

Miłość leczą małe gesty

O tym, jak leczyć złamane serce, jak dbać o relację i jak ją ratować w razie potrzeby, rozmawiamy z Malwiną Grochałą, psychologką, seksuologką i psychoterapeutką w trakcie szkolenia.

Luty popkulturowo kojarzy nam się z miłością, zarówno tą romantyczną, jak i dramatyczną. A jak to wygląda z perspektywy gabinetu?

Malwina Grochała: Bez względu na to, czy w sprawie relacji pacjenci przychodzą do mnie indywidualnie, czy w parach, zazwyczaj przynoszą ze sobą trudności, bo bez względu na to, czy mamy do czynienia z relacją długoterminową, czy świeżym związkiem, musimy liczyć się z tym, że w każdej relacji – prędzej czy później – pojawi się kryzys.

Nie brzmi zachęcająco.

Ale jest zupełnie normalne. Kryzys mogą wywoływać czynniki zewnętrzne, jak pojawienie się dzieci, choroba starzejących się rodziców, utrata pracy, czy problemy finansowe. Kryzys może też wynikać po prostu z dynamiki bycia w relacji, czyli z tego, że ludzie się zmieniają, zmieniają się ich oczekiwania i cele, zmieniają się ich potrzeby, mogą się pojawić problemy na poziomie komunikacji. To, czy relacja przetrwa, w dużej mierze zależy od tego, czy ludzie chcą i potrafią te kryzysy przetrwać.

Jak więc sobie radzić z kryzysem?

W terapii par mówimy o kryzysach naturalnych, które wynikają z cyklu życia, albo o kryzysach sytuacyjnych. W radzeniu sobie z nimi dużo zależy od tego, jak mamy poukładaną naszą relację, co stanowi jej bazę. Jeśli jest ona silna, to wiemy, że pojawił się kryzys i musimy siebie nawzajem wspierać i wspólnie szukać rozwiązań. Jedną z opcji jest zwrócenie się po pomoc do terapeuty. Natomiast jeżeli pojawia się decyzja o rozstaniu, trzeba się mocno zaopiekować samym sobą.

Jak więc leczyć złamane serce?

Jeśli przychodzą do mnie osoby po rozstaniu, pracuję z nimi podobnie jak z osobami, które doświadczają żałoby.

Aż tak?

Rozstanie to strata. To przechodzenie przez żałobę nie tylko po stracie partnera, ale też

po stracie relacji, czy po stracie wizji wspólnego życia. Jest to więc przechodzenie przez proces godzenia się ze stratą ze wszystkimi towarzyszącymi emocjami: smutkiem, złością, wściekłością, rezygnacją i w końcu z akceptacją.

Wcześniej wspomniałaś o opiekowaniu się sobą podczas rozstania. Warto zwrócić uwagę, jak zmieniło się społeczne postrzeganie rozstań na przełomie kilkudziesięciu lat. Nasi dziadkowie się nie rozwodzili, chyba że było już dramatycznie źle. Nasi rodzice dopuszczali już myśl o rozwodzie, ale nadal rozstanie było postrzegane jako życiowa porażka. Tymczasem pokolenie współczesnych trzydziesto-, czterdziestolatków, przynajmniej w narracji społecznej bardziej dba o siebie niż o związek.

To ciekawa refleksja. Amerykańska terapeutka par Esther Perel mówi nawet o tym, że dziś jest większe przyzwolenie na to, żeby się rozstać niż na to, by zostać razem i walczyć z kryzysem. Coraz częściej jest tak, że jak się kończy przyjemność i zaczyna się robić trudniej, to pojawia się tendencja, żeby rzucić, zostawić relację i poszukać czegoś, co znowu będzie przyjemne. Nie twierdzę, że należy trwać w relacjach, które są dla nas krzywdzące czy wręcz przemocowe, ale warto zwrócić uwagę, że dość łatwo przychodzi nam rezygnować, kiedy przestaje być wygodnie.

Czyli kiedyś jak się zepsuło, to się naprawiało, a dziś się wyrzuca i kupuje nowe?

To się trochę wiąże z konsumpcjonizmem i przekazem popkulturowym, że należy być cały czas szczęśliwym. Najważniejsza jest prawidłowa ocena sytuacji. Nie namawiam do naprawiania czegoś, co nie działa od lat i wiadomo, że nie zadziała. Ale czasami wystarczą małe zmiany, by relacja przetrwała i by wróciło poczucie satysfakcji z bycia w niej. Czasem wystarczy przyjrzeć się sobie w tej relacji, temu, co samemu się do niej wnosi, zaryzykować i pozwolić sobie na bycie bliżej. Te małe zmiany mają zaskakująco duży wpływ na to, co się stanie z relacją.

Czyli zanim się wyrzuci, warto podjąć próbę naprawy?

