



**Tak blisko,
a tak daleko...**

zdjęcia: Adobe Stock (2)



JAK ŻYĆ, GDY PARTNER DOSTAŁ PRACĘ ZDALA OD MIEJSCA ZAMIESZKANIA WIĘC STAŁ SIĘ RODZICEM I MAŁŻONKIEM TYLKO „WEEKENDOWYM”? JAK PIELĘGNOWAĆ ZWIĄZEK, PODTRZYMYWAĆ BLISKOŚĆ? I WRESZCIE: JAK NIE WPAŚĆ W PUŁAPKI CZYHAJĄCE NA TYCH, KTÓRZY DZIELĄ ŻYCIE RODZINNE NA DWA DOMY.

Rozmawia: Alina Barska

Czy da się normalnie funkcjonować, gdy jedno z małżonków w ciągu tygodnia pracuje i mieszka gdzieś w Polsce, a do partnera i dzieci wraca tylko na weekend?

Powiem wprost: cudów nie ma i normalnie w takiej relacji nie będzie.

Nazwijmy rzecz po imieniu: takie związki to układy wysokiego ryzyka. Utrzymanie relacji na odległość to megatrudna sztuka, wymaga bardzo wysokich kompetencji społecznych, zdrowej osobowości – a w takiej kondycji jest niewielu ludzi. Więc aspirowanie do tego, że mimo wyjazdu jednego partnera nasz związek będzie kwitł bez żadnych przeszkód, jest wyłącznie myśleniem magicznym, życzeniowym.

A tu trzeba twardo stąpać po ziemi...

Przede wszystkim, zanim się na taki wariant związku i rodziny zdecydujemy, warto sobie odpowiedzieć na wiele bardzo ważnych pytań.

Czy warto kłaść na szali takie wartości jak miłość i rodzina? A może poczucie bezpieczeństwa materialnego uda się zbudować inaczej niż przez wyjazd jednego z małżonków? Radzę zrobić burzę mózgow, sięgnąć po alternatywy. Bo to jest, powtarzam, związek wysokiego ryzyka – w całej swojej długiej praktyce psychologicznej nie spotkałam ani jednego związku, który by wszedł z takiej próby bez szwanku. U większości par kryzys zaczyna się po trzech latach takiego życia. Ale u innych już po roku.

Jak więc zminimalizować ryzyko strat?

Zacznijmy od tego, że warto sobie uświadomić, jakie role pełnią mężczyźni i kobiety w związku – ze względu na swoje predyspozycje psychofizyczne, to do czego nas predysponuje natura.

Załóżmy, że osobą wyjeżdżającą jest mężczyzna. W większości

domów jest tak, że to ona zostaje z dziećmi, a on wyjeżdża zarabiać na rodzinę. Pierwsza, generalna reguła, jaką musimy wziąć pod uwagę to ta, że mężczyzna musi mieć czynny wpływ na życie organizacyjne rodziny – musi mieć konkretne zadania do wykonania, bo to mu pomaga „utrzymać się w męskości”.

Co to konkretnie znaczy?

Jeśli nie realizuje się w męskiej roli, wykonując konkretne zadania, przestaje czuć się głową rodziny. I ucieka od tych nieprzyjemnych uczuć w zdradę, nałogi lub leniuchowanie, spędzanie godzin na swoje hobby, takie jak granie na konsoli czy przesiadywanie w garażu przy motocyklu. Gdy nie ma swojej roli do wypełnienia, w jakimś sensie nie ma po co być w związku.

A te „męskie” działania to...

Gospodarowanie pieniędzmi, planowanie i nadzorowanie remontów, ustalanie terminów i organizowanie rodzinnych wyjazdów, bycie arbitrem w kwestii problemów z dziećmi.

Rozumiem, że nawet, gdy od poniedziałku do piątku on jest poza domem i wraca tylko na weekendy, to jego rola w wymienionych wyżej działaniach powinna zostać niezmieniona?

