

POZNANIAK KOCHA INACZEJ

Pożegnać się z miłością, to jak umrzeć za życia. Tylko miłość daje przewlekłe uczucie szczęścia. O tym, jak się kocha w Poznaniu, czy warto szukać miłości i co się dzieje po odkryciu prawdy mówi psycholog i psychoterapeutka **Violetta Nowacka**.

ROZMAWIA: ANNA SKOCZEK | ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE BOHATERA

Czy w Poznaniu można znaleźć miłość?

O wiele trudniej jest znaleźć miłość w dużym mieście. Duże miasto to dużo bodźców, rozrywki na wyciągnięcie ręki, hałas, pośpiech, parcie związane z robieniem kariery. Jeśli te trudności połączymy z wartościami, które od wieków są przez poznaniaków pielęgnowane, to znalezienie miłości jest tu nie lada wyzwaniem.

To znaczy, że poznaniak kocha inaczej?

Po pierwsze często mówi się, że poznaniacy są dość wycofani, powściągliwi. Muszą mieć wszystko zaplanowane. Miłość natomiast jest spontaniczna, nie lubi czekania, odraczania. Oprócz tego w Poznaniu od pokoleń docenia się gospodarność, oszczędność, zaradność, ciężką pracę. Z jednej strony to dobrze, a z drugiej może to powodować, że partnerzy częściej szukają u siebie tych cech. Są też bardziej narażeni na błędy, takie jak wiązanie się z kimś ze względu na to, co posiada, ze względu na to, że wydaje się być od kogoś lepszy.

Nie ma tu miejsca na miłość.

To pociąga za sobą kolejne konsekwencje, bo istnieje większe prawdopodobieństwo tkwienia w związku dla zachowania pozorów. Częściej niż mieszkańcy innych polskich miast możemy się bać, że rozstanie czy rozwód może spowodować utratę wypracowanej przez lata pozycji. Pamiętajmy też, że dla nas ogromnie ważne są też więzi rodzinne...

Pielęgnowane podczas niedzielnych spotkań przy kawie i słodkim. Ale czy to nie jest zaleta?

Jest. Ale z drugiej strony, jeśli mama czy babcia od

dziecka i bez przerwy będą mówić, że najważniejsze, żeby mężczyzna był zaradny, miał dobrą pracę i tak dalej, to później zrobimy wszystko, żeby nie zawieść najbliższych i spełnić ich oczekiwania. Przez takie podejście powstają związki LNŻ, czyli lepszy niż żaden.

W takim razie czym właściwie jest miłość?

Miłość jest uczuciem wyższym, to stan duszy. I tu dotykamy pierwszego problemu – jak ludzie interpretują miłość. Często mówią, że miłość, to wzajemne zaspokajanie potrzeb. To nieprawda. Związek oparty na wzajemnym zaspokajaniu potrzeb, to raczej uzależnienie. Albo nawet układ. Potrzebuję bliskości, to mi ją dajesz, ale jeśli nie, to równie dobrze mogłoby cię nie być.

Jak powinno być?

Prawdziwa miłość jest bezwarunkowa. Mówi – widzę cię, widzę twoje wnętrze. Nie potrzebuję niczego więcej, żeby cię kochać. Nie ma w tej relacji miejsca na stawianie sobie wymagań. Miłość po prostu jest i jest to uczucie intuicyjne. Biorę cię ze wszystkim i nie mam żadnych oczekiwań. Wielu osobom wydaje się to tak dziwne, że nawet nie czekają na prawdziwą miłość. Tak jesteśmy wychowani, tak ukształtowało nas otoczenie, środowisko, rodzina. Ludzie wychodzą z założenia, że przychodzi już odpowiedni moment, trzeba znaleźć drugą osobę, ustatkować się, założyć rodzinę, mieć dzieci. Wtedy łączą się w pary, ale często okazuje się, że niekoniecznie z miłości.

I co wtedy?

Wtedy na przykład pojawiają się wszystkie kryzysy zrzucone na karb iluś lat w związku. Trzech, siedmiu,



dwunastu... Okazuje się, że po jakimś czasie pary mają problemy z rozmową, z bliskością, z seksem. Jedni zaczynają nad tym ciężko pracować, inni tkwią nawet po 20 lat w takim nieszczęściu, w związkach opartych tylko na zaspokajaniu swoich potrzeb. A później, nawet po 60-tce, spotykają na swojej drodze prawdziwą miłość i nie wiedzą, co się z nimi dzieje. Wcześniej nigdy nie spotkali się z tym uczuciem, ale czują, że to właśnie miłość.

