



MOWA RAN

KIEDY OBOK SIEBIE NIE ZNACZY JUŻ RAZEM

O CISZY, KTÓRA POWOLI ODDAŁA
OD SIEBIE NAJBLIŻSZYCH

MIŁOŚĆ NIE UMIERA NAGLE.
NAJPIERW PRZESTAJEMY SIĘ WIDZIEĆ.

„Kiedy obok siebie – nie znaczy już razem...”

Są związki, które trwają dwadzieścia, trzydzieści, czasem nawet czterdzieści lat. Są związki, które trwają lecz są i te które nagle, nie wiedząc czemu dochodzą do ściany, burzą się choć z zewnątrz wyglądają dobrze. Wspólny dom, wspólne zdjęcia, wspólne święta, codzienność budowana przez lata. Ludzie ci przechodzili razem przez choroby, kryzysy finansowe, wychowanie dzieci, zmęczenie pracą, trudne momenty życia i chwile piękne. Byli obok siebie wtedy, gdy świat walił się pod nogami. Uczyli się siebie przez lata. I bardzo często naprawdę się kochają.

Jednak z biegiem czasu w wielu relacjach pojawia się coś bardzo cichego i bardzo trudnego do zauważenia. Ta mała rana nie przychodzi nagle. Nie robi hałasu. Nie pojawia się jak burza. Wkrada się powoli pomiędzy codzienność, obowiązki i przyzwyczajenie do swojej obecności. Ludzie zaczynają żyć bardziej obok siebie niż razem. Nie ma jeszcze wielkiego kryzysu. Nie ma zdrady. Nie ma nawet większych kłótni. Jest tylko coraz mniej prawdziwej i wspólnej obecności. Coraz mniej rozmów o tym, co dzieje się we wnętrzu człowieka. Coraz mniej ciekawości drugiej osoby. Coraz mniej zachwytu nad tym, kim ten drugi człowiek dziś jest.

A przecież człowiek zmienia się całe życie.

Po wielu latach relacji często pojawia się złudzenie, że wiemy już o sobie wszystko. Że nic nowego nie może już wydarzyć się w drugim człowieku. Tymczasem wewnętrzny świat drugiej osoby nadal żyje. Nadal czegoś pragnie. Nadal chce być zauważony. Ten świat na przestrzeni lat zmienia się ale w tych zmianach potrzebuje uwagi. I właśnie wtedy zaczynają pojawiać się pasje, zainteresowania, hobby, małe przestrzenie własnego świata. Dla jednych jest to fotografia. Dla innych muzyka, sport, podróże, rozwój duchowy, literatura czy spotkania z ludźmi o podobnych zainteresowaniach. Same w sobie nie są niczym złym. Wręcz przeciwnie. Często dają człowiekowi radość, energię i poczucie życia. Pomagają w wewnętrznym wzroście, w rozwoju, w spotkaniu z własnymi myślami i ciszą. I to jest piękne lecz problem zaczyna się wtedy, gdy ten świat przestaje być choć trochę współdzielony. Bo każdy z nas ma swoją gawrę, lecz warto do swojej gawry wpuścić od czasu do czasu swoją Miłość, zaprosić ją i ta Miłość ów zaproszenie powinna przyjąć.

Kiedy jedna osoba opowiada z pasją o czymś ważnym dla siebie, a druga odpowiada jedynie obojętnym „aha”. Kiedy radość partnera nie spotyka się z zainteresowaniem, lecz z lekceważeniem. Kiedy przestajemy pytać, co naprawdę daje drugiemu człowiekowi szczęście. W człowieku rodzi się wtedy bardzo trudne uczucie. To poczucie niewidzialności. To jedna z najcięższych i najdrobniejszych ran w relacji. Człowiek nie czuje się odrzucony wprost. Często

nadal słyszy słowa „kocham Cię”. Nadal wspólnie funkcjonuje. Nadal razem jedzą śniadania, robią zakupy, planują życie. A mimo to gdzieś głęboko zaczyna czuć, że jego świat wewnętrzny przestał być dla kogoś ważny. I wtedy pojawia się pustka. Nie jest to pustka wynikająca z braku miłości. Często wynika z braku uważności. Z braku emocjonalnej obecności. Z braku zainteresowania człowiekiem, którego kiedyś poznawaliśmy z fascynacją.

