Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Związek Działa. Tylko Gdzieś Zniknęła Bliskość

Jak świadomie dbać o czułość, czas we dwoje i codzienną więź bez czekania, aż romantyzm sam wróci z delegacji



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

Związek Działa. Tylko Gdzieś Zniknęła Bliskość

Jak świadomie dbać o czułość, czas we dwoje i codzienną więź bez czekania, aż romantyzm sam wróci z delegacji

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - To nie zepsuty związek. To zaniedbana bliskość 12

Rozdział 2 - Jak logistyka zjada czułość 19

Rozdział 3 - Skoro mnie kochasz, powinieneś wiedzieć 26

Rozdział 4 - Czułość nie musi do niczego prowadzić 33

Rozdział 5 - Kto ma zrobić pierwszy krok? 39

Rozdział 6 - Przecież ja już wiem, jaki jesteś 46

Rozdział 7 - Nie każda rozmowa potrzebuje rozwiązania 53

Rozdział 8 - Uwaga jest walutą bliskości 60

Rozdział 9 - Związek też potrzebuje terminu 67

Rozdział 10 - Zróbcie coś bez pożytku 74

Rozdział 11 - Nie oszczędzaj dobrych rzeczy na rocznicę 81

Rozdział 12 - Po kłótni też trzeba wrócić 88

Rozdział 13 - Potrzebujecie czegoś wspólnego przed sobą 95

Rozdział 14 - Trochę osobno też znaczy blisko 102

Rozdział 15 - Kiedy tylko jedno z was próbuje 110

Rozdział 16 - Kiedy życie naprawdę nie daje przestrzeni 117

Rozdział 17 - Nie każdy gorszy okres to kryzys 125

Rozdział 18 - Nauczcie się zauważać oddalenie wcześniej.....132
Rozdział 19 - Nie róbcie ze związku kolejnego projektu.....139
Rozdział 20 - Nie czekajcie, aż samo wróci.....146

INTRO

Jest 21:47. Siedzicie obok siebie na kanapie, czyli według wszelkich rozsądnych kryteriów spędzacie wieczór razem. Jedna osoba patrzy w telefon, druga ogląda serial, którego oboje podobno chcieliście zobaczyć, choć po dwudziestu minutach żadne z was nie wie, jak nazywa się główny bohater. W pewnym momencie pada pytanie: „Kupiłeś płyn do zmywarki?". „Tak". Chwila ciszy. „A zapłaciłeś za internet?". „Tak". Kolejna cisza, tym razem wyjątkowo dojrzała i stabilna emocjonalnie. Gdyby ktoś wszedł do salonu, zobaczyłby dwoje ludzi, którzy najwyraźniej funkcjonują znakomicie: rachunki opłacone, zakupy zrobione, nikt nie rzuca talerzami, router świeci na zielono. Tylko gdzieś pomiędzy płynem do zmywarki a drugim odcinkiem serialu zniknęło coś, czego nie da się dopisać do wspólnej listy zakupów. Bliskość. Nie dramatycznie, bez muzyki skrzypcowej i walizki stojącej przy drzwiach. Po prostu pewnego dnia okazuje się, że macie doskonale działający związek, w którym coraz rzadziej naprawdę jesteście ze sobą.

To jest właśnie jeden z bardziej podstępnych problemów w relacjach: nic spektakularnego nie musi się wydarzyć. Nie trzeba zdrady, wielkiej awantury, trzytygodniowych cichych dni ani sąsiada, który pożycza wiertarkę podejrzanie często. Można się lubić, szanować, dobrze prowadzić wspólne życie, dzielić obowiązki, wychowywać dzieci, planować urlop, znać PIN do karty drugiej osoby i jednocześnie powoli przechodzić z trybu „para" do trybu „sprawnie zarządzane gospodarstwo domowe". Związek zaczyna przypominać małą firmę rodzinną. Dział finansowy pilnuje rachunków. Logistyka ustala, kto odbierze przesyłkę. HR negocjuje, czy

w sobotę jedziemy do twoich czy do moich. Zarząd spotyka się wieczorem na kanapie, ale obrady są krótkie, bo zarząd jest zmęczony. Wszystko funkcjonuje. Tylko dział romantyczny od miesięcy nie przesłał żadnego raportu i istnieje podejrzenie, że nikt już tam nie pracuje.

Bliskość rzadko znika dlatego, że pewnego dnia dwoje ludzi podejmuje wspólną decyzję: „Od poniedziałku przestajemy być czuli". Ona zwykle odpływa małymi porcjami, które pojedynczo wyglądają niewinnie. Dzisiaj nie pogadamy, bo jesteśmy zmęczeni. Jutro nie wyjdziemy razem, bo trzeba coś załatwić. W środę jedno z nas ma fatalny dzień. W czwartek oboje chcemy po prostu posiedzieć w ciszy. W piątek pojawia się pomysł na wspólny wieczór, ale najpierw tylko pięć minut sprawdzimy coś w telefonach, po czym nagle jest 23:18 i internet zdążył nam pokazać remont starego zamku w Portugalii, kłótnię ludzi, których nie znamy, oraz ranking siedmiu rzeczy, które podobno od trzydziestu lat źle robimy z ręcznikami. Nie ma jednego momentu, w którym bliskość wychodzi i trzaska drzwiami. Raczej stopniowo przestajemy ją zapraszać, bo życie ma pilniejsze punkty w kalendarzu.

