Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mój Partner Śpi Wtedy Kiedy Ja Dopiero Zaczynam Żyć

Jak dogadać różne chronotypy, wieczorne rytuały i wspólny czas bez zmuszania sowy do śpiewania o szóstej rano ani skowronka do serialu o północy



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Mój Partner Śpi Wtedy, Kiedy Ja Dopiero Zaczynam Żyć

Jak dogadać różne chronotypy, wieczorne rytuały i wspólny czas bez zmuszania sowy do śpiewania o szóstej rano ani skowronka do serialu o północy

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-709-2

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Dwa zegary pod jednym dachem, czyli dlaczego miłość nie synchronizuje biologii 10

Rozdział 2 - Kiedy ziewnięcie brzmi jak odrzucenie 19

Rozdział 3 - Operacja Przestaw Partnera, czyli jak dobre intencje produkują niewyspanych wrogów 29

Rozdział 4 - Gdzie znikają nasze wieczory, czyli wielka iluzja wspólnego czasu 38

Rozdział 5 - Sobotnia wojna o kołdrę, czyli kto ma prawo do wolnego poranka 48

Rozdział 6 - Sypialnia na dwie zmiany, czyli jak nie prowadzić wojny światłem, hałasem i budzikiem 57

Rozdział 7 - Jeszcze tylko godzinka dla siebie, czyli dlaczego noc wygrywa z rozsądkiem 66

Rozdział 8 - Nocne kłótnie, poranne wyroki, czyli dlaczego zmęczenie nie powinno prowadzić negocjacji 75

Rozdział 9 - Kalendarz dla dwojga, czyli jak znaleźć wspólny czas bez wynajmowania dodatkowej doby 85

Rozdział 10 - Miłość na zakładkę, czyli rytuały dla par, które rzadko zasypiają razem 94

Rozdział 11 - Randka z terminem ważności, czyli jak wyjść razem i nie wrócić jako wrogowie 104

Rozdział 12 - Czułość nie ma godziny otwarcia, czyli intymność między snem a ochotą 113

Rozdział 13 - Dom na dwie zmiany, czyli jak podzielić obowiązki bez zatrudniania partnera na nocny etat.....123

Rozdział 14 - Wakacje w dwóch strefach czasowych, czyli jak odpocząć razem i nie pokłócić się o wschód słońca 133

Rozdział 15 - Kiedy grafik pracy ma własne zdanie, czyli miłość na zmianach, dyżurach i nadgodzinach 143

Rozdział 16 - To już nie jest zwykła sowa, czyli kiedy za różnicą godzin kryje się coś więcej.....153

Rozdział 17 - Kiedy kompromis nie mieści się w dobie, czyli co zrobić, gdy naprawdę nie ma dobrej godziny.....163

Rozdział 18 - Związek po aktualizacji, czyli jak nie zgubić dobrego rytmu, kiedy życie znowu się zmienia.....173

Rozdział 19 - Awaria wspólnego czasu, czyli jak naprawić ustalenia, kiedy ktoś zawiedzie 184

Rozdział 20 - Dwa rytmy, jedna drużyna, czyli jak żyć razem bez obowiązkowej synchronizacji.....194

INTRO

Jest 22:17. Właśnie skończyły się obowiązki, naczynia przestały demonstracyjnie przypominać o swoim istnieniu, telefon wreszcie milczy, a ty czujesz, że życie nabiera rumieńców. Można porozmawiać, obejrzeć coś razem, zaplanować weekend, przytulić się, a może nawet zrobić coś spontanicznego. Odwracasz się do partnera z miną człowieka, który właśnie odkrył dodatkowe trzy godziny doby. Partner tymczasem ziewa tak szeroko, że mógłby przy okazji sprawdzić stan migdałków. Pada zdanie: „To ja już idę spać". I nagle wszystkie twoje romantyczne plany zostają odwołane przez instytucję o nazwie Senność. Bez konsultacji społecznych, bez okresu wypowiedzenia, bez możliwości odwołania.

Najbardziej irytujące jest to, że rano sytuacja wygląda dokładnie odwrotnie. O 6:12 partner funkcjonuje jak świeżo uruchomiona elektrownia. Robi kawę, otwiera okna, komentuje pogodę i pyta, czy macie ochotę wybrać się na spacer. Ty w tym czasie próbujesz ustalić, czy posiadanie powiek oznacza prawny obowiązek ich otwierania. Na propozycję wspólnego śniadania reagujesz dźwiękiem, który mógłby zostać wykorzystany w filmie przyrodniczym jako ostrzeżenie wydawane przez niedźwiedzia. Partner patrzy na ciebie ze zdziwieniem. Przecież jest piękny poranek! Owszem. Podobno. Zeznania świadków są jednak sprzeczne, a ty nie zamierzasz uczestniczyć w eksperymencie.

