



Tam, gdzie kończy  
się obecność

## **Kiedy miłość przegrywa z dopaminą – o relacjach w czasach ciągłej walidacji**

Na początku niniejszego artykułu chciałbym zaznaczyć, że nie jest on atakiem na kobiety. Nie jest próbą oceniania ani przypisywania winy jednej ze stron. Jego celem jest ukazanie schematów działań i mechanizmów, które coraz częściej pojawiają się w relacjach, które nie dotyczą wyłącznie kobiet czy mężczyzn ale sposobu w jaki funkcjonujemy dziś w świecie mediów społecznościowych. Wbrew pozorom liczba kobiet i mężczyzn korzystających z platform jest zbliżona. Różnica nie polega na tym, kto tam jest. Ale w tym „jak tam jesteśmy”, i jaką rolę w nich odgrywamy. Według statystyk kobiety częściej budują swoje wizerunki, a mężczyźni częściej stają się odbiorcami i obserwującymi. I właśnie ten układ, połączony z mechanizmami dopaminy i potrzebą walidacji zaczyna wpływać na relacje, poczucie wartości i bezpieczeństwa relacyjnego.

W niniejszym artykule chciałbym zagłębić się w problem ówczesnych mężczyzn, z którymi coraz częściej mam do czynienia podczas rozmów. Takich typowych, męskich rozmów dotyczących relacji w związkach i małżeństwach.

Coraz częściej przychodzą do mnie na spotkania mężczyźni, którzy nie potrafią nazwać swojego problemu, z którym coraz bardziej przychodzi się im mierzyć. Oni nie mówią: „zostałem zdradzony”. Nie mówią: „ona mnie nie kocha”. Podchodząc do rozmowy bardzo często zaczynają zadawać sobie proste pytanie dotyczące sensu i setna bycia mężczyzną i tym czym faktycznie dziś mężczyźni są i kim stają się dla kobiet. Najczęstsze pytanie dotyczy setna ich relacji i miejsca:

- w relacji w małżeństwie, w związku.
- „Ja już nie wiem, kim jestem w tej relacji. Nie wiem jaką mam wartość dla kobiety, przy której jestem w naszym życiu”.

W odniesieniu do statystyk okazuje się, że około 60% kobiet jest obecnych na portalach typu Instagram, natomiast około 40% mężczyzn korzysta z tych treści. Jednakże bardzo ważnym aspektem są treści. I to jest kluczem przedłożonego problemu. Kobiety najczęściej publikują:

- zdjęcia,
- budują swój wizerunek,
- angażują się emocjonalnie.

Natomiast według statystyk mężczyźni zdecydowanie częściej:

- konsumują treści (scrollują)
- reagują (lajki, komentarze i polubienia)

- są typowymi odbiorcami treści.

Zdawać by się mogło, że właśnie ten schemat działań i uczestnictwa w systemie zaczyna budować poważny problem wśród mężczyzn. Według przeprowadzanych rozmów dostrzegam dramaty dzisiejszego mężczyzny. Mężczyzny tego bez deficytów. I nie są to pojedyncze i rzadkie historie, one pojawiają się coraz częściej. Coraz częściej dostrzegam w mężczyznach frustrację wskazującą na dzisiejszy obraz kobiet – na coraz bardziej spadające do nich zaufanie. To nie jest pojedyncza historia. To powtarzające się historie mężczyzn, którzy w związkach czują się bezradni i bezsilni w walce... ale z kim... - „w walce z wiatrakami?”.

Ten powtarzający się schemat, który coraz wyraźniej widać w wielu związkach nie dotyka tylko emocji dwojga ludzi. On zaczyna coraz bardziej i destrukcyjnie działać nasz ludzki mózg. W konsekwencji jest to schemat niszczący relację, miłość i wzajemny szacunek.

