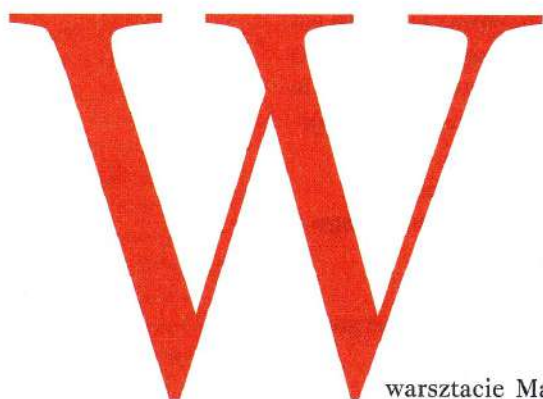


CZUJĘ, POTRZEBUJĘ, DZIAŁAM

Miłość-uczucie jest ulotna i zmienna. Miłość-potrzeba sprawia, że żyje w nas głębokie pragnienie bliskości i akceptacji. Miłość-działanie pozwala nam to pragnienie realizować. Jeśli rozumiemy te trzy wymiary, łatwiej nam zaakceptować zmienność emocji i nie musimy wtedy nerwowo pytać: „czy jeszcze mnie kochasz?”

TEKST Igor Rotberg/ ILUSTRACJA Paweł Szlotawa



warsztacie Marshalla Rosenberga, twórcy koncepcji porozumienia bez przemocy, pojawia się frapujący dialog między szakalem a żyrafą – postaciami symbolizującymi dwa różne style komunikacji. Żyrafa to empatia i świadome wyrażanie uczuć. Szakal – język ocen, osądzania i żądań. Kiedy szakal pyta żyrafę: „kochasz mnie?”, otrzymuje nieoczekiwane odpowiedzi.

Szakal: Kochasz mnie?

Żyrafa: Zanim będę mogła szczerze odpowiedzieć na twoje pytanie, muszę wyjaśnić kilka ważnych kwestii. Czy używasz słowa „miłość” jako uczucia?

Szakal: Oczywiście!

Żyrafa: Dobrze... Masz zatem na myśli, czy czuję do ciebie jakieś ciepłe, miłe i czułe uczucia?

Szakal: Tak...

Żyrafa: OK, cieszę się, że to wyjaśniłam – więc skoro to już wiem, czy mógłbyś zadać to pytanie jeszcze raz?

Szakal: Kochasz mnie?

Żyrafa: Kiedy?

Szakal (zdziwiony): Kiedy???

Żyrafa: Chcę być szczerą... Widzę, jak ważne to dla ciebie, ale bez odniesienia do konkretnej chwili nie mogę być z tobą szczerą. Uczucia zmieniają się co kilka sekund. Życie się zmienia, a uczucia są częścią życia. Żeby zatem odpowiedzieć na twoje pytanie, co czuję, musiałabym znać konkretny czas.

Szakal: Może teraz? Teraz mnie kochasz?

Żyrafa: Nie... Ale spróbuj spytać za chwilę.

Powyższy dialog doskonale ukazuje, że miłość nie jest jednowymiarowa. Z pewnością można ją rozpatrywać w trzech obszarach: uczuć, potrzeb i działań.

CZY MIŁOŚĆ TO EMOCJE?

W rozumieniu emocjonalnym miłość jest z natury efemeryczna. Uczucia zmieniają się wraz z kontekstem. Nasze myśli, potrzeby czy otoczenie wpływają na to, jak silnie je odczuwamy. Odczuwanym emocjom towarzyszy silne pobudzenie, ale mają one nietrwały charakter. Możemy w tej samej chwili stać obok ukochanej osoby i czuć zmęczenie, irytację lub obojętność i nie doświadczać wtedy ciepłych uczuć miłości. Nie oznacza to jednak, że nasza potrzeba bycia kochanym nagle znika. Żyrafa w przytoczonym dialogu zwraca uwagę, że pytanie: „czy mnie kochasz?” bez odniesienia do konkretnego czasu jest pułapką, bo zakłada,

iż uczucia mogą być niezmiennie. Tymczasem one reagują na sytuację, kontekst, a nawet na nasze zmęczenie. Miłość jako uczucie nie istnieje w oderwaniu od chwili.

Przykłady z codziennego życia dobrze ilustrują tę zmienność. Rodzic patrzący na śpiącą niemowlę może doświadczać tliłości, ale trzy godziny później, przy kolejnej pobudce w nocy, czuć głównie złość i frustrację. Partnerka może wieczorem odczuwać wobec swojego partnera ciepło i bliskość, kiedy wspólnie spędzają czas, a godzinę później – irytację, gdy on znowu zostawi brudne naczynia w zlewie. Te emocje są prawdziwe i autentyczne, a jednak zmieniają się zgodnie z tym, co przeżywamy.

Tak jak zakochanie po jakimś czasie znika, a fala namietności opada, ustępując miejsca głębszej więzi, tak

CO SPEŁNIA POTRZEBĘ MIŁOŚCI?