W ten sposób dwoje całkiem rozsądnych ludzi może zamieszkać razem i odkryć, że prowadzą związek w dwóch strefach czasowych, chociaż oboje płacą rachunki pod tym

samym adresem. Jedno z was odzyskuje energię, kiedy drugie zaczyna ją tracić. Jedno pragnie rozmowy przed snem, drugie pragnie wyłącznie snu. Jedno traktuje sobotni poranek jak zaproszenie do przygody, drugie uważa, że sobota przed dziesiątą jest technicznie przedłużeniem piątku. Kiedy nałożą się na to praca, dzieci, codzienne obowiązki i wiecznie za krótki weekend, wspólny czas zaczyna przypominać rzadkie zjawisko astronomiczne. Wszyscy wiedzą, że istnieje, ale trudno je zaobserwować bez odpowiedniego sprzętu.

Różnice te częściowo mogą wynikać z chronotypu, czyli indywidualnej skłonności do aktywności i snu o określonych porach. Niektórzy naturalnie lepiej odnajdują się we wcześniejszym rytmie, inni w późniejszym. Między skrajną sową a entuzjastycznym skowronkiem istnieje jednak mnóstwo wariantów pośrednich. Znaczenie mają również wiek, obowiązki, przyzwyczajenia, ilość snu i warunki życia. Nie każdy, kto zasypia późno, jest biologiczną sową. Czasami po prostu dopiero o północy kończy odpowiadać na wiadomości, które spokojnie mogłyby poczekać do następnego dnia. I nie każdy, kto wstaje o piątej, kocha świt. Być może jego budzik prowadzi działalność terrorystyczną na zlecenie pracodawcy.

Problem zaczyna się naprawdę wtedy, gdy różnicę godzin zamieniamy w ocenę charakteru. „Ty ciągle śpisz” brzmi inaczej niż „Brakuje mi naszych poranków”. „Nigdy nie chcesz ze mną posiedzieć” znaczy coś innego niż „Chciałbym mieć z tobą więcej spokojnego czasu wieczorem”. Pierwsze zdania oskarżają, drugie odsłaniają potrzebę. Niestety, w zmęczonym związku potrzeby często przychodzą przebrane za pretensje. Sowa czuje się odrzucana, bo partner zasypia w połowie opowieści.

Skowronek czuje się ignorowany, bo rano otrzymuje odpowiedzi ograniczone do chrząknięć. Oboje mogą zacząć podejrzewać, że drugiej osobie już mniej zależy. Tymczasem czasem naprawdę chodzi o to, że jedno z nich jest wyczerpane.

Oczywistym rozwiązaniem wydaje się kompromis. I tutaj pojawia się pułapka, bo wiele par rozumie kompromis jako sytuację, w której jedna osoba zmienia swój rytm, a druga z zadowoleniem ogłasza sukces negocjacyjny. Sowa obiecuje wcześniej wstawać, po czym przez trzy dni funkcjonuje jak niedokończona aktualizacja systemu. Skowronek deklaruje wieczorne czuwanie, ale podczas wspólnego filmu traci kontakt z fabułą jeszcze przed pojawieniem się głównego bohatera. Oboje się starają, oboje są sfrustrowani i oboje dochodzą do wniosku, że partner nie potrafi zrobić nawet tak drobnej rzeczy. Tyle że przesuwanie całego rytmu życia nie zawsze jest drobną rzeczą, a regularne odbieranie sobie potrzebnego snu nie jest dowodem miłości.

Można oczywiście spróbować rozwiązać problem za pomocą internetowych porad o idealnym związku. Wystarczy codziennie rano wspólnie medytować, wieczorem prowadzić głębokie rozmowy, przygotowywać zdrowe kolacje, pielęgnować romantyczne rytuały i zawsze zasypiać w objęciach. Najlepiej jeszcze przed 22:00, po godzinie bez ekranów, w perfekcyjnie przewietrzonej sypialni. Brzmi pięknie. Szkoda tylko, że między pracą, zakupami, korkami i pralką, która kończy cykl dokładnie wtedy, kiedy wszyscy chcą iść spać, trudno znaleźć miejsce na życie zaprojektowane przez człowieka niemającego żadnych obowiązków. Związek potrzebuje rozwiązań, które przeżyją zwykły wtorek, a nie wyłącznie romantyczny weekend w hotelu.

