



Fragment książki *"Otwartość sprzymierzeńcem miłości"*

(...) Co nas skłoniło do podjęcia rozmów we dwoje

Alexander: „Czułem się, jakbym się właśnie zakochał, i to po czterech latach wspólnego życia”

Moja pierwsza miłość: byliśmy zakochani i patrzyliśmy na świat przez różowe okulary. Od rana do wieczora rozmawialiśmy ze sobą, odkrywaliśmy to, co nas łączy. Patrzyliśmy sobie głęboko w oczy i kochaliśmy się gorąco. Uwielbialiśmy ze sobą rozmawiać. Każda myśl była warta rozmowy. Koniecznie chciałem wiedzieć, co Marina miała do powiedzenia i jak zareaguje na to, co ja powiem. Było cudownie leżeć w łóżku, szeptać do siebie i śmiać się serdecznie. Nawet gdybyśmy stopili się w jedno, nie byłoby to dla nas wystarczająco blisko. Wymiana myśli, dzielenie się naszymi dotychczasowymi doświadczeniami, to było wspaniałe uczucie. Głos ukochanej był jak ciepła woda spływająca na skórę. Rozmawialiśmy o religii, polityce, Hermanie Hesse, o miłości, o sporcie, zdrowiu, samochodach, podróżach, obcych krajach, rodzicach, o tym, jak to by było dobrze mieć dzieci, o metodach wychowawczych, seksie, o wszystkim i jeszcze raz o wszystkim. Każde słowo, jakie mówiliśmy do siebie, miało swoją wagę. Każde zdanie chłonęliśmy jak sucha gąbka wodę, prawie tak, jak gdybyśmy przez ostatnie godziny nie powiedzieli sobie ani słowa. Każde dotknięcie było intensywne, nawet gdy ręce leżały przypadkowo obok siebie, czuliśmy dreszcze w całym ciele. Każda pieszczota była cudowną rozkoszą, a mogliśmy mieć ich tyle, ile tylko chcieliśmy. Byliśmy w zgodzie ze sobą i ze światem, jak piękne dzieło muzyczne. Przy czym najwspanialsze było to, że tę melodię uczuć sam komponowałem, a wszystkie tony mojej ukochanej pasowały doskonale bez żadnego wysiłku z mojej strony. Do dzisiaj chętnie powracam myślami do czasów mojej pierwszej miłości do Martiny. Czas mijał. Tematy powtarzały się. Rozmowy były krótsze. Myślałem sobie: „Tę historię znam, słyszałem ją już dwadzieścia razy”. Powoli wzajemne zainteresowanie zmniejszało się. Myślałem: „Może moje myśli wcale nie są takie ważne. Lepiej zachowam je dla siebie. Pewnych rzeczy ona po prostu nie rozumie. Może lepiej nie mówić tyle”. Wszystko co interesujące już zostało powiedziane i nie musieliśmy się ciągle powtarzać. Przecież nie chcieliśmy się nawzajem zanudzić. A więc bez słowa siadaliśmy razem do śniadania, by w ciszy przeżuwać poranne kanapki. Na początku naszego związku gadaliśmy jak najęci. Teraz, po czterech latach bycia razem i wielu kryzysach, zanim coś powiedziałem, zastanawiałem się nad każdym słowem. W ten sposób unikałem niebezpieczeństwa, że powiem coś niewłaściwego.

Często w ogóle nie miałem ochoty, by wracać do domu. Coraz więcej spraw zajmowało mnie poza domem i coraz mniej czasu spędzaliśmy razem. Oczywiście Martina miała o to do mnie pretensje, na co ja wycofywałem się jeszcze bardziej. „Właściwie już jej nie kocham”, myślałem. Mniej więcej raz na miesiąc wybuchała poważna awantura.



Z reguły to ja ustępowałem. Przede wszystkim, gdy groziła rozstaniem, za każdą cenę chciałem utrzymać ten związek. Byłem wtedy gotowy zrobić wszystko, naprawdę wszystko. Pojednanie po takiej kłótni ma w sobie coś wspaniałego. Przez krótki czas można było znowu odczuć intensywność początku. W dniach, które następowały potem, starałem się bardzo, by odzyskać przychylność Martiny. Ale z czasem odgrywanie roli perfekcyjnego partnera kosztowało mnie coraz więcej. Po dwóch tygodniach powracały stare przyzwyczajenia.

Nawet jeżeli z czasem zacząłem to sobie uświadamiać - nie mogłem nic zmienić. Byłem jak kierowca samochodu na chwilę przed wypadkiem. Wprawdzie widzi, że samochód przed nim gwałtownie hamuje, ale już nie ma czasu, by coś zrobić. Za późno, by uniknąć stłuczki. Gdy potem zastanawia się, jak to się stało, musi stwierdzić: przecież widziałem. Dlaczego nie byłem w stanie zareagować?