Czy to znaczy, że w prawdziwej miłości nie ma kryzysów?

Jasne, że są! I też się nad nimi pracuje. Tylko kiedy miłość jest prawdziwa, nie odczuwa się ciężaru tej pracy. Prawdziwa miłość nie znika. Jeśli pojawiają się problemy, to jest jak z żarem w ognisku. Wystarczy dmuchnąć i znów pojawia się ogień. Prawdziwa miłość jest ponadczasowa, czyli upływ lat nie jest w stanie jej zniszczyć.

Brzmi aż nierealnie...

Przyjaźń jest też pewnego rodzaju miłością, tylko pozbawioną wzajemnej relacji seksualnej. I tu nikogo nie dziwi, że zdarzają się przyjaźnie na całe życie. Tak samo jest z miłością i warto uświadomić sobie, że to głębokie, duchowe uczucie może i powinno trwać całe życie.

Rozmawiamy o miłości jak kobiety i wiemy o co nam chodzi. Mężczyźni rozmawialiby pewnie inaczej...

Pewnie tak. Kobiety potrzebują sytuacyjno-symbolicznych gestów. Mówiąc w przenośni – kobiety chcą cukierków. Mężczyźni za to są codzienni. Okazują uczucia inaczej. Warto zdać sobie z tego sprawę. Kobiety

powinny doceniać to, że mężczyzna pomaga, wspiera. W ten sposób chce czuć się potrzebny. Mężczyźni muszą wiedzieć, że kobiety czasem chciałyby, żeby było romantycznie. Każda ze stron powinna zrewidować 50 procent swoich oczekiwań, bo dla drugiej strony, to i tak jest 100 procent możliwości.

Czy to prawda, że prawdziwą miłość spotyka się tylko raz w życiu?

To wszystko zależy od nas i od tego, co myślimy i jakie są nasze przekonania. Według różnych teorii Wschodu, które zgłębiają tajniki naszego życia, każdy człowiek ma w swoim życiu grupę bratnich dusz. Czasem może to być jedna taka dusza, czasem mogą być dwie, a nawet trzy.

Skąd wiadomo, że spotkaliśmy miłość?

Odczuwamy ją czterema kanałami. Pierwszy to ciało. Między innymi czujemy te słynne motylki w brzuchu. Dusza – mamy intuicję, przeczucie, że to właśnie ta osoba. Emocje – cieszymy się, kiedy widzimy tę osobę. Umysł, który podpowiada nam, że człowiek, na którego patrzymy jest piękny.

Ile osób może w życiu spotkać taką prawdziwą miłość?

Z mojej praktyki i moich obserwacji wynika, że teraz tylko 10 procent ludzi spotyka w życiu prawdziwą miłość.

To warto w ogóle poświęcać czas na jej szukanie?

Pożegnać się z miłością, to jak umrzeć za życia. Jeśli chwilę się nad tym zastanowimy, to zrozumiemy, że nie

ma uczucia, które daje większe szczęście niż miłość. Można mieć zdrowie czy pieniądze, ale dziesiąty samochód albo dwudziesta zagraniczna wycieczka też przestają już w pewnym momencie cieszyć. Tylko miłość daje przewlekłe uczucie szczęścia.

Stąd powodzenie aplikacji komórkowych, które pomagają w szukaniu?

Niestety nowe technologie sprawiają, że z roku na rok spadają szanse na spotkanie prawdziwej miłości. Miłość trzeba poczuć. A żeby tak było, musimy stanąć obok drugiej osoby, sprawdzić czy jest ta chemia. Ludzie nie zdają sobie sprawy, że cyberrandki to ślepa uliczka. Między innymi przez te aplikacje chodzą po ulicy z zamkniętymi oczami. Przestają na siebie patrzeć. Już nawet zakupy w sklepie często odbywają się w jakimś popłochu, bo sprzedawcy nie potrafią spojrzeć klientom w oczy. Ludzie powoli zamieniają się w duchy. Siedzą przy stole w towarzystwie bliskich osób, a piszą z innymi.

To niebezpieczne...