Dlatego w tej książce nie będziemy poszukiwać magicznej godziny, o której wszyscy zakochani powinni jednocześnie odczuwać senność, ochotę na rozmowę i zainteresowanie identycznym serialem. Poszukamy czegoś użyteczniejszego: sposobu organizowania bliskości wokół rzeczywistych możliwości dwojga ludzi. Nauczysz się rozróżniać potrzebę wspólnego czasu od oczekiwania, że partner będzie funkcjonował dokładnie tak samo jak ty. Przyjrzymy się wieczornym rytuałom, porannym nieporozumieniom, intymności, zmęczeniu i temu, jak rozmawiać o nich bez zamieniania sypialni w komisję śledczą. Będzie też miejsce na sytuacje, w których wasze harmonogramy są tak napięte, że nawet wspólny kalendarz wygląda na przemęczony.

Ważne będzie jedno rozróżnienie: wspólne życie nie wymaga wspólnego przeżywania każdej godziny. Można kochać kogoś bardzo mocno i jednocześnie nie mieć ochoty oglądać z nim trzeciego odcinka o pierwszej w nocy. Można potrzebować porannego spokoju bez odrzucania osoby, która właśnie chce opowiedzieć wszystkie swoje pomysły na najbliższe dziesięć lat. Można też mieć osobne rytuały, które nie osłabiają relacji, lecz dają każdemu przestrzeń na odpoczynek. Warunek jest taki, że odrębność nie może oznaczać systematycznego zaniedbywania potrzeb drugiej osoby. Sam fakt, że każde z was ma własną poduszkę, nie oznacza przecież, że należy prowadzić dwa całkowicie niezależne gospodarstwa emocjonalne.

Nie wszystkie trudności z zasypianiem i wstawaniem da się wyjaśnić chronotypem. Przewlekłe niewyspanie, bezsenność, nadmierna senność czy inne utrzymujące się problemy ze snem mogą wymagać konsultacji ze specjalistą. Nie będziemy udawać, że odpowiednia rozmowa przy

herbacie zastąpi diagnozę albo że człowiek wyczerpany po nocnej zmianie powinien jeszcze wykonywać romantyczne akrobacje organizacyjne. Czasem najbardziej troskliwym gestem jest pozwolić komuś porządnie odpocząć. Czasem równie ważne okazuje się zadbać, żeby odpoczynek jednej osoby nie oznaczał permanentnej samotności drugiej.

Na początek przyjrzyj się więc nie godzinie zasypiania partnera, lecz temu, czego naprawdę ci brakuje. Czy chodzi o rozmowę bez rozpraszaczy? Wspólne zasypianie? Bliskość fizyczną? Poranną kawę? A może o zwykłe poczucie, że w codziennym zamieszaniu istnieje jeszcze chwila zarezerwowana wyłącznie dla was? To rozróżnienie może zmienić kierunek rozmowy. Zamiast negocjować, kto ma zdradzić własny zegar biologiczny, można zacząć szukać momentów, w których oboje jesteście dostępni, obecni i zdolni do czegoś więcej niż wymiany informacji o konieczności kupienia papieru toaletowego.

Bo celem nie jest wyhodowanie sowy, która entuzjastycznie śpiewa o szóstej rano, ani skowronka zdolnego do filozoficznych dyskusji o północy. Celem jest związek, w którym nikt nie musi codziennie przegrywać z budzikiem albo poduszką, żeby poczuć się kochanym. Być może nie będziecie zasypiać o tej samej godzinie. Być może wasze ulubione pory dnia nadal będą się różnić. Ale możecie nauczyć się spotykać w czasie, który rzeczywiście do was należy, zamiast czekać, aż drugie z was magicznie zmieni się w człowieka z identycznym harmonogramem.

Miłość nie musi chodzić spać o tej samej porze. Dobrze jednak, żeby od czasu do czasu obie strony były przytomne, kiedy próbują ją okazywać.

Rozdział 1 - Dwa zegary pod jednym dachem, czyli dlaczego miłość nie synchronizuje biologii

W piątek po południu pewna para siada do planowania wolnego weekendu. Jedno z nich proponuje sobotnią wycieczkę z wyjazdem o siódmej rano, żeby zdążyć przed tłumami i mieć jeszcze pół dnia na inne atrakcje. Drugie patrzy na tę propozycję tak, jakby właśnie usłyszało, że romantyczny wyjazd obejmuje obowiązkowe ćwiczenia wojskowe. Pada kontrpropozycja: wyjedźmy około jedenastej, spokojnie zjemy śniadanie i nigdzie nie będziemy się spieszyć. Pierwsza osoba protestuje, że wtedy stracą cały poranek. Druga odpowiada, że o jedenastej poranek dopiero nabiera sensu. Po dziesięciu minutach negocjacji okazuje się, że oboje pragną dokładnie tego samego: przyjemnego weekendu razem. Niestety, każde wyobraża sobie ten weekend na innej planecie.