Absolutnie tak. Przy czym nie chodzi oczywiście o to, by mężczyzna arbitralnie narzucał, że teraz to będziemy oszczędzać na wakacje czy zrobimy remont. Ważne jest, by takie rzeczy planował razem z partnerką – z dużym wyprzedzeniem.

On musi mieć równy udział w tym planowaniu i ustalony wcześniej zakres obowiązków z nim związany, na przykład załatwianie fachowców. Chodzi o to, że powinien wiedzieć, co ma zrobić, gdy już wróci na weekend do domu – że ma zadzwonić do hydraulika, wziąć samochód na przegląd, kupić i skręcić nowe biurko do pokoju syna albo porozmawiać z nim o tym, dlaczego nie zaliczył sprawdzianu z chemii.

Czyli chodzi o to, żeby mimo nieobecności wrócił od razu niejako na swoje miejsce w rodzinie? I żeby nie stał się „weekendowym tatusiem”, który zapewni dzieciom tylko rozrywkę i jest w zasadzie gościem w domu?

Tak, bo dzieci potrzebują ojca na co dzień, a nie tylko tatusia od święta, który wpada i rozdaje prezenty.

Mężczyzna, wracając do domu, powinien automatycznie wchodzić w swój zwykły „zakres obowiązków”. Ale uwaga: to nie może być zakres, jaki ustali mu żona. On sam musi go sobie wypracować – w porozumieniu z nią, ale nie może to być coś odgórnie narzuconego.

Bo wtedy z roli głowy domu spada do roli „podwykonawcy”?

Tak, a jego poczucie męskości otrzymuje kolejny cios. Kobieta zaś powinna się nauczyć odpuszczać nadmierną

kontrolę – bo większość z nas ma predyspozycje do bycia domowym cerberem i zarządcą jednocześnie – traktujemy mężczyzn jak chłopców, nie dowierzamy, że wypełnią swoje obowiązki, albo krytykujemy, że same zrobiłybyśmy to lepiej.

Więc teraz róbmy inaczej: rozkładamy ręce, dzwoniemy do męża i mówimy: „Kochanie, kran w kuchni cieknie. Co z tym fantem?”. I on ma problem do rozwiązania – może ten kran naprawić w weekend albo wydzwonić i umówić hydraulika, lub też przekazać nam numer do specjalisty. Ale to jego decyzja co zrobić.

Wygląda na to, że w życiu w rodzinie „na odległość” niejako intensyfikują się problemy, które możemy mieć na co dzień w związkach...

Jeśli jakiś obszar relacji szwankował, gdy byliśmy ze sobą na co dzień, to z dużą dozą pewności można założyć, że zaczniesz się bardziej „pruć” gdy nasze kontakty staną się sporadyczne.

Jeśli związek na odległość ma się udać, rodzina powinna mieć jasny podział zadań i wspólnie planować przyszłość, czasami nawet wyprzedzając fakty i mając ustalone scenariusze awaryjne, np. co będziemy robić w razie choroby jednego z małżonków, co jeśli do szpitala trafi jedno dziecko – kto zadba o drugie.

Trzeba usiąść i to wszystko obgadać – aż do skutku, nawet gdy się pokłócimy, to następnego dnia znowu wrócić do rozmowy.

Bo jedno jest pewne – jeśli podejmiemy do rodzinnego życia „na walizkach” spontanicznie, bez planu i z nadzieją, że jakoś to będzie – to na pewno się nie uda.

Czyli wiemy już, że główna odpowiedzialność za planowanie i organizowanie życia rodziny musi pozostać na mężczyźnie. Co z rolą kobiety?

