

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mój Partner Potrzebuje Ludzi. Ja Potrzebuję Ciszy

Jak dogadać różne potrzeby towarzyskie, planować wspólny czas
i nie traktować domówki ani samotnego wieczoru
jak dowodu miłości



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Mój Partner Potrzebuje Ludzi. Ja Potrzebuję Ciszy

Jak dogadać różne potrzeby towarzyskie,
planować wspólny czas i nie traktować
domówki ani samotnego wieczoru jak
dowodu miłości

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-585-2

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Dwoje ludzi, dwa pomysły na udany wieczór	11
Rozdział 2 - Dlaczego zwykle „nie mam ochoty” brzmi czasem jak „nie zależy mi na tobie”	21
Rozdział 3 - Nasz dom, twoi goście i moje znikające poczucie spokoju.....	31
Rozdział 4 - Po połowie nie zawsze znaczy sprawiedliwie	41
Rozdział 5 - „Chodź, będzie fajnie”, czyli jak namawianie zamienia się w przeciąganie liny	52
Rozdział 6 - Twoi znajomi nie muszą automatycznie zostać moimi znajomymi	62
Rozdział 7 - Kalendarz pełen atrakcji, związek bez miejsca na oddech.....	74
Rozdział 8 - Po spotkaniu ty masz energię na więcej, a ja potrzebuję odzyskać własną głowę.....	85
Rozdział 9 - Nie każde spotkanie musi wyglądać jak sześciogodzinne przyjęcie	96
Rozdział 10 - Przyszliśmy razem, ale nie musimy być przyklejeni do siebie	107
Rozdział 11 - Rodzinne uroczystości, czyli kiedy zaproszenie brzmi jak wezwanie do obowiązkowego stawiennictwa.....	119
Rozdział 12 - Idź beze mnie. Tylko nie każ mi potem żałować, że zostałem	129

Rozdział 13 - Wakacje we dwoje czy objazdowy zlot wszystkich znajomych?	140
Rozdział 14 - Jesteśmy razem, ale czy musimy przez cały czas ze sobą rozmawiać?	151
Rozdział 15 - Kiedy życie zmienia zasady, a wy nadal gracie według starego regulaminu	164
Rozdział 16 - Przepraszam nie wystarczy, jeśli za tydzień zrobimy dokładnie to samo	174
Rozdział 17 - Kiedy nie ma idealnego kompromisu i ktoś naprawdę będzie rozczarowany	186
Rozdział 18 - Jak nie wrócić do starych kłótni, kiedy wszystko zaczyna się układać	197
Rozdział 19 - Partner nie jest całym twoim światem. I całe szczęście	209
Rozdział 20 - Nie musimy być tacy sami, żeby naprawdę być razem	220

INTRO

Jest piątek, godzina 18:43. Właśnie wyobrażasz sobie idealny wieczór: wygodne ubranie, coś dobrego do jedzenia, cisza i absolutnie żadnej konieczności odpowiadania na pytanie, czym ostatnio się zajmujesz. Twój partner wchodzi do pokoju z telefonem w dłoni i miną człowieka, który właśnie wygrał weekend. „Słuchaj, świetnie się składa! Kasia i Tomek robią jutro domówkę, będzie cała ekipa. Powiedziałem, że przyjdziemy!”. W twojej głowie rozlega się alarm przeciwlotniczy, chociaż na zewnątrz panuje zupełny spokój. Partner widzi twoją minę i natychmiast traci entuzjazm. Ty widzisz jego rozczerowanie i natychmiast czujesz się jak osoba odpowiedzialna za likwidację życia towarzyskiego w promieniu piętnastu kilometrów. Jeszcze nikt nie zdążył się pokłócić, a weekend już składa reklamację.

Co ciekawe, oboje macie całkiem dobre intencje. Jedna osoba chce przeżyć coś miłego razem, spotkać znajomych, pośmiać się i poczuć, że życie nie ogranicza się do pracy oraz wspólnego kupowania papieru toaletowego. Druga pragnie odpocząć, odzyskać przestrzeń we własnej głowie i spędzić czas z ukochaną osobą bez dodatkowej widowni. Problem zaczyna się wtedy, gdy te dwa pragnienia przestają być zwykłymi preferencjami, a stają się oceną związku. „Gdyby naprawdę ci zależało, poszedłbyś ze mną”. „Gdybyś naprawdę mnie rozumiała, nie ciągnęłabyś mnie do ludzi”. Nagle zwyczajna sobota zmienia się w rozprawę sądową, podczas której lista świadków obejmuje znajomych, rodzinę oraz nieszczęsnego Tomka, który chciał tylko urządzić grilla.

