

MIŁOŚĆ
nie wystarczy

Aaron T. Beck

MIŁOŚĆ **nie wystarczy**

**Jak rozwiązywać
nieporozumienia
i konflikty małżeńskie**

Tłumaczył
Andrzej Jankowski

Media Rodzina

Tytuł oryginału
LOVE IS NEVER ENOUGH

Copyright © 1988 by Aaron T. Beck, M.D.
Copyright © for the Polish translation by Andrzej Jankowski
Copyright © 2020 for the Polish edition by Media Rodzina Sp. o.o.

Projekt okładki
Andrzej Komendziński

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-8265-573-5

Media Rodzina Sp. z o.o.
ul. Pasięka 24, 61-657 Poznań
tel. 61 827 08 50
wydawnictwo@mediarodzina.pl

Skład i łamanie
Scriptor s.c.

Druk
Pozkał

Media Rodzina popiera ścisłą ochronę praw autorskich. Prawo autorskie pobudza różnorodność, napędza kreatywność, promuje wolność słowa, przyczynia się do tworzenia żywej kultury. Dziękujemy, że przestrzegasz praw autorskich, nabywasz książki legalnie i nie udostępniasz ich publicznie, np. w Internecie. Dziękujemy za to, że w ten sposób wspierasz autorów i pozwalasz wydawcom nadal publikować ich książki.

Dla Phyllis

Spis treści

Podziękowania	11
Wstęp	15
Rewolucja kognitywna w psychologii. Rozluźnienie więzi małżeńskich. Co jest potrzebne do podtrzymania trwałości małżeństwa? Rozpłytywanie węzłów. Plan książki.	
Rozdział 1. Siła negatywnego myślenia	32
Podjęcie kognitywne. Czytanie w cudzych myślach. Niewidoczny umysł. Jak tworzymy błędne interpretacje. Błędne odczytywanie sygnałów. Symbole i znaczenie. Uprzedzenie.	
Rozdział 2. Światło i ciemność	59
„Program” zauroczenia. Bodźce zauroczenia (aktywatory). Rozczarowanie. Złamane obietnice. Wielki zwrot. Wyrażanie wyważonych sądów.	
Rozdział 3. Zderzenie różnych punktów widzenia	87
Szeroki i wąski punkt widzenia. Wtłoczenie w obraz. Konflikty osobowości.	

Rozdział 4. Łamanie reguł	105
Powstawanie oczekiwań. Ustanawianie reguł. Stosowanie reguł. Reguły, które obracają się przeciw temu, kogo mają obronić. Narzucanie reguł. Tyrania powinności. Łamanie reguł. Kara. Wyłanianie się reguł. Odkrywanie reguł i postaw.	
Rozdział 5. Zakłócenia w porozumiewaniu się	134
Wyrażanie się niejasno i nie wprost. Postawa obronna. Niezrozumienie przekazu. Monologowanie, przerywanie partnerowi i słuchanie w milczeniu. „Głuchota” i „ślepotą”. Różnice w tempie mówienia. Sposoby zadawania pytań. Różnice w sposobie mówienia między mężczyznami a kobietami. Wyjaśnianie różnic w stylach mówienia. Geneza różnic w stylach mówienia obu płci. Różne znaczenia rozmowy.	
Rozdział 6. Załamania się związków partnerskich	166
Zagrożenia dla umowy małżeńskiej. Obszary konfliktowe.	
Rozdział 7. Ciche myśli. Oko cyklonu	202
Ukryte wątpliwości. Geneza wątpliwości co do siebie samego i małżonka. Ukryte wymagania typu „powinieneś”.	
Rozdział 8. Pułapki umysłu	224
Jak znaczenia symboliczne zniekształcają nasze myślenie. Rozszerzanie negacji. Przykłady typowych zniekształceń kognitywnych. Zniekształcenia myślowe w działaniu.	

