



RELACJE NIE ROZPADAJĄ SIĘ TYLKO WTEDY,
GDY ZAWŁASZCZAMY CZŁOWIEKA.

CZASEM ROZPADAJĄ SIĘ WTEDY,
GDY ZAWŁASZCZAMY WSPÓLNE „MY”.

„Samotność we dwoje – Jak kurczy się wspólna przestrzeń w związku”

W ostatnim czasie kiedy zaglądam do filmów pojawiających się w przestrzeni internetu, dosyć często spotykam się z mową o zawłaszczaniu człowieka, o kontroli, zazdrości czy ograniczaniu wolności partnera, o relacjach toksycznych. Bardzo często dostrzegam pojawiające się treści o narcystycznych osobowościach natomiast znacznie rzadziej mówi się o czymś, co można nazwać zawłaszczaniem relacji. Myślę tu o relacji partner – partnerka, mąż – żona. Dziś chciałbym zwrócić uwagę na relacje pomiędzy ludźmi, która sama w sobie jest dobrem wspólnym partnerów czy małżonków. Ów relacja to twór obecności, który należy nie do jednego z partnerów tylko do obu. Należy ona do dwojga.

Jak możemy sobie wyobrazić taką sytuację? Spójrzmy na nią nieco inaczej. Wyobraź sobie sytuację w której jedna osoba zawłaszcza sobie relację poprzez jednostronne podejmowanie decyzji o wspólnej bliskości, o tym kiedy ta bliskość będzie, o tym ile czasu spędzicie razem, gdzie i w jaki sposób. Jest to schemat, w którym jedna osoba decyduje i ustala granice, a druga musi się do tego dostosować i to zaakceptować. W takim schemacie działania i decyzji potrzeby jednej osoby stają się ważniejsze od potrzeb drugiej. Wtedy problemem nie jest odbieranie wolności partnerowi, lecz odbieranie prawa współdecydowania o kształcie relacji. To bardzo subtelna różnica ale jednocześnie bardzo niebezpieczna. Wówczas możemy powiedzieć, że zawłaszczanie człowieka polega nie tylko na ograniczaniu jego wolności ale również polega na ograniczaniu wspólnego wpływu na to, jak ta relacja ma wyglądać.

Wszyscy zdecydowanie rozumiemy, że każdy z nas, każdy człowiek posiada potrzebę niezależności. Jest to piękna i dobra potrzeba. I każda osoba znajdująca się w związku musi wzajemnie o tą potrzebę partnera, partnerki dbać. Jednakże, w związku nie można również zapomnieć, że ja, ty zamienia się w „my”. Bo ta relacja nie jest już tylko moją czy twoją przestrzenią, ona staje się naszą, Waszą wspólną przestrzenią. Dlaczego tak? Bo ze swej natury związki powstają na fundamencie miłości, a miłość nie zawłaszcza człowieka. Miłość nie zawłaszcza relacji. Miłość współtworzy przestrzeń, w której „moje wolne ja” i „Twoje wolne ty” mogą stworzyć świadome - „my”. Proponuję nam byśmy dokonali odwrotności perspektywy naszego spojrzenia. Nie pytajmy siebie już tylko „czy zawłaszczam człowieka?”, ale również zadajmy sobie pytanie „czy nie zawłaszczam tego, co powinno należeć do nas obojga?”.

Do zawłaszczania relacji dochodzi gdy „moje” zaczyna wypierać „nasze”. Bo relacja obojga ludzi nie należy do jednej osoby. Nie należy również do drugiej. Relacja jest przestrzenią „my”. Jest dobrem wspólnym, które powstaje pomiędzy dwojgiem ludzi. Problem

pojawia się wtedy, gdy jedna ze stron zaczyna podporządkowywać tę wspólną przestrzeń przede wszystkim własnym potrzebom, własnemu komfortowi i własnym oczekiwaniom. Ten problem może przybierać to różne formy.

- Gdy jedna osoba decyduje, ile będzie bliskości.
- Gdy jedna osoba decyduje, ile będzie wspólnego czasu.
- Gdy jedna osoba ustala granice wspólnego życia.
- Gdy jedna osoba określa, ile miejsca pozostanie dla „nas”, a ile dla „mnie”.
- Gdy jedna osoba bezustannie wskazuje na poczucie własnego komfortu i z tego komfortu niekiedy dla dobra wspólnego nie chce wyjść. Pragnie w swoim komforcie pozostać. I wówczas nie jest to zawłaszczaniem człowieka lecz jest to już zawłaszczeniem relacji. Jak zauważyłem podczas rozmów z ludźmi paradoksalnie zawłaszczenie relacji odbywa się pod hasłem wolności i niezależności. Każdy do tej niezależności i wolności ma pełne prawo, lecz gdy nie zachowana jest równowaga – zaczyna tworzyć się problem. Bo wolność w związku nie polega na tym, że zawsze wybieram siebie. Wolność nie polega na tym, że chronię wyłącznie własną przestrzeń. Wolność nie polega na tym, że moje potrzeby stają się ważniejsze od potrzeb partnera. Lecz prawdziwa wolność potrafi pięknie współtworzyć.

