

Emilia Kulpa-Nowak

# Miłość dzień po dniu

Jak tworzyć udane związki  
dzięki komunikacji,  
świadomości i NVC



Copyright © Emilia Kulpa-Nowak & Virgo sp.j. 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości lub fragmentu książki w jakiegokolwiek formie (elektronicznej, fotokopii, nagrań) – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody Wydawcy.

Redakcja: Agnieszka Knyt

Redakcja techniczna: Urszula Ziętek

Skład: pagegraph.pl

Okładka: Marta Konarzewska konarzewska.pl

Zdjęcie na IV stronie okładki: Kama Rokicka kamarokicka.com

Informacje zawarte w tej książce w żadnym wypadku nie mogą zastąpić wizyty u lekarza czy licencjonowanego terapeuty. Autor i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Wydanie I, Warszawa 2022

Wydawnictwo Virgo®

tel. 22 671 45 90, 691 373 731

kontakt@virgobooks.pl

www.virgobooks.pl

ISBN 978-83-65400-35-2

## Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	5
Rozdział pierwszy	
<b>Na czym budujesz swój związek?</b> .....	9
Zależność 12 Niezależność 14	
Współzależność 15 Wolność 18 Miłość 21	
Najważniejsze założenia NVC 23	
Rozdział drugi	
<b>Dogadywanie się jest sztuką</b> .....	27
Rozdział trzeci	
<b>Ty mnie nigdy nie słuchasz</b> .....	53
Rozdział czwarty	
<b>O co ci w ogóle chodzi?</b> .....	69
Złość 70 Wstyd 72 Smutek 73 Strach 74	
Bezsilność 75 Poczucie winy 75 Wstręt 76	
Osamotnienie 77 Spokój 78 Radość 78 Wdzięczność 79	
Ekscytacja 79 Relaks 79 Ulga 80 Miłość 80	

Rozdział piąty

**Ale o co ci chodzi tak naprawdę?**..... 85

Bliskość 86 Zaufanie 88 Wsparcie i troska 90

Wspólnota 92 Bezpieczeństwo 94 Dotyk 96

Rozdział szósty

**Seks, dzieci i pieniądze – po co?**..... 103

Seks 104 Pieniądze 110 Dzieci 114 Przepraszanie 115

Rozdział siódmy

**Kiedy wyniesiesz śmieci, kochanie?**..... 125

Milczenie 136 Parafraza 136 Uczucie 137

Potrzeba 137 Uznanie 138 Przerwa 138

Jak rozmawiać, gdy jest trudno? 139 Kryzysy 142

Kiedy powiedzieć sobie dość 144

Rozdział ósmy

**Kto kieruje z tylnego siedzenia?**..... 151

Rozdział dziewiąty

**Co się kryje pod powierzchnią?**..... 167

Rozdział dziesiąty

**Miłość dzień po dniu**..... 175

Informacja zwrotna 177

**Zakończenie**..... 185

**Dodatek A. Lista potrzeb**..... 186

**Dodatek B. Lista uczuć**..... 188

**Lista polecanych lektur**..... 191

## Wprowadzenie

„– Kochanie, w niedzielę jedziemy do rodziców, tylko ubierz się w coś bardziej odpowiedniego.

– Niż to?

– No tak, chyba nie pojedziesz w takiej koszulce!

– Oczywiście, bo twoi rodzice się liczą, a nie ja!

– Jak zawsze się czepiasz!

– Ja się czepiam? Czy ja cię ciągam po obiadkach u mojej rodziny?”

Chociaż połączyła was miłość i wybraliście bycie ze sobą, w waszej relacji czasami dzieje się coś takiego, że macie ochotę trzasnąć drzwiami (mocno!) i już nigdy nie spojrzeć w stronę ukochanej osoby. Ludzie się kochają i niemal tak samo często – ranią się. Biorą ślub, budują swoje szczęście, a potem... rozwodzą się. To dlatego, że komunikacja, nawet w bliskiej relacji z osobą, którą kochamy – nie działa. Przerzucamy się argumentami, dobrymi powodami, powinnościami, etykietujemy, przerywamy, krzyczymy, a każdy nasz komunikat tak naprawdę mówi o czymś całkiem innym!

Gdy ona mówi: „Ubierz się w coś bardziej odpowiedniego”, to może mieć na myśli to, że chciałyby, aby rodzina akceptowała ją i jej chłopaka. A gdy on mówi: „Liczą się twoi rodzice, a nie ja”, to być może chce powiedzieć: „Kocham cię, Kochaj mnie, pokaż mi, że jestem dla ciebie ważny”. Tylko że trudno ze słów „ja się nie liczę” zrozumieć, że on mówi o miłości.

Aby dzień po dniu pielęgnować swój związek, potrzebujemy się dobrze porozumiewać, nasza komunikacja musi stać się czystsza, bardziej wprost i szczerza, byśmy przestali grać w gry małżeńskie, a doświadczyli bliskości i autentycznego życia. Potrzebujemy języka, który mówi z serca, języka, który odnosi się do życia. Życia w nas.