Z zewnątrz może to wyglądać jak zwykły spór o godzinę wyjazdu. W rzeczywistości dotyka czegoś znacznie bardziej osobistego: sposobu, w jaki doświadczamy czasu, energii i wypoczynku. Dla jednej osoby wczesny poranek oznacza świeżość, spokój oraz poczucie, że ma przed sobą ogrom możliwości. Dla drugiej to okres przejściowy między snem a człowieczeństwem, podczas którego podejmowanie ważnych decyzji powinno być prawnie zabronione. Wieczorem role mogą się odwrócić. Człowiek, który rano zorganizował wycieczkę, przygotował śniadanie i zdążył naprawić cieknący kran, o dwudziestej pierwszej nie ma już siły wybierać filmu. Jego partner właśnie zaczyna odczuwać przypływ pomysłów, towarzyskości i ochoty na życie.

Warto w tym miejscu poznać chronotyp, ponieważ bez tego pojęcia łatwo uznać, że druga osoba po prostu robi nam na złość. Chronotyp opisuje indywidualne preferencje dotyczące pór snu i aktywności, związane z funkcjonowaniem naszego wewnętrznego zegara biologicznego. Najczęściej mówi się o skowronkach, sowach i osobach pośrednich, choć prawdziwe ludzkie rytmy tworzą raczej szerokie spektrum niż trzy szufladki. Nie dostajemy przy narodzinach certyfikatu z informacją: „Model nocny, najwyższa wydajność po dwudziestej drugiej, nie uruchamiać przed kawą". Na nasze funkcjonowanie wpływają także światło, wiek, codzienne przyzwyczajenia i wymagania otoczenia. Mimo to różnice w naturalnych porach aktywności potrafią być odczuwalne i nie znikają tylko dlatego, że dwoje ludzi podpisało wspólną umowę najmu.

Nasz organizm korzysta z rytmów dobowych, które pomagają regulować senność, czuwanie i wiele innych procesów fizjologicznych. Istotną rolę odgrywa światło, dostarczające organizmowi informacji o porze dnia. Znaczenie ma również narastająca potrzeba snu, związana między innymi z czasem spędzonym na jawie. Te mechanizmy współdziałają, ale nie są tym samym. Możesz mieć naturalną skłonność do późniejszego zasypiania, a jednocześnie być potwornie senny o osiemnastej, jeśli poprzedniej nocy spałeś cztery godziny. Możesz też uważać się za skowronka, bo codziennie wstajesz o piątej trzydzieści, chociaż robisz to wyłącznie dzięki trzem alarmom i determinacji wynikającej z konieczności spłacania kredytu. Godzina pobudki nie zawsze zdradza biologiczne upodobania. Czasami pokazuje jedynie, kto ustala grafik w twoim miejscu pracy.

To rozróżnienie jest szczególnie ważne w związku. Wyobraź sobie, że partner zasypia na kanapie każdego wieczoru o dwudziestej drugiej. Możesz uznać, że jego naturalny rytm jest wcześniejszy. Ale jeśli przez ostatnie tygodnie wstawał do dziecka, dojeżdżał daleko do pracy i stale miał za mało snu, przyczyną może być przede wszystkim zmęczenie. Podobnie osoba, która siedzi do pierwszej w nocy, niekoniecznie ma późny chronotyp. Być może przez cały dzień realizowała cudze potrzeby i dopiero nocą znajduje chwilę, kiedy nikt niczego od niej nie oczekuje. Przyklejenie etykiety „sowa" lub „skowronek" zbyt wcześnie bywa wygodne, ale może przesłonić prawdziwy problem. A problem, który został błędnie nazwany, rzadko daje się skutecznie rozwiązać.

Sowa nie zawsze imprezuje, a skowronek nie zawsze jest szczęśliwy

W kulturze wokół obu chronotypów narosło zaskakująco dużo ocen moralnych. Wczesne wstawanie często przedstawia się jako dowód dyscypliny, ambicji i doskonałej organizacji. Człowiek, który rozpoczyna dzień przed wschodem słońca, bywa traktowany jak kandydat do nagrody za zasługi dla ludzkości. Tymczasem ten, kto zasypia późno i wstaje później, musi czasem tłumaczyć się z własnego harmonogramu niczym podejrzany na przesłuchaniu. Nikt nie pyta skowronka, dlaczego marnuje potencjał nocy, śpiąc o dwudziestej drugiej. Za to sowa potrafi usłyszeć o dziewiątej rano: „Ty jeszcze śpisz?". W tym pytaniu często mieści się więcej osądu niż w całym regulaminie dobrze prowadzonego internatu.

