MAJA ROZAN

Samotność

w związku

Kochasz i jesteś sama. Jak wrócić do kontaktu

22 ROZDZIAŁY · 13 TYGODNI

Spis treści

Zanim zaczniemy 5
CZĘŚĆ I. ZOBACZYĆ 9
Nie ma awantury, nie ma winnego, jest cisza 10
Która to jest samotność 15
Cykl wygaszania 20
Żałoba po wersji, która była 27
Ile już uniosłaś 32
CZĘŚĆ II. CO SIĘ WYGASIŁO 36
Tematy, które zeszły z listy 37
Ciało, które przestało być tematem 42
Kwadrans przed zaśnięciem 47
Dom, w którym zrobiło się cicho 50
Kiedy zaczyna się opieka 53
Wstyd, który każe milczeć 56
CZĘŚĆ III. CO Z TYM ZROBIĆ 61
Dlaczego to zaczyna się od Ciebie 62
Archiwum 65
Podawanie 69
Uwaga 73
Jedna rozmowa 77

Kiedy on nie chce 81
Własny świat 88
CZĘŚĆ IV. GRANICE I PLAN 92
Kiedy to już nie jest kwestia poradnika 93
Zostać czy odejść 98
Trzynaście tygodni 103
Na koniec 108
Źródła 111

BEZPŁATNY FRAGMENT

Dwa rozdziały w całości

Rozdział 1 to cztery czwartkowe wieczory w czterech domach. Cztery kobiety, cztery różne powody i to samo: cisza, w której nie ma ani awantury, ani winnego. Od tego rozdziału zaczyna się nazywanie.

Rozdział 16 to jedna rozmowa. Od czego ją zacząć, żeby nie uruchomić obrony, dlaczego ma w niej paść jedna prośba zamiast listy i jak sprawdzić trzema pytaniami, czy ta prośba nie jest za duża.

Jedna uwaga. W rozdziale 16 pojawia się „podawanie" i „pula". To metoda z trzeciej części książki, która przygotowuje grunt pod tę rozmowę. W tym fragmencie jej nie ma, ale rozdział czyta się bez niej.

Oba rozdziały są w całości, razem z ramkami, które w książce stoją na ich końcu. Numeracja stron jest oryginalna, więc zgadza się ze spisem treści na poprzednich stronach.

ROZDZIAŁ 1

Nie ma awantury, nie ma winnego, jest cisza

Najtrudniejsze do nazwania jest to, co nie ma zdarzenia. Nie da się powiedzieć „od tego się zaczęło", bo nie było żadnego „tego".

Cztery wieczory

Czwartek, dwudziesta pierwsza. Cztery różne domy.

Hanna, pięćdziesiąt dwa lata, księgowa, dwadzieścia sześć lat małżeństwa. Dzieci wyprowadziły się trzy i cztery lata temu. Kolacja zjedzona, naczynia w zmywarce. On siedzi w salonie i ogląda coś o drugiej wojnie światowej. Ona jest w kuchni i przegląda telefon, chociaż nic w nim nie ma. Między nimi jest pięć metrów i otwarte drzwi. Nikt nikogo nie unika. Po prostu nie ma powodu, żeby wejść do tamtego pokoju.

Renata, czterdzieści siedem lat, pielęgniarka, dyżury zmianowe. Śpią osobno od trzech lat, bo wstaje o wpół do piątej i budziła go za każdym razem. To była praktyczna decyzja i nadal jest praktyczna. Tylko że od trzech lat nie ma już momentu, w którym leży się w ciemności i mówi rzeczy, których nie mówi się przy świetle.

Iwona, pięćdziesiąt osiem lat, nauczycielka. Mąż przeszedł na emeryturę rok temu i od roku są razem dwadzieścia cztery godziny na dobę. Wszyscy jej mówili, że wreszcie będą mieli dla siebie czas. Mają. Okazało się, że czas nie jest tym, czego brakowało.

Dorota, czterdzieści pięć lat, prowadzi własną firmę, dwoje nastolatków w domu, matka po udarze dwie ulice dalej. Kładzie się o pierwszej. On już śpi. Rano wychodzi przed nim. W tygodniu rozmawiają o tym, kto odbiera młodszą i czy trzeba dokupić karmę.

Cztery różne kobiety, cztery różne domy, cztery różne przyczyny. I ten sam czwartek.

Który z tych czterech wieczorów jest najbliżej Twojego?

Co je łączy

Nie łączy ich to, że mają złych mężów. Żadna z nich nie ma złego męża.

Nie łączy ich to, że przestały kochać. Zapytana wprost, każda z nich odpowie, że kocha — i nie będzie to odpowiedź z grzeczności.

Łączy je coś, co trudniej zauważyć: **skończył im się materiał.**

Nie mają o czym rozmawiać nie dlatego, że nie chcą. Dlatego, że nic nie zostało w środku odłożone. Dzień był, ale nie został opowiedziany. Coś się wydarzyło, ale nie zostało przekazane. Nowa rzecz weszła do życia jednej osoby i nie weszła do wspólnej puli.

A rozmowa nie bierze się z chęci rozmawiania. Rozmowa bierze się z tego, że jest o czym.

