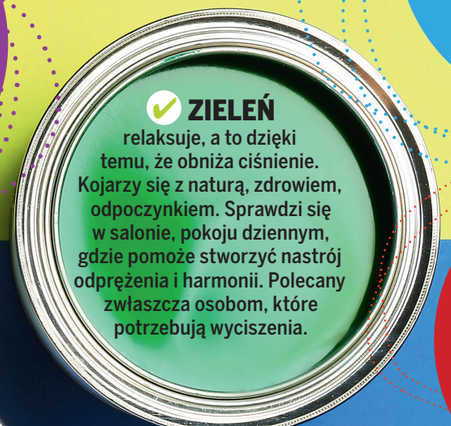
FIOLET
i jego odcienie, jak lilaróż, lawendowy wyciszają skołatane nerwy oraz uspokajają. Są symbolem wyobraźni, duchowości, a także mądrości. Pasują do sypialni, gdzie wprowadzą klimat tajemniczości i aurę romantyzmu.

NIEBIESKI
i jego jasne odcienie, zwłaszcza błękit, uspokajają, co sprawia, że warto rozważyć jego zastosowanie w sypialni. Chłodny niebieski sprawdzi się również w biurze, miejscu do pracy, bo ułatwia skupienie, rozumowanie i przeprowadzenie analizy.



ZIELEŃ
relaksuje, a to dzięki temu, że obniża ciśnienie. Kojarzy się z naturą, zdrowiem, odpoczynkiem. Sprawdzi się w salonie, pokoju dziennym, gdzie pomoże stworzyć nastrój odprężenia i harmonii. Polecany zwłaszcza osobom, które potrzebują wyciszenia.

CZERWONY
dodaje energii, pobudza, przyciąga wzrok, dlatego w dużej ilości może być męczący. Zamiast malować ściany w tym kolorze, pomyśl o kilku akcentach, np. poduchach czy wazonach, ożywiających przestrzeń.

ŻÓŁTY
w wersji ciepłej, nienachalnej wprowadza przyjazną atmosferę, inspiruje, sprzyja zabawie, ale także pobudza apetyt. Rozważ jego zastosowanie w kuchni, jadalni, pokoju dziecięcym. Pamiętaj, że zbyt intensywny żółty może nadmiernie pobudzać, a nawet rozdrażniać.

BIEL
działa oczyszczająco, tonująco, pomaga zebrać myśli, sprzyja otwartości. Jest barwą neutralną, ale ma wiele odcieni: chłodniejsze wpadają w niebieski, a cieplejsze w żółć. Pasuje do każdego pomieszczenia, komponując się z innymi kolorami.

Pomaluj SWÓJ ŚWIAT

PSYCHOLOGIA BARW, KOLOROTERAPIA **NAPRAWDĘ DZIAŁAJĄ! PRZEKONAJ SIĘ SAMA, JAK ZA POMOCĄ ODPOWIEDNICH ODCIENI** ODPRĘŻYĆ SIĘ, UKOIĆ NERWY, ZYSKAĆ ENERGIĘ LUB WYWOŁAĆ ROMANTYCZNY NASTRÓJ.

POMARAŃCZOWY
to kolor inspiracji, kreatywnego myślenia, optymistycznego podejścia do życia. Użyty w formie designerskich detali – takich jak lampa czy zegar – ożywi wnętrze, a także skłoni do konstruktywnego działania.

zdjęcie: Adobe Stock (1)

SINUSOIDA UCZUĆ W ZWIĄZKU

NASZ EKSPERT
Violetta Nowacka
PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA Z CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ „SELF" PRZYJAZNE TERAPIE W POZNANIU

ZNALEŹLIŚCIE SIĘ, POKOCHALIŚCIE, A TERAZ BĘDZIECIE ŻYĆ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE? TAK, JEŚLI JESTEŚCIE BOHATERAMI HOLLYWOODZKIEJ KOMEDII ROMANTYCZNEJ. W REALNYM ŻYCIU KAŻDY – DOSŁOWNIE KAŻDY! – ZWIĄZEK PRZECHODZI MAŁE I WIELKIE KRYZYSY. DOBRA WIADOMOŚĆ JEST TAKA, ŻE TYLKO OD WAS ZALEŻY, W JAKIM STYLU JE POKONACIE.