Niesprawiedliwość działa jednak w obie strony. Osoba lubiąca wcześnie kończyć dzień może słyszeć, że jest nudna, mało spontaniczna albo zachowuje się jak emeryt,

który już o dziewiętnastej szuka pilota i koca. Jej potrzeba odpoczynku zostaje potraktowana jak wada osobowości. Tymczasem późny wieczór nie jest obiektywnie lepszą porą na bliskość, rozmowę czy zabawę, podobnie jak świt nie ma monopolu na produktywność. Jeśli ktoś jest najbardziej przytomny o siódmej rano, to rozmowa prowadzona o północy może być dla niego równie trudna jak dla nocnej sowy rozwiązywanie skomplikowanego problemu zaraz po przebudzeniu. Można się starać, ale mózg nie zawsze otrzymuje zaproszenie na to spotkanie.

Sprawdzenie własnego rytmu warto więc zacząć od obserwacji, a nie od deklaracji. Zastanów się, kiedy zwykle robi ci się sennie, o jakiej porze najłatwiej się koncentrujesz, kiedy masz ochotę na kontakt z ludźmi i ile snu potrzebujesz, aby następnego dnia naprawdę dobrze funkcjonować. Szczególnie przydatne mogą być dni wolne od obowiązkowych pobudek, choć nawet wtedy wcześniejsze niedospanie może zmieniać obraz sytuacji. Obserwuj także, co dzieje się po kilku kolejnych nocach wystarczającego odpoczynku. Osoba, która po tygodniu urlopu nadal naturalnie zasypia późno i budzi się później, dostarcza innych wskazówek niż ktoś, kto pierwsze trzy dni urlopu odsypia zaległości, a potem bez wysiłku przestawia się na wcześniejszy rytm.

Możesz przez tydzień zapisywać orientacyjne godziny zasypiania i budzenia się, jakość wypoczynku oraz pory największej energii. Nie trzeba kupować specjalnego zegarka ani tworzyć arkusza z wykresami, które przypominałyby dokumentację techniczną lotu kosmicznego. Wystarczy kilka zdań dziennie. Przy zapiskach zaznacz wyjątkowe okoliczności: nocną zmianę, chorobę, późną kawę, hałas, trudny dzień czy obowiązkową

pobudkę. Nie chodzi o laboratoryjne określenie chronotypu, lecz o wychwycenie powtarzających się wzorców. Najważniejsze, by nie zamieniać tej obserwacji w konkurs, w którym wygrywa osoba potrzebująca mniej snu. Sen nie jest słabością, a ignorowanie zmęczenia nie daje dodatkowych punktów za charakter.

Kiedy partnerzy porównują takie obserwacje, często odkrywają, że ich obraz drugiej osoby był niepełny. Ktoś, kto wydawał się leniwy w niedzielne przedpołudnia, okazuje się pracować w najlepszym skupieniu późnym wieczorem. Ktoś, kto konsekwentnie odmawia nocnych rozmów, wcale nie unika trudnych tematów, lecz naprawdę ma problem z utrzymaniem uwagi. Można też zauważyć wspólne okno aktywności, którego wcześniej nie doceniano. Być może o siedemnastej oboje macie jeszcze rozsądny poziom energii, ale zwykle spędzacie ten czas osobno, automatycznie zajmując się telefonami i obowiązkami. To nie jest jeszcze gotowy harmonogram związku. To mapa terenu, na którym dopiero będzie można sensownie planować wspólne życie.

Kiedy zegar spotyka rzeczywistość

Chronotyp nie funkcjonuje w próżni. Nawet najlepiej rozpoznane biologiczne preferencje muszą jakoś zmieścić się pomiędzy pracą, szkołą dziecka, zakupami, komunikacją miejską i obowiązkami domowymi. Szczególnie dotkliwie odczuwają to osoby o późniejszym rytmie, które muszą codziennie wcześnie wstawać. Jeśli ich naturalna pora zasypiania jest późna, a poranna pobudka pozostaje nieprzesuwalna, łatwo o chroniczny niedobór snu. W weekend próbują wtedy odzyskać stracone godziny, co z perspektywy partnera może wyglądać jak ignorowanie wspólnych planów. Z drugiej strony skowronek, który codziennie przedłuża wieczór, żeby dotrzymać towarzystwa

sowie, może stopniowo tracić energię na własne poranne aktywności. Żadne z tych poświęceń nie musi być widoczne dla drugiej strony.