### **Relacja kontra system nagrody**

Ludzki mózg podąża za nagrodą. Każde doświadczenie, które daje przyjemność, aktywuje w nas układ dopaminowy, to system odpowiedzialny za motywację i poczucie „chcę więcej”. Dopaminę nie tylko podają znane nam używki ale coraz częściej psychologowie zwracają uwagę na wyniszczające nas media społecznościowe, które są zaprojektowane dokładnie pod ten właśnie mechanizm. Posiadając media społecznościowe podajemy relacje, zdjęcia, myśli, jakieś krótkie i ulotne chwile ekshibicjonistycznie „wywalając” nasze sprawy na światło dzienne. W nieświadomy sposób likwidujemy granice, które stoją na straży naszej godności i naszych rodzin. I czekamy. Na co? Na małe dawki dopaminy ukryte w polubieniach, komentarzach, reakcjach i lajkach. Iluzja stwarza nam obraz niewinności. Lecz to nie są niewinne gesty. To mikro - nagrody, które uczą nasz mózg szukać kolejnych bodźców. Mikro – nagrody podają nam mikro dawki dopaminy uzależniając nas od życia w „pozorze, iluzji radości i szczęścia” Czasem jest kontakt. Lecz z czasem przestaje chodzić o kontakt. Zaczyna się oczekiwanie na reakcję. W cichym działaniu pojawia się coś, coś czego nie dostrzegamy, nie widzimy, - pojawia się stres, którego nie widać, stres z oczekiwania na reakcję, na widzialność. Układ nerwowy zaczyna wchodzić w stan ciągłego pobudzenia, a efektem tego są:

- ciągle sprawdzanie telefonu,
- ciągle oczekiwania na odpowiedź,
- porównywania się,
- kontrolowanie swojego wizerunku.

To nie dzieje się szybko. To dzieje się cicho i jest to przewlekła aktywacja. A przewlekła aktywacja jest stresem — choć na pierwszy rzut oka wygląda jak przyjemność. Ciało jest napięte. Umysł jest zajęty. Myśli krążą w mediach, interakcjach, a nasza tożsamość zaczyna zależeć od reakcji innych. Wówczas w tym schemacie działań kobiet mężczyzna staje w cieniu algorytmu. Nie jako jego przeciwnik. Lecz jako ktoś, kto przegrywa z systemem. Jest bezbronny. Bo nie da się konkurować z:

- natychmiastową gratyfikacją,
- setkami reakcji,
- niekończącą się dostępnością uwagi,
- wirtualnymi uwielbieniami.

Ten prawdziwy, realny mężczyzna daje coś, czego algorytm nie daje. On daje obecność, stabilność, realność. Ale dla mózgu przyzwyczajonego do szybkiej dopaminy to jest „za mało” i „za cicho”. I wtedy pojawia się zdanie, które powtarza się w wielu rozmowach:

- „Ona jest ze mną, ale jakby jej nie było.”

W takim układzie i schemacie kobieta, którą mężczyźni pokochali przechodzi w „ręce” innych mężczyzn. Powstaje pytanie: „Kto odpowiada na tę potrzebę”? Tu pojawia się trudniejszy, rzadziej nazywany mechanizm. Bo ta potrzeba bycia widzianą nie pozostaje w próżni. Ona spotyka się z odpowiedzią.

### **„Deficyt innych mężczyzn potrzebuje obfitości”**

W przestrzeni internetu jest ogromna liczba mężczyzn, którzy sami noszą w sobie deficyty:

- braku bliskości,
- braku relacji,
- braku poczucia własnej wartości,
- samotności.

Te deficyty nie biorą się bez udziału tych, którzy je posiadają. Przez brak pracy nad sobą – deficyty z biegiem lat pogłębiają się, a ich najprostszą formą, ich uzupełnienia są kobiety będące w związkach, małżeństwach, pokazujące obfitość radości i chwil w internecie. I właśnie ci mężczyźni bardzo często kierują swoją uwagę tam, gdzie widzą dostępność z obfitością. Oni nie szukają relacji opartej na czystej intencji. Szukają bodźca. Szukają możliwości kontaktu bez odpowiedzialności. A media społecznościowe jak na dłoni pokazują coś bardzo konkretnego: nie brak — tylko obfitość:

- Wyselekcjonowane zdjęcia,
- Uśmiech,

- Atrakcyjność,
- Pozorne szczęście.

