

# Od jutra inaczej!

TEKST: JAGNA KACZANOWSKA ILUSTRACJE: MAGDA WOLNA

Bliska relacja to umowa między nami. Niepisana, ale trwała. Starsi rodzice oczekują opieki od swoich dzieci, żona od męża poczucia bezpieczeństwa.

**Czasem jednak ktoś chce albo musi wymówić warunki kontraktu. Mąż może stracić pracę, dzieci mogą wyjechać za granicę.** Dawny układ trzeba zmienić. Jak to zrobić, by nie wywołać konfliktów i rozczarowań?

**B**ogna, emerytowana nauczycielka, ma trzydzie-stoletnią córkę – wychowy-wała ją sama. Troska o Kamę wypełniała dotąd jej całe życie. Teraz Kama ma córkę, którą... też wychowuje w pojedynkę. Dla Bogny było oczywiste, że jako babcia będzie przychodzić do Kamy, by małej nie trzeba było posyłać do żłobka. Ale życie wyłącznie sprawami córki przestaje jej odpowiadać. Inna sytuacja: Renata urodziła synów zaraz po studiach, zajmowała się nimi i domem, który utrzymywał jej mąż Darek. Wszyscy przyzwyczaili się, że świat Renaty ogranicza się do spraw rodzinnych. Ona ma już tego dosyć, chce zmiany. Mąż tego nie rozumie: przez lata na nic się nie skarżyła! „Nie tak miało być, nie tak się umawialiśmy” – takie słowa często padają, gdy chcemy wyjść z utartych ról. Wiele osób sądzi, że jeśli na coś się z drugą stroną kiedyś umówili,

to musi tak pozostać do końca świata. Tylko że niezmiennosc kontraktów często nie jest ich zaletą. Skoro my się zmienia-my, może i zawierane przez nas umowy powinny się przeobrazić?

## CZY NAPRAWDĘ TEGO CHCESZ?

Sytuacja wygląda następująco: w swoich relacjach Bogna i Renata zawarły przed laty nieformalne kontrakty. Teraz rodzi się w nich pragnienie zmiany. Bogna potrzebuje czasu dla mężczyzny, z którym chce się spotykać. Renata otrzymała propozycję pracy, co ją cieszy. Jednak wejście w nową rolę oznaczałoby, że jej mąż przejmie część obowiązków domo-wych. Renata boi się, że... to niemożliwe. Dlatego unika tematu. Obie powinny podjąć wysiłek, by zmienić warunki dotychczasowych kontraktów.

– Sporą część moich klientów stanowią ludzie, którzy chcieliby dokonać zmiany w bliskich relacjach, ale nie umieją tego zrobić lub druga strona po prostu

na zmiany się nie zgadza i to ich zniechę-ca do działania – psycholog i psychotera-peuta Igor Rotberg potwierdza, że problem jest powszechny. Warto pamię-tać, że zmiana oznacza dla obu stron wejście w zupełnie nowe role. Terapeuci często mówią, że w bliskich związkach przyjmujemy jedną z trzech pozycji: Dorosłego, Rodzica albo Dziecka. Gdyby Bogna przestała matkować córce, zmusiłaby ją do przyjęcia roli Dorosłego, bo do tej pory Kama, choć jest po trzydziestce, wciąż zrzuca na matkę część swoich obowiązków. Złości ją to, że Bogna ingeruje w jej życie, ale korzysta z usług matki. Czy na pewno ma ochotę wziąć na siebie większą odpowiedzial-ność? Niekoniecznie, bo dotychczasowa pozycja jest dla niej wygodna. Niełatwo zmienić coś, co funkcjonuje od lat. Najczęściej druga strona nie jest w ogóle świadoma, że nam stary układ już nie odpowiada, że chcemy renegotjować „umowę”. Pytanie, czy... my tego



Wiele osób uważa, że lepiej nie burzyć zasad ustalonych przed laty w związku. To błąd. Skoro zmieniamy się my i nasze potrzeby, naturalna jest też zmiana w naszych relacjach.



a już na pewno możliwość współdecydowania o ich codziennym życiu. A Renata swobodę, z jaką dotąd mogła organizować swój dzień. – Często proszę pacjentów, by w gabinecie na głos pofantazjowali o zmianie. Wyobrazili sobie, że już się dokonała. I opowiedzieli, jak wygląda ich sytuacja pół roku „po”, rok „po”. Nie zależy mi na wyidealizowanej wizji, chcę szarej codzienności. I nierzadko słyszę pod koniec sesji rozczarowany głos: Ojej! Czyli tak to będzie... – mówi Igor Rotberg. No właśnie. Zanim przystąpimy do mozolnej renegocjacji kontraktu, warto wyobrazić sobie nasz świat później, gdy już wypracujemy i wprowadzimy w życie nową umowę. By naprawdę się upewnić, czy tego chcemy.