Dobrze jest, gdy bierze na siebie „emocjonalną” stronę życia rodziny. Czyli warto przede wszystkim wycofać się z nadmiernej kontroli, odpuścić zamartwianie się o przyszłość. Nie może też zrzucać na mężczyznę wszystkiego, gdy on wróci na weekend: „Bo ja jestem

Jeśli jakiś obszar relacji szwankował, gdy byliśmy ze sobą na co dzień, to z dużą dozą pewności można założyć, że zaczniesz się bardziej „pruć”, gdy nasze kontakty staną się sporadyczne.



Violetta Nowacka
PSYCHOLOG
I PSYCHOTERAPEUTA
Z CENTRUM POMOCY
PSYCHOLOGICZNEJ „SELF”
PRZYJAZNE TERAPIE
W POZNANIU.



już trudno odbudować związek – bo nadal będąc na odległość trzeba będzie zmienić dotychczasowe wzorce zachowania. A to ekstremalnie trudne.

Co wtedy zrobić?

Namawiam w takich momentach do znalezienia sposobu, by rodzina jednak żyła razem na miejscu, a przede wszystkim

do reagowania wcześniej, gdy widzimy, że życie na odległość nam nie służy.

Narastające problemy z komunikacją, zmiany w zachowaniu dzieci – bo po nich bardzo często widać, że coś w rodzinie źle funkcjonuje, brak powrotów męża na weekendy, bo „bierze nadgodziny” – to wszystko są sygnały, że powinniśmy podjąć zdecydowane kroki w celu ratowania naszego związku i naszej rodziny.

Generalnie można powiedzieć, że w życiu rodzinnym „na odległość” jest – jeszcze bardziej niż w byciu ze sobą razem na co dzień – potrzebna równowaga?

Tak, mężczyzna wracający do domu na weekend nie może zostać przez kobietę wtłoczony tylko w jedną rolę, bo oboje tego na dłuższą metę nie udźwigną – pojawiają się kłótnie, pretensje, zabraknie czasu i przestrzeni na bliskość i seks.

Co poza wycofaniem się z kontroli może zrobić kobieta, by dobre emocje między partnerami nie wygasły?

Dbać o ich rozpalanie – inicjować, wymyślać „emocjonalne” sytuacje, bo mężczyzna nie ma takich „mocy”.

On jest predystynowany do działania, ona do dbania o emocje – takie mamy uwarunkowania psychobiologiczne.

W rozwoju ludzkości to mężczyźni polowali, zapewniali rodzinie schronienie i pożywienie. Kobiety dbały o dzieci, pielęgnowały bliskość. Nie znaczy to, że w XXI wieku kobiety mają nie pracować – bo są świetne i w pracy, i w domu. Ale jednak to im łatwiej przychodzi „czytanie” ludzkich emocji i dbanie o więzi.

Narastające problemy z komunikacją, zmiany w zachowaniu dzieci, brak powrotów męża na weekendy, bo „bierze nadgodziny” – to wszystko są sygnały, że powinniśmy podjąć zdecydowane kroki w celu ratowania naszego związku i naszej rodziny.

zmęczona po 5 dniach z dziećmi” – wtedy robi z niego niewolnika domu, to kolejna źle rokująca skrajność.

Podobnie jak wyręczanie mężczyzny ze wszystkich zadań domowych, pucowanie całego mieszkania i strojenie dzieci „bo tatuś przyjeżdża”.

W pierwszym przypadku on będzie miał poczucie winy i w końcu zacznie uciekać, w drugim – zacznie mu się nudzić, a kobieta-siłaczka przestanie być dla niego atrakcyjna.

Oba przypadki są skrajne, ale oba zagrażają na dłuższą metę istnieniu rodziny?

Tak. Bo w obu będzie powoli rosła frustracja zarówno u mężczyzny, jak i kobiety. A gdy urosnie na tyle, że wreszcie zostanie głośno wyartykułowana, może być

Nie bez przyczyny żartuje się, że mężczyzna poproszony o okazanie miłości kobiety umył jej samochód – panowie po prostu spełniają się w działaniu.