Prawdziwa i dojrzała wolność z połączeniu z miłością potrafi powiedzieć:

- „Mam swoje potrzeby, ale chcę również usłyszeć Twoje.”
- „Mam swoją przestrzeń, ale chcę budować także naszą wspólną przestrzeń.”
- „Mam swoje życie, ale chcę znaleźć miejsce dla naszego życia.”

Warto relację widzieć przez pryzmat wspólnych potrzeb, bo kiedy relacja zostaje zawłaszczona przez potrzeby tylko jednej osoby, mogą pojawić się wcale nieoczekiwane konsekwencje. W takiej relacji, gdy liczy się komfort tylko jednego z partnerów początkowo powstanie poczucie nierównowagi gdy jedna osoba zaczyna dawać więcej niż sama otrzymuje, gdy jedna osoba zaczyna walczyć o wspólny czas, podczas gdy druga coraz bardziej skupia się na własnym komforcie. Kolejnym etapem tego schematu będzie pojawienie się poczucia oddalenia. I to wcale nie dlatego, że zabrakło miłości. Lecz dlatego, że zabrakło czegoś co jest najprostsze z darów - zabrakło zwykłej obecności. Bo miłość nie żyje jedynie w deklaracjach i przysięgach. Miłość żyje w czasie, w uwadze, w rozmowie, w bliskości i wspólnych doświadczeniach. Lecz gdy wspólna przestrzeń zaczyna się kurczyć, druga osoba coraz częściej doświadcza samotności wewnątrz związku. A samotność w związku boli bardziej niż samotność poza nim. Pojawia się poczucie odrzucenia. Poczucie bycia mniej ważnym. Poczucie, że własne potrzeby nie mają żadnego znaczenia. Samotna kobieta w związku czy samotny mąż zaczyna wtedy szukać równowagi. Szuka rozmowy. Szuka zrozumienia. Szuka obecności. Szuka miejsca, w

którym zostanie zauważona, zauważony. I nie zawsze oznacza to zdradę czy odejście. Czasami oznacza jedynie próbę zapełnienia pustki. Może poprzez hobby, może poprzez samotne spacer, rower, wyjścia... I właśnie tutaj pojawia się ciche i największe zagrożenie. Bo pustka bardzo rzadko pozostaje długo pusta. Człowiek niemal zawsze próbuje czymś ją wypełnić. Jeżeli nie znajduje bliskości w relacji, to zaczyna szukać jej gdzie indziej. Jeżeli nie znajduje obecności, zaczyna szukać obecności. Jeżeli nie znajduje zrozumienia, zaczyna szukać zrozumienia. I Nie dlatego, że przestał kochać. Tylko dlatego, że jego serce nadal potrzebuje więzi, obecności, bliskości, rozmowy. I właśnie w ten sposób relacja zaczyna się rozpadać lecz nie z powodu wielkiej kłótni, zdrady czy jednego dramatycznego wydarzenia. Rozpada się przez powolne kurczenie się przestrzeni „my”, wspólnej przestrzeni, wspólnego czasu.

Dlatego zdrowy związek nie wymaga ani zawłaszczania człowieka, ani zawłaszczania relacji. Potrzebuje równowagi. Potrzebuje szacunku dla wolności. Potrzebuje troski o wspólnotę. Potrzebuje świadomości, że obok „ja” i „ty” istnieje jeszcze coś niezwykle cennego. Istnieje „my”. I właśnie ono wymaga codziennej troski. Bo miłość nie polega na posiadaniu człowieka. Miłość nie polega również na posiadaniu relacji. Miłość polega na wspólnym budowaniu przestrzeni, w której dwoje wolnych ludzi może każdego dnia wybierać siebie na nowo. Bo relacja może zostać zraniona nie tylko przez nadmiar kontroli, ale również przez nadmiar koncentracji na sobie. Zapominamy, że wolność i bliskość nie są przeciwnikami, a każda dojrzała relacja potrzebuje obu. Warto pamiętać, że miłość nie odbiera wolności. Ale wolność, która nie znajduje miejsca dla wzajemnej bliskości, zaczyna oddalać ludzi od siebie. A relacja wcale nie umiera wtedy, gdy dwoje ludzi przestaje się kochać. Ona umiera wtedy, gdy przestajemy troszczyć się o przestrzeń „my”. Siadasz w fotelu, bierzesz telefon, mija godzina, dwie, trzy, bierzesz pilot do telewizora – czy zadałeś żonie pytanie? Jakiegokolwiek? Dotyczące dnia, zdarzeń, marzeń, celów, jej potrzeb? Czy zaproponowałeś spacer? A może wspólne czytanie, cokolwiek? Bo jeśli Twoja przestrzeń, czas Twojej przestrzeni zaczyna przeważać nad Waszą wspólną przestrzenią – to jesteś na dobrej drodze do pożegnania się ze swoją żoną, i wcale nie dlatego, że chciała cię zdradzić czy zranić. Warto zadać sobie pytanie, czy troszczę się tylko o własną przestrzeń, czy troszczę się również o przestrzeń naszej relacji?