Gdy zetknęłam się z tym, czego uczył dr Marshall B. Rosenberg i spadkobiercy jego idei porozumienia bez przemocy – wszystko stało się proste. Zrozumiałam, że cokolwiek ludzie mówią do innych ludzi, to zawsze jest prośba lub podziękowanie. Nic innego. Jedynym mankamentem komunikacji jest to, że używamy do wyrażenia tych prośb i podziękowań krytyki, osądów, etykiet czy obwiniania. „On zawsze tak świetnie gotuje” – to podziękowanie za posiłek, za zaspokojenie głodu i zapewnienie komfortu lub prośba o przygotowanie posiłku, by móc zaspokoić swój głód. „Nie da się z tobą dogadać” – to w istocie prośba o klarowność, jasność, zrozumienie, może wysłuchanie? „Nic mi tu nie wychodzi, już nie mam siły” – to prośba o wsparcie, a „Jesteś beznadziejny” może być prośbą o zrozumienie i bliskość.

Tylko po co tak ważne prośby i podziękowania podajemy w niestrawnym sosie? Lubimy oceniać, opiniować, osądzać – ta naturalna i potrzebna umiejętność, by nie otruć się nieznaną rośliną czy nie tracić czasu na rozważania, w relacjach przysparza

nam wiele trudności, gdy zamiast mówić wprost o tym, co dla nas ważne, posługujemy się ocenami i segregujemy świat na czarny i biały, dobry i zły.

Prawdziwe spotkanie dwóch osób dzieje się poza tymi pojęciami. Dopóki oceniam, co jest jakie, nie mam dostępu do szczerości, uczuć i bycia. Jestem jak te stare ciotki na imieninach, które na każdą sytuację mają swoje dobre rady i jedyne słuszne wyjście. Niestety żadne z nich nigdy nie okazało się pasujące do mojego życia. Dlatego decyduję się odrzucić oceny i stanąć w gotowości do prawdziwego spotkania.

W tej książce opowiem o narzędziach komunikacji, dzięki którym możesz budować swoją relację w sposób, który pomaga w uważności, krok po kroku i dzień po dniu pielęgnować miłość oraz budować bliskość i zaufanie, a także wychodzić ze starych nawyków i opatrzyć stare bolące miejsca.

Drogą do wszystkich tych celów jest przede wszystkim komunikacja.

Nie mam na myśli produkowania słów w głowie, ale porozumienie, które pochodzi z serca, autentyczności i odzwierciedla to, co jest w danej chwili ważne i żywe dla mnie i dla drugiej osoby w związku. Marshall B. Rosenberg taką komunikację, która odnosi się do naszych prawdziwych (a jakże mocno nieraz ukrytych) potrzeb, jest szczerą, w której nie ma miejsca na presję i obie osoby oraz ich potrzeby są tak samo ważne, nazwał porozumieniem bez przemocy (po angielsku Nonviolent Communication, w skrócie NVC)\*. Paradygmat NVC i jego narzędzia zgłębiałam na warsztatach i w prywatnym życiu, jestem certyfikowaną

\* Zob.: Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, tłum. Marta Markocka-Pepoń, Michał Kłobukowski, Czarna Owca, Warszawa 2016.

trenerką NVC, a także żoną i matką. Koncept z warsztatów przeplata się z moim codziennym życiem, a 15 lat związku wystarczy, by przeżyć niejedną kłótnię, kryzys i trzaśnięcie drzwiami, ale narzędzia, które opisuję, są pomocne, by wrócić do tego, co dla nas ważne i zbliżyć się po chwilach oddalenia.

Ciebie też zapraszam do tej przygody. Przygody życia – w twoim związku i innych relacjach.



## Rozdział pierwszy

# Na czym budujesz swój związek?

Sobotni wieczór. Siedzisz na kanapie z książką, odpoczywasz po długim dniu. Twój partner czy twoja partnerka kończy raport zabrany z pracy do domu. Czekasz na wspólną chwilę, pobyć razem. On/ona prosi cię o herbatę.

Czy możesz odmówić?

Ta prozaiczna sytuacja, prośba o podanie herbaty, może być świetnym papierkiem lakmusowym relacji. Jeśli nie masz ochoty tego zrobić i wiesz, że gdy powiesz „nie”, to ta druga osoba się nie obrazi i nie pomyśli, że jest odrzucona – to może oznaczać, że jesteście na dobrej drodze w waszym związku. Choć oczywiście składników relacji jest dużo więcej, to dostrzeganie współzależności, wyboru i odpowiedzialności jest jednym z ważniejszych.

Zobaczmy to jeszcze raz: partner albo partnerka prosi o herbatę, a ty nie masz ochoty tego zrobić. Jakie są możliwe scenariusze w tej sytuacji:



1. powiesz, że nie chcesz zrobić herbaty, a on/ona się obrazi,
2. powiesz, że nie chcesz zrobić i myślisz, że się nie obrazi,
3. pomyślisz sobie, że nie chcesz zrobić herbaty, ale zrobisz, żeby się nie obraził/obraziła, żeby potem nie gadał/gadała, że ty to nawet herbaty nie zrobisz. On/ona jest dla ciebie przecież taki dobry / taka dobra,
4. nie chcesz zrobić herbaty, ale zrobisz, żeby następnym razem druga osoba zrobiła ją dla ciebie.