#### ZAPROSZENIE DO ZMIANY

Zalóżmy, że po rozważeniu zysków i strat na zmianę się jednak decydujemy. Jakie kroki powinniśmy podjąć? Przede wszystkim: porozmawiać otwarcie i szczerze. Bez oczekiwaniami, że druga strona się domyśli. „Roimy sobie, że wiemy, kim jest druga osoba. To wygodne. Ale rezygnacja z marzeń o nadawaniu na tych samych falach byłaby dobrodziejstwem dla każdej pary” – twierdzi w książce *Prawda zaczyna się we dwoje* niemiecki psychoterapeuta Lukas Michael Moeller. Warto trzymać się tej zasady w każdym bliskim związku. – Przestrzegam jednak przed zaprasza-

naprawdę chcemy. I czy wiemy, z czym taka zmiana kontraktu się wiąże. Funkcjonujący od dawna niepisany kontrakt działa jak mapa: obie strony relacji wiedzą, jakie mają obowiązki i przywileje. Bogna opiekuje się wnuczką, gdy Kama jest w pracy – ale też kontroluje dzięki temu życie córki. Z kolei Renata, która zajmuje się głównie domem, nie musi mierzyć się ze stresującym wyścigiem szczyrów w korporacji, podejmować wyzwań, doznawać porażek – od lat codziennie robi to samo, z nikim nie konkuruje. – Moi pacjenci często nie zdają sobie sprawy z tego, że zmieniając kontrakt, rezygnują nie tylko

**Pamiętaj: Zmieniając stary kontrakt, rezygnujesz z tego, co ci nie odpowiada. Ale i z korzyści, które z niego czerpałaś.**

z tych jego elementów, które im w nim nie odpowiadały, ale i z tego, co lubili, czego sami potrzebowali – zauważa Igor Rotberg. Rzadko jesteśmy świadomi, że każda zmiana, nawet upragniona, jest zmianą i na lepsze (w pewnych aspektach), i na gorsze (w innych). Na przykład Bogna straci być może tak bliski jak dotąd kontakt z córką i wnuczką,

niem na „poważną rozmowę” – mówi Igor Rotberg. – Raczej w trakcie dyskusji nawet na inny temat, gdy mamy czas i nigdzie się nie spieszymy, powiedzmy, czego potrzebujemy, jakich zmian oczekujemy w naszej relacji. Warto rzucić, ot tak, jedno czy dwa zdania i nie oczekiwać natychmiastowej odpowiedzi, a nawet płynnie przejść do innego tematu. Dajmy rozmówcy czas,

