



MATEMATYKA OBECNOŚCI

o pustce, która pojawia się wtedy,
gdy przestajemy być dla siebie obecni

Matematyka obecności

O pustce, która pojawia się wtedy, gdy przestajemy być dla siebie obecni

W ostatnim czasie coraz częściej spotykam się z osobami, które mówią o pustce. O problemach odczucia osamotnienia, zupełnie nie rozumiejąc jak jest ono możliwe w dzisiejszym świecie pełnym bodźców i ludzi w świecie on-line. Przez wiele lat wydawało mi się, że związki rozpadają się z powodu zdrad, kłótni, różnic charakterów albo braku miłości. Lecz dziś analizując drogi i schematy, którymi się poruszamy coraz częściej myślę, że wiele relacji zaczyna pękać dużo wcześniej. A przyczyną najczęstszych pęknięć jest pustka. Nie taka widoczna od razu. Nie taka, którą można zmierzyć czy sfotografować. To pustka obecności. Zauważyłem dwie możliwości powstawania tej pustki między ludźmi, pierwsza jest wynikiem zubożnienia, upowszechnienia - wówczas zwyczajnie zaczynamy się „nie widzieć”, druga droga to ta gdy tak bardzo uważamy swoją miłość za wielką, pewną, mocną i bezpieczną, że przestajemy ją pielęgnować poprzez swoją obecność. To obraz miłości tak silnej, że w jej obliczu zaczynamy oddawać się swoim zainteresowaniom, hobby i spędzaniu czasu sam na sam ze sobą, iż przestrzeń ta zaczyna robić się nieproporcjonalna do przestrzeni wspólnej. W oparciu o tą analizę pewnego dnia przyszła mi do głowy bardzo prosta metafora.

Matematyka relacji

Niech liczba 2 = obecność. Nie tą obecność fizyczną. Nie wspólny adres zamieszkania. Nie wspólne rachunki. W tym przypadku obecność rozpatrujemy jako ciekawość nad zainteresowaniami partnera, partnerki, rozmowę, ciekawość drugiego człowieka, uczestniczenie w jego świecie, dostrzeganie jego emocji, marzeń, lęków i radości. Wówczas to równanie wygląda następująco: $2 + 2 = 4$ (obecność + obecność = pełnia dwóch obecności) Obecność jednej osoby plus obecność drugiej osoby tworzy pełnię relacji. Wówczas powstaje i rozwija się przestrzeń bliskości. Powstaje dom w sercu, w duszy, w przestrzeni mentalnej. Powstaje miejsce, w którym człowiek czuje się widziany. I jest dobrze, po prostu dobrze.

Lecz problem zaczyna się wtedy, gdy jedna z tych liczb znika. Niech 0 jest brakiem obecności. I wówczas $2 + 0$ to nie 4, bo chciane 4 będzie w tym przypadku fałszem. Jeśli jedna osoba nadal jest obecna, a druga istnieje obok, ale przestaje być obecna emocjonalnie, przestaje pytać, przestaje słuchać, przestaje dostrzegać, przestaje uczestniczyć w świecie drugiego człowieka lecz „pewna swego” zaczyna sama chodzić na spacer, sama jeść, sama oglądać, sama zwiedzać to po drugiej stronie pojawia się pustka. Wiele osób błędnie uważa, że pustka jest czymś neutralnym. Nie jest. Bo natura nie znosi pustki. Pustka zawsze będzie chciała zostać czymś wypełnioną. Tak działa natura. Spójrzmy na Wszechświat. Z daleka wydaje się

przestrzenią pustki. Jednak gdy przyjrzymy się bliżej, okazuje się, że tętni życiem, energią, materią i ruchem. Gwiazdy rodzą się i umierają. Powstają nowe galaktyki. Wszystko powstaje w nieustannej relacji ze wszystkim. Uychające rośliny tworzą na chwilę pustkę by za chwilę ta pustka wypełniła się innymi roślinami. Tak działa natura. My to również twórcy natury, więc „być może” podobnie jest z człowiekiem. To co z zewnątrz wygląda jak pustka, wewnątrz nas domaga się wypełnienia. Człowiek nie potrafi długo żyć w emocjonalnej próżni. Jeśli nie wypełni jej rozmowa – pojawi się milczenie. Jeśli nie wypełni jej bliskość – pojawi się samotność. Jeśli nie wypełni jej obecność ukochanej osoby, zacznie szukać czegoś co pozwoli mu tę pustkę zagłuszyć. Tak jak Wszechświat nie jest zbiorem samotnych gwiazd lecz tworzy sieć wzajemnych oddziaływań tak i człowiek nie jest stworzony do samotności lecz potrzebuje relacji, obecności i bycia widzianym. Gdy tego brakuje, w jego wnętrzu powstaje przestrzeń, która woła o wypełnienie.

Błędnym przekonaniem jest przekonanie, że pustka pojawia się nagle. Ona nie przychodzi jednego dnia, powstaje z tysięcy drobnych nieobecności. Z rozmów, których zabrakło, z pytań które nie zostały zadane, z zainteresowania, które wygasło. Tą pustkę zapełniamy pracą, czasami przesiadywaniem w Internecie, w świecie hobby, czasami w rozwoju duchowym, czasami drugim człowiekiem. I wcale nie dlatego, że ktoś przestał kochać. Ale dlatego, że człowiek potrzebuje obecności równie mocno, jak potrzebuje powietrza.