Potrzeby ludzkie mają charakter stały i uniwersalny. Uważa się, że wszyscy dzielimy podobne, podstawowe potrzeby: od fizjologicznych (dach nad głową, jedzenie) po emocjonalne (bliskość, zrozumienie, miłość). Z tego punktu widzenia nasze pragnienie bycia kochanym jest głęboko zakorzenione w naturze i nie zanika, nawet jeśli nie odczuwamy motyli w brzuchu, a nasze uczucia chwilowo nie są ciepłe ani czułe. Oznacza to, że poczucie satysfakcji z relacji pochodzi stąd, że te potrzeby są wzajemnie realizowane. Jeśli partnerzy dbają o zaspokajanie swoich potrzeb, czują się szczęśliwi i bezpieczni, a relacja staje się źródłem emocjonalnego oparcia. Gdy natomiast kluczowe potrzeby pozostają przez długi czas niezaspokojone, narastają frustracja, niezrozumienie i poczucie osamotnienia.

Miłość jako uczucie nie istnieje w oderwaniu od chwili. W jednej sytuacji możemy doświadczać ciepła i wdzięczności, a w innej złości lub obojętności. Brak czułości w danym momencie nie oznacza zaniku miłości, lecz naturalny rytm zmieniających się emocji

i uczucie miłości może ustępować innym emocjom. Faza fascynacji jest przyjemna, ale krótkotrwała. Skupienie się tylko na własnych odczuciach bywa mylące, ponieważ wydaje nam się, że jeśli nie czujemy już intensywnego pożądania ani ekstazy, to miłość przeminęła. Tymczasem długotrwała bliskość to zwykle przywiązanie, spokój i zaufanie nieprzeżywane w intensywny sposób. Na poziomie neurochemicznym zakochanie wiąże się z wyrzutem dopaminy i oksytocyny. Efekt tej „chemii” nasila ekscytację, ale gdy pierwsza faza mija, zostaje trwała więź. Nawet Marcel Proust pisał, że miłość przypomina morze: jego fale (namietność, zauroczenie) przychodzą i odchodzą, ale sama głębina pozostaje.

Traktując miłość wyłącznie jako emocję, łatwo wpaść w pułapkę myślenia: „skoro kocham, powinnam czuć się w określony sposób” albo „jeśli teraz nie czuję czułości, to znaczy, że miłość wygasła”. Emily Agnew, nauczycielka Focusingu, zauważa, że takie podejście prowadzi do nieustannego niepokoju i potrzeby kontroli, ponieważ emocje zaczynają dyktować warunki relacji. Lepszym podejściem jest akceptacja, że uczucia mogą falować, a fundament miłości leży głębiej: w naszych potrzebach i świadomych decyzjach.

Świadomość własnych potrzeb pozwala nam wspólnie decydować, jak je zaspokoić. Można zadać sobie i partnerowi proste pytania: „Co spełnia moją potrzebę miłości? Co spełnia twoją potrzebę miłości? Czy robię (czy możemy robić) rzeczy, które zaspokajają naszą potrzebę miłości?”. Takie podejście sprawia, że zamiast narzekać, szukamy razem sposobów na spełnienie naszych wzajemnych potrzeb. Na przykład w sytuacji kryzysu (choroba, kłótnia, problemy finansowe) warto zapytać partnera, jak możemy go najlepiej wesprzeć, zamiast oskarżać o „brak uczuć”. Profesor Robert Sternberg, twórca trójczynnika teorii miłości, wskazuje, że kluczowym elementem miłości jest zaangażowanie, czyli świadoma decyzja, by być razem pomimo trudności. Nawet kiedy romantyczna euforia minie, możemy wybrać dalszą współpracę nad związkiem. Taka decyzja i gotowość do pracy nad relacją pozwalają spełnić naszą potrzebę miłości długofalowo, budując zaufanie i partnerstwo na lata.

Badania nad długoletnimi związkami pokazują, że to właśnie zaangażowanie, a nie intensywność uniesień, najlepiej przewiduje trwałość relacji. Psycholodzy podkreślają, że zaangażowanie nie jest jednorazową deklaracją, lecz procesem potwierdzanym każdego dnia.

Z tej perspektywy miłość to nie tylko to, co się czuje, lecz przede wszystkim to, co się wybiera i w co inwestuje energię. Można powiedzieć, że zaangażowanie jest jak kręgosłup związku: trzyma go w pionie nawet wtedy, gdy emocjonalne fale są wzburzone. Dzięki temu relacja zyskuje prawdziwą głębię, a partnerzy wiedzą, że mogą na sobie polegać także w momentach, gdy uczucia chwilowo się zmieniają albo gdy pojawiają się trudności. Uważność na potrzeby partnera pomaga też unikać nierealistycznych oczekiwań. Jeśli brak fajerwerków zaczniemy postrzegać jako brak miłości, pojawi się niepotrzebne napięcie. Na szczęście mamy wpływ na nasze działania i zawsze możemy zmienić sposób zaspokajania potrzeby. Na przykład zamiast romantycznej kolacji wystarczy czasem wspólny wieczór na spokojnej rozmowie albo położenie się wcześniej spać. Różne sposoby mogą zaspokoić ten sam fundament przywiązania.

