

ILSE SAND



RELACJE NAD PRZEPAŚCIĄ

JAK JE NAPRAWIĆ LUB KIEDY
WARTO Z NICH ZREZYGNOWAĆ



w związku
w rodzinie
w pracy



Laurum

RELACJE NAD PRZEPAŚCIĄ

ILSE SAND



RELACJE NAD PRZEPAŚCIĄ

JAK JE NAPRAWIĆ LUB KIEDY
WARTO Z NICH ZREZYGNOWAĆ



w związku
w rodzinie
w pracy

przekład: Ewa M. Bilińska i Agnieszka Świerk

Laurum

Tytuł oryginału:

Savner du én? Guide til at hele en beskadiget relation – eller give slip

Menedżer projektu: Justyna Malatyńska

Przekład: Ewa M. Bilińska i Agnieszka Świerk, www.artoftranslation.pl

Redakcja: Anna Żółcińska

Korekta: Maria Żółcińska

Projekt okładki: Konrad Rószkowski

Skład: Amadeusz Targoński | targonski.pl

Ilustracja na okładce i w książce: © Drawlab19 | shutterstock.com

Ilustracje na stronach 53 i 77: Kirstine Sand

Copyright © Ilse Sand 2018

All rights reserved

First published in 2018 by Forlaget Ammentorp, Denmark

Copyright © 2020 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.

All rights reserved

Warszawa 2020

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobie znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty. Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl.

MT Biznes Sp. z o.o.

www.mtbiznes.pl

www.laurum.pl

handlowy@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-8087-690-3

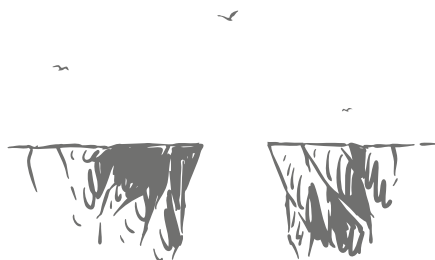
SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA.....	7
WPROWADZENIE	
Znaczenie relacji dla dobrego samopoczucia.....	11
ROZDZIAŁ 1	
Znajdź w sobie odwagę do pracy nad relacją.....	15
ROZDZIAŁ 2	
Postaraj się zgłębić swoje wewnętrzne „ja”.....	25
ROZDZIAŁ 3	
Bądź czujny, gdy odczuwasz opór, gniew i irytację.....	37
ROZDZIAŁ 4	
Pokaż, że jesteś otwarty na wersję drugiej osoby.....	49
ROZDZIAŁ 5	
Wykonaj pierwszy krok.....	59
ROZDZIAŁ 6	
Wydź z inicjatywą szczerą rozmowę.....	65
ROZDZIAŁ 7	
Zachęć drugą osobę, by powiedziała, co czuje.....	75



ROZDZIAŁ 8	
Nawet jeśli druga osoba nie ma zbyt wiele do zaferowania, weź od niej to, co wartościowe	93
ROZDZIAŁ 9	
Odgadnij ukrytą przyczynę	103
ROZDZIAŁ 10	
Pozwól drugiej osobie na to, by była inna niż ty	113
ROZDZIAŁ 11	
Przyjrzyj się swojej rodzinie	123
ROZDZIAŁ 12	
Poznaj powody, dla których chcesz zrezygnować z relacji	131
ROZDZIAŁ 13	
O tym, jak należycie się pożegnać	153
ROZDZIAŁ 14	
Podaruj drugiej osobie coś dobrego, nawet jeśli odchodzisz	159
POSŁOWIE	
Bądź miły	167
TEST	
Jakie ustępstwa jesteś gotów poczynić, aby wyjść drugiej stronie naprzeciw?	169
BIBLIOGRAFIA	177
PODZIĘKOWANIA	179

PRZEDMOWA



W jaki sposób można zbliżyć się do osoby, z którą w niewyjaśnionych okolicznościach utraciliśmy kontakt lub bliskość, tak aby odzyskać zaufanie i otwartość w relacji?

Być może masz członka rodziny lub przyjaciela, za którym tęsknisz, ale już go nie widzisz. Może zdarzyć się również taka sytuacja, że się widzicie – co więcej, nawet mieszkacie razem, nie ma już jednak między wami otwartości i przywiązania emocjonalnego, jakie kiedyś was łączyły.



