

Pielegnuj swój związek

Zadbaj o bliskość, emocje i zaufanie



ZDROWIE
W PRAKTYCE

OD REDAKCJI

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

zdawałoby się, że o małżeństwach wiemy dużo – są na rynku liczne publikacje i książki. W Internecie jest pełno poradników na udany związek typu „7 złotych zasad udanego życia w związku” czy „22 powody, dla których warto być dobrym/dobrą mężem/żoną” itd... Właściwie nic tylko brać i korzystać, bo recepty są na wyciągnięcie ręki. Skoro zatem jest tak dobrze, to dlaczego jest tak źle? Z naszym poradnikiem dowiesz się, jak znaleźć idealnego partnera i stworzyć z nim długi i szczęśliwy związek.

Redakcja
Zdrowia w Praktyce

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny:	Szymon Danowski
Redaktor prowadzący:	Anna Gardyniak
ISBN:	978-83-8344-086-6
E-book nr:	1QZ0006
Wydawnictwo:	Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.
Adres:	03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt:	Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP:	526-19-92-256
Nr rejestrowy BDO:	000008579
Numer KRS:	0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200 000 zł
Copyright by:	Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2023

Publikacja „Jak wyjść z samotności. Stwórz udany związek” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „Jak wyjść z samotności. Stwórz udany związek” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Jak wyjść z samotności. Stwórz udany związek” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Jak wyjść z samotności. Stwórz udany związek” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Eksperci:

Johanna Müller
Anna Zaleska
Dagmara Wirpszo
dr Agata Sierota

SPIS TREŚCI

Jak znaleźć idealnego partnera?	4
Czy istnieje recepta na miłość?	4
Co miłość robi z mózgiem?	6
Jak uchronić się przed toksycznym związkiem?	8
Jak stworzyć szczęśliwy związek?	11
Intensywne całowanie	11
Rytuały przed snem	12
Powiedz „kocham Cię” bez wielkich słów	13
Bliskość fizyczna i dotyk	14
Jak pielęgnować „ochotę na ochotę”	15
Miłość w wieloletnim związku	16
Jak poradzić sobie z kryzysem w związku?	17
„Skarbie, musimy porozmawiać”	17
Kryzys w związku	18
Działania naprawcze w związku	19
Zaufanie w związku	20
Seks w związku	21
Seksualny kalejdoskop	21
Seksualność w każdym wieku	23
Frustrujący niedosyt	25

JAK ZNALEŹĆ IDEALNEGO PARTNERA?

CZY ISTNIEJE RECEPTA NA MIŁOŚĆ?

Na zawsze czy na trochę?

Anna Zaleska

Czy miłość między ludźmi to magia? Biologia? Wybór? Praca? Każdy i każda z nas ma zapewne swoją definicję, może nawet niejedną, bo miłość idealna czy wyobrażenie o niej różni się od codzienności wielu związków. Jednoznacznej odpowiedzi nie udzielą też badacze. Pewne jest jednak, że relacja powinna być źródłem wsparcia, nie zaś obciążeniem.

Czym zatem jest udany związek? Tu również od razu potkniemy się o trudności interpretacyjne. Domyślnie to określenie oznacza relację trwającą i/lub długotrwałą oraz, co istotne, jedną. We wspomnieniach o kimś nie usłyszymy raczej „miała udane związki”, prędzej „nie wiodło jej się w życiu prywatnym”. Częściej powiemy o kimś „jest w udanym związku” niż „był w udanym związku”, jakby sam fakt zakończenia relacji skazywał ją na porażkę (chyba że przyczyną jest śmierć jednego z partnerów).

Czy tak faktycznie jest? Niekoniecznie. Na różnych etapach życia możemy wchodzić w relacje z różnych powodów, dla zaspokojenia różnych potrzeb, a potencjał tych relacji może się z czasem wyczerpywać. Co również nie zawsze oznacza natychmiastowego rozstania, bo na decyzji o tym ważą różnorodne uwarunkowania i argumenty. Na pytanie „czym jest udany związek” nigdy nie będzie dobrej odpowiedzi, znajdziemy ją natomiast na pytanie „czym jest dla mnie udany związek”. Dobrze by też było wiedzieć, czym jest udany związek dla partnera/partnerki. Kolejne pytania, które warto sobie postawić, to: na co jestem gotowy/gotowa, gdy różowe okulary pierwszego zauroczenia zaczynają się wycierać oraz czy dotychczasowe moje strategie i wybory co do nawiązywania i rozwijania relacji wspierały mnie, czy nie.

Nie ma recepty na miłość

A dokładniej – nie ma uniwersalnej recepty na miłość. Jeśli jednak odpowiemy sobie na pytanie, czego szukamy w związkach i co w nich znajdujemy, przybliżymy się też do odpowiedzi – jak i gdzie szukać. Pomocne w tym może być przyjrzenie się stylom przywiązania oraz etapom ewolucji miłosnej relacji.

W dużym uproszczeniu styl przywiązania, który ukształtował się we wczesnym dzieciństwie i jest w dużej

mierze odzwierciedleniem tego, co dostaliśmy od opiekunów, odpowiada za to, jak funkcjonujemy w związkach. Uświadomienie sobie własnych mechanizmów jest pierwszym krokiem do ich ewentualnej korekty.

Trzy podstawowe style to:

- bezpieczny – taka osoba łatwo okazuje miłość i wsparcie partnerowi/partnerce, ale też bez trudu wyraża własne potrzeby, traktuje różnice zdań jako nieodzowny element związku i nie jest to dla niej źródłem stresu
- lękowy – relacja jest źródłem niepokoju, z jednej strony taka osoba może szybko zaangażować się w związek i jest skłonna do poświęceń, z drugiej – jest niepewna uczuć partnera/partnerki i nieufna, trudno jej zbudować stabilny związek, może np. nieustannie „testować” przywiązanie partnera.
- unikający – wejście w intymną relację jest bardzo trudne, kojarzy się z zagrożeniem dla niezależności, taka osoba może pragnąć bliskości, a jednocześnie utrzymywać dystans wobec partnera/partnerki, na pozór wydaje się opanowana, może nawet obojętna, ale w środku doświadcza trudnych emocji.

Nietrudno się domyśleć, że najwięcej szans na stworzenie satysfakcjonującego związku mają osoby o bezpiecznym stylu przywiązania (z zastrzeżeniem, że rzadko style występują w czystej postaci). Najbardziej uczciwie widzą blaski i – co ważniejsze – cienie relacji, przy czym dają w niej przestrzeń i sobie, i partnerowi/partnerce. Osoby reprezentujące pozostałe style także mogą tworzyć dobre związki, zwłaszcza jeśli nauczą się dostrzegać pewne schematy zachowań i je interpretować.

Na przykład:

- Mój partner nie docenia mojego poświęcenia. Albo: poświęcam się, bo nie wierzę, że ktoś mnie pokocha, gdy będę realizować swoje potrzeby.
- Moja partnerka mnie nie rozumie. Albo: boję się otworzyć, bo uważam, że mnie zostawi, gdy się zorientuje, jaki jestem naprawdę.
- Znów to ja kocham bardziej. Albo: mój partner i ja inaczej wyrażamy uczucia.