AKTY PIELEGNOWANIA MIŁOŚCI

Miłość przejawia się także w konkretnych działaniach i codziennych wyborach. Okazywanie miłości to nie tylko słowa, ale przede wszystkim czyny. Jak zauważa Bell Hooks, autorka głośnej książki „Wszystko o miłości”, miłość to nie ulotne uczucie, lecz świadome działanie. Drobne codzienne gesty są tego wyrazem i jednocześnie pomagają zaspokajać potrzeby nasze oraz ukochanej osoby. Do takich gestów mogą należeć czuły uśmiech i okazywanie ciepła, utrzymywanie kontaktu wzrokowego i bliskości fizycznej, dzielenie się swoimi przeżyciami, wspólne spędzanie czasu oraz uważne słuchanie partnera. Reagowanie na prośby, takie jak pomoc w domowych obowiązkach, przygotowanie posiłku czy odebranie dziecka z przedszkola, a także słowa wsparcia czy empatyczne wysłuchanie drugiej osoby (zamiast oceniania lub krytyki) również świadczą o miłości w działaniu.

W praktyce każdego dnia możemy wybierać zachowania wyrażające miłość. Oczywiście każdy z nas ma też swoje „przyciski emocjonalne”, czyli dawne urazy lub wrażliwe punkty, które łatwo poruszyć. Nie chodzi jednak o to, by przerzucać na partnera odpowiedzialność za nasze emocje i wymagać, aby to on naprawiał nam nastrój. Zamiast tego staramy się być dla siebie nawzajem wtórnymi opiekunami, czyli dajemy sobie przestrzeń na przeżywanie trudnych emocji, okazujemy wsparcie i zrozumienie, jednocześnie szanując wzajemne granice.

Innym codziennym aktem miłości może być zwykłe „przepraszam” po kłótni, gdy widzimy, że zraniliśmy drugą stronę. Czasem także przyznanie się do błędu, gotowość zmiany nawyków to proste gesty, które budują poczucie bezpieczeństwa i wzmacniają więź. Małe, życiowe czyny, takie jak zaparzenie partnerce ulubionej herbaty, zostawienie miłej wiadomości na lodówce czy

wspólny spacer po ciężkim dniu, to również miłość wyrażona w działaniu. Ważne, by płynęły z serca, a nie jedynie z poczucia obowiązku.

Innymi słowy, miłość jako działanie oznacza gotowość dostrzegania potrzeb drugiej osoby i świadome wybieranie takiego sposobu postępowania, który te potrzeby uwzględni. Dzięki temu rola miłości w codziennym życiu staje się bardziej elastyczna: nie musimy stale odczuwać płomiennej namiętności, bo każdy kolejny dzień niesie szansę na drobny, ale znaczący akt pielęgnowania relacji.

TRZY WYMIARY

Spojrzenie na miłość z trzech perspektyw – uczuć, potrzeb i działania – daje pełniejszy obraz relacji. Miłość-uczucie jest ulotna i zmienna: może się pojawiać i znikać. Miłość-potrzeba to trwały fundament: nawet gdy w danym momencie czujemy wszystko inne zamiast niej, pozostaje w nas głębokie pragnienie bliskości i akceptacji. Miłość-działanie to codzienne gesty i decyzje, dzięki którym to pragnienie jest realizowane. Gdy oboje partnerzy rozumieją te trzy wymiary, łatwiej im zaakceptować zmienność emocji i nie trzeba wtedy zadawać nerwowo pytania: „czy jeszcze mnie kochasz?”.

Połączenie tych trzech wymiarów sprzyja empatii i wzmacnia więź. Pozwala bowiem otworzyć się na potrzeby, zarówno własne, jak i drugiej osoby, i wybierać takie czyny przynoszące realne spełnienie. W rezultacie miłość w związku dojrzewa. Zamiast skończyć się wraz z wygaśnięciem początkowej namiętności, rośnie i pogłębia się dzięki świadomej decyzji, codziennemu zaangażowaniu i trosce obojga partnerów. Związek staje się bezpieczną przystanią, gdzie każdy może czuć się na miarę swoich potrzeb i zdolności do dawania miłości. //



IGOR ROTBERG

psycholog i certyfikowany psychoterapeuta. Prowadzi szkolenia z zakresu psychoterapii, wykłady oraz webinary psychologiczne, a także konsultacje i grupy ćwiczeniowo-konsultacyjne dla psychoterapeutów. Specjalizuje się w pracy z osobami z doświadczeniem traumy oraz z zaburzeniami osobowości. Autor książek o psychoterapii