Czy twoja babcia też powtarzała, że związek to sztuka kompromisu i rezygnacji? Rezygnacji z siebie, by zatroszczyć się o innych, w tym wypadku o partnera lub partnerkę. Żeby nie było kłótni, nieporozumień, żeby była zgoda. Przecież to tylko herbata. Jakiś głos w głowie zaczyna opowieść o tym, że przesadzasz. Że trzeba zrobić tę herbatę dla dobra związku. Być może pojawi się też drugi głos, który zapyta: co to znaczy – dla dobra związku? Czy znaczy to, że związek będzie dobry tylko wtedy, kiedy jedna lub obie osoby zrezygnują z siebie, ze swoich potrzeb, poświęcą się, by mieć związek?

Być może to jest zbyt wysoki koszt, żeby być w związku.

Z takiego poświęcania się i robienia nie tylko herbaty, ale i wielu innych rzeczy po to, by zadbać o wymianę w przyszłości, powstają swego rodzaju gry związkowe. Zaczynamy kalkulować, mierzyć, odliczać, czy nasze transakcje są opłacalne, albo sprawdzać, kto i jak bardzo się poświęcił. W ten sposób wchodzimy w uwikłanie i zależność.

A gdyby zaprosić do tej rozmowy szczerą siebie z sobą i z drugą osobą, to może chcielibyście wtedy wybrać inaczej?

Ale zaraz, zaraz – przecież to tylko herbata!

Każda drobna, codzienna sytuacja może pokazywać, co jest dla ciebie ważne w relacji i czy budujesz ją tak, jak rzeczywiście

pragniesz. I każda z tych sytuacji może stać się źródłem refleksji lub całkiem nowej gry. Nie w „związkowe podchody”, ale gry w „sprawdzam”. Jak w pokerze – gdy odsłaniamy swoje karty i każdy może zobaczyć, co mają pozostali gracze. Sytuacja staje się jasna dla wszystkich. Podobnie w związku – warto czasem się zatrzymać i sprawdzić, co kto myśli, czuje, czego pragnie, co robi nawykowo, automatycznie, a co z otwartego i szczerego serca.

A więc, gdy robisz tę herbatę lub jej nie robisz – do jakich wówczas odwołujesz się jakości związku? Czy do takich, których rzeczywiście pragniesz w relacji? Te upragnione jakości mogą wspierać zaufanie i głębię, szczerłość i autentyczność. Budować relację, która ma mocne podstawy, dobre fundamenty i na tym fundamencie można budować coś dalej.

Być może teraz od razu powiesz: no dobrze, przecież po to mam partnera, żeby móc na niego liczyć, po to ja sama jestem partnerką, żeby mój partner mógł liczyć na mnie. Jesteśmy w związku, tworzymy razem coś więcej niż tylko bycie obok siebie. Chcemy budować coś, co rzeczywiście kwitnie, rozwija się, i wiedzieć, że możemy na sobie polegać.

Ale czy „liczyć na siebie”, „ufać sobie”, „mieć poczucie, że jesteśmy jedną drużyną” oznacza to samo, co „mieć oczekiwania, które partner musi spełniać”?

Chcę się tu na chwilę zatrzymać. Wciąż ma się dobrze mit o rycerzu, który kocha swoją wybrankę i robi dla niej wiele rzeczy z miłości. Ten mit zrodził się z wielu bajek, którymi nasiąknęła nasza kultura, oraz z pragnienia, że miłość oznacza, że ktoś się mną zajmuje. Troszczy się o mnie, zaspokaja moje potrzeby. Niestety to jest oczekiwanie. A oczekiwanie jest tylko życzeniem, pragnieniem – nie jest i nie może być obustronną umową. Poleganie na drugiej osobie, oczekiwanie, że skoro jest ze mną

w związku, to powinna coś dla mnie robić, lub więcej – oczekiwanie, że się domyśli, co ma robić, a także dopasowywanie się do zachcianek lub potrzeb partnera/partnerki może kierować ku zależności w związku. Zależność to swego rodzaju niedorosłość, która ma wpisane rozczarowanie, złość, a nawet wchodzenie w rolę ofiary.

## Zależność

Zobaczmy to od początku. Po narodzinach wszystkie twoje potrzeby były zależne od dorosłych. Gdy przychodził głód – musiała się pojawić mama ze swoją piersią (lub ktoś z butelką) i cię nakarmić. Gdy pojawiała się zmęczenie – potrzebny był ktoś, kto ukołysał do snu. Gdy powstawała potrzeba bliskości – mógł ją zaspokoić ciepły dorosły, który cię przytulał. I oczywiście nie zawsze to się udawało. Zasadniczo potrzeby niemowlęcia są spełniane wówczas, gdy zadba o to jego opiekun. To jest właśnie pełna zależność: gdy potrzeby jednej osoby mogą być zaspokojone tylko wtedy, gdy zatroszczy się o nie ktoś inny. Druga osoba, nie ty.