Bywa też, że różnice godzin stają się zasłoną dla nierówno rozłożonych obowiązków. Partner wstający wcześnie zaczyna automatycznie przygotowywać dzieci do szkoły, karmić zwierzęta i organizować śniadania, bo przecież „i tak już nie śpi". Drugi wieczorem sprząta kuchnię, pilnuje prania i przygotowuje rzeczy na następny dzień, ponieważ „i tak siedzi do późna". Taki podział może działać znakomicie, o ile jest świadomy, sprawiedliwy i oboje go akceptują. Kłopot pojawia się wtedy, gdy jedna osoba uważa swoją część za oczywistość, a pracę drugiej przestaje zauważać. Wówczas spór o godziny snu przykrywa poczucie niesprawiedliwości. Trudno rozmawiać o romantycznych rytuałach, kiedy ktoś od miesięcy uważa się za jednoosobowy dział obsługi gospodarstwa domowego.

Pewna fikcyjna para, nazwijmy ją Martą i Pawłem, dobrze pokazuje taki mechanizm. Marta naturalnie wstaje wcześniej i przed pracą załatwia część porannych obowiązków. Paweł funkcjonuje lepiej wieczorem, więc bierze na siebie przygotowanie rzeczy na następny dzień i późne porządki. Oboje robią sporo, lecz każde widzi przede wszystkim własny wysiłek. Marta rano zastaje śpiącego Pawła i myśli, że wszystko jest na jej głowie. Paweł wieczorem patrzy na śpiącą Martę i ma wrażenie, że zawsze zostaje sam z niedokończonymi sprawami. Dopiero kiedy porównują faktyczne zadania, odkrywają, że ich życie przypomina pracę dwóch zmian w niewielkiej firmie. Firma funkcjonuje, ale pracownicy dawno przestali uczestniczyć we wspólnych zebraniach.

Istnieje również subtelniejszy koszt odmiennych rytmów: każde z partnerów może poznać inną wersję tej samej osoby. Poranna Marta jest rozmowna, cierpliwa i skłonna do żartów, ale Paweł spotyka ją głównie wieczorem, kiedy jej zapasy cierpliwości są już na wyczerpaniu. Wieczorny Paweł potrafi być pomysłowy i czuły, lecz Marta widzi go przede wszystkim podczas śniadania, gdy jeszcze nie odzyskał pełnej sprawności społecznej. Oboje mogą mieć poczucie, że druga osoba rzadziej okazuje im zainteresowanie niż kiedyś. Tymczasem codzienny rozkład zajęć sprawia, że mijają się właśnie wtedy, kiedy są w najlepszej formie. To ważna wskazówka: problemem nie zawsze jest ilość dostępnego czasu, lecz także jakość energii, z którą w ten czas wchodzimy.

Właśnie dlatego nie warto szukać winnego w samym chronotypie. Różnice biologiczne mogą utrudniać wspólne funkcjonowanie, ale nie określają z góry jakości relacji. Dwoje skowronków może się znakomicie rozmijać emocjonalnie, choć codziennie wstaje o tej samej godzinie. Dwie sowy mogą spędzać całe noce obok siebie, nie zamieniając nawet kilku uważnych zdań. Zbieżny harmonogram ułatwia spotkanie, ale nie gwarantuje bliskości. Z kolei odmienny harmonogram jest rzeczywistym ograniczeniem, lecz nie wyrokiem. Kluczowe staje się to, czy potraficie rozpoznać własne możliwości, zauważyć wysiłek drugiej strony i przestać oczekiwać, że związek automatycznie unieważni fizjologię.

Czasami przyda się odrobina eksperymentowania. Jeśli oboje chcecie sprawdzić, czy wcześniejsza kolacja sprzyja rozmowie, możecie wypróbować ją kilka razy i uczciwie ocenić efekt. Jeśli ktoś pragnie odrobinę przesunąć rytm zasypiania, warto pamiętać o regularności snu i znaczeniu

światła, zamiast gwałtownie odbierać sobie potrzebne godziny odpoczynku. Nie każda próba zmiany będzie jednak rozsądna lub możliwa. Przy utrzymujących się trudnościach ze snem, nadmiernej senności, silnym zmęczeniu czy podejrzeniu zaburzeń snu właściwym krokiem może być konsultacja medyczna. Osoba, która regularnie zasypia mimowolnie w ciągu dnia, nie potrzebuje kolejnego wykładu partnera o dobrej organizacji. Potrzebuje potraktowania objawów poważnie.