Do tego dochodzi przekonanie, które brzmi romantycznie, ale jest wyjątkowo niepraktyczne: jeśli między nami naprawdę jest dobrze, bliskość powinna pojawiać się sama. Przecież kiedyś pojawiała się bez planowania. Rozmawialiśmy godzinami, dotykaliśmy się mimochodem, chcieliśmy być razem, spontanicznie wychodziliśmy gdzieś wieczorem i nikt nie musiał tworzyć w kalendarzu wydarzenia pod nazwą „19:30 - okazywanie uczuć". To prawda. Tyle że wtedy wiele rzeczy działało na waszą korzyść: ciekawość, nowość, oczekiwanie, większa ilość niepodzielonej uwagi, mniej wspólnej administracji. Z

czasem znajomość staje się głębsza, ale również bardziej przewidywalna. Pojawiają się obowiązki, zmęczenie, rutyna i fenomen polegający na tym, że człowiek, którego kiedyś słuchałeś z fascynacją przez trzy godziny, teraz zaczyna opowiadać coś przy zmywarce, a ty po pierwszym zdaniu automatycznie pytasz: „To mamy kupić sól czy nie?". Romantyzm nie umarł. Po prostu został potrącony przez logistykę.

Problem pogłębia się, gdy bliskość utożsamiamy wyłącznie z wielkimi gestami. Weekend tylko we dwoje. Kolacja w restauracji. Seks po filmowemu, najlepiej wtedy, gdy wszyscy są wypoczęci, mieszkanie wygląda jak katalog, telefon nie dzwoni, a następnego dnia nikt nie musi rano wstać. Czyli mniej więcej raz podczas zaćmienia Słońca. Jeśli takie wydarzenia stają się jedynym dowodem, że „dbamy o związek", codzienność przegrywa z własnymi warunkami technicznymi. Tymczasem więź buduje się również w znacznie mniej imponujących chwilach: w sposobie, w jaki witacie się po pracy, w odpowiedzi na krótką opowieść drugiej osoby, w dotyku bez specjalnego powodu, w dziesięciu minutach rozmowy bez równoczesnego sprawdzania wiadomości. Same te rzeczy nie brzmią jak materiał na romantyczny zwiastun. Nikt nie kupuje biletu do kina na film „On odłożył telefon i naprawdę słuchał". W prawdziwym związku właśnie takie sceny potrafią jednak znaczyć więcej niż trzy róże, rezerwacja stolika i rachunek, przy którym na chwilę znikają uczucia.

Łatwo też wpaść w drugą pułapkę: czekać, aż najpierw pojawi się odpowiedni nastrój. Będę czulszy, kiedy poczuję większą bliskość. Będziemy częściej rozmawiać, kiedy będziemy mieli więcej tematów. Zorganizujemy czas dla siebie, kiedy życie trochę zwolni. Brzmi rozsądnie, dopóki

człowiek nie zauważy, że życie od mniej więcej piętnastu lat nie zgłosiło ani jednego wolnego terminu na zwolnienie. Bliskość często działa odwrotnie, niż podpowiada intuicja: część uczuć wraca po działaniu, a nie przed nim. Najpierw trzeba stworzyć kilka warunków, w których znowu można się spotkać jako ludzie, a dopiero potem pojawia się większa swoboda, ciekawość czy czułość. Nie chodzi o udawanie emocji ani realizowanie normy przytulania na trzeci kwartał. Chodzi o to, by nie wymagać od spontaniczności, żeby samotnie pokonała zmęczenie, harmonogram, przyzwyczajenie i siedem aplikacji projektowanych przez ludzi, których zawodowym celem jest zatrzymanie naszej uwagi.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że dobry związek oznacza nieustanne patrzenie sobie w oczy nad świecą zapachową. Byłoby to nie tylko męczące, ale po około czterdziestu minutach również trochę niepokojące. W długiej relacji są okresy większej i mniejszej bliskości. Są tygodnie, kiedy macie dla siebie mnóstwo energii, i takie, kiedy sukcesem jest powiedzenie „dobranoc" zanim jedna osoba zaśnie z okularem przeciwsłonecznym znalezionym podczas sprzątania w dłoni. Celem nie jest utrzymywanie permanentnego romantycznego napięcia ani cofnięcie związku do pierwszych miesięcy znajomości. Chodzi o coś bardziej realnego: zauważać moment, kiedy relacja zaczyna żyć głównie logistyką, umieć przywracać małe punkty kontaktu i nie pozostawiać całej więzi przypadkowi. Bliskość ma mieć miejsce w zwykłym życiu, nie wyłącznie podczas urlopu, kiedy hotel poda śniadanie, ktoś inny zmieni ręczniki, a waszym największym wspólnym problemem jest wybór między basenem a plażą.