Rozmawia: Alina Barska

Na początku zawsze jest idylla?
Tak, zaczynamy relację od fazy fascynacji, zauroczenia, zakochania. W krwi buzują hormony i związki chemiczne, które pobudzają nas fizycznie, nie możemy spać, jeść, mamy zniekształcone postrzeganie rzeczywistości – wszystko interpretujemy pozytywnie. Non stop chcemy przebywać z ukochaną osobą. W tej fazie para jest nierozłączna i bezkrytyczna wobec siebie.

Te hormony, sprawiające, że żyjemy jak na haju, to sztuczka matki natury, która kusi nas: „Hej, zobacz jaki on/ona jest super, postarajcie się szybko o dzieci!"?
Dokładnie, dwa lata to w czasach prehistorycznych był okres potrzebny na urodzenie i wstępne odchowanie potomstwa. Mniej więcej po tym czasie organizm blokuje wydzielanie „szczęściodajnych" hormonów, które zalewały nas dotąd na widok partnera. W naturalny sposób przechodzimy do fazy stabilizacji związku, trwającej od 3 do 7 lat.

Stabilizacja, czyli ślub i dzieci?
Jedne pary zaczynają planować wesele i posiadanie dzieci, inne kupują mieszkanie albo zaczynają stawiać sobie wspólne cele zarobkowe. Generalnie pojawia się poczucie wspólnoty, które wprowadza w związek więcej spokoju. Już nie musimy być tacy łapczywi, jeśli chodzi o emocje, ani wciąż ze sobą przebywać, jesteśmy pewni łączącego nas uczucia. Więź i bliskość zajmuje miejsce szalonej namiętności z pierwszej fazy związku. Namiętność dalej jest, ale już nie na pierwszym planie.

I zaczynają się pierwsze kłopoty w raju – przestaje być tak różowo, zaczynamy zauważać, że on nie pomaga w domu, a ona ma mniejszą ochotę na seks. Zaczynają się kłótnie...
To zrozumiałe. Mamy zobowiązania, robimy coś więcej, niż kiedy byliśmy sami – sprawdzamy się w roli rodziców, pracujemy mocniej, bo chcemy np. spełnić marzenia o domu.

Jesteśmy przemęczeni, zestresowani. Dziś ludzie chcą mieć wszystko i najlepiej już teraz, więc się bardzo przeciążają. Do tego dołącza nuda – jesteśmy razem już kilka lat, żyjemy tak samo, robimy w kółko te same rzeczy. Powodów do frustracji jest mnóstwo.

Ale przecież jeszcze niedawno było pomiędzy nami tak pięknie...
I to też nas frustruje, bo pamiętamy szalone, namiętne początki związku i powoli zaczynamy widzieć, że teraz żyjemy inaczej. Ciągle jednak jeszcze wierzymy, że połączyliśmy się z tą właściwą osobą i że ten ktoś jeszcze będzie tak wspaniały, jak był.

Że się zmieni i znowu będzie patrzył na nas takimi zakochanymi oczami? Czyli fizycznie jesteśmy już w fazie „ogarniania" rzeczywistości, budowania wspólnoty, ale mentalnie wciąż oczekujemy, że partner będzie taki jak na samym początku?

Trzeba nauczyć się pielęgnować związek. Kiedyś „leciał" na hormonach, teraz trzeba zadbać o przyjemność i radość w nim. Planować wspólne chwile, chodzić na randki, mieć rytuały, które służą bliskości, np. wspólne posiłki, wyjazdy.

Co z jednej strony jest frustrujące, ale z drugiej wciąż pozwala nam ten związek ciągnąć do przodu, bo nadzieja nadal wygrywa z rozczarowaniem.

A jeśli stracimy nadzieję?
Nie „jeśli", tylko „kiedy". Zmęczenie i nuda to dwa bardzo silne stresory, więc zawsze prędzej czy później nastąpi „zmęczenie materiału", moment krytyczny i nieuchronnie para wejdzie w fazę rozczarowania związkiem. To w niej kłótnie przeradzają się w awantury, partnerzy wzajemnie się obwiniają, straszą rozwodem, niektórzy izolują, często pojawia się chęć zdrady. Na fazie rozczarowania kończy bardzo dużo par, które się rozchodzą.

To brzmi potwornie pesymistycznie...
A nie powinno, bo choć ten kryzys jest bolesny i nieuchronny, to może być trampoliną do stworzenia związku na nowo. Wejścia na dojrzalszy poziom, stworzenia relacji bogatszej, bardziej wartościowej i satysfakcjonującej niż wszystko, co do tej pory wspólnie przeżyliśmy.