Człowiek bardzo długo potrafi żyć z taką pustką. Tłumaczy sobie wiele rzeczy. Usprawiedliwia codzienność, zmęczenie, pracę, obowiązki. Ale jeśli ta przestrzeń trwa latami, zaczyna coraz bardziej boleć.

Lecz jest tylko czas potrzebny by pojawił się ktoś z zewnątrz.

- Ktoś, kto słucha.

- Ktoś, kto zapyta.

- Ktoś, kto zauważy.

- Ktoś, kto potrafi powiedzieć: „to, co robisz, jest piękne”, „widzę, jak bardzo Cię to cieszy”, „opowiedz mi więcej”.

I bardzo często właśnie wtedy zaczyna się emocjonalne przesunięcie. Nie dlatego, że człowiek od razu przestaje kochać swoją rodzinę czy partnera. Nie dlatego, że nagle chce wszystko zniszczyć. Bardzo często dzieje się coś znacznie bardziej skomplikowanego — po raz pierwszy od dawna ktoś zaczyna widzieć jego wnętrze.

Wiele relacji rozpada się nie przez jeden wielki moment, ale przez tysiące małych chwil niedostrzegania siebie nawzajem.

- Przez brak wspólnego przeżywania życia.

- Przez brak ciekawości partnerki, partnera,

- Przez brak uczestnictwa w świecie drugiego człowieka.

Miłość pomimo wspaniałego trwania, wzrostu i mocy nawet po wielu latach nadal potrzebuje uwagi. Nadal potrzebuje zachwyty. Nadal potrzebuje obecności. Człowiek nie przestaje pragnąć bycia zauważonym tylko dlatego, że minęło dwadzieścia czy więcej lat związku.

Bo największym błędem wielu relacji nie jest brak wspólnego domu. Największym błędem staje się moment, w którym przestajemy naprawdę widzieć człowieka siedzącego obok nas i nie dostrzegamy tego momentu.

A człowiek, który przez lata czuje się niewidzialny, zaczyna samotnieć nawet wtedy, gdy każdego dnia wraca do tego samego domu.

Jedną z prawdziwych dróg ratunku w takich momentach staje się komunikacja. Szczera, spokojna i wypływająca z obu stron.

Człowiek, który zaczyna czuć samotność w relacji, powinien mieć odwagę powiedzieć o niej głośno. Nie w formie oskarżeń, pretensji czy emocjonalnego ataku, ale w formie prawdy o swoim wnętrzu.

- „Brakuje mi Ciebie.”

- „Czuję się niewidzialny.”

- „Chciałbym, żebyś znów była częścią mojego świata.”

- „Chciałabym, żebyś znów mnie zauważał.”

To nie są słowa słabości. To są słowa człowieka, który nadal chce ratować bliskość. Jednak sama komunikacja jednej strony nie wystarczy. Lecz druga osoba musi chcieć ten przekaz również usłyszeć, dostrzec go jako wołanie: wróć, bądź, chcę naszego dobra. To nie tylko wysłuchanie słów, ale próba zrozumienia emocji, które stoją za nimi.

Te słowa to wołanie:

- „boję się, że przestaję być częścią Twojego świata”.

I właśnie w tym miejscu relacja staje przed wyborem:

- albo dwoje ludzi zatrzyma się i spróbuje ponownie odnaleźć siebie,

- albo samotność będzie rosła po cichu coraz bardziej.

Bo największe rozłamy w relacjach bardzo rzadko pojawiają się nagle. Najczęściej rodzą się tam, gdzie przez długi czas nie było prawdziwego dialogu, wzajemnego słuchania i odwagi mówienia o własnych emocjach.

Bo człowiek, który przez lata nie czuje się słyszany, w końcu przestaje mówić. Milknie. Wraz z pustką pozostaje sam. Najczęściej tylko do czasu. To mechanizm, który pokazuje, że wiele kryzysów relacyjnych zaczyna się nie od zdrady fizycznej, ale od głodu emocjonalnego. A efektem głodu emocjonalnego często staje się zdrada, lecz to efekt, jego przyczyna zazwyczaj powstaje wiele lat wcześniej. Głód emocjonalny bardzo często nie pojawia się nagle. Rodzi się powoli:

- z braku rozmów,

- z braku zainteresowania swoim światem,

- z poczucia niewidzialności, które przez lata narasta po cichu w sercu człowieka.

Miłość po dwudziestu i więcej latach bardzo rzadko umiera dlatego, że całkowicie zabrakło uczuć. Znacznie częściej gaśnie dlatego, że zabrakło uważności i zachowania równowagi pomiędzy czasem wspólnym, a czasem „bycia samemu ze sobą”.