Podczas moich studiów medycznych we Frankfurcie nad Menem chodziłem na wykłady „psychologii medycznej” profesora doktora medycyny Michaela Lukasa Moel-lera. To było coś zupełnie innego niż zwykłe wykłady. Już sama sala wykładowa była niezwykła - stało w niej mnóstwo roślin i miało się wrażenie cieplej i przyjaznej atmosfery. Siedzieliśmy w kręgu, a profesor nie stwarzał dystansu stając na katedrze, lecz siadał pomiędzy nami. Nie opowiadał nam o psie Pawiowa i ślinie cieknącej w odruchu warunkowym, lecz mówił o związkach, miłości i seksualności - tematach, które poruszają każdego. Dzięki tym zajęciom wiele *rzeczy* ujrzałem w nowym świetle. Przede wszystkim dotarło do mnie, że my ludzie nie jesteśmy istotami niezależnymi: potrzebujemy związków z innymi ludźmi i ulegamy wpływowi otoczenia. Jeżeli przez całe lata będę pracować w urzędzie o szarych ścianach i niesympatycznej, ciężkiej atmosferze, z czasem upodobnię się do tego szarego korytarza, do ponurego nastroju i może do niesympatycznego szefa. A więc ważne jest, by sobie wybierać otoczenie i ludzi, pod których wpływem chcemy się znaleźć. Prof. Moel-ler mówił: „Musisz pielęgnować w sobie te elementy, które są dla ciebie ważne. Jeżeli pragniesz pracować z ludźmi i chcesz zrozumieć ich choroby, problemy i dręczące ich konflikty, musisz się otaczać ludźmi, którzy są serdeczni dla innych i potrafią z tego czerpać korzyści dla siebie”

Jeżeli przez wiele lat będziemy się zajmować medycyną i naukami przyrodniczymi, ignorując przy tym bogactwo rzeczywistych zależności i związków, może się zdarzyć, że przestaniemy rozumieć najzwyklejsze ludzkie potrzeby. Uczucia, wrażliwość i zrozumienie, tak potrzebne w związkach partnerskich, mogą stać się dla nas obce.

Postanowiłem, że powinienem całkowicie otworzyć się na to, o czym mówił prof. Moeller, bo poczułem, że mogę się u Niego nauczyć czegoś naprawdę istotnego.

Na trzeciej godzinie wykładów tematem była **rozmowa we dwoje** i jej znakomite efekty: „W przeciętnym związku zwykle jest tak, że jeden partner ma o coś pretensje do drugiego. Dopiero gdy mój partner się zmieni, będę szczęśliwy. A więc zawsze ten drugi jest winien temu, że nic się nie układa. Ach, gdyby on się zmienił, ach gdyby ona się zmieniła, nasz związek byłby wreszcie szczęśliwy! Niestety, cały problem w tym, że tak myślą oboje



partnerzy. A więc nic się nie zmienia. Oboje zamknęli się w **ciemnej, ciasnej skrzyni!**" [8]. Żadne nie może wyjść, a wewnątrz jest ciasno. Dopiero gdy ktoś tę skrzynię otworzy na siłę, zrobi się więcej miejsca, ale wtedy zwykle już wszystko jest popsute. „W rozmowie we dwoje pracuję nad sobą i rozwijam się w obecności mojego partnera. Zmieniam się sam i tym samym zmieniam też związek"

To sprawia, że partner też może się zmieniać. Związek płynie znowu jak strumień, rzeka lub prąd. Przeszkody są po to, by je pokonywać. Zdarzają się zawirowania, niebezpieczne głębie. Ale również spokojny ruch do przodu. Kiedy rozejrzemy się wokół siebie, dostrzeżemy zmieniający się krajobraz i rodzaj wody. Podobnie jest w związku. Wszystko się zmienia. Chociaż od lat jesteśmy razem, oboje jesteśmy w procesie ciągłej zmiany. Opowiedziałem o tym mojej dziewczynie. Ponieważ z początków naszej znajomości wiedzieliśmy, jak dobrze robi rozmowa, siadaliśmy raz w tygodniu na półtorej godziny, wyłączaliśmy telefon i rozmawialiśmy o sobie zgodnie z trzema podstawowymi zasadami rozmowy we dwoje. Na początku wydawało się nam, że jest to sztuczne i wymuszone.

Mało brakowało, a byśmy zrezygnowali. Ale od spotkania do spotkania zbliżaliśmy się do siebie. Byliśmy zdziwieni, jak wiele nowych treści, fantazji, uczuć i oczekiwań obudziło się w nas do życia. Taka otwarta wymiana sprawiła, że zaczynaliśmy się poznawać od nowa. Co więcej, okazało się, że oprócz tych zaplanowanych rozmów we dwoje prowadziliśmy również inne ważne rozmowy. Przy śniadaniu znowu mieliśmy sobie do powiedzenia dużo ważnych *rzeczy*. Czulem, że jestem na nowo zakochany, i to po czterech latach związku.