Jak to zrobić?
Przyjrzeć się, co wnosimy do związku. Większość z nas wchodzi w relację z przekonaniami o tym, jaki ma być partner. To mogą być jakieś stereotypy, obrazy z dzieciństwa – to, co widzieliśmy w rodzinnym domu. Inni wierzą w medialne przekazy o opiekuńczym ukochanym albo mają idealistyczne założenie, że prawdziwa miłość wszystko przetrwa. Z tymi założeniami idziemy przez życie.

Uważając je za jedynie słuszne?
Tak. Nie sprawdzamy tego, nie podważamy własnych przekonań co do wizji związku, jaką mamy w głowie. Jesteśmy święcie przekonani, że ma być tak, jak chcemy.

A potem dochodzimy w związku do ściany, bo my mamy w głowie jakieś miłosne mity, partner ma inne, a wokół jest coraz więcej napięcia. Wszystko pryska jak bańka mydlana...
To dlatego ta faza rozczarowania jest taka bolesna – bo doprowadza mnie do niej mój własny brak autorefleksji na temat tego, w jaki sposób wpływam na swoje życie, jak tworzę otaczającą mnie rzeczywistość.

Ale w związku jest nas dwoje. Przecież nie tylko ja kreuję moją rzeczywistość.
Jakoś pani partnera wybrała, prawda? Coś panią kierowało? Pytanie, czy była pani tego świadoma?

Najczęściej żyjemy na autopilocie. Nie poddajemy się autoanalizie, nie uświadamiamy sobie naszych wad, powtarzamy „programy" zachowań, które przejęliśmy po rodzicach. Albo dźwigamy krzywdy z dzieciństwa, schowane głęboko w podświadomości.

To wszystko wpływa na decyzje, jakie podejmujemy, choć świadomie nie zdajemy sobie z tego sprawy?
Tak. I dopiero kiedy przyjrzymy się swoim uczuciom, temu, w co wierzymy w kwestii związku, wzorom, które się powtarzają w naszym postępowaniu, możemy zyskać głębszy ogląd własnego życia. Wtedy może do nas dotrzeć, że na przykład wybraliśmy tego partnera nie z miłości, ale dlatego że w tamtej chwili wypełniał jakieś nasze deficyty – zapewniał nam uwagę, zainteresowanie, potwierdzenie własnej wartości.

Bo na przykład byłam po upokarzającym zerwaniu i myślałam, że już nikt nigdy się mną nie zainteresuje...
Scenariuszy może być mnóstwo, chodzi o to, by zrozumieć, dlaczego takich wyborów dokonujemy. W fazie rozczarowania związkiem wracają do nas demony przeszłości – nasze wady, traumy, rozczarowania. I jeśli mamy niechęć do pracy nad sobą, nie chcemy zobaczyć, że my też doprowadziliśmy ten związek do takiego miejsca, to on się nieuchronnie rozpadnie. Zanim do tego dojdzie, jesteśmy w fazie hibernacji, trwamy jak zamrożeni w tym nieszczęściu. Jesteśmy przed podjęciem decyzji, czy bierzemy się za siebie, czy też rezygnujemy i odchodzimy. Pierwsza opcja oznacza, że bierzemy się także za związek, bo gdy my nad sobą pracujemy i się zmieniamy, to partner musi się zacząć jakoś inaczej do tej naszej nowej „wersji" odnosić.

Mam wrażenie, że sporo par zostaje zahibernowanych na zawsze – bo są dzieci, kredyty. Nie rozchodzą się, tylko tak wegetują.
Tymczasem jest wyjście z tej wegetacji – praca nad sobą. Bo jeśli nie poddamy się rozczarowaniu i zaczniemy pracować, to zobaczymy, że ono ma jakiś sens, coś nam pokazuje. I że za pracę nad przekroczeniem tego rozczarowania jest nagroda – rozwój. To wymaga przyjrzenia się swoim traumom, uwarunkowaniom, bagażowi życiowemu. I jest trudne. Potrzeba dużo cierpliwości, zrozumienia, wybaczenia – sobie i partnerowi.

A kiedy się uda, to wreszcie będziemy żyli długo i szczęśliwie?
Będziemy mądrzejsi i zrozumiemy, dlaczego wybraliśmy takiego partnera. Jakie mieliśmy wtedy potrzeby, a jakie mamy teraz. Odpowiemy na pytania, których sobie jeszcze nie zadawaliśmy.