Różne potrzeby towarzyskie potrafią być zaskakująco trudne do pogodzenia, ponieważ dotyczą czegoś więcej niż liczby spotkań w kalendarzu. Dla jednej osoby rozmowa z przyjaciółmi bywa sposobem na odzyskanie energii, poczucie bliskości ze światem i oderwanie się od obowiązków. Dla drugiej nawet sympatyczne spotkanie może wymagać wysiłku, zwłaszcza po tygodniu pełnym rozmów, hałasu i cudzych oczekiwań. Żadna z tych reakcji nie jest automatycznie lepsza, dojrzalsza ani bardziej romantyczna. Człowiek, który lubi towarzystwo, nie musi uciekać przed własnym związkiem. Człowiek, który potrzebuje samotności, nie musi nikogo odrzucać. Można naprawdę kochać partnera i jednocześnie nie mieć najmniejszej ochoty na trzygodzinną dyskusję z jego znajomym o tym, jaki ekspres do kawy najlepiej oddaje charakter ziaren.

Wielu parom wydaje się, że rozwiązanie powinno być proste: wystarczy kompromis. Brzmi znakomicie, dopóki nie trzeba ustalić, jak właściwie miałyby wyglądać. Czy kompromis oznacza chodzenie na co drugą imprezę? Wychodzenie po dwóch godzinach, nawet gdy rozmowa dopiero się rozkręca? A może siedzenie w domu w piątki i organizowanie wielkich spotkań w soboty, żeby nikt nie czuł się pokrzywdzony? Matematyka wygląda elegancko, lecz relacje nie działają jak dzielenie rachunku w restauracji. Dwie godziny spotkania mogą być dla jednej osoby przyjemnym początkiem wieczoru, a dla drugiej granicą wytrzymałości. Sprawiedliwość nie zawsze oznacza identyczny udział w każdym wydarzeniu. Czasem oznacza uczciwe potraktowanie dwóch różnych potrzeb.

Sytuację dodatkowo komplikuje przekonanie, że szczęśliwa para powinna funkcjonować jako jeden organizm

towarzyski. Razem przychodzić, razem wychodzić, razem zapraszać, razem odmawiać i najlepiej jeszcze jednakowo się przy tym bawić. Jeśli jedno zostaje w domu, drugie bywa podejrzewane o prowadzenie osobnego życia. Jeśli oboje idą na spotkanie, choć jedna osoba wyraźnie tego nie chce, powstaje inny problem: ktoś uśmiecha się uprzejmie, jednocześnie odliczając minuty do powrotu niczym więzień zaznaczający kreski na ścianie celi. Tymczasem bliskość nie wymaga nieustannej synchronizacji. Można budować wspólne życie, zachowując indywidualne przyjaźnie, odmienne sposoby odpoczynku i prawo do okazjonalnego powiedzenia: „Baw się dobrze, ja dzisiaj zostaję”.

Oczywiście łatwo to napisać, a trudniej powiedzieć bez poczucia winy albo urazy. Kiedy partner wychodzi sam, możesz poczuć się pominięty, nawet jeśli wcześniej marzyłeś o wolnym wieczorze. Kiedy odmawia wspólnego spotkania, możesz odebrać jego decyzję jako brak zainteresowania twoim światem. Takie odczucia zasługują na uwagę, ale nie zawsze trafnie opisują intencje drugiej osoby. Potrzeba ciszy nie jest komunikatem „nie jesteś dla mnie ważny”, podobnie jak chęć zobaczenia przyjaciół nie musi oznaczać „jesteś dla mnie niewystarczający”. Kłopot polega na tym, że często odpowiadamy na znaczenia, które sami dopisaliśmy do sytuacji, zamiast rozmawiać o tym, co rzeczywiście zostało powiedziane.

Nie pomaga również popularna strategia udawania, że wszystko jest w porządku. Zgadzasz się na spotkanie, choć od początku wiesz, że nie masz siły. Partner obiecuje spokojny weekend, choć od kilku dni tęskni za ludźmi. Oboje próbujecie być wyrozumiali, lecz niezadowolenie zbiera się po cichu. Potem wystarczy niewinne „Może zaprosimy kogoś w niedzielę?”, żeby wybuchła kłótnia o wszystkie

niedziele od początku waszej znajomości. Milczenie nie załatwia różnicy potrzeb. Zwykle tylko odkłada rozmowę do chwili, kiedy emocje sprawiają, że nawet pytanie o godzinę powrotu brzmi jak przesłuchanie prowadzone przez komisję śledczą.