W całej tej historii łatwo przeoczyć jeszcze jedną rzecz: ludzie nie zawsze mają identyczne potrzeby kontaktu nawet wtedy, gdy są równie wypoczęci. Możesz mieć najlepszą energię wieczorem, lecz potrzebować wtedy samotności, a nie długich rozmów. Twój partner może budzić się pełen sił, ale wcale nie marzyć o prowadzeniu rodzinnego programu śniadaniowego. Chronotyp wyjaśnia część naszej gotowości do działania, nie opisuje całej osobowości ani wszystkich potrzeb. Dlatego stwierdzenie „Jestem sową" nie powinno kończyć rozmowy o związku, podobnie jak „Jestem skowronkiem" nie daje prawa do narzucania domownikom obowiązkowej pobudki. Etykieta może pomóc w zrozumieniu różnicy, lecz nie zwalnia z odpowiedzialności za sposób jej traktowania.

Spróbuj więc zapytać partnera nie tylko o to, o której lubi zasypiać, ale też jak czuje się o różnych porach dnia. Kiedy najłatwiej mu rozmawiać? Kiedy najbardziej potrzebuje ciszy? Jak odczuwa zmęczenie i po czym można je rozpoznać? Które codzienne obowiązki najbardziej utrudniają mu odpoczynek? Odpowiedzi mogą zaskoczyć, zwłaszcza jeśli dotychczas znaliście przede wszystkim godziny własnych pobudek, a nie rzeczywiste doświadczenia drugiej osoby. Rozmawiajcie przy tym o

obserwacjach, nie o tym, kto ma bardziej wymagający organizm. Związek nie potrzebuje mistrzostw świata w cierpieniu z powodu niewyspania. Potrzebuje dwóch ludzi, którzy potrafią powiedzieć, co się z nimi dzieje, zanim zmęczenie zacznie przemawiać za nich.

Wróćmy do pary planującej weekendową wycieczkę. Po całej dyskusji mogą nadal nie zgadzać się co do idealnej godziny wyjazdu. I to jest w porządku. Ważniejsze, żeby zrozumieli, że za słowami „Zmarnujemy poranek" kryje się pragnienie wykorzystania wolnego dnia, a za „Nie każ mi wstawać tak wcześnie" stoi potrzeba odpoczynku. Oboje mają powody, których nie trzeba unieważniać, aby uznać racje drugiej strony. Dopiero gdy przestaną traktować odmienne zegary jak dowód braku zaangażowania, będą mogli rozważyć, jak naprawdę chcą spędzać wspólny czas.

Miłość nie zmienia człowieka automatycznie w istotę zdolną do entuzjastycznego funkcjonowania przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. I bardzo dobrze, bo taka istota prawdopodobnie nie potrzebowałaby partnera, tylko ładowarki przemysłowej. Można natomiast nauczyć się szanować rytm drugiej osoby bez rezygnowania z własnych potrzeb. Pierwszy krok polega na zauważeniu prostego faktu: jeśli wasze zegary pokazują różne godziny największej energii, żaden z nich nie musi być zepsuty. Być może po prostu wymagają rozsądnego sposobu współpracy.

Rozdział 2 - Kiedy ziewnięcie brzmi jak odrzucenie

Jest poniedziałek. Przez cały dzień nosisz w sobie ważną wiadomość, którą chcesz omówić z partnerem. Nie chodzi o katastrofę ani decyzję wymagającą natychmiastowego wezwania sztabu kryzysowego. Po prostu wydarzyło się coś, co cię poruszyło, i zależy ci na rozmowie z najbliższą osobą. Wreszcie nadchodzi wieczór. Siadacie obok siebie, zaczynasz opowiadać, a partner po kilku minutach spogląda na zegarek i mówi: „Przepraszam, ale naprawdę padam. Możemy jutro?". Teoretycznie to rozsądna propozycja. Praktycznie czujesz, jakby ktoś zamknął drzwi dokładnie w chwili, gdy udało ci się zebrać odwagę, żeby przez nie wejść. Odpowiadasz chłodno: „Jasne, nieważne". Partner słyszy zgodę i idzie spać. Ty słyszysz we własnych słowach wielką, neonową informację: „WŁAŚNIE ZOSTAŁEM ZLEKCEWAŻONY". Niestety, neon znajduje się wyłącznie w twojej głowie.