I możemy wtedy zrozumieć, że ten partner jest naszą drugą połówką. Choć nie jest idealny, ma wady, ale my przecież też mamy – a tę myśl rzadko wcześniej do siebie dopuszczaliśmy, o ile w ogóle. Teraz mamy większą pokorę, przestajemy idealizować i uczymy się akceptować wady partnera, oswajać je, może się czegoś z nich uczyć. Zaczynamy tworzyć dojrzały związek – tacy, jacy jesteśmy naprawdę. Co oczywiście nie oznacza, że już nigdy się nie pokłócimy.

Ale teraz będziemy kłócić się bardziej o to, co tu i teraz, a nie wyciągać żale z przeszłości – bo je już mamy przepracowane?
Tak. Mogą później pojawiać się kryzysy, związane z naszym starzeniem się i problemami z zanikającą płciowością. Ale łatwiej je przejść, bo jesteśmy też przyjaciółmi. W dojrzałym związku czujemy się bardziej spełnieni, mamy mniej oczekiwań wobec partnera. Widzimy, że drugi człowiek to nie tylko cielesna „okładka", że on też ma swoje traumy, wady. Że może próbuje coś w sobie zmieniać, ale nie musi wszystkiego, żeby być kochanym.

Jak dbać o związek po okresie hibernacji?
Przede wszystkim z fazy rozczarowania trzeba się ocknąć i nie dopuścić do tego, byśmy się znienawidzili. Czasem przychodzą na terapię pary i widać, że nie ma co ratować, bo brakuje nadziei i zaufania, jest tylko złość, żal i rozczarowanie. I nawet jeśli jeszcze gdzieś głęboko jest w nich miłość, to nie może przebić się przez to, co sobie złego zrobili.

Kiedy pojawiają się symptomy rozpadu związku, trzeba zacząć jak najszybciej nad nim pracować.

Czyli iść na terapię?
To na pewno pomaga, ale są też osoby, które tego nie chcą. Lepiej żeby przeczekały fazę rozczarowania, nie podejmowały decyzji o rozwodzie. Bo wtedy też mogą się jakieś nowe kierunki w ich myśleniu o związku pojawić.

A jak dbać o związek, gdy już do nas dotarło, że chcemy z tym człowiekiem dalej być, naprawdę na dobre i na złe?
Trzeba nauczyć się pielęgnować tę relację. Kiedyś „leciał" na hormonach, teraz trzeba zadbać w nim o przyjemność i radość. Chodzić na randki, zatroszczyć się o rytuały, które służą bliskości: wspólne posiłki, wyjazdy. Nasza miłość już nigdy nie będzie szalona jak na początku, ale może być czymś głębszym – dawać nam oparcie, akceptację, zrozumienie. I wolność. Bo jeśli umiemy stworzyć dojrzały związek i synchronicznie się w nim rozwijać – choćby uprawiając każdy osobno swoją pasję, a potem spotykając się we wspólnym czasie – to jest bardzo wielkie szczęście.

Co mają pary, którym się udaje stworzyć dojrzały związek?
Wiarę, że mogą coś w sobie zmienić i że relacja może się zmienić. Że miłość przetrwa gorzki czas. Mają wolę, żeby zmienić związek i bardzo mocno nad tym pracują. Wiara, wola i ciężka praca to trzy czynniki rozwoju, które zawsze zmieniają nasze życie. Więcej nie trzeba. ■

SYGNAŁY ALARMOWE

Jeśli obserwujesz je w waszej relacji, zacznij działać. Jest jeszcze czas, by pracować nad związkiem i go uratować.

- Rzucanie oskarżeń już na początku kłótni. Ranicie się nawzajem, zamiast szukać rozwiązania problemów.
- Krytykowanie osobowości i charakteru partnera zamiast jego zachowania, np. „Jesteś leniem, a dom nic cię nie obchodzi!" zamiast: „Złoszczę się, bo nie odkurzyłeś. Umówiliśmy się, że sprzątamy na zmianę."
- Odnoszenie się do partnera z pogardą, sarkazmem, drwienie z niego. Wyzwiska, przewracanie oczami, wyśmiewanie się i złośliwe, upokarzające żarty.
- Przybieranie postawy obronnej i zrzucanie winy na partnera, kiedy np. jedno z was chce wyjaśnić sytuację, a drugie ignoruje te próby, podkreślając swoje właściwe zachowanie, nie przyznając się do błędu ani nie przepraszając.
- Postępująca izolacja, gdy jeden z partnerów podczas kłótni przestaje słuchać, bez słowa wychodzi z pokoju lub domu, odwraca się, przestaje mówić, panują „ciche dni".

zdjęcie: Adobe Stock (6), archiwum prywatne