Jako duszpasterz i psychoterapeutka miałam okazję wysłuchać wielu osób opowiadających o swoich doświadczeniach w związkach i zauważyłam, jak mało większość ludzi wie o sposobach naprawy zniszczonych relacji.

Wiele osób sądzi, że rzecz w tym, aby wszystko dokładnie wytłumaczyć. Ale wyjaśnienia często tylko jeszcze pogarszają całą sprawę. Istnieją inne, o wiele bardziej konstruktywne sposoby poradzenia sobie z taką sytuacją.

W niniejszej książce prezentuję różnego rodzaju strategie, które mogą być pomocne, gdy chce się przywrócić relację albo choćby tylko poprawić tę istniejącą. Podaję przy tym wiele przykładów i konkretnych propozycji słów i zdań, jakich można w tym kontekście użyć.

Na końcu każdego rozdziału proponuję ćwiczenia mogące pomóc ci w ujrzeniu siebie i swojej relacji w jaśniejszym świetle. Niektóre z ćwiczeń mogą wywołać wiele różnych uczuć. Dlatego, zanim zaczniesz je wykonywać, dobrym pomysłem może być zawarcie umowy z przyjacielem. Ustalcie, że będziesz mógł zadzwonić, jeśli w trakcie lub po zakończeniu ćwiczenia poczujesz potrzebę, aby z nim porozmawiać.

Możesz przeczytać tę książkę od początku do końca albo korzystać z niej jak z katalogu z pomysłami czy też leksykonu. Klarowny spis treści oraz krótkie podsumowania kończące każdy rozdział ułatwią ci wyszukiwanie interesujących cię treści.

Większość ludzi rozwija się przez całe życie. Zupełnie naturalną rzeczą jest, że przyjaźnie ulegają zmianom lub wygasają, aby zrobić miejsce na nowe związki. Celem tej książki nie jest zachęcanie, aby za wszelką cenę trzymać się przeszłości. Ale tam, gdzie wartościowe przyjaźnie lub relacje rodzinne rozpadły się z powodu nigdy niewyjaśnionych nieporozumień czy konfliktów, warto zatrzymać się na chwilę i zgłębić możliwości ich odbudowania.

W tej książce występuję głównie w roli adwokata związków. Staram się zainspirować cię do ujrzenia nowych możliwości w relacji, którą być może spisałeś już na straty. Nie oznacza to, że uważam, iż w każdym wypadku należy podtrzymywać kontakt. Zdarzają się sytuacje, kiedy rezygnacja z danej więzi jest niezbędna albo dla własnego dobrego samopoczucia, albo po prostu dlatego, że stanowi najmniej bolesne rozwiązanie. W rozdziale 12 możesz przeczytać o najczęstszych powodach mniej lub bardziej uzasadnionej rezygnacji z kontaktów.

Korzystałam w tej książce z moich doświadczeń zebranych podczas pracy w charakterze proboszcza parafii, a następnie psychoterapeutki. Zajmowałam się terapią par, pomagałam rodzicom nawiązać kontakt z dziećmi, które nie chciały ich widzieć na oczy, i wysłuchałam wielu trudnych opowieści na temat związków. Mam również w tym zakresie własne doświadczenia. Możesz o nich przeczytać we wprowadzeniu.



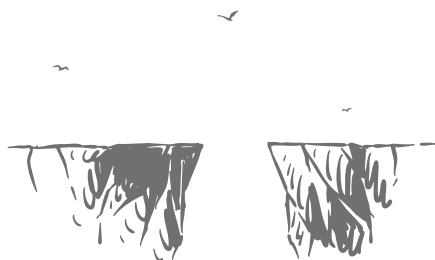
Na końcu książki znajdziesz test, który opracowałam na potrzeby tej publikacji. Możesz w nim sprawdzić, na jak duże ustępstwa jesteś w stanie pójść względem osoby, za którą tęsknisz. Możesz użyć tego testu jako materiału do przemyślenia, na jakie kroki jesteś gotowy.

Hald Hovedgaard, czerwiec 2018 roku

Ilse Sand

WPROWADZENIE

Znaczenie relacji dla dobrego samopoczucia



Pewnego dnia siedziałam naprzeciwko pastora i psycho-
terapeuty Benta Falka i opowiadałam mu o tym, jak bar-
dzo jestem zła na swojego ojca, którego nie widziałam od
wielu lat. „Nie jesteś zła”, powiedział Bent Falk i spojrział
na mnie z głęboką powagą. Zupełnie zamarłam. Udało mi
się wykrztusić zaledwie: „To ja już sama nie wiem...”, gdy
dopadł mnie atak niepohamowanego płaczu. Poczułam



bowiem nagle, jak bardzo tęsknię za ojcem, którego straciłam z oczu.

