

MÓW MI DOBRZE O MIŁOŚCI

„JA NIE UMIEM KOCHAĆ” – SŁYSZĘ
CZĘSTO OD MOICH PACJENTÓW.

Dużo się nad tym zastanawiam. Może po prostu oczekujemy,
że miłość będzie czym innym, niż jest? Słowa mają ogromną moc

– mówi psycholożka *Paulina Kapiec-Kałużńska*.

Rozmawia KATARZYNA OLKOWICZ

Dlaczego o miłości tak rzadko mówimy pozytywnie? Gdy mamy problemy w związku, chcemy o nich opowiadać, ale gdy jest nam z partnerem dobrze – nie potrafimy się tym dzielić. No właśnie, umawialiśmy się na rozmowę, zaznaczając, że będziemy mówić o miłości dobrze, tak jakby miłość sama w sobie nie była czymś pozytywnym. Bo miłość nie kojarzy nam się tylko ze szczęściem, często słyszymy, że to ciężka praca, trud. Miłość nas boli, osłabia. Może dlatego, że na co dzień mało zwracamy uwagę na uczucia. Gdy jest OK, to tego nie doceniamy, nie myślimy, że jest fajnie, że jesteśmy szczęśliwi i zakochani. To oczywiste, normalne. Dopiero gdy uczucia nam zaczynają przeszkadzać, mówimy o nich. Moment zakochania jest nam dany, mamy wtedy siłę i energię, natomiast później, żeby zbliżyć się do drugiej osoby i zbudować relację, trzeba włożyć w to pracę. Miłość to też budowanie więzi, ugruntowanie, tworzenie czegoś dobrego z drugą osobą.

Nad związkiem się „pracuje”, relację się „buduje”. Te słowa kojarzą się z wysiłkiem, z pewnym znojem. A przecież miłość to rozkwit, szczęście, bujność. Wydaje mi się, że gdybyśmy poprosiły kogokolwiek o zrobienie tabelki, w której z lewej strony wypisze pozytywne określenia miłości, z prawej zaś negatywne...

...to znajdzie się tam pewnie więcej negatywów. Tak, bo my nie zauważamy, ile możemy zrobić dzięki miłości, że silną bazę stanowi szczęśliwy dom. Dopiero gdy ją tracimy, dostrzegamy, jak trudny może być świat bez niej. Gdy miłość jest, to po prostu jest. W tym kontekście nie mówię o budowaniu jako ciężkim wysiłku, ale chęci pielęgnowania i dbania o związek.

To pokazuje, jak słowa mogą wpłynąć na postrzeganie naszej relacji, zmienić sens wypowiedzi.

Tak. Słowa odzwierciedlają i myśli, i uczucia. Mogą ranić lub wzmacniać. Zachęcać bądź odstraszać. Często winę za

pogorszenie naszych relacji ponosi nasze lenistwo. Bo skoro miłość to praca, a mnie się nie chce pracować, to sobie odpuszczam, nie pielęgnuję jej. Jesteśmy trochę zakotwiczeni w nurcie miłości romantycznej, która ma trwać. A ja myślę, że z miłością jest jak z karierą zawodową: chcemy osiągnąć sukces, więc musimy włożyć w to wysiłek. Podejmujemy decyzje, poświęcamy czas, inwestujemy w swoje umiejętności, rozwijamy się. To jest nasz koszt, ale ponosimy go po to, by coś osiągnąć. Efekt? Jesteśmy spełnieni, zadowoleni, więcej zarabiamy. Miłość też może być sukcesem. Ale to nie robi się samo, to my mamy wpływ na jej jakość. Bo to my ją tworzymy.

Odlóżmy na chwilę pracę i wyobraźmy sobie, że jestem cudzoziemką, a ty w swoim języku opowiadasz mi o miłości, ale używając tylko pozytywnych określeń. Co bym usłyszała? Powiem ci o moim odczuwaniu miłości: to radość, szczęście, spokój, bezpieczeństwo. Dla mnie miłość to też olbrzymia wartość i jeśli ją zbuduję, nie chcę jej oddać ani stracić. To jest coś bardzo mojego, coś, co dodaje mi energii i wiary w siebie, nadaje sens mojemu życiu, jeden z najważniejszych filarów mojego istnienia, miejsce, do którego chcę wracać, miejsce, w którym chcę dawać, w którym jestem akceptowana i akceptuję. Gdy wytniemy z miłości pracę i spojrzymy na sam efekt, jest to wartość nieoceniona. Nie wiem, czy istnieje fajniejsze miejsce na świecie niż to, w którym dwie osoby się kochają. Tego nie da się niczym zastąpić. Nie znam nikogo, kto powiedziałby, że w zamian za wspólną karierę oddałby swoją wspólną miłość.

Pod warunkiem że to naprawdę piękna miłość.