Ta książka pomoże ci spojrzeć na te napięcia bez szukania winnego i bez próby przerabiania partnera na własną wersję człowieka. Przyjrzymy się temu, jak rozpoznawać swoje granice towarzyskie, mówić o nich bez oskarżeń i odczytywać potrzeby drugiej osoby bez automatycznego traktowania ich jako zagrożenia. Zajmiemy się wspólnym planowaniem czasu, zaproszeniami, które pojawiają się w ostatniej chwili, odmiennymi oczekiwaniami wobec weekendów oraz sytuacjami, gdy jedno chce zostać jeszcze godzinę, a drugie mentalnie siedzi już w samochodzie. Nie zabraknie trudniejszych spraw: poczucia odrzucenia, presji ze strony znajomych, rodzinnych uroczystości i pytania, ile niezależności może pomieścić bliski związek.

Nie będziemy jednak udawać, że istnieje cudowny harmonogram, który rozwiąże wszystkie nieporozumienia. Ludzie mają różne temperamenty, zobowiązania i zasoby energii, a ich potrzeby mogą zmieniać się zależnie od okoliczności. Osoba uwielbiająca spotkania może pewnego dnia potrzebować absolutnego spokoju. Miłośnik samotności może zatęsknić za dużą grupą znajomych i spontanicznym wyjściem. Warto więc nauczyć się rozmawiać nie tylko o stałych preferencjach, lecz także o tym, na co naprawdę macie ochotę i siłę w danym momencie. Uzgodnienie sprzed miesiąca nie powinno działać jak dożywotnia umowa zobowiązująca do uczestniczenia we wszystkich przyszłych urodzinach kuzynów.

Pierwszą ważną zmianę możesz wprowadzić jeszcze przed przeczytaniem kolejnych stron. Kiedy następnym razem pojawi się różnica zdań dotycząca spotkania, spróbuj oddzielić samo wydarzenie od interpretacji uczuć. Zamiast pytać: „Dlaczego nigdy nie chcesz nigdzie ze mną chodzić?”, zapytaj: „Co jest dla ciebie najtrudniejsze w tym konkretnym wyjściu?”. Zamiast zarzucać: „Zawsze wolisz znajomych ode mnie”, powiedz: „Chcę mieć pewność, że znajdziemy też czas tylko dla siebie”. To niewielka zmiana języka, która nie gwarantuje natychmiastowej zgody, ale pozwala rozmawiać o rzeczywistych potrzebach, a nie bronić się przed zarzutami dotyczącymi charakteru i miłości.

Będziemy też pamiętać, że wyrozumiałość musi działać w obie strony. Osoba potrzebująca ciszy nie otrzymuje automatycznie prawa do decydowania o całym życiu towarzyskim partnera. Osoba lubiąca spotkania nie może traktować każdej odmowy jak osobistej zniewagi. A jeżeli za różnicą preferencji kryje się uporczywa kontrola, izolowanie od bliskich albo lekceważenie granic, samo ustalenie kalendarza nie wystarczy. Zdrowe porozumienie zakłada możliwość powiedzenia „nie” bez kary oraz możliwość realizowania ważnych potrzeb bez konieczności zdobywania pozwolenia na każdy krok. Właśnie dlatego potrzebujemy czegoś lepszego niż niekończące się negocjacje o to, kto tym razem powinien ustąpić.

Najważniejsze jest to, żebyście nie musieli wybierać między bliskością a byciem sobą. Udany związek może mieć miejsce na głośną kolację ze znajomymi, spokojny wieczór we dwoje i samotne popołudnie, podczas którego nikt nie pyta, czy wszystko w porządku, skoro tak długo nie rozmawiacie. Nie trzeba kochać tych samych imprez, żeby kochać tego samego człowieka. A kiedy w kolejny piątek

jedno z was zaproponuje spotkanie, a drugie zapragnie ciszy, być może zamiast rodzinnego kryzysu uda się zobaczyć zwykłą różnicę potrzeb. Taką, o której można porozmawiać, coś wspólnie ustalić, a potem spokojnie zdecydować, kto bierze kurtkę, a kto pilot.

Rozdział 1 - Dwoje ludzi, dwa pomysły na udany wieczór

Wyobraź sobie, że dostajecie zaproszenie na sobotnie spotkanie ze znajomymi. Nie wielką imprezę, nie wesele na dwieście osób ani obowiązkową wizytę u krewnych, którzy od pięciu lat pytają, kiedy wreszcie kupicie większe mieszkanie. Zwyczajne spotkanie. Kilka osób, kolacja, rozmowy, może jakaś gra. Twój partner reaguje natychmiastowym entuzjazmem. Już zastanawia się, kogo zobaczy, o czym porozmawiacie i czy po kolacji nie warto gdzieś jeszcze wyskoczyć. Ty również zaczynasz planować, ale zupełnie inaczej. Sprawdzasz, ile czasu zostało do soboty, czy wypada odmówić, jak długo takie spotkanie może potrwać i czy istnieje możliwość przeżycia całego wydarzenia bez obowiązkowej rundy opowiadania o swoich ostatnich osiągnięciach. Oboje patrzycie na to samo zaproszenie. Jedno widzi przyjemność, drugie dodatkowe zobowiązanie. I właśnie tutaj zaczyna się jeden z najbardziej niedocenianych konfliktów w związku.