Dlaczego to takie trudne do nazwania

Trzy powody i wszystkie działają jednocześnie.

Nie ma zdarzenia. Człowiek myśli historiami: coś się stało, więc coś czuję. Kiedy nie ma „coś się stało", uczucie zostaje bez uzasadnienia i pierwsze, co robi głowa, to je unieważnia. Skoro nic się nie stało, to znaczy, że przesadzam.

Nie ma winnego. Wszystkie słowa, które są w obiegu — zaniedbanie, chłód, obojętność — zakładają, że ktoś coś robi drugiej osobie. Tutaj nikt nikomu nic nie robi. Obie strony są uprzejme i obie strony są zmęczone.

Nie ma na co narzekać. To jest zdanie, które kobiety w tej sytuacji powtarzają najczęściej i które najskuteczniej zamyka im usta. Nie pije. Nie zdradza. Pomaga. Zarabia. Wszystko prawda. I żadna z tych rzeczy nie odpowiada na pytanie, dlaczego siedzisz w kuchni o dwudziestej pierwszej i czujesz się jak sama w mieszkaniu.

Brak powodu do skargi nie jest tym samym co brak problemu.

ZATRZYMAJ SIĘ

Kiedy ostatnio powiedziałaś komuś na głos, że czujesz się samotna we własnym domu?

A jeżeli nigdy — zatrzymaj się przy pytaniu, co Cię powstrzymało. Brak słów, którymi dałoby się to opisać? Przekonanie, że usłyszysz „przesadzasz"? Czy myśl, że nie masz prawa tak się czuć, skoro nikt Cię nie krzywdzi?

Nie musisz nic z tą odpowiedzią robić. Wystarczy, że ją znasz.

To nie jest w Twojej głowie

To jest zjawisko opisane, mierzone i policzone, a nie prywatna nadwrażliwość.

W badaniu na dziewięciuset pięćdziesięciu trzech parach ponad połowa małżeństw nie mieściła się w kategorii „wspierające". I najważniejszy szczegół: to żony, nie mężowie, w małżeństwach określonych jako obojętne miały podwyższone poczucie samotności — mimo mocnych przyjaźni i bliskich relacji rodzinnych.

Zatrzymaj się na tym ostatnim zdaniu, bo ono jest jedną z najważniejszych informacji w tej książce. **Przyjaciółki tego nie załatwiają.** Można mieć siostrę, z którą rozmawia się codziennie, dwie przyjaciółki od trzydziestu lat i dobre relacje z dziećmi — i nadal czuć dokładnie to samo, bo to jest brak innego rodzaju i wypełnia się go z innego miejsca.

Wiadomo też, że samotność jednej osoby w związku przenosi się na drugą. Nie żyje w niej samej. Krąży między dwojgiem ludzi i po jakimś czasie oboje ją mają, choć tylko jedno o niej myśli.

Można kochać i być samotną

To nie jest sprzeczność ani objaw tego, że miłość się skończyła.

Miłość i bliskość to dwie różne rzeczy, które w pierwszych latach chodzą razem i dlatego przez całe życie myli się je ze sobą. Miłość jest przywiązaniem — ona zostaje, przechodzi przez lata, kryzysy i milczenie, i zwykle nikt jej nie musi podtrzymywać. Bliskość jest kontaktem — i ona wymaga zasilania. Bez zasilania gaśnie, a przywiązanie zostaje.

Dlatego można leżeć w nocy obok człowieka, o którego by się walczyło, i czuć się samą.

Nie jesteś niewdzięczna. Nie jesteś nielojalna. Nie masz w sobie zepsutego elementu, który każe Ci chcieć więcej, niż wypada.

Masz w domu przywiązanie i nie masz kontaktu. To są dwie różne rzeczy i tylko jedna z nich wymaga w tej chwili Twojej uwagi.

> **ZABIERZ ZE SOBĄ**
>
> Miłość zostaje sama. Bliskość trzeba zasilać, bo inaczej gaśnie. Dlatego brak bliskości nigdy nie jest dowodem na brak miłości — jest informacją, że skończył się kontakt, a kontakt da się odzyskać.

W następnym rozdziale rozstrzygniemy rzecz, która zdecyduje o wszystkim dalszym: **która to jest samotność.** Bo są trzy, wyglądają tak samo od środka i każda potrzebuje czego innego.

ROZDZIAŁ 16

Jedna rozmowa

Przychodzi moment, w którym trzeba powiedzieć coś wprost. Ten rozdział jest o tym, jak to zrobić tak, żeby nie kosztowało więcej, niż da.

Kiedy ta rozmowa jest potrzebna

Nie od razu i nie zamiast wszystkiego innego.

Jeżeli przeprowadzisz ją, zanim pula zacznie się odbudowywać, zabraknie w niej materiału i zostanie sam żal. Jeżeli nie przeprowadzisz jej nigdy, druga strona może przez lata nie wiedzieć, że cokolwiek jest nie tak — i nie zawsze z powodu obojętności — częściej dlatego, że w domu, w którym nikt nie krzyczy, brak informacji wygląda jak spokój.

