dopuścimy, że możemy się jeszcze nauczyć dbać lepiej. A może inaczej? Gdy obie strony starają się o związek, to wtedy mniejsze jest ryzyko, że będą przeciwko sobie. Wspólnie będą się starać, choć zapewne nie tak samo, nie identycznie, RÓŻNIE, ale we wspólnym kierunku!

Bliskość jest dobra i pożądana. Zapewne tak, ale warto pamiętać, również kojarzy się z zagrożeniem, bólem. Często negatywne (choć nieświadome) skojarzenia są silniejsze od skojarzeń pozytywnych. Zbliżanie nasila różne emocje. Taka dynamika nasila obronność. Skargi na drugą stronę, czym i jak nas atakuje, są jednocześnie pokazywaniem dlaczego i przed czym muszę się bronić. To zwykle mocne uzasadnienie i dla postawy obronnego wycofania i dla postawy aktywnej, czasem wręcz agresywnej obrony! Nie da się pogodzić obronności z dbaniem o związek. Choć trochę musimy zrezygnować z obronności. Jak to zrobić bez utraty poczucia bezpieczeństwa? To pole dla terapeuty, który się na tym zna, jest ekspertem od psychologii, emocji, relacji, wpływu przeszłości na teraźniejszość. Dzięki temu może dawać zrozumienie, z kryzysowego konfliktu: Ja przeciw Tobie pomaga przenieść świadomość na trójkąt Ja-Ty-Związek.

Co robią pary z różnicami? Zwykle na początku są nimi zaciekawione. Pojedynczy gest, spojrzenie, ton głosu mogą nabrać silnego znaczenia, za którym idzie wyobrażenie, że inne cechy i zachowania są i będą również zachwycające. Buduje się przekonanie, że mój wybór przełoży się na istotne spełnienie tęsknot. I będzie to wzajemnie satysfakcjonujące. Poważny życiowy wybór, który zaczął się od wyboru cząstkowego. Potem różnice inspirują, cieszą. Potem ich uzgadnianie budzi żywe dyskusje, które z czasem mogą się przerodzić w kłótnie, a kłótnie w walkę aktywną bądź pasywną. Kryzys oznacza, że jedna lub obie strony pary chcą za bardzo. Bardziej niż jest to możliwe w tym związku, na tym etapie!

W starożytnej Grecji Pytia - wyrocznia w świątyni w Delfach - pomagała ludziom uzyskiwać rozeznanie w trudnych sprawach i podejmować decyzje. Na świątyni były wyryte dwa sformułowania: poznaj siebie i wszystkiego z umiarem. Są one nieustająco aktualne! Teraz poznawanie siebie i szukanie umiaru/równowagi odbywa się między innymi w licznych gabinetach terapeutycznych. Poznaj siebie – to trudna propozycja dla wielu par szukających pomocy. Niespełnienia i krzywdy skupiają na własnym nieszczęściu, a nie rozumieniu siebie, i na chęciach i działaniach by zmienić drugą stronę. To jest wyzwanie dla terapeuty jak zachęcić współczesnych, nowoczesnych ludzi do starożytnych idei!