Rozdział 9. W walce na śmierć i życie	246
Kolczaste przekazy. Uderzenia uprzedzające. Chęć zabijania. Co kryje się za kłótniami? Kontrolowanie złości. Zahamowania, złość i obrona własnych praw. Anatomia złości.	
Rozdział 10. Czy wasze stosunki mogą się poprawić?	280
Wewnętrzny opór przed zmianami. Co trzeba zmienić? Stwarzanie problemów zamiast ich rozwiązywania. Określanie natury problemu na nowo. W jaki sposób się zmieniamy? Program zmian.	
Rozdział 11. Wzmocnienie podstaw	310
Współpraca. Zaangażowanie. Elementarne zaufanie. Domniemanie dobrej woli partnera. Wątpliwości przemawiają na korzyść „oskarżonego”. Lojalność i wierność.	
Rozdział 12. Wzajemne dostrajanie się	334
Kochać i być kochanym. Śledzenie zachowań pozytywnych. Usuwanie kłapek z oczu.	
Rozdział 13. Usuwanie zniekształceń procesu myślenia	359
Wskazówki ogólne. Dziewięć kroków.	
Rozdział 14. Sztuka rozmowy	388
Określenie problemów w porozumiewaniu się. Etykieta konwersacji.	

Rozdział 15. Sztuka współdziałania	414
Wyjaśnianie różnic. Pożytki płynące z zadawania pytań. Elastyczność. Kompromis. Dostosowanie się. Ustalanie priorytetów.	
Rozdział 16. Zwalczanie kłopotów	441
Wyjaśnianie różnic. Zrozumienie punktu widzenia małżonka. Szczegółowe zasady prowadzenia rozmów poświęconych zwalczaniu kłopotów.	
Rozdział 17. Poskramianie furii	468
Źródło problemu — ty czy małżonek? Plusy i minusy okazywania złości. Rozładowanie wrogości małżonka.	
Rozdział 18. Problemy specjalne	501
Osłabienie popędu seksualnego. Autoterapia przy problemach seksualnych. Niewierność. Stres. Rodziny, w których mąż i żona pracują zawodowo. Problemy powtórnych małżeństw.	
Przypisy	541
Bibliografia	547

PODZIĘKOWANIA

Jestem przede wszystkim wdzięczny mojej żonie, Phyllis, której miłość i oddanie dowiodły, że małżeństwo może stawać się z każdym dniem związkiem coraz bardziej znaczącym i dającym coraz więcej satysfakcji. Mój przyjaciel i kolega, Norman Epstein, pionier stosowania terapii kognitywnej w rozwiązywaniu problemów małżeńskich, był mi największą podporą podczas pisania tej książki. Jego delikatne uwagi krytyczne i liczne sugestie pomogły mi utrzymać się na właściwej drodze podczas pracy, a wnikliwe analizy rzuciły światło na wiele niejasnych problemów, na które napotykają małżeństwa. Moi byli studenci: Susan Joseph, Craig Wiese, Janis Abrahms, Chris Padesky, Ruth Greenberg, David Clark, Kathy Mooney, Frank Dattilio i Judy Beck, dostarczyli mnóstwo materiałów do tej książki. Wśród tych, którzy przeczytali maszynopis i podzielili się ze mną cennymi uwagami na jego temat, byli: Connie Sekaros, Vivian Greenberg, Carol Auerbach i Cal Laden.

Jestem szczególnie wdzięczny Carol Stillman, która wielokrotnie przejrzała maszynopis i udzieliła mi wielu rad dotyczących uproszczenia zawitych partii tekstu.

Miałem wyjątkowe szczęście, że moim przedstawicielem literackim został Richard Pine. Jego nigdy niegasnący entuzjazm i przeświadczenie o potrzebie napisania tej

książki były zupełnie wyjątkowe. Mój redaktor w wydawnictwie Harper and Row, Hugh Van Dusen, był odpowiedzialny za ukazanie się maszynopisu drukiem.

Barbara Marinelli, dyrektor wykonawczy Center for Cognitive Therapy, pomogła w kierowaniu procesem produkcji książki, natomiast Tina Inforzato, Gail Furman i Suzanne DePietro złożyli ją.

Dziękuję wszystkim wyżej wymienionym oraz licznym parom małżeńskim, z którymi spotkałem się w Center for Cognitive Therapy i w innych miejscach.

Miłość nie wystarczy czerpie materiały z rzeczywistych przypadków. Autentyczne są cytowane tu, a uzyskane przeze mnie i moich kolegów pomagających małżeństwom z problemami, wypowiedzi. Zmienione jednak zostały wszystkie imiona, nazwiska i szczegóły umożliwiające identyfikację opisywanych osób. Chcąc jeszcze staranniej ukryć ich tożsamość, opisując niektóre przypadki, stworzyłem postaci syntetyczne.