Dokładnie, w tym tkwi sedno. Bo ja mogę w danym momencie nie nastawiać się na miłość i wybrać karierę, ale tylko dlatego, że coś w tym obszarze mojego życia się wypaliło. Dopóki miłość jest piękna, nie chcesz jej stracić. Myślę, że my się boimy nie miłości, ale tego, że ta miłość będzie nie taka albo że zostaniemy porzuceni. Bo miłość jest potrzebą. My bardzo dużo robimy, by miłość zdobyć. Staramy się poprawić nasz wygląd, rozwijamy się, inwestujemy w siebie i tym samym zwiększamy szansę, by poznać kogoś i stworzyć z nim wartościowy związek.

Jest tak, że jedni mają większą zdolność do miłości, inni nie?

Jeśli urodzimy się jako owoc miłości, potem jesteśmy kochani przez rodziców, to będzie nam łatwiej budować relacje. Jeśli mamy dobre wzorce miłości, to stajemy się bardziej otwarci na uczucia. Myślę, że ta pierwsza relacja z rodzicami jest mapą, na której są narysowane pewne drogi. I dopóki ktoś lub coś nie pokaże, że można inaczej, będziemy podążać

utartymi ścieżkami. Bo je znamy. Nawet jeśli są górzyste, to przez to, że są znajome, stają się dla nas bezpieczniejsze. Bliskość wyzwala w nas bardzo różne emocje, co nie znaczy, że musimy przeskakiwać z totalnej miłości do totalnej nienawiści. Istnieje jeszcze obszar codzienności, który może być po prostu przyjemny, w którym może być spokojnie, z którego możemy czerpać, ale musimy go zauważyć i docenić. Dobre jest oczywiste. My oczekujemy, że ma być normą. A miłość nie jest normą i nie spada z nieba.

I dlatego łatwiej o miłości mówić, gdy coś z nią nie tak.

W dobrej miłości nie potrzebujemy wsparcia. Gdy spotkam się z koleżanką i powiem jej: „Wiesz, jestem szczęśliwie zakochana”, to ona nie bardzo ma co z tą informacją zrobić. Może się ze mną cieszyć, ale ja nie potrzebuję jej pomocy.

Ale też nie mówimy dobrze o związku, bo po pierwsze, nie jesteśmy tego nauczeni, po drugie, ktoś mógłby to potraktować jako chwalenie się – mnie się udało, a tobie nie. Albo żeby komuś, kto jest sam, nie było przykro.

To tak jakby moja miłość, moje szczęście było przeciwko tobie... A przecież tak nie jest. Ja swojej miłości nie buduję na twojej samotności. Rzeczywiście, łatwiej mówić o tym, co jest nie OK, bo to tak, jakbyśmy się rozgrzeshali. Gdy mówimy, że coś nam się udało, może to zostać odebrane jako chwalenie się, wywyższanie. A to rodzi strach, co inni o mnie pomyślą. Gdy powiem: „Jestem inteligentna”, a inni tak nie uważają, to jakie to ma znaczenie dla mnie?

Czyli to wszystko jest oceną?

Nawet nie czyjaś, tylko twoją – bo to ty myślisz, co ktoś o tobie pomyśli... To nasza chęć korzystania z krytyka wewnętrznego. Łatwiej dewaluować niż doceniać. Możemy mówić w ten sposób zarówno o sobie, jak i o miłości. Łatwiej nam powiedzieć, jaka ta miłość ciężka, jaką jest znojną pracą, jak nam trudno być porzuconym... W liceum mówiliśmy sobie ze znajomymi, że nie będziemy kochać, bo miłość osłabia. Co się dzieje, gdy kochamy? Stajemy się bezbronni. Osoba, którą kochamy, ma na nas ogromny wpływ, dla niej zgodzę się na rzeczy, na które nie zgodzę się dla innych. Ten ktoś ma wyjątkowe miejsce w moim życiu. I zamiast powiedzieć sobie, że to jest piękne, bo mogę z siebie tak dużo dać, zaczynamy myśleć: „Jestem słaby, mogę zostać zraniony, wykorzystany, wyśmiany, porzucony”. Nie mówię, że to jest bezpodstawne... Fascynuje mnie w tej rozmowie trud mówienia pozytywnie o miłości, bo sama zobacz: za każdym razem, gdy mówimy o niej dobrze, zaraz pojawia się coś przeciwnego. ➤

MIŁOŚĆ STANOWI ELEMENT ROZWOJOWY, WZMACNIAJĄCY. GDY MÓWIĘ „KOCHAM”, *DAJE MI TO NAPĘD.*

Czy to, że tak trudno mówi nam się dobrze o miłości, przekłada się na chęć kontestowania tzw. święta miłości?