Jak w praktyce zadbać o emocje, gdy dzieli nas na co dzień kilkaset kilometrów?

Komunikując się codziennie – choćby online.

Mamy do wyboru całe mnóstwo bezpłatnych komunikatorów, trzeba tylko mieć internet. Ale uwaga – najpierw rozmawiają ze sobą rodzice i to nie tylko o sprawach technicznych, ale też o tym, co czują, za czym tęsknią – to jest bardzo ważne dla podtrzymania bliskości między nimi.

Oczywiście rozmawiamy o wszystkim – o domowych sukcesach i porażkach, nie izolujemy męża od trudności, bo „co ja mu będę głowę zawracać”. On jest stworzony do rozwiązywania problemów, wtedy czuje się potrzebny. Jak rozwiąże, to jest spełniony.

Dopiero gdy my porozmawiamy włączamy do rozmowy dzieci?

Tak, zawsze najpierw komunikują się rodzice. Trzeba też pamiętać, że bardzo ważne jest też podtrzymywanie rodzinnych rytuałów.

To się da zrobić online?

Ależ oczywiście. Możemy razem codziennie siadać do kolacji – tata je u siebie, my u siebie i widzimy się na ekranie stojącego na stole laptopa. Możemy grać całą rodziną w gry online. Tata może przez komputer pomagać dzieciom w lekcjach, a najmłodszemu czytać wieczorem do snu. Ogranicza nas tylko nasza pomyślność i to jak bardzo chcemy być razem, mimo dzielącej nas odległości.

A jak z bliskością męsko-damską?

Też należy ją pielęgnować online. Tu znowu dobrze jest, gdy inicjatywa wychodzi od kobiety, przynajmniej na początku, potem ośmielony partner często sam wysuwa jakieś propozycje. Trzeba wymyślić jakąś wspólną bliską przestrzeń, inną niż codzienne gadanie o problemach. Choćby zagrać w jakieś intymne gry – są takie dla par, dostępne w aplikacjach na smartfony. Pozwalają rozmawiać, dzielić się zdjęciami, bawić w pikantne zabawy. Są też gry dla par na konsolę czy na komputer.

Przez komunikator można też zagrać choćby w rozbiernego pokera...

Można też zrobić mężowi transmisję live z tego, jak bierzemy kąpiel w pianie z kieliszkiem wina. Zaprosimy go od czasu do czasu randkę online – kolację przy świecach, kiedy dzieci już będą spać. Umówmy się, że raz na tydzień mamy online wieczór tylko dla nas – nie gadamy o pieniądzach, dzieciach i pracy. Za to na przykład o seksie. Róbmy raz na jakiś czas coś, co będzie służyć intymności.

Jak przekonać mężczyznę do takich randek? Żeby nie wyszło głupio?

Jak to się mówi „po kobiecemu”. Trochę się poprzymilać, poprosić miękko: „A wiesz, kochanie, widziałam taką gierkę online dla par, może byśmy wypróbowali?”.

Przecież na początku związku nie mieliśmy problemów z flirtem, uwodzeniem się wzajemnym. Trzeba to sobie tylko przypomnieć.

I wyrzucić z głowy myśli „Jesteśmy 20 lat po ślubie, to nie wypada!”?

Wyrzucić i zamiast tego myśleć, że dbamy o zachowanie relacji z ukochanym mężczyzną, a udane życie seksualne jest do tego niezbędne. To jest ważne także z tego względu, że wtedy mąż wychodzi z roli organizatora i wchodzi w sferę emocjonalną, w której zaspokaja potrzeby uczuciowe kobiety. I oboje są szczęśliwi – mimo dzielącej ich odległości. ■



Możemy razem siadać do kolacji – tata je u siebie, my u siebie i widzimy się na ekranie stojącego na stole laptopa. Tata może przez komputer pomagać dzieciom w lekcjach, a najmłodszemu czytać wieczorem do snu.