Dodatkowym problemem jest też zaangażowanie emocjonalne w wirtualne znajomości. Ludzie potrafią pisać ze sobą tygodniami, miesiącami. Zakochują się w wyobrażeniach, tworzą iluzje. Jest grupa, której wystarczy już tylko takie pisanie. Nie chcą się spotykać, ponieważ za bardzo się boją odrzucenia, rozczarowania. Ludzie unikają porażek, ale jednocześnie oczywiście jest, że relacja oparta na pisaniu nie przynosi spełnienia w miłości.

Czyli znalezienie miłości przez Internet jest niemożliwe?

Nie jest aż tak źle. Oczywiście, że ludzie łączą się w pary po internetowych randkach, a później są szczęśliwi. Dzieje się tak jednak dużo rzadziej niż przy nawiązywaniu kontaktów w rzeczywistości. Korzystając na przykład z takiego Tindera naprawdę trzeba się bardzo napracować, żeby kogoś znaleźć. Ale to też jest znakiem naszych czasów. We wszystkim zwiększamy swoją efektywność. Robimy pranie, jednocześnie oglądamy program w telewizji i próbujemy znaleźć miłość przez Internet. Wszystko na raz. Ciągłe trzeba wykonywać jakieś czynności i nie można zmarnować nawet chwili. To nie są warunki dla miłości. Ona potrzebuje ciszy i spokoju. Zbliżenia też potrzebują odpowiedniego nastroju. Wyciszenia. Dziś nam tego brakuje. Stąd pigułki na potencję są już tak popularne, jak witamina C.

Z tym też często przychodzą do Ciebie pacjenci?

Tak. Bliskość i seks tracą dziś na znaczeniu. Oka-

zuje się, że czasem mężczyznę bardziej podniecają rozbierane zdjęcia, które dziewczyna wysłała mu na komórkę, niż fakt, że są razem w łóżku. Z mojego doświadczenia wynika, że cyberseks staje się coraz bardziej popularny.

Ale przecież są ludzie, którzy nie potrzebują bliskości. Wręcz otwarcie mówią, że nie lubią przytulania, całowania.

To jest ich oferta. Przedstawiają co mają w menu. Pytanie czy druga osoba się na to zgodzi, czy nie? Jeśli nie, to szybko można zacząć szukać nowej. Kobiety mają jednak tendencję do tego, żeby mówić sobie, że jakiś mężczyzna przy niej na pewno się zmieni. Na pewno przytulanie akurat z nią go odmieni...

Zmiana jest niemożliwa?

Niewykonalna. W takich momentach w kobietach uruchamia się instynkt macierzyński. Myślą, że wiedzą lepiej i zaczynają wychowywać. Trzeba uświadomić sobie tylko, że mężczyzny nie da się wychować, zmienić. Zresztą nie można pracować na miłość, bo w takiej sytuacji nigdy się nie pojawi.

To co zrobić, żeby się pojawiła?

Parcie na związek i życie w przekonaniu, że życie bez drugiej osoby nie ma sensu spowoduje jedynie lęk. A prawo przyciągania jest nieublagane. Lęk przyciąga lęk, a spokój zaprasza do naszego życia spokój. Z jednej strony warto uświadomić sobie, że miłość w naszym życiu może już nigdy się nie pojawić. W końcu mamy tylko 50 procent wpływu na to, co się dzieje w tej sferze naszego życia. Z drugiej strony nie można jej wykluczać. Musimy pozostać otwarci, nie wolno nam zamykać się na możliwości. Nie ma sensu też pielęgnowanie w sobie poczucia krzywdy i obwiniania całego świata. To prosta droga do zgorzknienia. Jeśli czujemy, że spotykamy na swojej drodze niewłaściwe osoby, to warto zastanowić się, dlaczego wpuszczamy ich do swojego życia.

Takie przemyślenia mogą przypadkiem popsuć Walentynki. Czy to święto ma sens?

Oczywiście, że ma! To piękne święto, które pomaga się na chwilę zatrzymać i pomyśleć o idei miłości. Tego dnia możemy zastanowić się kogo kochamy, czym jest dla mnie miłość? Najważniejsze, żeby zaakceptować prawdę, która przypadkiem może nas też zasmucić, zabołec. Z prawdą zawsze jest tak, że jak już się ją zobaczy, to nie da się jej odzobaczyć. Za trudnymi pytaniami i prawdą często idzie fala działania. Pytanie czy jesteśmy na to działanie gotowi. ■