Będziemy więc patrzeć nie na romantyzm jako tajemniczą pogodę atmosferyczną, lecz na konkretne zachowania. Co robicie ze swoją uwagą? Jak ze sobą rozmawiacie, kiedy nie ma kryzysu do rozwiązania? Czy dotyk pojawia się tylko jako zapowiedź seksu, czy nadal bywa zwyczajnym językiem czułości? Czy czas we dwoje rzeczywiście jest czasem we dwoje, czy dwie osoby znajdują się przez przypadek w tym samym pomieszczeniu i każda prowadzi intensywne życie cyfrowe? I przede wszystkim: co można zmienić bez organizowania relacyjnego programu naprawczego, który wymaga dwóch wolnych weekendów, laminarki oraz wspólnej prezentacji w PowerPoincie? Będziemy szukać działań wystarczająco małych, żeby dało się je wykonać w normalnym tygodniu, ale wystarczająco konkretnych, żeby nie kończyły jako kolejne szlachetne postanowienie typu „musimy częściej robić coś razem". To zdanie ma zresztą imponującą historię. Miliony par wypowiedziały je przy kolacji, po czym bardzo zgodnie wróciły do oglądania telewizji.

Warto też od razu ustalić, czego ta książka nie zrobi. Nie zmusi drugiej osoby do większej czułości, jeśli ona nie chce uczestniczyć w zmianie. Nie naprawi poważnych konfliktów samym pomysłem na wspólny spacer. Nie sprawi, że zmęczenie, stres, opieka nad dziećmi, problemy zawodowe czy trudny okres magicznie znikną, bo ktoś ustawił piętnastominutową rozmowę po kolacji. Relacja nie jest urządzeniem, które wystarczy zresetować, przytrzymując dwa przyciski przez dziesięć sekund. Można jednak nauczyć się odróżniać przejściowy brak energii od utrwalonego oddalenia, mówić o potrzebie bliskości bez oskarżeń, tworzyć przestrzeń na kontakt i reagować wcześniej, zanim oboje przyzwyczaicie się do życia obok

siebie. A kiedy problem jest głębszy - pełen trwałej wrogości, lęku, przemocy, pogardy albo sytuacji, w której jedna ze stron nie czuje się bezpiecznie - potrzebna może być pomoc specjalisty i wtedy żaden poradnik nie powinien udawać, że wystarczy bardziej romantyczna środa.

Najważniejsze będzie jednak odzyskanie wpływu tam, gdzie naprawdę go macie. Nie na uczucia partnera, nie na liczbę obowiązków pojawiających się w przyszłym miesiącu i nie na to, czy wtorek kolejny raz zachowa się jak wtorek, tylko na drobne decyzje, które podejmujecie wobec siebie. Możesz nauczyć się zauważać zaproszenia do kontaktu, zamiast odpowiadać na nie automatycznym „mhm". Możecie stworzyć rytuały, które nie brzmią jak terapia prowadzona przy kuchennym stole. Możecie lepiej chronić krótkie chwile bycia razem przed wszystkim, co natychmiast zgłasza status „pilne", choć w praktyce oznacza filmik z psem jadącym na deskorolce. I możecie zacząć mówić o bliskości zanim jej brak stanie się zarzutem. To nie gwarantuje wiecznego romantyzmu. Daje jednak znacznie lepszą szansę na to, że związek będzie czymś więcej niż udanym systemem wymiany informacji o zakupach, terminach i tym, kto ostatnio opróżniał zmywarkę.

Bo bliskość nie musi sama wrócić z delegacji. Można po nią wyjść na dworzec - tylko najpierw dobrze byłoby przypomnieć sobie, na jaki peron przyjeżdża. I właśnie tym będziemy się zajmować: bez kadzideł obowiązkowych, bez udawania, że każdy wieczór może wyglądać jak rocznica ślubu, i bez robienia z miłości dodatkowego etatu. Zamiast tego przyjrzymy się temu, co między dwojgiem ludzi naprawdę tworzy poczucie „jesteśmy razem", co je po cichu osłabia i jak budować je ponownie w warunkach, w których ktoś zawsze jest zmęczony, coś trzeba kupić, coś trzeba

odpisać, a pranie najwyraźniej rozmnaża się nocą. Jeśli wasz związek działa, ale czujesz, że trochę za dobrze nauczył się działać bez czułości, to nie jest jeszcze koniec historii. To jest moment, w którym warto przestać czekać, aż coś samo się wydarzy, i zacząć świadomie robić dla bliskości miejsce.