Bardzo często w rozmowach zaczynamy dostrzegać, że jednym z błędów kardynalnych wielu relacji jest przekonanie, że miłość utrzyma się sama bo jest „silna”. Że skoro jesteśmy razem od dziesięciu, dwudziestu czy trzydziestu lat, to nic już nie trzeba robić. Tymczasem obecność nie jest czymś danym raz na zawsze. Obecność jest naszym codziennym wyborem. To decyzja, by nadal poznawać człowieka, którego wydaje nam się, że znamy od lat.

To decyzja, by pytać,

- by słuchać,

- by interesować się jego światem,

- by być częścią jego radości i jego bólu.

Bo przecież można mieszkać pod jednym dachem i być całkowicie obcym. Można siedzieć obok siebie na tej samej kanapie i przeżywać samotność większą niż człowiek żyjący sam. I właśnie dlatego wiele kryzysów relacyjnych wcale nie zaczyna się od zdrady. Jeśli do niej dochodzi to najczęściej jest ona już tylko efektem końcowym wcześniejszej nieświadomej destrukcji związku. A początkiem jej destrukcji jest pustka. Ona rozpoczyna się od sytuacji, w której równanie przestaje wyglądać jak $2 + 2 = 4$, a zaczyna wyglądać jak $2 + 0$. I choć ludzie nadal nazywają to związkiem, coraz częściej przestają doświadczać tego, czym związek miał

być. Bo Miłość nie umiera nagle. Najpierw znika obecność. A tam, gdzie kończy się obecność, bardzo często zaczyna się samotność. I właśnie dlatego najważniejszą matematyką każdego związku nie są liczby. Najważniejszą matematyką związku jest codzienna decyzja, aby być dla siebie obecnym. To decyzja porzucenia zero dla dwójki. Bo w obecności jest Miłość, widzialność i doświadczanie siebie nawzajem.

Zatrzymajmy się na moment i zastanówmy się nad tym czym dziś wypełniamy swoją własną pustkę? Nie myślimy teraz o swoim mężu, żonie, partnerze czy partnerce. Pomyślimy o sobie. Bo każdy człowiek nosi w sobie przestrzeń, które pragną zostać wypełnione. Każdy z nas nosi w sobie:

- potrzebę bycia kochanym,
- potrzebę bycia zauważonym,
- potrzebę rozmowy,
- potrzebę bliskości,
- potrzebę zrozumienia.

Niech nasze pytanie brzmi: „czym dziś wypełniamy swoje pustki? Czy wypełniamy je obecnością bliskich? Może tą naszą wspólną obecność zapełniamy inaczej?

- może pracą?
- telefonem?
- Internetem?
- mediami społecznościowymi?
- obowiązkami?
- a może ciągłym zajmowaniem się problemami innych ludzi, by nie musieć zajrzeć do własnego wnętrza? Być może istnieje w nas przestrzeń, której od dawna nie zauważyliśmy. Przestrzeń, która nie potrzebuje kolejnego zajęcia, kolejnego obowiązku ani kolejnej ucieczki. Być może potrzebujemy rozmowy. Być może potrzebujemy przebaczenia. Być może potrzebujemy obecności.

A może potrzebujemy tego, abyśmy po raz pierwszy od bardzo dawna usiadłszy w ciszy, uczciwie odpowiedzieli sobie na pytanie: „za czym naprawdę tęskni moje serce”?

Spoglądając na związek z innej perspektywy spójrzmy czy to możliwe, że my również tworzymy pustkę w odczuwaniu jej u naszych partnerów, partnerek, małżonków?

Kiedy myślimy o samotności w związku, bardzo często patrzymy na to, czego nie otrzymaliśmy. Lecz z pewnością warto na chwilę zatrzymać się i spojrzeć uczciwie na własne zachowania.

- Czy potrafię słuchać, gdy partner lub partnerka opowiada o czymś ważnym?
- Czy interesuję się jego lub jej światem?
- Czy pytam o marzenia, lęki i potrzeby?
- Czy dostrzegam zmiany zachodzące w tej osobie?
- Czy okazuję wdzięczność za rzeczy, które robi każdego dnia?, czy dziękuję za podaną kawę, za wspólny spacer...
- Czy nadal potrafię się zachwycić człowiekiem, którego wybrałem?

A może coraz częściej odpowiadam:

- „później”,
- „nie teraz”,
- „przesadzasz”,
- „to nic ważnego”.

Może coraz częściej wybieram telefon zamiast rozmowy. Pracę zamiast obecności. Własny świat zamiast wspólnego świata. I wcale nie dlatego, że przestałem kochać. Ale dlatego, że przyzwyczałem się tak bardzo do obecności drugiego człowieka, że zaczynam jej nie dostrzegać, lekceważyć ją. Największa pustka w relacjach bardzo rzadko powstaje z jednego małego błędu. Najczęściej rodzi się z tysięcy małych zaniedbań. Z niezadanych pytań. Z niewysłuchanych historii. Z niezauważonych łez. Z niepowiedzianych słów wdzięczności. Z chwil, które mogliśmy przeżyć razem, ale wybraliśmy przeżyć osobno.

Dlatego zanim zapytasz:

„Dlaczego mój partner oddalił się ode mnie?” spróbuj najpierw zapytać:

„Czy w ostatnim czasie byłem/ byłam dla niego miejscem, w którym czuł się widziany, słyszany i ważny?”

To nie jest pytanie o winę. To jest pytanie o odpowiedzialność. Bo relacje najczęściej nie umierają z powodu braku miłości. Umierają, gdy świadomie przestajemy pielęgnować swoją obecność.