Dziecko w swoim rozwoju, w okresach dynamicznych przemian oraz w drodze do samodzielności, rozwija swoją sprawczość i zajmuje się swoimi potrzebami samodzielnie. Krok po kroku uczy się opiekować swoimi potrzebami. Czasami ta nauka trwa jeszcze wiele, wiele lat po tym, jak odebrało dowód osobisty, to normalne, że może być trudno naprawdę samodzielnie się o siebie troszczyć. Staje się dorosłym dojrzałym, gdy bierze odpowiedzialność za wszystkie swoje potrzeby. Nie czeka, aż ktoś da, ktoś się domyśli, ktoś się zlituje, nie ma oczekiwań, że ktoś powinien coś zrobić, wiedzieć. Dojrzały dorosły rozumie swoje

potrzeby i sam bierze za nie odpowiedzialność. I co ważne – to nie znaczy, że musi samodzielnie je zaspokajać, ale że znajdzie sposób, by o siebie zadbać.

To znaczy także, że dojrzały dorosły nie przerzuca odpowiedzialności na tę drugą osobę w związku, która „przecież po to jest moim mężem / moją żoną, żeby mi tę cholerną herbatę podać”. No nie. Ta osoba wciąż jest wolna, ma prawo o sobie decydować i choć wybiera bycie ze mną, to nie znaczy, że musi przedkładać moje potrzeby przed swoje i troszczyć się o mnie bardziej niż o siebie. Co więcej – ja nie chcę wymagać od mojego partnera, by się dla mnie poświęcał. Bo zazwyczaj w relacji za to się słono płaci.

Poświęcanie się i robienie dla drugiej osoby tego, na co nie ma się ochoty, bywa pięknym darem serca, gdy naprawdę widzi się jej potrzebę i bardzo chce ją obdarować. Częściej jednak jest naciąganiem się jak gumka recepturka. Troszkę naciągnięta – lekko sprężynuje, mocno naciągnięta – pęka. Przekładając to na język relacji: naciągnięta gumka to sytuacja, gdy jedna osoba zapomina o swoich potrzebach na rzecz potrzeb drugiej osoby, gdy mniej lub bardziej świadomie wybiera, że zaopiekuje się mocniej nią niż sobą. Zwykle kończy się to frustracją, obrażaniem się, wycofywaniem z relacji lub potwornym zmęczeniem. Pęknięta gumka oznacza awanturę (bo: „Ty nigdy o mnie nie dbasz!”, „Ja dla ciebie tyle robię!”) lub nawet nagłe rozstanie („Mam dosyć ciebie i twojego egoizmu, już nie dam rady tak żyć ani jednego dnia dłużej!”). Ile razy słyszeliście o cichym, dobrym sąsiedzie, który nikomu nie wchodził w drogę aż w końcu pewnego dnia okazało się, że ma w sobie tyle frustracji, że przyszedł do domu z siekierą i zrobił krzywdę swojej rodzinie? Taki miły był, kłaniał się zawsze sąsiadkom. Tak, to właśnie pęknięta gumka, która

przecież tylko troszkę się naciąga, tylko troszkę robi dla innych to, co „należy”, tylko troszkę każdego dnia traci siebie i buduje w sobie nienawiść.

Życie w zależności jest także gwarancją frustracji i niezaspokajania własnych potrzeb. Przerzucamy odpowiedzialność na tę drugą osobę za jej oraz za swoje potrzeby, a więc staje się ona opiekunem obojga. Trochę dużo jak na jednego człowieka. A jeśli jeszcze dodatkowo opiekuje się ona dziećmi, to może być nie do uniesienia na dłuższą metę.

Nie musi być tak, że jedno z partnerów stale wybiera zależność, dynamika ról i pozycji może być bardziej zróżnicowana.

Pomyśl i poczuj przez chwilę: czy czasami zdarza ci się wchodzić w zależność i oddajesz drugiej osobie decyzję, czy twoje potrzeby będą zaspokojone? Poświęcasz się w związku? Odkładasz swoje potrzeby na bok nie dlatego, że rzeczywiście tak wybierasz i decydujesz, że wrócisz do nich później, ale dlatego że tak jest łatwiej albo dlatego że tylko to znasz?

## Niezależność

Dziecko w procesie dojrzewania wychodzi z zależności, przechodzi przez burzę buntowania się przeciw rodzicom, nauczycielom, innym autorytetom i poszukuje własnej tożsamości, drogi i mocy. Nieraz zajmuje się wyłącznie sobą i swoimi potrzebami, ignorując to, że inni ludzie także mają potrzeby. Ten stan to niezależność. Niezależność to nie to samo, co wolność czy autonomia, gdzie człowiek o sobie decyduje. To stan buntu, w którym liczy się tylko jedna strona, a wszystko inne jest zaciemnione. To potrzebny stan w rozwoju człowieka, by stanąć wreszcie na zbalansowanej ziemi, gdzie każdy jest ważny. Aby jednak odnaleźć

spokój, nastolatek czy młody dorosły idzie do niego przez bunt, odcięcie się od innych i zajmowanie się wyłącznie sobą.