Z pozoru sprawa wygląda banalnie. Ktoś lubi ludzi bardziej, ktoś mniej. Można wzruszyć ramionami, nazwać jedną osobę duszą towarzystwa, drugą domatorem i uznać temat za zamknięty. Tyle że etykiety niewiele wyjaśniają. Nie pokazują, dlaczego jedna osoba po kilku godzinach rozmów wraca ożywiona, a druga marzy o pomieszczeniu, w którym nie trzeba reagować nawet na dźwięk własnego imienia. Nie tłumaczą również, dlaczego ktoś może uwielbiać przyjaciół, a jednocześnie nie mieć ochoty spotykać się z nimi co tydzień. Przede wszystkim jednak nie pomagają odpowiedzieć na pytanie, które prędzej czy

później pojawia się w każdej takiej relacji: jak możemy razem żyć, skoro odpoczynek oznacza dla nas coś zupełnie innego?

Pierwsza ważna rzecz brzmi następująco: ludzie różnią się nie tylko tym, ile kontaktów towarzyskich lubią, ale również tym, ile wysiłku wymagają od nich określone sytuacje. Dla jednej osoby rozmowa z grupą znajomych jest naturalna i przyjemna. Dla innej wymaga ciągłego skupienia, śledzenia kilku wątków oraz podejmowania drobnych decyzji: kiedy się odezwać, komu odpowiedzieć, czy ktoś właśnie żartował i dlaczego wszyscy śmieją się z historii, której początek najwyraźniej przegapiłeś. To nie oznacza, że taka osoba jest nieśmiała, nieprzystosowana albo pozbawiona poczucia humoru. Może po prostu szybciej odczuwać zmęczenie określonym rodzajem kontaktu. Podobnie człowiek, który lubi częste spotkania, nie musi być uzależniony od uwagi innych. Być może wspólne rozmowy naprawdę stanowią dla niego ważną, przyjemną część życia.

Kłopot pojawia się wtedy, gdy każde z was zaczyna traktować własne doświadczenie jako punkt odniesienia dla normalności. Osoba towarzyska myśli: „Przecież to tylko kolacja. Co w tym męczącego?”. Osoba potrzebująca spokoju zastanawia się: „Przecież widzieliśmy ich niedawno. O czym można znowu rozmawiać przez cztery godziny?”. Oba pytania wydają się rozsądne temu, kto je zadaje. Problem w tym, że żadne nie opisuje doświadczenia partnera. Ktoś, kto z przyjemnością spędza wieczór w grupie, może nie rozumieć, jak bardzo męczące bywają rozmowy prowadzone równocześnie przy jednym stole. Ktoś, kto ceni samotność, może nie dostrzegać, że dla drugiej osoby częste kontakty z bliskimi ludźmi są czymś

więcej niż rozrywką. Gdy zaczynacie oceniać cudze potrzeby własną miarą, bardzo szybko powstaje konkurs na bardziej uzasadniony sposób spędzania soboty. Nagrodą jest obrażony partner i niedziela w atmosferze administracyjnego zawieszenia broni.

Towarzystwo nie ma jednego pokręta

Popularny podział na introwertyków i ekstrawertyków bywa pomocny, ale potrafi również zrobić zamieszanie. W codziennych rozmowach traktujemy te określenia tak, jakby każdy człowiek otrzymywał przy urodzeniu jedną z dwóch instrukcji obsługi. Ekstrawertyk ma rozmawiać, organizować i kochać tłumy. Introwertyk powinien siedzieć cicho, unikać telefonów oraz osiągać pełnię szczęścia w towarzystwie koca. Tymczasem rzeczywistość jest znacznie bardziej skomplikowana. Można lubić wystąpienia publiczne, a nie cierpieć niezobowiązujących rozmów. Można czuć się swobodnie wśród dziesięciu bliskich znajomych i jednocześnie źle znosić spotkanie z trzema obcymi osobami. Można także cieszyć się na imprezę, dobrze się podczas niej bawić, a następnego dnia potrzebować odpoczynku. Żadna z tych kombinacji nie wymaga specjalnego pozwolenia.