Później zrozumiałam, że to nie gniew był powodem, dla którego nie byłam w stanie komunikować się z moim ojcem. Złość była jedynie tarczą. Tuż pod nią kryły się o wiele silniejsze uczucia, a mianowicie głęboka tęsknota za miłością, bliskością i przynależnością.

Miałam w tym czasie zbyt mało odwagi, żeby poddać się tęsknocie i pozwolić sobie na nieskrępowany płacz. Sytuacja była bez wyjścia – już nie potrafiliśmy się odnaleźć na poziomie emocjonalnym. Ale pamiętam naszą bliską więź z czasów, gdy byłam małą dziewczynką – i ta bliskość tkwiła we mnie w formie bolesnej tęsknoty, uniemożliwiającej mi znoszenie powierzchownych kontaktów z ojcem.

Sporo lat zajęło mi przepracowanie dostatecznie wielu pokładów smutku, lęku i wstydu, żeby być w stanie zbliżyć się uczuciowo do ojca i zachowywać się w jego obecności swobodnie i autentycznie. Wtedy odkryłam, że ciepłe uczucia, jakimi niegdyś się darzyliśmy, nadal się w nas tlą.

Wielu ludzi doświadcza samotności. Dzieje się tak, bo ważne dla nich niegdyś relacje zakończyły się na skutek zerwania czy też wygaśnięcia więzi albo po prostu stały się powierzchowne. A uraz czy frustracja z powodu straty często nie zostały odpowiednio przepracowane, co pozwoliłoby człowiekowi z zaufaniem wejść w kolejną relację. Kolejny związek może wydawać się bardziej płytki. Boimy

się bowiem w pełni otworzyć. Obawiamy się też zależności lub narażenia się na zranienie.

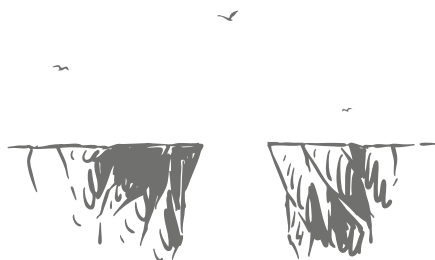
Dobre samopoczucie człowieka w dużym stopniu uzależnione jest od związków, w które wchodzi. Ludzie mający zdrowe i bliskie relacje są zazwyczaj zadowoleni z życia, podczas gdy osoby samotne, pozbawione bliskich więzi, często nie mają specjalnej chęci do życia.

Zagłębienie się w przeszłą lub obecną relację i wnikliwe jej omówienie oraz przepracowanie skutkuje nieraz ponownym rozkwitem związku. Niekiedy umożliwia odpowiednie pożegnanie się, dzięki czemu z większą chęcią i odwagą można wejść w nową relację.

Mam nadzieję, że skorzystasz z rad i narzędzi zawartych w tej książce i użyjesz ich do poprawy swoich związków ku pożytkowi i zadowoleniu wszystkich zainteresowanych stron. A jeśli się okaże, że uzdrowienie relacji nie jest możliwe – mam nadzieję, że ta książka zainspiruje cię do zakończenia jej w należyty sposób. Dzięki temu poczujesz ulgę i zyskasz więcej energii potrzebnej do poszukiwania i pielęgnowania nowych więzi.

ROZDZIAŁ 1

Znajdź w sobie odwagę do pracy nad relacją



Chociaż relacje, w których zapanuje niezgoda, są niczym jątrząca się rana, często mija dużo czasu, zanim zdecydujesz się coś z tym zrobić. Możliwe, że brakuje ci odpowiednich narzędzi. A może sam sobie utrudniasz sprawę, błędnie rozumując, i dlatego nie jesteś w stanie podjąć się tego zadania.

Niewykluczone, że stosujesz jedną z następujących wymówek.