Zamknij na chwilę oczy i pomyśl, sprawdź: czy ty wciąż krążysz między zależnością a niezależnością, czy może już jesteś w miejscu, w którym, biorąc odpowiedzialność za siebie, widzisz i uwzględniasz także potrzeby innych ludzi? Dotarcie do balansu między potrzebami jest możliwe, choć nie zawsze łatwe.

Szczególnie ważne jest to w związku, bo relacja partnerska z definicji jest równa. Równa – to nie znaczy, że każdy ma wszystko po równo, ale że każdy jest tak samo ważny i tak samo brany pod uwagę.

## Współzależność

Związek, w mojej perspektywie, do której cię dzisiaj zapraszam, to relacja dwóch dojrzałych osób, które decydują się ją budować. Chodzi o to, by każdy z partnerów miał kontakt ze sobą i swoją wewnętrzną mocą, własną sprawczością, odpowiedzialnością. By miał te jakości w sobie lub świadomie je budował tak naprawdę bez względu na to, czy jest w związku, czy nie. Dojrzewanie każdego człowieka ze względu na niego samego – ma sens, bo dzięki temu każdy staje się coraz bardziej „pełną” osobą, która nie potrzebuje nikogo, by ją wypełnił. Nie mam na myśli pogoni za samodoskonaleniem, ciągłym poprawianiem siebie, ale przyjęcie i zaakceptowanie siebie ze wszystkimi niedoskonałościami oraz ze swoim wewnętrznym światłem, swoją mocą. Dojrzewanie to branie odpowiedzialności – kolejno za swoje potrzeby i jakość życia.

Jeśli metaforą związku dwóch osób ma być stabilna, mocna budowla opierająca się na dwóch kolumnach, to ciężar musi być rozłożony na obie kolumny, a żadna z nich nie może się opierać

o drugą. Jeśli zaczyna się opierać, to taki budynek przestaje być stabilny, przechyla się, wali, bo na tej jednej kolumnie jest złożony za duży ciężar. Potrzebujemy dwóch mocnych kolumn, by na nich oprzeć dach. Podobnie jest w relacji – dwie dojrzałe i mocne osoby ze swoją wewnętrzną siłą wchodzą w związek i go budują.

Czasami możesz szukać drugiej osoby, by swoją obecnością i troską wypełniła twoje braki, żal, samotność czy uzdrowiła lęk. I to normalne, że szukamy w swoim życiu ciepła, bliskości, miłości właśnie w związku. Jednocześnie zwróć uwagę, że wychodząc do drugiej osoby z energii miłości, obfitości, docenienia swojej pełni i tego, że ty już masz, posiadasz dużo zasobów i wybierasz partnera nie po to, żeby cię wypełnił, ale wybierasz go dlatego, że chcesz go obdarować. To jest ta inna perspektywa – nie z miejsca braku, tylko z miejsca miłości.

Chcesz kogoś obdarować. I oczywiście masz nadzieję, że on/ona też chce cię obdarować, ale nie dlatego, że jesteście w układzie zależności, tylko dlatego, że oboje jesteście na tyle dojrzały i na tyle dobrze się czujecie ze sobą, że tej drugiej osoby nie potrzebujesz po to, żeby wypełniała jakieś braki, ale po to, żeby razem tworzyć efekt synergii – coś nowego i pięknego, co może wynikać z bycia razem. To jest trochę inna perspektywa i do tej perspektywy cię zapraszam. To wejście we współzależność.

Droga do współzależności prowadzi przez zależność i niezależność – tak jak małe dziecko powoli dojrzewa, my też dojrzewamy nieraz w związku. Ach, kiedy na początku następuje zakochanie, zauroczenie drugą osobą! Gdy na przykład ja w ogóle się nie interesuję piłką nożną, ale gdybym poznała fajnego faceta, który uwielbia mecze, i gdyby powiedział: „Kochanie, może pójdziesz ze mną na mecz?” – no oczywiście, że bym poszła na mecz. Nie dlatego, że mecz mnie pasjonuje, tylko dlatego, że



pasjonuje mnie ten mężczyzna i spędzanie z nim czasu, nawet na meczu! W ten sposób trochę się zgodziłam, trochę zrezygnowałam ze swoich potrzeb.

Ja pewnie wolałabym pójść do kina. Ale jest mi z wyborem meczu wystarczająco dobrze, bo ważniejsze jest dla mnie bycie z moim ukochanym. Natomiast gdy po roku on mówi: „No to chodź, pójdziemy znowu na mecz”, być może bym powiedziała: „Ej, stary, puknij się w głowę. Nie idę na żaden mecz, nie mam ochoty. Ja idę teraz z koleżankami na kawę, a ty jak chcesz, to sobie weź chłopaków i idźcie”.

