

Warszawa, 31 sierpnia 2022r.

### **Kto jest winny w związku? – o stanie umysłu pary.**

Para, związek, małżeństwo to grupa dwojga ludzi pozostających ze sobą w relacji. Stanowi coś więcej niż sumę dwóch osób, dlatego, że ludzie pozostają ze sobą w relacji, tworzą zupełnie nową jakość. Relacja sama w sobie staje się oddzielną przestrzenią, nowym, autonomicznym bytem. Jeśli jestem w parze, to oznacza, że jestem ja, jest mój partner i jest nasz związek czyli to, co razem tworzymy. Możliwość patrzenia na relację jak na coś trzeciego, jakby obok, „z lotu ptaka”, a nie tylko przez pryzmat własnych doświadczeń, jest umiejętnością, którą nabywamy pokonując kolejne stopnie w rozwoju. Terapeutka par Mary Morgan w 2001r. umiejętność patrzenia na parę, jako na coś, co tworzy dwoje ludzi, nazwała stanem umysłu pary.



Relacja pomiędzy dwojgiem jest swego rodzaju przestrzenią, na którą zostają nałożone doświadczenia w relacjach z najbliższymi każdej z osób, ich lęki, konflikty, potrzeby i tęsknoty. Jest ona tym, co partnerzy tworzą ze sobą nie tylko na poziomie świadomym, ale również nieświadomym.

Nie wszyscy z nas, z różnych powodów, będąc w związkach, posiadają ów stan umysłu pary. Często na przykład zdarza się, że, gdy jesteśmy w konflikcie z partnerem, nasze potrzeby są niezaspokojone, czujemy się zranieni, rozczarowani, trudno jest przywoływać stan umysłu naszej pary. Wówczas uważamy, że konflikt jest winą partnera, że to on nas zawiódł, skrzywdził, że pomiędzy nami byłoby dobrze, gdyby partner się inaczej zachowywał, gdyby był

inny. A czasem z kolei przeżywamy poczucie winy i uważamy, że problemy w relacji są naszą winą, że zrobiliśmy za mało lub za dużo, nie tak. Szukamy pomocy u specjalistów (terapeutów) a naszą prawdziwą motywacją jest próba zmiany partnera. Trudno jest wówczas myśleć, że związek jest czymś, co dwójka ludzi tworzy wspólnie, trudno jest przyjąć tę trzecią pozycję, w której partnerzy obserwują siebie i myślą o tym, co pozytywnego i negatywnego wspólnie tworzą. I tu pomocny bywa terapeuta par, który nie opowie się po żadnej ze stron, nie powie kto ma rację, a kto tej racji nie posiada, a spojrzy na parę z zewnątrz i będzie widział relację właśnie. Leczące bywa to, że terapeuta utrzymuje stan umysłu pary, że jest w stanie zaangażować się w kontakt z dwiema osobami, a jednocześnie może spojrzeć na parę z zewnątrz i obserwować ją z tej pozycji. Terapeuta myśli o relacji, którą partnerzy razem tworzą, patrzy na parę jako na sieć wzajemnie ze sobą powiązanych zależności. Zachowanie osoby A wynika z zachowania osoby B, z kolei zachowanie osoby B jest konsekwencją zachowania osoby A – tak o parze myśli terapeuta.



Pomiędzy dwójkiem skonfliktowanych ludzi następuje poprawa, gdy udaje się stworzyć lub przywrócić stan umysłu pary. Co to oznacza? Po czym możemy to poznać? Wcale nie po tym, że nie ma kłótni, konfliktów, ale po tym, że jesteśmy w stanie po wszystkim rozmawiać o tym, co się wydarzyło, zastanawiać się wspólnie, co poszło nie tak. Dzięki temu, że posiadamy stan umysłu pary, łatwiej nam znosić brak zaspokojenia, tolerować różnice.

Jak pisałam wcześniej, gdy wchodzimy w związek, wchodzi razem z nami do niego całe nasze wyposażenie – to, jakie mieliśmy relacje w rodzinach pochodzenia, czego się boimy, czego pragniemy, z czym mamy trudno. To, w jaki sposób interpretujemy świat, ma wpływ na kształt naszego związku. Związek może służyć powtórzeniu wcześniejszych traum, ale także może być pomocny w poradzeniu sobie z nimi, w ich przepracowaniu. Często jest tak, przede wszystkim gdy mamy za sobą trudne doświadczenia, że pragniemy odciąć się od przeszłości, być innym człowiekiem niż rodzic, znaleźć innego partnera, stworzyć inną rodzinę. Jednak przy wyborze partnera często oprócz np. atrakcyjności fizycznej czy poczucia podobieństwa w różnych sprawach, biorą udział także nieświadome czynniki. Nasze (często nieświadome!) tęsknoty, fantazje czy lęki, to, jak przeżywaliśmy doświadczenia w relacji z matką czy z ojcem, ożywają i determinują nieświadomy wybór partnera. W konsekwencji wcześniejsze traumy są

odtworzone również w związku, a relacja z partnerem staje się kolejną wersją relacji z rodzicami. Gdy np. przeżywalimy naszą matkę jako niekochającą, odrzucającą, niezaangażowaną i nieobecną, to na poziomie świadomym będziemy pewnie poszukiwać bardzo zainteresowanego nami partnera. Jednak, kiedy ożyje posiadany przez nas na poziomie nieświadomym skrypt wczesnodziecięcych relacji, jest prawdopodobne, że zwiążemy się z kimś, kto dużo pracuje i często jest nieobecny, a jak już jest, to odpoczywa i mało zwraca na nas uwagę. Zapewne nasz partner z kolei ma swój skrypt i np. przeżywał własną matkę jako kontrolującą i narzucającą swoją wolę, wobec czego bliski kontakt z partnerką będzie się dla niego wiązał z poczuciem bycia zawłaszczonym. Z kolei ona, czując się opuszczona, próbuje go przyciągnąć do siebie, kontrolując i narzucając swoje pomysły czy oczekiwania. Posiadany przez oboje scenariusz wcześniejszych doświadczeń potwierdza się. Nikt tu nie jest winien, każda osoba w parze działa według znanego schematu.



Posiadanie stanu umysłu pary pozwoli zdystansować się do poszczególnych zranień zadawanych sobie wzajemnie, pomoże dostrzec głębię trudności i zobaczyć relację, którą partnerzy tworzą wspólnie.

*(-) Zuzanna Kędzierska*

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)