WYMÓWKI I ARGUMENTY

1. Gdyby chciała, sama by podjęła próbę kontaktu.
2. Na pewno jest na mnie zły.
3. Powinam była zrobić to dawno temu. Teraz jest już za późno.
4. Płaszczanie się przed kimś jest oznaką słabości.
5. Jeśli wyciągnę do niego rękę, a on ją odtrąci, będę żałować tego kroku i się zirytuję.
6. Przecież powiedziała, że nie chce mnie widzieć.
7. Sprawiedliwiej byłoby, gdyby to ona zrobiła pierwszy krok.
8. Jeśli nie zależy mu na kontakcie ze mną, mówić się trudno. Wcale nie jest dla mnie aż taki ważny.

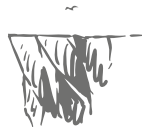
Niewykluczone, że rozpoznajesz jeden lub kilka z przytoczonych wybiegów. A może stosujesz zupełnie inne?

Poniżej zamieściłam odpowiedzi na powyższe wymówki.

ODPOWIEDŹ NA NR 1. Gdyby chciała, sama by podjęła próbę kontaktu.

Fakt, że sama nie podjęła inicjatywy, może wynikać z wielu przyczyn. Niewykluczone, że boi się twojej złości. Być może coś opacznie zrozumiała. Może nieświadomie ją zraniłeś. A może czeka na to, żebyś to ty zrobił pierwszy krok.

Możliwe, że istnieje uzasadniony powód, byś sprawdził, dlaczego się do ciebie nie odzywa.



ODPOWIEDŹ NA NR 2. Na pewno jest na mnie zły.

Zapewne jest. Ty przypuszczalnie też jesteś wściekła na niego. Rozmowa być może osłabi wasz gniew, a w najlepszym wypadku powyjaśnacie ewentualne nieporozumienia, co obojgu może przynieść ulgę.


ODPOWIEDŹ NA NR 3. Powinnam była zrobić to dawno temu. Teraz jest już za późno.

Nie obowiązuje tu żaden termin przedawnienia. Dopóki myślisz o drugiej osobie i darzysz ją uczuciem, jest powód, by popracować nad waszą relacją i ewentualnie podjąć próbę kontaktu.

ODPOWIEDŹ NA NR 4. Płaszczcie się przed kimś jest oznaką słabości.

Przedsiębiorczość i determinacja to cechy ludzi silnych. Pokazanie swoich słabszych stron jest wyrazem odwagi, a uczynienie wysiłku, by naprawić coś, co się popsuło, lub chociaż podjęcie inicjatywy w celu należytego zakończenia sporu – wyrazem konstruktywnego działania. Zaś umiejętność schowania dumy do kieszeni i wyciągnięcia ręki jako pierwszy jest oznaką wewnętrznej siły.

ODPOWIEDŹ NA NR 5. Jeśli wyciągnę do niego rękę, a on ją odtrąci, będę żałować tego kroku i się zirytuję.



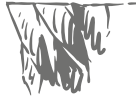
Możesz zapobiec własnej złości, jeśli jeszcze zanim podejmiesz inicjatywę, zdecydujesz, jak chciałbyś zareagować na ewentualne odrzucenie. Może zwyczajnie powiesz sam do siebie: „przynajmniej spróbowałem” i złożysz sobie wyrazy uznania za wykazaną odwagę, elastyczność i determinację. Możesz także znaleźć sobie sojusznika w postaci przyjaciela, który będzie gotowy cię wysłuchać i udzielić ci wsparcia, gdyby okazało się to nieprzyjemnym doświadczeniem.

ODPOWIEDŹ NA NR 6. Przecież powiedziała, że nie chcę mnie widzieć.

Oczywiście możesz postanowić, że należy uszanować decyzję tej osoby – w każdym razie przez jakiś czas. Ale jeśli dasz jej od siebie przez chwilę odpocząć, być może znajdzie się uzasadniony powód, by się upewnić, czy coś się przypadkiem nie zmieniło. **Może będziesz w stanie zaproponować jakieś nowe rozwiązanie, co skłoni ją do zmiany zdania.**

Istnieje też możliwość, że druga strona wpadła we wściekłość – zupełnie niczym dziecko, które odchodzi krzycząc: „Nigdy już nie wrócę”, ale w głębi serca najbardziej pragnie, by ktoś je odnalazł i przyprowadził z powrotem.