To co wcześniej usilnie, ale zupełnie bezskutecznie próbowaliśmy sobie wzajemnie wyjaśnić, nagle rozwiązało się samo z siebie. Okazało się, że nie chodzi o to, by zmieniać coś u partnera, lecz samemu się rozwijać. Ku naszemu zdziwieniu nastąpiła przemiana naszego związku, jakiej sobie wcześniej serdecznie życzyliśmy, czego jednak nie mogliśmy osiągnąć. Chciałem być coraz więcej z Martiną i dawałem temu wyraz. Ona z kolei dawała mi więcej wolności i rozumiała potrzebę moich różnych zajęć. Nadal zdarzały się konflikty, kłótnie i spory. Ale teraz potrafiliśmy rozwiązywać je z korzyścią dla siebie, ponieważ nawet te sytuacje sprawiały, że lepiej się poznawaliśmy. Coraz lepiej rozumiałem, co było ważne dla Marty i czulem, że i ona rozumie mnie coraz lepiej. Ta otwartość sprawiła, że nasz związek był coraz bardziej intensywny, bliski i serdeczny.

Patrząc wstecz myślę, że z naszej pierwszej miłości za pomocą rozmów we dwoje mógł się rozwinąć szczęśliwy, dojrzały i trwały związek. Ale byliśmy jeszcze bardzo młodzi i oboje pragnęliśmy innych przeżyć, doznań, chcieliśmy doświadczyć bycia z innymi partnerami. To było bolesne, gdy uświadomiliśmy to sobie w czasie naszych rozmów. Ale nasze pragnienie było bardzo silne i w końcu doprowadziło do tego, że zakochaliśmy się w innych partnerach. Za pomocą rozmów we dwoje mogliśmy pogodzić się z takim stanem rzeczy i uwolnić się od siebie nawzajem. Doświadczyliśmy



na własnej skórze, że rozwijając się nigdy nie mamy pewności, jaki kierunek obierzemy, ale możemy liczyć na intensywność doznań i przeżyć. To był dla nas obojga ważny moment w naszym rozwoju.

To doświadczenie uświadomiło mi, że w moim życiu, w moich związkach, nigdy nie zrezygnuję z rozmów we dwoje. Kiedy kilka lat później poznałem moją obecną żonę, Petrę, zaproponowałem jej, byśmy od początku naszego związku prowadzili rozmowy we dwoje. Byłem szczęśliwy, gdy się na to zgodziła. Mimo upływu wielu lat nasz związek jest nadal intensywny, serdeczny i żywy. Rozmowy we dwoje dają nam szansę, by natychmiast omawiać zaistniałe konflikty i szukać skutecznych rozwiązań.

Pozytywne i negatywne uczucia mają swoje miejsce. Chociaż myślę, że znam Petrę naprawdę dobrze, co tydzień jestem na nowo zaskoczony i zafascynowany tym, co się z nią dzieje. Bo nierzadko jest to coś zupełnie nowego i innego niż to, czego się spodziewałem. Ponadto w rozmowach we dwoje mogę zastanawiać się nad moim własnym rozwojem, dokonać wielu odkryć i lepiej rozumieć samego siebie. Jestem przekonany, że nasz związek byłby zupełnie inny, a może już w ogóle by nie istniał, gdybyśmy nie kultywowali rytuału cotygodniowych rozmów we dwoje.

Od roku 1996 pracuję jako lekarz i psychoterapeuta. Spotykam wiele par i wielu pacjentów, którzy cierpią z powodu kryzysów w swoich związkach. Zwykle chcieliby, żeby konflikty, które narastały przez wiele lat, rozwiązały się natychmiast i raz na zawsze. Wtedy proponuję, żeby zacząć od drobnego, najlepiej aktualnego konfliktu, nad którym będziemy pracować razem. Jednocześnie zachęcam do cotygodniowych rozmów we dwoje i wyjaśniam, że stopniowo będzie można podjąć próbę rozwiązania dużych konfliktów. Trzeba czasu, aby wspólnie znaleźć rozwiązania. To jest tak samo, jak z każdym procesem uczenia się - należy zacząć od łatwiejszych rzeczy, by potem przejść do trudniejszych, od prostych do skomplikowanych.

Nadal chodziłem na wykłady Michaela Lukasa Moelle-ra, prawie do jego śmierci. Wykłady uskrzydlały mnie. Dzięki nim znajdowałem siłę i odwagę, by podejmować wyzwania, które wcześniej wydawały mi się nieosiągalne. Chcielibyśmy z pomocą tej książki podzielić się z Państwem tym wszystkim, co zawdzięczamy Michaelowi Lukasowi Moellerowi i zarazić Państwa naszym zachwytem dla rozmów we dwoje i otwartości na zmiany. (...)