Wyobraź sobie parę, w której jedna osoba z łatwością nawiązuje rozmowy, lecz nie przepada za długimi spotkaniami. Druga początkowo jest małomówna, ale kiedy już poczuje się swobodnie, potrafi zostać do ostatniego gościa. Jeśli opiszeecie tę parę wyłącznie jako „towarzyską” i „nietowarzyską”, prawdopodobnie błędnie przewidzicie przebieg połowy wspólnych wyjść. Warto więc zwrócić uwagę na konkretne sytuacje, zamiast próbować dopasować człowieka do jednej szufladki. Znaczenie ma liczba uczestników, stopień znajomości, miejsce, hałas,

możliwość swobodnego wyjścia, a nawet charakter rozmów. Spotkanie, podczas którego możesz spokojnie porozmawiać z jedną osobą, to inne doświadczenie niż wieczór wymagający nieustannego przekrzykiwania muzyki i uczestniczenia w zbiorowym głosowaniu nad kolejną atrakcją.

Równie ważne jest to, co wydarzyło się wcześniej. Po dniu spędzonym wśród klientów, współpracowników albo uczestników kolejnych spotkań służbowych człowiek może mieć znacznie mniej ochoty na rozmowę niż podczas urlopu. Nie musi to oznaczać trwałej zmiany osobowości. Z kolei ktoś, kto przez cały tydzień pracował samodzielnie w domu, może w sobotę szczególnie pragnąć kontaktu z innymi. Dwoje ludzi wraca więc do wspólnego mieszkania po zupełnie różnych tygodniach. Jedno ma za sobą kilkadziesiąt rozmów i marzy o wyłączeniu dźwięku w świecie. Drugie od rana słyszało głównie powiadomienia komputera i potrzebuje żywej interakcji. Jeśli nie uwzględnicie tego kontekstu, łatwo uznać, że partner przesadza albo szuka wymówki.

Przydatne jest tutaj odróżnienie trzech rzeczy: ochoty na spotkanie, możliwości uczestniczenia w nim oraz potrzeby odpoczynku po nim. Możesz bardzo chcieć zobaczyć przyjaciół i jednocześnie wiedzieć, że nie masz dziś wystarczająco dużo energii. Możesz nie mieć szczególnej ochoty na wyjście, ale po dotarciu na miejsce odkryć, że świetnie się bawisz. Możesz również lubić spotkania i potrzebować po nich kilku spokojnych godzin. Te doświadczenia nie wykluczają się wzajemnie. Dlatego zdanie „Ale przecież ostatnio dobrze się bawiłeś!” nie stanowi dowodu, że kolejne zaproszenie powinno zostać przyjęte. Przyjemność z jednego wydarzenia nie oznacza

bezterminowego abonamentu na wszystkie podobne wydarzenia.

Gdy własna potrzeba staje się miarą cudzej miłości

Różnica między partnerami nabiera szczególnego znaczenia wtedy, gdy dotyka ich wyobrażeń o wspólnym życiu. Dla osoby towarzyskiej udział partnera w spotkaniach może oznaczać wspólnotę, zainteresowanie jej światem oraz gotowość do dzielenia ważnych doświadczeń. Kiedy druga osoba regularnie odmawia, pojawia się rozczarowanie. Nie musi wynikać z chęci kontrolowania partnera. Czasem kryje się za nim zwyczajny smutek, że coś przyjemnego znów trzeba przeżyć osobno. Z drugiej strony osoba potrzebująca ciszy może traktować wspólny spokojny wieczór jako jeden z najważniejszych sposobów okazywania bliskości. Gdy partner ciągle proponuje wyjścia, może odczuwać, że samo bycie razem już mu nie wystarcza. Oboje zaczynają więc bronić czegoś ważnego, chociaż rozmawiają jedynie o planach na weekend.

Rozważmy inną sytuację. Jedno z was dostaje zaproszenie na wieczór z grupą dawnych znajomych ze studiów. Dla zaproszonej osoby jest to okazja do odnowienia relacji, powspominania i wspólnego śmiechu z historii, które z upływem lat stają się coraz mniej wiarygodne. Partner nie zna większości uczestników i przewiduje kilka godzin słuchania anegdot wymagających znajomości wydarzeń sprzed piętnastu lat. Odmawia. Pierwsza osoba czuje zawód, bo chciała przedstawić partnera ważnym ludziom ze swojej przeszłości. Druga odczuwa ulgę, że nie musi uczestniczyć w spotkaniu, podczas którego wszyscy będą mówić o kimś zwanym „Profesorem”, choć nikt nie wyjaśni, kim on właściwie jest. To nie jest konflikt między miłością a

egoizmem. To zderzenie dwóch różnych doświadczeń jednego wydarzenia.