by oswoił się z nową informacją. Ważne, jak te kilka zdań sformułujemy. Alicja Krata, mediator i terapeuta z Fundacji Mediare, zachęca, by skorzystać z zasad porozumienia bez przemocy: – Mówmy o swoich spostrzeżeniach i emocjach, które im towarzyszą, w pierwszej osobie: ja zauważam, czuję, widzę. Potem wyrażmy swoją potrzebę: chcę, pragnę, zależy mi. Na koniec możemy dodać prośbę, czyli zaproponować konkretne działanie, sposób zaspokojenia naszej potrzeby. Choć może to zabrzmieć dziwnie, niektórzy specjaliści doradzają, by te kilka zdań, w których po raz pierwszy komunikujemy matce, córce, mężowi, przyjacielce, że chcemy coś zmienić, najpierw napisać. I spojrzeć na nie krytycznym okiem. Ważne, by zacząć zmianę kontraktu „na miękko”, bez niepotrzebnych pretensji i wylewania żalów za ostatnie trzy dekady. Bogna może powiedzieć córce: „Wiesz, dochodzę do wniosku, że chcę mieć więcej czasu dla siebie. Może już pora, żebym mniej zajmowała się Basią? Zastanawiam się, czy nie przyszedł czas, by zapisać ją do przedszkola”. Renata może zakomunikować mężowi: „Właściwie od lat realizuję się tylko w domu z dziećmi. Chciałabym to zmienić. Chyba nadarza się dobra okazja, bo dostałam propozycję pracy i rozważam jej przyjęcie. Dzięki temu i ty będziesz mógł trochę odsapnąć, bo dotąd brałeś na siebie całą odpowiedzialność za utrzymanie rodziny”. Po tych kilku zdaniach wycofujemy się i spokojnie czekamy. Jak długo? Cóż, warto zastosować tu zasadę wymyśloną przez Monty’ego Robertsa, zaklinacza koni, na potrzeby treningowe: „Jeśli chcesz czegoś nauczyć konia w dwa dni, prawdopodobnie zajmie ci to dwa tygodnie. Jeśli chcesz czegoś nauczyć konia i dasz mu dwa tygodnie, możliwe, że zrealizujesz cel w dwie godziny”. Po prostu daj drugiej stronie czas. Niektórzy potrzebują dni, inni tygodni, miesiąca, by przetrwać to, co od nas usłyszeli, i odnieść się do sprawy. Temat na pewno wróci. Możesz też powtórzyć swój komunikat w podobny sposób jak poprzednio. Za każdym razem, gdy będziecie rozmawiać, pojawią się nowe wątki, a wtedy będzie można powiedzieć nieco więcej niż na początku. Czy to znaczy, że sprawa jest załatwiona, a kontrakt został zmieniony? Jeszcze nie.

### ANI KROKU W TYŁ!

Sama rozmowa, zakomunikowanie własnych potrzeb, a nawet wyrażenie zrozumienia przez partnera nie oznacza, że zmiana dokona się samoistnie. Trzeba ją jeszcze wprowadzić w życie. Bogna musi zacząć spotykać się ze swoim przyjacielem, Renata pójść do pracy. Niestety, na wstępnym etapie druga strona może przestać dotrzymywać nowych warunków umowy. Trzeba o nich cierpliwie przypominać. Musisz też pamiętać, dlaczego pragnęłaś zmiany kontraktu i jak ma teraz wyglądać relacja „po reformie”. Powinnaś też znaleźć jakiś sposób odreagowywania stresu, bo zmiana kontraktu będzie cię kosztowała sporo czasu (nawet rok) i nerwów. Psychologowie zrobili ranking najbardziej stresują-

cych zdarzeń życiowych (od śmierci współmałżonka na pierwszej pozycji). Zmiana przyzwyczajzeń znajduje się na tej skali wyżej niż konflikt z szefem w pracy czy przeprowadzka! Nie tylko ty się będziesz stresować. Także druga strona – partner, matka, córka, przyjaciółka... Nie będzie im łatwo odnaleźć się w nowej roli. Aby się powiodło, dobrze byłoby partnera wesprzeć. Zdaniem psychologa Robina Skinnera pomoc może polegać na czasowym obniżeniu oczekiwań wobec drugiej strony, szczerym informowaniu jej, co się z tobą dzieje, i wiary w obustronną dobrą wolę. Renata nie powinna się spodziewać, że Darek od pierwszego dnia jej nowej pracy śpiewająco wejdzie w rolę ojca i pana domu (wcześniej nawet nie zmywał po sobie talerzy!). Z córką Bogny będzie podobnie. Ale byłoby dobrze, gdyby obie umiały pochwalić drugą stronę za wszelkie przejawy zmiany postawy.