Jeśli zdołasz namówić ją na choćby jedno spotkanie, niewykluczone, że uda wam się wyjaśnić nieporozumienia, a w najlepszym wypadku obdarzyć się na nowo zaufaniem



i otworzyć na siebie nawzajem. Nawet jeśli odbudowanie waszej relacji okaże się niemożliwe, to spotkanie może sprawić, że poczujesz wewnętrzny spokój.

ODPOWIEDŹ NA NR 7. Sprawiedliwiej byłoby, gdyby to ona zrobiła pierwszy krok.

Nie kieruj się tym, co sprawiedliwe, ale tym, co realistyczne. Można powiedzieć, że najbardziej słusznym rozwiązaniem jest to, żeby osoba, która zerwała kontakt, podjęła kroki w celu jego ponownego nawiązania. A w przypadku relacji między rodzicem a dorosłym dzieckiem najrozsądniej i najbardziej naturalnie byłoby, gdyby to starsza z tych dwóch osób, czyli rodzic, spróbowała zbliżyć się do swojego dziecka – a nie odwrotnie. Jednak gdy przestaniemy kierować się tym, co sprawiedliwe i odpowiednie, i zamiast tego skupimy się na sposobie, który pozwoli nam osiągnąć najlepszy wynik, naszym oczom ukaże się zupełnie inny obrazek. Szansa na powodzenie jest bowiem największa w sytuacji, gdy strona silniejsza psychicznie i bardziej elastyczna podejmie próbę zbudowania mostu i w razie potrzeby przejdzie przez ten most, aby spotkać się z drugą osobą na jej terytorium.

Niekiedy to młodszy i często najbardziej poszkodowany człowiek posiada najwięcej psychicznej energii i psychologicznego wglądu, które są potrzebne, by wykazać się elastycznością i zbudować most. Jeśli będziemy nalegać na

to, by dłoń wyciągnęła osoba starsza lub ta, która zerwała stosunki, ryzykujemy, że nic się nie wydarzy.

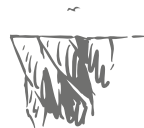
Jeśli skoncentrujemy się zbyt mocno na tym, co sprawiedliwe i właściwe, niewykluczone, że sami zamkniemy się na pozytywne perspektywy i szanse na zażegnanie sporu. Nawet w harmonijnych relacjach zdarza się wiele rzeczy, które są zarówno niesprawiedliwe, jak i niewłaściwe. Dobrze jest pogodzić się z faktem, że świat nie zawsze jest fair, by móc bez obaw pozwolić sobie na wspaniałomyślność – nawet jeśli szanse na odbudowanie tego, co było wcześniej, są niewielkie.

ODPOWIEDŹ NA NR 8. Jeśli nie zależy mu na kontakcie ze mną, mówi się trudno. Wcale nie jest dla mnie aż taki ważny.

A może jest ważniejszy, niż ci się wydaje. Mamy w zwyczaju umniejszać znaczenie kogoś, przez kogo czujemy się odrzuceni, a nawet go deprecjonować. Zapewne najbardziej chciałbyś zapomnieć o tej osobie i po prostu skupić się na czymś innym. Ale trudno jest zapomnieć tylko dlatego, że tak się postanowi.

Za próby wyparcia wspomnień, myśli i emocji dotyczących kogoś, kto dużo dla nas znaczył, można ponadto zapłacić wysoką cenę w postaci braku energii i sił witalnych.

Ludzie, którzy są – bądź byli – dla nas ważni, pozostają w pewien sposób w naszym sercu. Może doświadczyłeś



kiedyś sytuacji, że twój dawny przyjaciel był nadal obecny w twoim życiu w postaci cichego, krytycznego lub udzielającego dobrych rad głosu.

Poniżej pozwoliłam sobie zamieścić dwa przykłady:

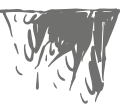
Niekiedy, gdy staram się podjąć jakąś decyzję – często, gdy prowadzę samochód – przed oczyma mojej duszy pojawia się mój zmarły ojciec – w tej samej chwili wiem już dokładnie, co by mi poradził.

Henrik, 59 lat

Mój były mąż był na mnie wściekły przez wiele lat po rozwodzie. Nigdy do końca się nie pogodziliśmy. Dziś rzadko o nim myślę, ale czasem – z reguły wtedy, gdy się z kimś poróżnię – mam wrażenie, że widzę jego twarz i słyszę, jak burczy: „Zawsze myślisz tylko o sobie!”