Bo związek nie potrzebuje wyłącznie wspólnych obowiązków, rachunków i życia pod jednym dachem. Potrzebuje nadal:

- ciekawości siebie nawzajem,

- dostrzegania siebie,
- uczestniczenia w swoich światach,
- wspólnego przeżywania emocji,
- i pielęgnowania obecności.

Człowiek chce czuć, że nadal jest dla kogoś ważny. Że jego radości nadal kogoś interesują. Że jego świat wewnętrzny nie stał się dla drugiej osoby czymś obojętnym. Bo człowiek, który przestaje być widziany, zaczyna samotnieć nawet wtedy, gdy każdego dnia siedzi obok ukochanej osoby. A samotność przeżywana we dwoje jest jedną z najcięższych i najtrudniejszych ran relacji.

Warto zauważyć, jedną rzecz, że większość relacji nie rozpada się dlatego, że ludzie przestali się kochać. One zaczynają się rozpadać wtedy, gdy ludzie przestają świadomie pielęgnować obecność. Miłość po wielu latach nie utrzymuje się sama. Ona wymaga regularnego „wracania do siebie”. Gdybym miał odpowiedzieć, jak zapobiegać temu wcześniej, powiedziałbym kilka bardzo ważnych rzeczy.

1. Nigdy nie zakładać, że „już wszystko o sobie wiemy”. To chyba jeden z największych błędów długoletnich relacji. Bo każdy człowiek zmienia się całe życie:

- emocjonalnie,
- duchowo,
- psychicznie,
- przez doświadczenia,
- przez lęki,
- przez marzenia.

Jeżeli przestajemy pytać:

„co dziś czujesz?”,

„co dziś Cię cieszy?”,

„co dzieje się w Tobie?”, to relacja zaczyna przechodzić w tryb funkcjonowania, a nie przeżywania.

2. Interesować się światem drugiego człowieka. Nawet jeśli dane hobby nas nie fascynuje. Bo najczęściej człowiek nie potrzebuje, żebyśmy kochali jego pasję. On potrzebuje, byśmy zobaczyli jego radość. Czasami wystarczy zapytać, wysłuchać, pojechać razem, obejrzeć coś razem, powiedzieć: „widzę, że to daje Ci szczęście”. To są małe rzeczy, ale emocjonalnie mają ogromne znaczenie.

3. Reagować na pierwsze sygnały swojej samotności. Największy problem polega na tym, że ludzie bardzo długo milczą. A samotność przeżywana w ciszy rośnie. Jeżeli partner mówi:

- „brakuje mi Ciebie”,
- „mam wrażenie, że Cię tracę”,
- „żyjemy obok siebie”, to nie powinno być odbierane jako atak. Bo to często ostatnia próba ratowania bliskości.

4. Nie budować relacji wyłącznie na obowiązkach. Dom, rachunki, dzieci, kredyty i organizacja życia są ważne. Ale relacja nie może składać się wyłącznie z logistyki. Ludzie nadal potrzebują: randek, rozmów, wspólnych przeżyć, śmiechu, nowych wspomnień, emocjonalnej bliskości.

Bo związek bez pielęgnowania emocji zaczyna działać jak dobrze zorganizowana firma — ale człowiek nie chce być tylko współpracownikiem w domu.

5. Uczyć się komunikacji zanim pojawi się kryzys. Większość ludzi zaczyna rozmawiać naprawdę dopiero wtedy, gdy relacja już się rozpada. A komunikacja powinna istnieć wcześniej. Nie tylko o problemach. Także o:

- samotności,
- potrzebach,
- zmęczeniu,
- lękach,
- pragnieniach,
- zmianach w sobie.

6. Nie lekceważyć emocjonalnego głodu. To bardzo ważne. Człowiek emocjonalnie głodny nie staje się słaby moralnie. On staje się podatny na uwagę. I właśnie dlatego tak ważne jest, by ludzie w relacji nadal dawali sobie: zauważenie, ciepło, zainteresowanie, zachwyt, obecność.

I może najważniejsze:

Relacja bardzo rzadko rozpada się jednego dnia. Najczęściej wcześniej przez lata wysyła ciche sygnały ostrzegawcze. Problem w tym, że ludzie często zaczynają je słyszeć dopiero wtedy, gdy cisza między nimi staje się większa niż bliskość.