To jest moment niezależności. Wysłałam z zależności i naprawdę mam w nosie to, co on robi z tym meczem; mnie interesują teraz moje potrzeby, i kropka. To może być trudny moment, bo osoba przechodząca z zależności w niezależność tak bardzo się nie liczy z innymi osobami, że może być trudno im to przyjąć. Na szczęście to jest etap dojrzewania w związku do bycia we współzależności. Zazwyczaj nie zostajemy zbyt długo w tym etapie buntu, który jest bardzo energochłonny. Nie jest stanem, do którego zmierzamy i w którym możemy długo wytrwać, bo domyślnie szukamy w życiu równowagi. Jeśli szukamy równowagi, to dochodzimy do miejsca współzależności. Trudno dojść do współzależności inną drogą, więc warto też doceniać momenty buntu i zauważać je jako ważny element drogi rozwoju, dojrzewania do bycia w związku.

Budujemy naszą współzależność. Co to oznacza? To znaczy, że ja nie rezygnuję ze swoich potrzeb. Moje potrzeby są dla mnie bardzo ważne. Ja je chcę widzieć, ja je chcę brać pod uwagę, chcę je uwzględniać. Chcę, żebyś ty je uwzględniał. Chcę, żeby wszyscy na całym świecie je uwzględniali. A jednocześnie bardzo ważne dla mnie są twoje potrzeby. Naprawdę ma dla mnie

znaczenie, czy twoje potrzeby będą zaspokojone, czy nie. Widzę, że moja decyzja, że nie pójdę na mecz, wpływa na ciebie. Chcę to wiedzieć, bo chcę cię uwzględnić w relacji ze mną. Jednocześnie nie chcę rezygnować z siebie i nie chcę się dla ciebie poświęcać. Nie chcę iść na mecz tylko po to, żeby zrobić ci przyjemność. Jeśli jednak wybiorę, by pójść na ten mecz, mimo że go nie lubię, to z wielu innych powodów, ale takich, które zaspokajają moje potrzeby, a nie takich, które są nastawione wyłącznie na zaspokajanie twoich potrzeb.

Przeszliśmy w związku do współzależności, czyli do ogromnej równowagi; i właśnie tej równowagi szukamy w relacjach. To jest moment, w którym zaczynamy opiekować się sobą nawzajem, ale już nie w zależności, gdy muszę się tobą zaopiekować – pełna lęku, myśląc nieco dramatycznie: muszę to zrobić, bo inaczej może mnie porzucisz i wtedy będę sama i zginę śmiercią marną pod mostem – tylko dlatego, że ja chcę się tobą opiekować. Tak bardzo, jak chcę się też opiekować sobą. Wybieram ciebie każdego dnia i wybieram siebie. Nie płacę swoimi potrzebami za zaspokajanie twoich, tylko szukam sposobu, by zatroszczyć się o każde z nas.

To jest duża zmiana: wyjście ze związku, który nas trochę przytłacza, zabiera nam jakąś część, w którym koszt bycia w relacji może być czasami wysoki. I przejście do takiej relacji, w której rzeczywiście każdy się czuje pełny, czuje się sobą, czuje się ważny i takie jakości daje partnerowi, mężowi, żonie czy partnerce.

## Wolność

A co z oczekiwaniami i presją? Wróćmy na chwilę do herbaty z początku rozdziału. Nie tylko mogę być poproszona o zrobienie jej, ale też nieraz oczekuję, że on zapyta mnie, czy ja chcę

herbaty, kiedy ją robi sobie. Albo oczekuję, że zrobi mi tę herbatę, kiedy go poproszę. Nakładam kolejne oczekiwania, czyli wywieram presję. Próbuję go zmusić, choć zazwyczaj używam miłych, delikatnych słów: „Kochanie, czy mógłbyś”, „Kotku, proszę, zrób mi także” i natychmiastowa pretensja: „Jak to, nie zrobisz???” „Ej, kochanie, nie zrobiłeś mi herbaty???” Dołóż tu sobie własny ton głosu, który – cóż, zgaduję w ciemno – pewnie dobrze pasuje. Albo jest wykrzyknieniem, albo mrozącym lodem. Tymczasem im bardziej ja oczekuję, tym bardziej on nie chce.

Jednym z elementarnych praw komunikacji (i jednym z głównych założeń NVC) jest to, że ludzie nie lubią, jak się ich do czegoś zmusza. Lubią decydować sami, lubią to, co jest ich rzeczywistym wyborem, a nie wrzucone im na siłę. Kiedy ludzie nie mają wyboru, to często ważniejsza staje się dla nich ich własna niezależność niż inne – również ważne – potrzeby. Jak w powiedzeniu „na złość mamie odmrozę sobie uszy” – ważniejsza bywa wolność, możliwość dokonania wyboru niż ciepło, zdrowie czy bezpieczeństwo. Kiedy z kolei ludzie mają wybór, są chętni do współpracy, do zauważania innych osób i bliżej im również do współzależności.

A więc kiedy ja mam oczekiwanie lub szereg oczekiwań względem mojego partnera czy męża, kiedy mam taki sposób myślenia, że „należy mi się od niego”, „należą mi się pewne rzeczy”, to wchodzimy w rodzaj siłowania się – im bardziej ja naciskam na niego, tym bardziej on naciska na mnie. On nie chce być naciskany, więc się przed tym broni.