Anne, 40 lat

Osoby, które są – lub kiedyś były – dla nas ważne, pozostają w naszych sercach, zajmują w nich czasem bardzo dużo miejsca, a czasem mniej, zależnie od tego, jak wielkie mają/mieli dla nas znaczenie. To może tłumaczyć, dlaczego nierozwiązane konflikty lub zaistniałe w relacjach sytuacje bez wyjścia mogą nas psychicznie obciążać, nawet jeśli już nie widzimy osoby, z którą pozostały nam jakieś nierozwiązane sprawy. Oznacza to również, że jeśli w warstwie



zewnątrznej zapanuje zgoda, poczujesz też ulgę i spokój wewnętrzny.

ĆWICZENIE

Wynotuj powody uzasadniające decyzję, że nie skontaktujesz się z daną osobą, i porozmawiaj z kimś o tym. Czy mają one w ogóle jakiś sens?

Czy coś zupełnie odwrotnego też mogłoby być prawdą?

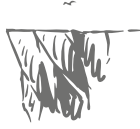
Czy coś wskazuje na to, że twoje wyjaśnienia nie są zgodne z prawdą lub nie są odpowiednie?

Jeśli twoje powody nie mają uzasadnienia w rzeczywistości albo zwyczajnie są nieadekwatne, możesz z powodzeniem dopisać do każdego z nich argument bądź kontrargument.

Moje powody, dla których nie skontaktuję się z daną osobą	Argument

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 1: ZNAJDŹ W SOBIE ODWAGĘ DO PRACY NAD RELACJĄ

Gdy w związku zapanuje niezgoda, podjęcie inicjatywy mającej doprowadzić do spotkania wiąże się z uczu-



ciem dużej niepewności. Często unikamy konfrontacji i szukamy usprawiedliwień, by nie kontaktować się z drugą osobą. Może uważasz, że jest za późno albo że to ten drugi powinien wykonać pierwszy krok. Niewykluczone też, że obawiasz się odrzucenia lub uroiłeś sobie, że zerwana więź wcale aż tak dużo dla ciebie nie znaczy.

Gdy już nazwiemy demona, którego się boimy, często okazuje się, że traci on nad nami władzę. Jeśli uznamy, że stosowana przez nas wymówka jest nieadekwatna, przestaje ona mieć rację bytu, a może tego właśnie potrzeba, byś podjął inicjatywę.



Jak zbliżyć się do osoby, z którą utraciliśmy kontakt lub od której się oddaliliśmy? Czy można odzyskać zaufanie i otwartość w zniszczonej relacji? Co zrobić, by przywrócić chemię w związku? A gdy nie ma już wyjścia, jak odpowiednio się pożegnać?

Możesz zdecydować, że będziesz walczyć o swoją relację albo że chcesz z niej zrezygnować. Możesz sprawić, by w miarę możliwości ponownie rozkwitła, bądź też w należyty sposób się z nią pożegnać, przepracować ją i zacząć żyć dalej bez zbędnego bagażu emocjonalnego. W niniejszej książce Ilse Sand prezentuje różnego rodzaju strategie, które mogą być pomocne, gdy chce się poprawić lub przywrócić zagrożoną relację. Podaje przy tym wiele przykładów i konkretnych propozycji słów i zdań, jakich można w tym celu użyć. Wskazówki wymienione i opisane w poszczególnych rozdziałach pozwolą między innymi:

- odkryć powody, dla których jedna ze stron chce zrezygnować z relacji,
- przyrzeć się emocjom towarzyszącym zagrożonym relacjom,
- zobaczyć, jak przez wybaczenie można pogłębić znajomość,
- zyskać nowy punkt widzenia, na przykład w sytuacji, gdy jesteśmy pewni, że to nas powinno się przeprosić,
- przeprowadzić test, który wskaże, jak duże ustępstwa możemy poczynić dla osoby, za którą tęsknimy.

Jeśli natomiast okaże się, że uzdrowienie danej relacji nie jest możliwe, autorka podpowie, jak zakończyć ją w jak najlepszy sposób. Pozytywne pożegnanie ma bowiem ogromne znaczenie. Dzięki niemu poczujesz ulgę i zyskasz więcej energii potrzebnej do poszukiwania i pielęgnowania nowych więzi.

Patronat

charaktery
magazyn psychologii

ISBN: 978-83-8087-690-3



9 788380 876903

L19006
Cena 44,90 zł

LAURUM.PL