Dobrze byłoby jednak nie wyciągać z tego zbyt wygodnego wniosku, że każda odmowa jest uzasadniona samą różnicą temperamentów. Związek wymaga również zainteresowania sprawami partnera, gotowości do okazjonalnego wysiłku oraz uczestniczenia w wydarzeniach, które mają dla niego szczególne znaczenie. Jeżeli ktoś od lat odmawia poznania ważnych przyjaciół drugiej osoby, trudno wszystko wyjaśnić potrzebą ciszy. Podobnie jeśli partner konsekwentnie organizuje wspólne weekendy z innymi, ignorując potrzebę czasu we dwoje, sama towarzyskość nie usprawiedliwia takiego zachowania. Warto odróżniać uzasadnioną potrzebę od sposobu, w jaki człowiek wykorzystuje ją podczas wspólnych decyzji. To, że czegoś potrzebujesz, nie oznacza, że druga osoba ma automatycznie ponosić wszystkie koszty realizacji tej potrzeby.

Kluczowe pytanie brzmi zatem nie „Kto z nas jest normalny?”, lecz „Co konkretnie każde z nas zyskuje i traci w określonych sytuacjach?”. Możesz odkryć, że partner nie potrzebuje wcale wielkiej liczby imprez, tylko regularnego kontaktu z kilkoma ważnymi osobami. Możesz również zauważyć, że tobie nie przeszkadza sama obecność ludzi, ale brak przewidywalnego końca spotkania. Te różnice mają praktyczne znaczenie. Łatwiej znaleźć rozwiązanie dla kogoś, kto nie lubi wielogodzinnych wydarzeń, niż dla człowieka, któremu przypisano ogólną cechę „nie chce nigdzie chodzić”. Konkretnie otwiera możliwości. Etykieta zwykle zamyka rozmowę, a potem siedzi w niej dumnie jak niezaproszony ekspert od cudzych charakterów.

Sprawdź, jak naprawdę działa wasz odpoczynek

Przez najbliższe kilkanaście dni spróbuj przyglądać się swoim reakcjom na sytuacje towarzyskie, zanim zaczniesz oceniać decyzje partnera. Nie potrzebujesz rozbudowanego dziennika, specjalnej aplikacji ani wykresu, który będzie wyglądał jak dokumentacja eksperymentu kosmicznego. Wystarczy po kilku wydarzeniach zastanowić się, na co miałeś ochotę przed spotkaniem, jak czułeś się podczas niego i czego potrzebowałeś później. Zwróć uwagę, czy znaczenie miała liczba osób, długość wydarzenia, rodzaj rozmów albo ilość wcześniejszych obowiązków. Szczególnie przydatne mogą okazać się sytuacje, które cię zaskoczyły: wyjście, na które nie miałeś ochoty, a okazało się przyjemne, lub spotkanie, na które bardzo czekałeś, lecz zmęczyło cię bardziej, niż przewidywałeś.

Poproś partnera, żeby zrobił podobną obserwację, ale nie zamieniajcie tego w konkurs, czyje potrzeby są bardziej uzasadnione. Celem nie jest udowodnienie, że ktoś ma słabszą odporność na kontakty społeczne albo przesadnie wysokie zapotrzebowanie na atrakcje. Chodzi o znalezienie wzorców pomocnych w podejmowaniu decyzji. Być może odkryjecie, że oboje lubicie niewielkie spotkania, choć inaczej reagujecie na większe grupy. Może okaże się, że największym problemem nie jest częstotliwość wyjść, lecz fakt, że jedno z was dowiaduje się o nich w ostatniej chwili. Taka wiedza zmienia jakość rozmowy. Zamiast spierać się o to, czy ktoś jest mało towarzyski, można ustalić, jakie warunki sprawiają, że wspólne wyjście staje się możliwe i przyjemniejsze.

W tej obserwacji warto uwzględnić jeszcze jedną kwestię: rzeczywisty koszt rezygnacji. Jeśli dla partnera spotkanie jest jedną z wielu dostępnych atrakcji, odłożenie go może być stosunkowo łatwe. Jeżeli jednak chodzi o rzadką okazję

zobaczenia bliskiej osoby, odmowa wspólnego udziału może mieć inne znaczenie. Podobnie spokojny wieczór nie zawsze jest zwykłą zachcianką. Dla osoby przeciążonej obowiązkami może stanowić jedyną w tygodniu możliwość swobodnego odpoczynku. Nie wszystkie wydarzenia i nie wszystkie wieczory ważą tyle samo. Właśnie dlatego automatyczne zasady typu „raz wychodzimy, raz zostajemy” potrafią zawodzić. Sprawiedliwy podział liczby wyjść niekoniecznie oznacza sprawiedliwe potraktowanie ich znaczenia.