Podobne sytuacje są trudniejsze, niż mogłoby się wydawać, ponieważ dotyczą nie tylko czasu, ale również jego emocjonalnego znaczenia. Dla osoby potrzebującej rozmowy wieczór może być jedynym momentem, w którym naprawdę czuje możliwość bliskości. Wspólne siedzenie na kanapie oznacza wtedy zainteresowanie, bezpieczeństwo i potwierdzenie, że nadal tworzycie zespół. Dla drugiej osoby ten sam moment jest granicą fizycznej wytrzymałości. Nie odmawia rozmowy dlatego, że jest ona nieważna. Odmawia, ponieważ potrzebuje snu. Konflikt powstaje wtedy, gdy te dwa doświadczenia zostają przetłumaczone na język intencji. „Jestem zmęczony" zaczyna znaczyć „Nie zależy

mi na tobie", a „Chcę jeszcze porozmawiać" zostaje odebrane jako „Twoje potrzeby mnie nie obchodzą".

Ludzki umysł bardzo nie lubi pustych miejsc w opowieści. Kiedy nie znamy powodów czyjegoś zachowania, chętnie uzupełniamy brakujące informacje własnymi interpretacjami. Partner nie chce rozmawiać? Pewnie coś ukrywa. Zasypia wcześniej niż kiedyś? Widocznie wspólne życie przestało go interesować. Rano woli spokojnie wypić kawę, zamiast wysłuchać naszych planów? Najwyraźniej nie mamy już wspólnych tematów. Każda z tych historii może wydawać się logiczna, szczególnie jeśli wcześniej doświadczyliśmy odrzucenia albo długo czujemy się pomijani. Problem polega na tym, że logicznie brzmiąca interpretacja nadal nie jest dowodem. A kiedy traktujemy domysł jak fakt, zaczynamy reagować na historię stworzoną we własnej głowie, niekoniecznie na rzeczywiste zachowanie partnera.

To nie oznacza, że poczucie odrzucenia należy bagatelizować. Jeśli od tygodni nie udaje wam się znaleźć chwili na rozmowę, bliskość czy zwykłe bycie razem, frustracja jest zrozumiała. Różnica polega na oddzieleniu realnego braku od przypisywanej mu przyczyny. Możesz zgodnie z prawdą powiedzieć: „Od dwóch tygodni prawie nie mamy czasu tylko dla siebie". Nie możesz jednak z taką samą pewnością stwierdzić: „Od dwóch tygodni nie chcesz ze mną być", jeśli partner nie wyraził tego wprost. Pierwsze zdanie opisuje sytuację, którą można wspólnie zbadać. Drugie oskarża o uczucia i zamiary, do których nie mamy bezpośredniego dostępu. Nic dziwnego, że po takim otwarciu rozmowa szybko przestaje dotyczyć wspólnego czasu, a zaczyna przypominać rozprawę sądową.

Co naprawdę słyszymy, kiedy ktoś mówi „idę spać"?

Wyobraź sobie następującą wymianę zdań. Jedna osoba pyta: „Może jeszcze chwilę posiedzimy?". Druga odpowiada: „Nie dam rady, jestem wykończona". Pierwsza wzdycha: „Zawsze jesteś wykończona, kiedy ja czegoś potrzebuję". Druga natychmiast przypomina wszystkie ostatnie wieczory, kiedy jednak została dłużej. Po chwili oboje dyskutują o tym, kto bardziej się poświęca, kto zawsze ustępuje i kto właściwie zapomniał, że związek wymaga wysiłku. Pierwotna potrzeba, czyli kilkanaście minut bliskości, znika z pola widzenia. Pozostaje rywalizacja o tytuł najbardziej niedocenionego człowieka w mieszkaniu. Nagroda nie obejmuje statuetki, za to bardzo często zawiera bezsenną noc.

W takich sporach obie strony mogą jednocześnie mieć uzasadnione potrzeby i nieumiejętnie o nich mówić. Osoba aktywna wieczorem pragnie kontaktu, a partner potrzebuje odpoczynku. Sama obecność dwóch różnych potrzeb nie tworzy jeszcze konfliktu nie do rozwiązania. Dopiero przekonanie, że jedna potrzeba powinna automatycznie unieważniać drugą, prowadzi do walki. Jeśli uznam, że moja chęć rozmowy zawsze jest ważniejsza od twojego snu, będę próbować wymuszać obecność. Jeśli uznam, że zmęczenie pozwala mi bez końca odkładać każdą rozmowę, zostawię cię samego z potrzebą bliskości. Rozsądne podejście wymaga uznania obu rzeczy naraz: sen jest ważny, a regularny kontakt emocjonalny również nie powinien znikać z relacji.

Szczególnie szkodliwe potrafią być drobne komentarze powtarzane przez miesiące. „No tak, znowu idziesz spać", „Ciebie nigdy nie ma wieczorem", „Ty to umiesz tylko siedzieć do nocy" albo „Normalni ludzie już dawno wstali" mogą początkowo brzmieć jak niewinne docinki. Gdy jednak