Tak jak żadnemu człowiekowi na świecie, mnie też się nie podoba, kiedy ktoś mnie do czegoś zmusza, cenię sobie wysoko swoją wolność, chcę o sobie decydować. Nie chcę, żeby ktoś mnie do czegoś zmuszał, tylko dlatego że się zdecydowałam

ileś lat temu na budowanie z nim związku albo na małżeństwo. Warto poprzyglądać się temu, na ile ja mam oczekiwania wobec mojego męża, partnera, a na ile jestem w stanie albo chętna sama zająć się pewnymi tematami.

Czyli ja mogę oczekiwać od męża, że on będzie właśnie na przykład robił pewne rzeczy w domu albo dla mnie i nawet rozmawialiśmy o tym tysiąc razy, i on tysiąc razy się zgodził i uważa, że to jest ważne na poziomie słów, ale jeśli zajrzemy głębiej, zobaczymy, że ta zgoda jest pozorna. Bo tak naprawdę rywalizujemy o to, czyja racja jest ważniejsza. I mimo tego, że on się zgadza na pewne czynności, na przykład na ścielenie łóżka, bo mówię: „Rano wstajesz – pościel łóżko, stary chłopie. No, przecież mówię ci to setny raz”, to on się zgadza dla świętego spokoju, a i tak tego nie robi. Nie dlatego, że jest złym człowiekiem albo chce mi zrobić na złość, tylko dlatego, że to nie było ustalenie. To było moje polecenie, mój rozkaz, moje oczekiwanie, że on to zrobi dla mnie, bo jest ze mną w relacji.

O tym, jak budować skutecznie porozumienie w ważnych dla nas tematach, jeszcze będziemy mówić. Tymczasem wróćmy jeszcze na chwilę do tego, czym jest relacja. Wiemy już, że ważna jest w relacji obopólna dojrzałość, czyli wzięcie pełnej odpowiedzialności za siebie i swoje potrzeby. Kolejnym ważnym elementem jest wybór z wolności. Oznacza to, że każdego dnia na nowo decyduję się być z moim mężem, wybieram go. Nie tkwię w związku tylko dlatego, że wiele lat temu coś przysięgałam albo że mamy dzieci i trzeba się nimi opiekować. Wybieram dziś związek i chcę wziąć za niego odpowiedzialność.

To tak, jakby każdy z nas miał dwie składowe po swojej stronie: odpowiadam za siebie i odpowiadam za nas. Nie mogę wziąć odpowiedzialności za ciebie, bo jesteś wolną osobą, ale

uwzględniam cię we wszystkich moich działaniach. Nie mogę zdecydować za ciebie, że ze mną będziesz. Nie chcę też brać odpowiedzialności za twoje uczucia, twoje samopoczucie, twój dobrostan. Te sprawy są po twojej stronie i jeśli stworzymy związek dwóch osób sobie równych, gdzie nikt nikomu nie matkuje, nie nadskakuje, nie poświęca się i nie próbuje wchodzić w trójkąt dramatyczny\* – to niezłym rozwiązaniem jest nie wchodzić w obszar wolności drugiej osoby. A więc ty decydujesz o sobie, troszczysz się o siebie, rozwijasz się, szukasz nowych pomysłów, gdy stare przestają działać. Bierzesz odpowiedzialność właśnie za to, na co masz wpływ: za siebie i za nas jako związek, za związek. I ja także biorę odpowiedzialność za siebie i za związek.

## Miłość

A czym jest miłość? Dlaczego nie zaczynam książki o budowaniu bliskich relacji od miłości? Wiemy dobrze, że na początku związku zazwyczaj jesteśmy pod wpływem mocnego koktajlu hormonów w dużej dawce i sądzimy, że tu właśnie dzieje się coś ważnego, spotkaliśmy naszego księcia czy księżniczkę. Jednak ostatecznie *uczucie miłości\*\** jest chwilowe i przyływa do nas w błogich momentach. Nie tylko w relacji z drugim człowiekiem, czasem na wyjeździe w górach czy nad oceanem, w chwili zachodu słońca, w relacji z dziećmi... To momenty, gdy jesteśmy wypełnieni, zaspokojeni, spokojni i przychodzi uczucie, które

\* Koncepcja psychologiczna Stephena Karpmana, według której osoby w relacjach obierają jedną z trzech ról: sprawcy (kata), ofiary i wybawiciela (ratownika).

\*\* Kursywą zaznaczono słowa, które w NVC oznaczają jakąś kategorię, w odróżnieniu od innej podobnej, np. wyodrębniamy uczucia i odróżniamy je od uczuć rzekomych i *mysli*; wyodrębniamy *potrzeby* i odróżniamy je od *strategii* itd.

wypełnia nasze ciało, a następnie płynie dalej. Samo uczucie miłości jest niestałe, a to, czego potrzebujemy w relacji, to *działanie*, które motywowane jest *potrzebą miłości*. A potrzeba jest uniwersalną jakością, energią, której nie *czuje się* jak uczucie, ale *doświadcza* na głębszym poziomie naszego serca. Potrzeba to nasz wewnętrzny napęd i możemy świadomie wybierać działania, które służą zaspokojeniu naszych potrzeb. Tak rozumiana miłość jest wyborem serca i możemy nią darzyć nie tylko partnera w związku, ale przede wszystkim siebie, a także innych ludzi wokół nas, zwierzęta, przyrodę i świat.