Nie oczekuj również, że raz ustalone preferencje będą obowiązywać przez całe życie. Przeprowadzka, zmiana pracy, narodziny dziecka, trudniejszy okres zawodowy albo zwykłe dojrzewanie mogą zmienić ilość kontaktów, na które człowiek ma ochotę. Ktoś, kto wcześniej uwielbiał spontaniczne spotkania, może zacząć cenić przewidywalność. Ktoś, kto przez lata trzymał się wąskiego kręgu znajomych, może zapragnąć częstszych wyjść. Jeżeli partner reaguje inaczej niż dawniej, nie musi to świadczyć o utracie uczuć ani o tym, że „już nie jest tą samą osobą”. Zanim pojawią się wielkie wnioski, warto sprawdzić, czy nie zmieniły się po prostu okoliczności jego życia.

Istnieje też granica, za którą zwykłe różnice potrzeb przestają być wystarczającym wyjaśnieniem. Jeśli ktoś nagle wycofuje się niemal ze wszystkich kontaktów, doświadcza silnego lęku przed spotkaniami albo utrata zainteresowania ludźmi łączy się z długotrwałym obniżeniem nastroju, warto potraktować to poważnie. Nie należy automatycznie uznawać każdej trudności za cechę osobowości. W razie utrzymujących się objawów i pogorszenia codziennego funkcjonowania pomocna może być rozmowa ze specjalistą. Podobnie częste wychodzenie

z domu samo w sobie nie stanowi problemu, ale może nim być zachowanie, które służy nieustannemu unikaniu ważnych rozmów albo wspólnych obowiązków. Zrozumienie potrzeb nie polega na znajdowaniu etykiety usprawiedliwiającej wszystko.

Dla wielu par dużą ulgą jest odkrycie, że różnica w zapotrzebowaniu na kontakty towarzyskie nie musi zostać usunięta. Nie trzeba doprowadzić do sytuacji, w której oboje będziecie równie chętnie uczestniczyć w każdym spotkaniu. Możecie nauczyć się dostrzegać, kiedy wspólne wyjście ma sens, kiedy warto pójść osobno, a kiedy odpoczynek naprawdę powinien mieć pierwszeństwo. Warunkiem jest rezygnacja z przekonania, że druga osoba musi odczuwać wszystko podobnie, aby wasza relacja była udana. Miłość nie usuwa różnic charakteru. Czasem nawet wyjątkowo wyraźnie je pokazuje, szczególnie gdy dwoje zakochanych próbuje ustalić, czy niedzielne popołudnie powinno zawierać pięciu gości, czy pięć godzin nieprzerwanej ciszy.

Na początek wystarczy więc uznać, że oboje możecie mieć rację co do własnego doświadczenia, choć niekoniecznie co do najlepszego rozwiązania dla całego związku. Twój partner może szczerze potrzebować kontaktów z ludźmi, a ty możesz równie szczerze potrzebować spokoju. Nie jest to jeszcze gotowy kompromis ani instrukcja planowania weekendów. Jest to jednak fundament, bez którego każda próba porozumienia przypomina negocjacje prowadzone przez dwie osoby przekonane, że druga mówi w niezrozumiałym języku. Kiedy przestaniecie udawać sobie, czyj sposób odpoczynku jest właściwszy, znajdzie się więcej miejsca na zwykłą ciekawość. A ciekawość wobec własnego partnera bywa

znacznie przyjemniejsza niż kolejna rozprawa o moralnej wartości wyjścia na urodziny znajomego.

Rozdział 2 - Dlaczego zwykłe „nie mam ochoty” brzmi czasem jak „nie zależy mi na tobie”

„Nie musisz iść, skoro nie chcesz”. Zdanie pozornie niewinne, wypowiedziane przy kuchennym blacie podczas omawiania zaproszenia na kolację. Problem polega na tym, że towarzyszy mu ton sugerujący, iż właśnie dokonano odkrycia poważnej zdrady emocjonalnej. Osoba, która odmówiła, patrzy podejrziwie i zastanawia się, czy naprawdę może zostać w domu. Osoba, która usłyszała odmowę, zaczyna energicznie przekładać rzeczy w szafce, chociaż żadna filiżanka nie zrobiła jej nic złego. Po kilku minutach pada obowiązkowe: „O co ci chodzi?”. Odpowiedź brzmi: „O nic”. I tak rozpoczyna się jedna z najbardziej znanych konkurencji w związkach: odgadywanie prawdziwego znaczenia zdań, których nikt nie chce wyjaśnić.