Ubogacany profil tworzy iluzję dostępności i jednocześnie przyciąga tych, którzy chcą z tej iluzji skorzystać. I w tym miejscu zaczyna się cichy układ:

- jedna strona szuka walidacji,
- druga strona dostarcza ją, bo sama czegoś potrzebuje.

Widzialna „obfitość” przyciąga ludzi, mężczyzn z deficytami niemalże wszystkiego. W zamian pojawia się dopamina - i to po obu stronach.

### **Granice, które przestają istnieć**

I tutaj dochodzimy do najtrudniejszego miejsca. Bo problemem nie są same media społecznościowe. Problemem jest brak granic. Relacja bez granic przestaje być relacją. Jeśli jedna ze stron:

- regularnie wystawia swoją atrakcyjność na ocenę innych,
- buduje napięcie poza związkiem,
- szuka uwagi w miejscach, które mają charakter flirtu lub prowokacji.

To działania prowadzące do zniszczenia wzajemnego szacunku, zaufania i miłości. Działania z pozoru niewinne, a jednak jak pokazuje rzeczywistość bardzo realne i niebezpieczne. I trzeba nazwać to wprost: to nie jest neutralne. To nie jest „tylko internet”. To jest zachowanie, które wpływa na bezpieczeństwo waszych relacji.

### **Granica w związku nie polega na kontroli**

Polega na świadomej odpowiedzialności za to, gdzie kieruję swoją energię i uwagę. Bo uwaga to dziś jedna z najcenniejszych walut. I jeśli oddaję ją wszystkim, to nie zostaje z niej nic tam gdzie deklarowana jest miłość.

### **Nie narcyzm, a uzależnienie od walidacji**

Bardzo często słyszę, gdy mężczyźni mówią o kobietach, że stają się osobowościami narcystycznymi. I faktycznie łatwo nazwać to narcyzmem. Ale często jest to coś innego: jest to uzależnienie od bycia widzianą. To uzależnienie nie mówi: „jestem lepsza”. Ono mówi: „potrzebuję potwierdzenia, że jestem wystarczająca”. Główny problem polega na tym, że to potwierdzenie nigdy nie jest trwałe, ono ulatuje. I dlatego musi być powtarzane. Cyklicznie powtarzane, dopracowywane, sprawdzane staje się złodziejem czasu w relacji tej prawdziwej.

## **Miłość jako dom, nie scena**

W świecie, który nagradza widoczność, relacja zaczyna przypominać scenę. Ale miłość nie jest sceną. Lecz Miłość domu i w domu nie jest nagrodą. Jest domem każdego z nas. Spokój domu nie jest czymś, na co trzeba zasłużyć. Jest prawem naszego człowieka.” Nasz Dom, nie potrzebuje publiczności. Nasz Dom, nie potrzebuje potwierdzeń co kilka minut. Dom, to miejsce, gdzie można przestać być ocenianym — i zacząć być naprawdę widzianym w swoim najbliższym gronie. To buduje, to wzmacnia. Spokój prawdziwego domu rodzinnego jest dziś marzeniem każdego prawdziwego mężczyzny, tego nie obciążonego deficytem – tego, który dostrzega wartość w ciszy, spokoju i wspólnym byciu. Budowanie granic, a nie ekshibicjonizm relacyjny chroni dom rodzinny przed bandą męskich deficytów czatujących na „obfitość” kobiet – zwłaszcza tych będących w relacjach.

Problem, z którym przychodzą dziś mężczyźni, w mojej ocenie nie jest ich słabością. Lecz jest sygnałem, że nasze relacje zaczęły przegrywać z mechanizmami, które zostały stworzone, by przyciągać uwagę, a nie budować bliskość. To nie jest konflikt kobiet i mężczyzn. To jest system, w którym deficyty spotykają się z iluzją obfitości. I pytanie, które dziś warto sobie zadać, brzmi:

Czy nasza relacja ma jeszcze granice — czy już liczy tylko zasięg za ceną którą trzeba zapłacić, a ceną jest spokój, miłość, szacunek i zaufanie. A głównie nasza przyszłość...