Dla relacji niezwykle wspierające jest podejmowanie *działań*, które świadomie wybieramy, by zadbać o naszą potrzebę miłości. Dzięki temu nasze działania mają sens i możemy powiedzieć, że jest w relacji miłość – nawet wiele lat po pierwszym etapie zakochania.

Na koniec zapraszam cię do refleksji: jaka intencja przyświeca ci, kiedy budujesz relację? Dlaczego chcesz być z drugim człowiekiem? Czy chcesz go obdarować? Czy chcesz tworzyć efekt synergii, budować razem coś więcej, niż ma każde z was osobno? Czy tęsknisz za wypełnieniem, uzdrowieniem swojego serca? Próbujesz mieć kogoś, kto wypełni jakieś luki i braki? Oczywiście, że wiele związków próbuje uzdrawiać swoje rany, dodawać sobie miłości, której za mało dostaliśmy od rodziców, utulać swoje słabości. To naturalne, że nieraz spotkaliśmy się po to, żeby sobie pewne rzeczy wzajemnie próbować naprawiać. By to ciepło i miłość były dla nas dostępne, warto sobie relację i siebie w relacji pooglądać na nowo i starać się tak rozwijać swoją dojrzałość, żeby wspólnie móc budować coś więcej. Ciepły dom. Bliskość. Zaufanie. Współzależność.

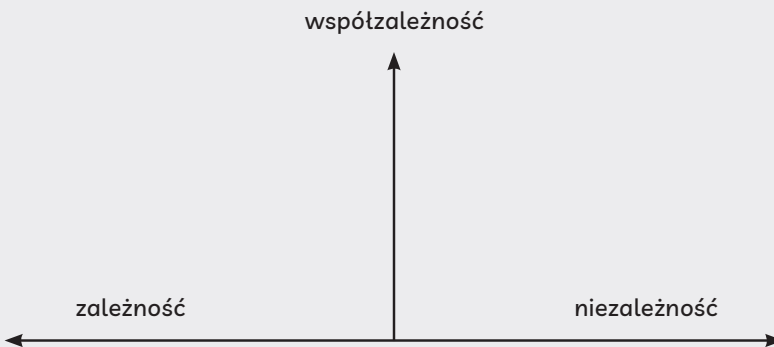
## Najważniejsze założenia NVC

- Wszyscy ludzie mają te same potrzeby, ale zaspokajają je za pomocą innych strategii. Potrzeby są uniwersalne, a strategie (sposoby zaspokajania potrzeb) – indywidualne.
- Każde działanie, wypowiedź są próbą zaspokojenia jakiejś potrzeby, są motywowane potrzebą. Cokolwiek ludzie robią, robią to, by zaspokoić swoją potrzebę (bez względu na to, czy to działanie świadome, czy nieświadomione).
- Potrzeby zmieniają się chwila po chwili. Ze zbioru uniwersalnych potrzeb do głosu dochodzą te, które w danej chwili są intensywniejsze od pozostałych.
- Uczucia informują nas o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach.
- Potrzeby wszystkich są tak samo ważne. Dialog, porozumienie lub rozwiązanie konfliktu są możliwe tylko wtedy, gdy bierzemy pod uwagę potrzeby wszystkich stron.
- Konflikty powstają na poziomie strategii, a nie potrzeb.
- Ludzie chętniej robią coś dla dobra innych, jeśli mają wybór. Gdy sądzą, że ktoś odbiera im możliwość decydowania, często są skłonni walczyć.
- Każda krytyka i agresywne zachowanie są tragicznym wyrazem niezaspokojonej potrzeby (i często nieudaną próbą zaspokojenia swojej potrzeby).
- Ludzie nie działają przeciwko innym, lecz zawsze troszczą się o swoje potrzeby.

## ĆWICZENIE

### Skala współzależności

Na poniższej skali spróbuj znaleźć swoje miejsce:



Weź pod uwagę: sposób podejmowania przez siebie decyzji, kwestie finansowe w związku, opiekę nad dziećmi (jeśli macie dzieci), dysponowanie wolnym czasem, kwestie emocjonalne i inne ważne dla ciebie.

A teraz popatrz przez chwilę na to miejsce i zastanów się, czy to jest dobre miejsce, czy właśnie tam czujesz się bezpiecznie i swobodnie. Jeśli tak – gratulacje! Jeśli nie – pomyśl przez chwilę na jednym prostym krokiem, który możesz wykonać, by przesunąć się na skali odrobinę w stronę twój wymarzonego miejsca.



Jaki to krok?

Zapisz go, używając pozytywnego języka i sprawdzając, czy jest realny, konkretny, osadzony w czasie:

---

---

A teraz pomyśl przez chwilę, po czym poznasz, że ten krok wykonałeś/wykonales? Co będzie informacją, że udało ci się przenieść na skali tak, jak chciałeś/chciałaś?

Zapisz to:

---

---

Notatki:

---

---

---

---

---