W walentynki jesteśmy usprawiedliwieni, że kochamy. Albo tłumaczymy się, że nie musimy mówić o miłości, bo już daliśmy komuś czerwone serce i mamy z głowy. Słyszę też czasem: „Po co mi to głupie święto, ja walentynki mam codziennie”. Tak? To cudownie! Jeżeli umiemy codziennie pielęgnować nasze uczucia, wtedy rzeczywiście ten dzień nie musi być szczególny, to może być kolejny dzień miłości. Ja też nie potrzebuję Bożego Narodzenia, żeby zjeść karpia, bo mogę go jeść codziennie, ale czy wtedy smakuje tak samo? Tak też jest z walentynkami. Nie są jedynym dniem, kiedy mam kochać, ale mogę go wykorzystać, żeby pomyśleć o miłości ze zdwojoną siłą, uczcić ten dzień. Świętujemy Święto Zmarłych. Przecież rzadko kto na co dzień jeździ na cmentarz i pali znicze. Ale pochylamy się nad zmarłymi. A nad miłością? Albo przesadzamy z obchodzeniem tego święta, albo je bojkotujemy. Walentynki mogą być też momentem refleksji: Co się dzieje z miłością w moim życiu? Jak ją przeżywam? Jak ważna jest dla mnie? Czy jestem zrealizowana w miłości? Czy o nią dbam? Co jeszcze mogłabym dla niej zrobić? Albo dla siebie? Gdy okaże się, że mi smutno, bo kolejny raz spędzam je sama, mogę pomyśleć, co w moim życiu się dzieje, że jest w nim tak mało miłości. Bo to nie musi być stały stan. Nikt mnie nie przekona, że jak kilka lat nie jest w związku, to już nigdy nie będzie. Znowu zapominamy o przyjemności, skupiamy się na swoim „nie umiem”, „nie potrafię”.

Spotkałam się z opinią, że nie należy codziennie mówić komuś, że się kocha, bo to słowo spowszedniaje.

Nie potrafię powiedzieć, jak często powinno się wyznawać miłość, na pewno tak często, żeby ci było dobrze w związku. Jeśli drugiej stronie brakuje tego „kocham”, to nie sądzę,

że chodzi tylko o słowo. Dla mnie to znak, że w relacji czegoś brakuje. Ja pojmuję miłość jako siłę. Jeśli ją dajemy i dostajemy, wówczas ona nas wzmacnia, rozwija. Lepiej nam się pracuje, bo wiemy, że mamy partnera, który nas wspiera, podejmujemy odważniejsze decyzje itd. Miłość stanowi element rozwojowy, wzmacniający. Gdy mówię „kocham”, daje mi to napęd.

Ludzie często mówią: „Chcę być z kimś, chcę mieć związek”, czyli posiadać. Rzadko mówią: „Chcę kochać”, bo kochać można bez wzajemności, a to już jest dla nas strata.

Dopiero w XX wieku małżeństwa zaczęły być zawierane z miłości. Być może tkwi w nas tamten przekaz, że małżeństwo to znalezienie „dobrej partii”. I teraz w zależności od tego, z czym jesteśmy bardziej związani, będziemy chcieli mieć albo kochać. Czasami to jest pewnego rodzaju wybór.

Albo zwrot „wyznanie miłości”. Wyznać miłość to pokonać jakiś trud, opór, na końcu którego jest totalny baj. „Powiedział, że mnie kocha” jest słabsze w takim ujęciu.

Mówisz, że zwykle „kocham” jest niedoceniane? Miłość ma być podkreśleniem mojej wyjątkowości, a nie pięknym uczuciem? Ktoś mnie kocha, więc jestem więcej warta? Słyszę od części moich pacjentów: „Ja nie umiem kochać”. Dużo się nad tym zastanawiam. Może po prostu oczekujemy, że miłość będzie czym innym, niż jest? Słowa mają ogromną moc. „Miłość do grobowej deski” mówimy, bo chcemy podjąć jedną, jedyną, najlepszą decyzję w życiu, chcemy, żeby ta miłość była na zawsze, ale często nie dajemy rady. Bo jaką mamy pewność, że ta osoba nigdy nie zawiedzie? Miłość, która góry przenosi, miłość, która leczy itd. W tych słowach jest potencjał. Warto zwrócić uwagę na to, w jaki sposób mówimy o miłości. „Pielęgnować” i „dbać”, zamiast „trudzić się” i „walczyć”. Wszystko można powiedzieć miękko, z większym sercem.

Więc co z tymi walentynkami – jeśli odrzucimy te balony, kolorowe serca i wielkie wyznania, co nam zostanie?
Miłość.



PAULINA KAPIEC-KAŁUŻYŃSKA psycholożka, psychoterapeutka. Prowadzi terapię indywidualną i grupową oraz warsztaty rozwojowe dla kobiet w Warszawskim Centrum Psychologicznym (www.centrumpsychologiczne.waw.pl).