#### ROZWIJAJMY SIĘ!

A jeśli nowy kontrakt nie zadziała? – Nie jest powiedziane, że zadziałać musi. Bywają relacje, które są odporne na wszystkie zmiany. Partnerzy zastygają w rolach i nie są w stanie z nich wyjść. Tyle tylko, że w takich relacjach najczęściej nie chodzi o bliskość z drugim

człowiekiem, tylko właśnie o tę rolę, o to, co nam ona „załatwia”, jakie nasze braki zaspokaja – tłumaczy Igor Rotberg. Przykład? Związek typu policjant i złodziej (ona go pilnuje, on tylko wyczekuje okazji, by ją zdradzić, potem przeprosza, zapewnia o miłości i sytuacja się powtarza, przy czym oboje są od tej „gry” uzależnieni). Gdy któraś ze stron zechce wyjść z roli naprawdę, taki związek najpewniej się rozpadnie. Znany polski psychiatra Antoni Kępiński

przyrównywał bliską relację dwojga ludzi do czytania książki. Nie wiemy, co jest na następnej stronie, ale jesteśmy jej ciekawi. Z relacją, nie tylko miłosną, też powinno tak być. Każda zmiana rozwija nie tylko ją, ale też nas jako ludzi. To otwarcie nowego rozdziału! Bogna właśnie się zareczyła ze swoim przyjacielem z sanatorium. Kama, która dotąd niezbyt pewnie czuła się w roli matki, bo była we wszystkim wyręczana, poczuła się bardziej samodzielna.

## NA CO SIĘ UMAWIAMY?

**Istnieje pięć typów kontraktów zawieranych w związkach partnerskich. Mogą obowiązywać też w układach zawodowych, koleżeńskich. Sprawdź, jaki rodzaj kontraktu dominuje u ciebie.**

**1 KONTRAKT NA UTRZYMANIE STRUKTURY** Gdy obie strony deklarują, że relacja jest trwała i nikt nie grozi jej zerwaniem. Partnerzy nie szantażują deklaracjami typu: „Czasem wydaje mi się, że już cię nie Kocham”, bo z definicji uznają, że związek jest dla nich kluczowy.

**2 KONTRAKT NA OCHRONĘ** Jest jasne, że obie strony wspierają siebie nawzajem i nie dokładają sobie zmartwień. Nikt nie przepada na dwa dni bez ostrzeżenia, nie wyłącza dźwięku w telefonie, „bo ona dzwoni”. Obie strony starają się unikać takich zagrywek.

**3 KONTRAKT NA OTWARTOŚĆ** Jego cechą szczególną jest szczerłość. Możecie otworzyć się jedno przed drugim w każdej sytuacji bez obaw, że wasze uczucia,

potrzeby, spostrzeżenia zostaną zbagatelizowane lub wyśmiane („Oj, daj spokój, przesadzasz!”). W takim układzie bliskość to możliwość mówienia o swoich lękach, wątpliwościach, w nadziei na wsparcie i bycie wysłuchanym.

**4 KONTRAKT NA PRZYJEMNOŚĆ** Lubicie spędzać wspólnie czas głównie dla przyjemności. Każde z was wie, co uraduje i uszczęśliwi to drugie. Wspólne hobby, spotkania towarzyskie czy udany seks są niezwykle ważnym komponentem tego typu układu.

**5 KONTRAKT NA ELASTYCZNOŚĆ** Taki pomysł na związek zakłada, że ważne są potrzeby obojga i obie strony liczą w relacji na przestrzeń, która pozwoli im nie rezygnować ze swoich marzeń, planów, aktywności, nawet jeśli partner ich nie podziela. Ryzykiem jest to, że każdy będzie ciągnął w swoją stronę. Sztuką będą ustępstwa i umiejętność zawierania kompromisów, by w tej wolności i odrębności być jednak razem.

## Zmiana reguł w relacji wymaga czasu, burzy porządek. Daje nam jednak szansę rozwoju i szukania w życiu nowych ról.

Co więcej, sama zaczęła się z kimś spotykać. Renata polubiła nową pracę. Jej przełożony ceni ją za cierpliwość i umiejętność rozwiązywania sporów – to, czego się nauczyła, zajmując się wiecznie skłóconymi synami. Okazało się też, że Darek jest całkiem fajnym tatą i umie organizować synom czas – wcześniej nie miał okazji, żeby się wykazać. Bliski związek to kontrakt, który warto czasem renegocjować również po to, żeby szukać dla siebie nowych ról, rozwijać się. Wtedy nawet po wielu latach z mężem, przyjaciółką, matką, córką będziemy mieć poczucie, że niczego dla tego układu nie poświęcamy. Że jesteśmy w nim równie ważni, jak druga strona. A taka relacja ma sens! ■