Właściwy moment to ten, w którym masz już za sobą kilka tygodni podawania i masz **dowody**, a nie tylko odczucia. Wiesz, co próbowałaś, i wiesz, co się po tym działo.

Jak zacząć

Nie „musimy porozmawiać". To zdanie w każdym domu znaczy to samo i uruchamia obronę, zanim usiądziecie.

Nie wieczorem, nie po kłótni, nie po alkoholu, nie w łóżku.

Zacznij od siebie i od konkretu: **„ostatnio bardzo często czuję się sama, chociaż jesteś obok. Nie wiem, kiedy to się zaczęło, i nie uważam, że to twoja wina."**

To zdanie ma trzy elementy i każdy jest potrzebny. Mówi o Tobie, a nie o nim. Nie zawiera oskarżenia. I zdejmuje z niego rolę winnego, zanim zdąży ją na siebie założyć — bo człowiek, który poczuje się oskarżony, przez resztę rozmowy będzie się bronił, a nie słuchał.

Jedna prośba, nie lista

Największy błąd tej rozmowy to wysypać wszystko naraz.

Wysypanie jest zrozumiałe — nazbierało się przez lata. Ale dla drugiej strony wygląda jak akt oskarżenia z dziesięcioma punktami, a na akt oskarżenia jest tylko jedna reakcja.

Jedna prośba i musi być wykonalna w tym tygodniu.

Nie „chcę, żebyś się mną interesował". Tego nie da się zrobić i nie da się sprawdzić, czy zostało zrobione.

Tylko: „chciałabym, żebyśmy w piątek zjedli razem kolację bez telewizora". Albo: „chciałabym, żebyś raz dziennie zapytał mnie o coś i poczekał, aż skończę odpowiadać".

Prośba wykonalna daje mu szansę wygrać. Prośba niewykonalna daje mu tylko szansę przegrać — a człowiek, który wie, że przegra, nawet nie zaczyna.

Czego nie mówić, nawet jeżeli to prawda

„Zawsze" i „nigdy". Jedno zdanie z „nigdy" wystarczy, żeby cała reszta rozmowy była o tym, że przecież raz jednak tak.

Porównań. Do jego brata, do sąsiadów, do tego, jak było kiedyś.

Diagnoz. „Ty jesteś emocjonalnie niedostępny.” Nawet jeżeli tak jest, to zdanie zamyka drzwi, bo nie da się na nie odpowiedzieć inaczej niż zaprzeczeniem.

Groźby wyjścia rzuconej w emocjach. To jedno zdanie zmienia kategorię rozmowy i nie da się go potem cofnąć.

Renata i piętnaście minut

Renata przeprowadziła tę rozmowę w samochodzie, w drodze do teściów, i trwała ona niecały kwadrans.

Powiedziała mniej więcej tyle: że odkąd śpią osobno, brakuje jej tych kilkunastu minut przed zaśnięciem. Że nie chce wracać do jednego łóżka, bo oboje w końcu się wysypiają. I że chciałaby wchodzić do niego na dziesięć minut przed snem, tak po prostu.

On odpowiedział: „to wchodź”.

Cztery lata milczenia i trzy słowa odpowiedzi. Tak to czasem wygląda — i dlatego warto powiedzieć, zanim się z tego zrobi historia na dziesięć lat.

Nie każda taka rozmowa kończy się w ten sposób. O tym, co robić, kiedy nie kończy, jest następny rozdział.

ZATRZYMAJ SIĘ

Sformułuj swoją jedną prośbę i sprawdź ją trzema pytaniami:

Czy da się ją wykonać w tym tygodniu?

Czy da się sprawdzić, że została wykonana?

Czy on mógłby ją spełnić, nawet gdyby nie rozumiał, o co dokładnie chodzi?

Jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiedź brzmi „nie", prośba jest za duża. Zmniejsz ją i sprawdź jeszcze raz.

ZABIERZ ZE SOBĄ

Prośba wykonalna daje mu szansę wygrać. Prośba w rodzaju „chcę, żebyś się mną interesował" daje wyłącznie szansę przegrać — a człowiek, który wie, że przegra, nawet nie zaczyna.

A jeżeli on nie chce rozmawiać?

To pytanie ma w książce własny rozdział.

Jest w nim różnica między „nie umie” a „nie chce”, bo to dwie zupełnie różne sytuacje i tylko jedna z nich daje się odwrócić rozmową. Jest też list na wypadek, gdyby rozmowa nie wychodziła, i moment, w którym najtaniej jest nie radzić sobie samej.

Wcześniej: trzy rodzaje samotności w związku i sposób, żeby rozpoznać swoją. Cykl wygaszania, czyli jak to się stało bez niczyjej winy. Tematy, które zeszły z listy, kwadrans przed zaśnięciem, ciało, które przestało być tematem. Na końcu plan na trzynaście tygodni.

CAŁA KSIĄŻKA

Zobacz pełną książkę „Samotność w związku”

22 rozdziały i plan na trzynaście tygodni. PDF i EPUB, dostęp od razu po zakupie.

lifelessonstudio.pl/products/samotnosc-w-zwiazku

Maja Rozan