Gdyby zaproszenia towarzyskie dotyczyły wyłącznie logistyki, wiele nieporozumień można byłoby rozwiązać w trzy minuty. Kto idzie, o której zaczyna się spotkanie, jak wracamy i czy następnego dnia mamy jakieś obowiązki. Tyle że za zwyczajną propozycją często kryją się oczekiwania dotyczące bliskości. Kiedy ktoś mówi „Chciałbym, żebyś poszedł ze mną”, może mieć na myśli nie tylko obecność przy stole, lecz także potrzebę pokazania partnerowi ważnej części swojego życia. Kiedy ktoś odpowiada „Wolałbym zostać”, zwykle odnosi się do konkretnego wydarzenia lub własnego samopoczucia. Jeżeli jednak rozmówcy nie rozdziela tych znaczeń, łatwo powstaje dramatyczny przekład: „Nie chcę iść na kolację” zmienia się w „Nie chcę

uczestniczyć w twoim życiu". Taka interpretacja potrafi zabość znacznie bardziej niż sama odmowa.

Wyobraź sobie, że partnerka otrzymuje zaproszenie na uroczysty obiad z okazji awansu swojej przyjaciółki. Zna ją od lat, wspólnie przeżyły wiele ważnych chwil, a sukces zawodowy ma dla niej szczególne znaczenie. Chce zabrać partnera, bo jego obecność byłaby miłym gestem i okazją do wspólnego świętowania. Partner nie przepada za formalnymi spotkaniami w restauracjach, zwłaszcza wśród ludzi, których słabo zna. Kiedy słyszy propozycję, odpowiada: „Nie wiem, czy mam ochotę”. Dla niego to zwyczajne wyrażenie wątpliwości. Dla niej może zabrzmieć jak lekceważenie czegoś ważnego. Im bardziej zależy jej na tym wydarzeniu, tym większa pokusa, by potraktować odmowę jako miarę zaangażowania w związek.

Sytuacja może rozwinąć się w kilku kierunkach. Partnerka zaczyna przekonywać, że przecież chodzi tylko o jeden obiad. Partner odpowiada, że nie rozumie, dlaczego musi uczestniczyć we wszystkich spotkaniach. Ona przypomina, że niedawno również odmówił. On wyciąga przykład wydarzenia, na które poszedł mimo zmęczenia. Po dziesięciu minutach nikt już nie rozmawia o awansie przyjaciółki. Trwa natomiast drobiazgowa kontrola historii związku, obejmująca każde zaproszenie, każde wcześniejsze ustępstwo i każde podejrzanе westchnienie podczas przygotowań do wyjścia. Gdyby ktoś sporządzał z tego protokół, potrzebowałby oddzielnego segregatora na zarzuty dotyczące ostatnich świąt.

Fakty, interpretacje i historia, którą dopisujemy sami

W podobnych konfliktach warto rozpoznać różnicę między trzema poziomami doświadczenia. Pierwszym jest fakt: partner odmówił udziału w spotkaniu. Drugim jest

interpretacja: prawdopodobnie nie zależy mu na ludziach, którzy są dla mnie ważni. Trzecim jest emocjonalna reakcja na tę interpretację: smutek, złość, poczucie osamotnienia albo odrzucenia. Wszystkie trzy elementy mogą pojawić się niemal jednocześnie, dlatego trudno je od siebie oddzielić. Człowiek nie zawsze słyszy w swojej głowie wyraźny komunikat „teraz dokonuję interpretacji”. Częściej od razu doświadcza przykrego uczucia i uznaje, że skoro jest ono prawdziwe, to wyjaśnienie również musi być prawdziwe.

Tymczasem emocja może być autentyczna, nawet jeżeli wniosek dotyczący intencji partnera okaże się nietrafny. Możesz rzeczywiście czuć się odrzucony, mimo że druga osoba nie zamierzała cię odrzucać. Możesz odczuwać złość, chociaż odmowa wynikała z przemęczenia, a nie braku zainteresowania twoimi przyjaciółmi. Rozpoznanie tej różnicy nie oznacza unieważniania uczuć. Przeciwnie, pozwala potraktować je poważnie bez automatycznego oskarżania drugiego człowieka. Zdanie „Zrobiło mi się przykro, bo bardzo zależało mi na twojej obecności” otwiera inną rozmowę niż „Jak zwykle masz gdzieś wszystko, co dla mnie ważne”. Pierwsze opisuje doświadczenie. Drugie przypisuje intencję i dodatkowo obejmuje słowami „jak zwykle” całą wspólną historię, łącznie z wydarzeniami, których nikt już dokładnie nie pamięta.

Takie interpretacje nie powstają jednak znikąd. Jeśli ktoś wielokrotnie czuł się pomijany, kolejna odmowa może uruchamiać wcześniejsze rozczarowania. Jeśli partner często zgadzał się na spotkania wbrew sobie, może zacząć reagować obronnie nawet na spokojnie przedstawioną propozycję. Z czasem powstaje błędne koło. Jedna osoba coraz mocniej zachęca do wspólnych wyjść, bo pragnie bliskości. Druga odczuwa coraz większą presję i zaczyna