Uważam, że nawet jeśli chcemy się rozstać, to i tak warto się zastanowić nad tym, co wydarzyło się w relacji, że nam nie wyszło. To jest ważny wniosek na przyszłość. Więc niezależnie od tego, czy relacja będzie trwała dalej, czy partnerzy podejmą decyzję o rozstaniu, warto postawić na wspólną komunikację.

Co jakiś czas trafiam na publikacje, z których wynika, że lekarze są jedną z grup zawodowych, której przedstawiciele rozwodzą się częściej niż innych. Częściej rozwodzą się tylko tancerze, pielęgniarki i prawnicy [Puls Medycyny,

10.03.2015]. Co ciekawe, do rozwodów dochodzi częściej w rodzinach, w których to kobieta jest lekarzem [Dentonet 13.03.2015]. Z tego samego badania wynika, że lekarze są grupą zawodową, która najczęściej wiąże się między sobą.

Trudno mi przywołać konkretne badania, które potwierdzą tę tezę lub jej zaprzeczą. Łatwo mi jednak wyobrazić sobie, że wykonywanie pracy lekarza może być na tyle obciążające, że nie pozostanie bez wpływu na związek. To praca obarczona stresem, ciągłym kontaktem z ludźmi i ogromną presją. Do tego często dochodzi duża ambicja życiowa, chęć bycia najlepszym. Wszystkie te czynniki mogą być na tyle obciążające, że może nie wystarczyć przestrzeni, do tego, żeby jeszcze pozostawać w relacji i dbać o nią. A jeśli jeszcze mamy do czynienia z parą lekarzy, to mówimy o sytuacji, kiedy ludziom w ogóle może być trudno się spotkać.

Z drugiej strony jak się trudno spotkać, to też trudno się pokłócić...

Niby tak, ale potem budzimy się na urlopie koło zupełnie obcej osoby. Wracając do tematu, myślę, że czynników ryzyka dla związków powiązanych z wykonywaniem zawodu lekarza jest faktycznie dużo. W tym zawodzie często brakuje czasu na zwyczajną higienę życia, a co dopiero na budowanie relacji i dbanie o nią, na chodzenie na randki, czy szczere rozmowy.

Może więc poszukajmy recepty na udany związek? Co możemy zrobić dla siebie i naszego partnera? Co możemy sobie podarować na Walentynki w sferze emocjonalnej?

Jeżeli pytasz o drobne rzeczy, to przede wszystkim powinniśmy sobie podarować czas. Brzmi banalnie, ale to jest najważniejsze. Dlatego warto ten wspólny czas zacząć świadomie planować i wpisywać go w kalendarz.

To znaczy?

Możemy ustalić, że na przykład w każdą środę mamy randkę i żeby się waliło i paliło, ten czas jest tylko dla nas i znajdziemy trzy godziny, żeby je spędzić tylko ze sobą, na przyjemnym byciu razem. Możemy znaleźć pięć-dziesięć minut każdego wieczora, żeby porozmawiać, żeby sobie opowiedzieć, co ważnego wydarzyło się u nas tego dnia. Trzeba pamiętać o tym, żeby się dotykać, być blisko fizycznie, czy choćby żeby się całować na dzień dobry i na do widzenia. To się może wydawać banalne, ale to są te małe rzeczy, które spajają relację i wzmacniają więź. Warto też znaleźć czas, żeby przyjrzeć swoim myślom na temat partnera/partnerki. Czy to są dobre myśli, a jeśli nie, to co mogę zrobić, żeby to zmienić. Czy mówimy sobie dobre rzeczy? Jeśli nie, to może warto zacząć przynajmniej równoważyć liczbę komunikatów pozytywnych i negatywnych? Mówię tu

o najprostszych zdaniach: „lubię pić z tobą rano herbatę”, „lubię, gdy trzymasz mnie za rękę”, „dziękuję, że ze mną jesteś”. To są bardzo małe gesty, o których często zapominamy, a które utrzymują dobry klimat w relacji i dają poczucie bycia zauważanym i kochanym.

Nie brzmi zbyt skomplikowanie.

A przynosi znakomite efekty. Wprowadzając te drobne zmiany, zaczynamy się do siebie zbliżać.

Te drobiazgi naprawią to, co zepsuliśmy?

Zwykle scenariusz kryzysu jest niestety dość przewidywalny. Ludzie się poznają i zakochują się w sobie na przykład na studiach, na przykład medycznych. Pobierają się, kupują mieszkanie lub budują dom, budują swoje kariery, pojawiają się dzieci i zaczyna się taki codzienny kołowrotek, w którym zaczyna brakować czasu, sił i chęci, żeby o te małe gesty dbać.

Czego więc życzyć sobie w miesiącu miłości?

Żeby nam było blisko do samych siebie i blisko do tych, z którymi jesteśmy w relacji.

Rozmawiała Justyna Kowalewska

Panaceum 1-2/2024