**Święto bliskich relacji - jak uchronić się przed samotnością**

**W obliczu globalnej epidemii samotności, znalezienie sposobów na pielęgnację znaczących relacji staje się kluczowe dla naszego dobrostanu emocjonalnego. Współczesny świat, z jego szybkim tempem życia, technologią, która jednocześnie łączy i izoluje oraz rosnącymi oczekiwaniami społecznymi, często prowadzi nas do poczucia odosobnienia nawet w tłumie. Nie tylko z okazji zbliżających się walentynek warto mówić naszym bliskim, że ich kochamy i doceniamy. Jak dbać o relacje, także te nieromantyczne, mówi prof. Uniwersytetu SWPS Wojciech Kulesza.**

Kochamy na wiele sposobów, inaczej małżonka, inaczej dzieci, inaczej rodzica i inaczej przyjaciela, jednak o każdy z tych związków powinniśmy dbać. Dobre relacje z ludźmi są dla nas kluczowe. Długofalowo to przynależność społeczna i inni ludzie są dla nas źródłem dobrostanu. Dłużej i szczęśliwiej żyją ci, którzy potrafią kochać i tworzyć więzi. Na pozór troska o relacje nie jest niczym skomplikowanym, my to wszystko umiemy, tylko trzeba wrócić do tego, co budowało nasze związki kiedyś. Nie musimy nastawiać się na zdobywanie Mount Everestu związku, wystarczy spacer w parku, albo inaczej - codzienne “pisanie walentynek”.

**Liczą się słowa**

Słowa, które do siebie mówimy mają ogromne znaczenie. Dbajmy, aby nasze rozmowy na co dzień były prowadzone językiem wsparcia. Wyrażajmy uznanie dla partnera, rodzica, dziecka czy przyjaciela. Dziękujmy za drobne gesty, które sprawiają, że nasza codzienność jest lepsza. Zauważenie i pochwalenie partnera za rzecz, którą dla nas zrobił jest jak danie rady, co lubimy i co warto powtarzać w przyszłości. Znajdźmy czas, by przywitać się w drzwiach po powrocie do domu, czy usiąść do wspólnego śniadania, mimo że spieszymy się z wyjściem do pracy. Zwykłe pytanie o to “jak ci minął dzień” jest sposobem na budowanie bliskości. Słowa tworzą świat, dlatego w rozmowie z bliskimi zdecydowanie nie ma miejsca na “zawsze” i “nigdy”, bo one nie budują związku. “Nigdy mnie nie słuchałeś!” “Zawsze byłaś złą matką.” Nie może być w niej również przyzwolenia na negatywny, krzywdzący, dehumanizujący czy wulgarny język. Nawet sprzeczając się, ważne jest byśmy się nie obrażali, a dążyli do porozumienia i wysłuchania. Jak to zrobić? Nauczmy się mówić krytyczne rzeczy konstruktywnie. Postarajmy się nie mówić “ty” tylko “ja”. Zamiast wybuchać zdaniami typu: “Nigdy mnie nie słuchasz”, mówmy o emocjach i co one z nami robią, np. jak się mam w związku z tym, że ponownie czuję się niewysłuchany, czy niewysłuchana, smutna lub zagniewany.

**Kiedy mówimy partnerom miłe rzeczy, przypominamy również sobie za co ich kochamy. Zwykłe czynności, takie jak wspólne posiłki czy rozmowy, mogą być kluczem do odbudowy związku. Często oczekujemy skomplikowanych rozwiązań, a zwyczajnie możemy zacząć od zainwestowania pięciu godzin tygodniowo w rozmowy i aktywności partnerskie.**

**Wystarczy tylko 5 godzin?**

Na początku każdego związku, czy to romantycznego, przyjacielskiego czy relacji rodzic - dziecko chcemy spędzać z drugą osobą czas, rozmawiać z nią lub mówić o niej nieustannie. Zwróćmy uwagę, jak dużo mówimy do małych dzieci. Z czasem rozmowy te stają się coraz krótsze i rzadsze, po czym okazuje się, że nie umiemy porozumieć się z naszym piętnastolatkiem, bo zapomnieliśmy, jak się rozmawia. Powoli, małymi kroczkami oddalamy się od siebie, przestajemy mieć dla siebie czas. Jak odwrócić ten proces? Zastosujmy magiczną technikę pięciu godzin w tygodniu. Polega ona na codziennym, krótkim dialogu. Co rano, możemy z partnerem podzielić się planami na resztę dnia. Ma to na celu przywrócenie komunikacji i łatwości porozumiewania się.

Drugim ćwiczeniem jest codzienne, wieczorne opowiadanie sobie przez 20 minut o emocjach i doświadczeniach, tworząc punkt wyjścia do głębszych rozmów.

Trzecie ćwiczenie to połączenie porannych i wieczornych rozmów. Pozostałe dwie godziny zużywamy na randkowanie, aby przeżywać czas razem i wzmacniać naszą więź. Ważne jest, żebyśmy koncentrowali się na prostych działaniach, takich jak rozmowy i docenianie partnera, aby odbudować bliskość, zwłaszcza w trudnych chwilach.

**Randkowanie bywa najtrudniejszą częścią tej pracy nad związkiem. Dla pary, która jest już wypalona, ale partnerzy chcą walczyć o związek pójście na randkę raz w tygodniu na 2 godziny jest wyzwaniem. I nie chodzi o 2 godziny patrzenia na ekran w kinie, ale ważne jest, żeby 2 godziny rozmawiać.**

**Wdzięczność**

Chwalenie i dziękowanie przywraca sprawiedliwość w związku. Jeżeli nie chwalimy partnera, partnerki, dziecka za to co robi, to siłą rzeczy nie pamiętamy też co to dziecko, partner dla mnie zrobił. W takiej sytuacji będziemy lepiej pamiętać swoje działanie i je wyolbrzymiać. Poczucie sprawiedliwości jest bardzo złudne i subiektywne, zazwyczaj uważamy, że sprawiedliwe jest to, co jest moje. Badania pokazały, że ludzie w związkach absolutnie przeceniają swoją aktywność nie tylko w dbaniu o związek, ale też o dom. Paradoksalnie każda ze stron uważa, że robi więcej niż ta druga, częściej sprząta, czy robi zakupy. Więc nie traktujmy związku jak biznesu, bo sprawiedliwie nie znaczy po równo. Na przykład chore dziecko dostanie więcej uwagi, bo tego potrzebuje. Nie chodzi, o to żeby wypominać, ile godzin się z kimś spędza, ale o to, by był to dobry czas. Kiedy pojawia się takie rozliczanie, oznacza to, że coś niepokojącego zaczęło dziać się z naszą relacją i warto temu przeciwdziałać. Zastanówmy się, jakie dobro z tego płynie. Co dobrego wyniknie z tego, że przekonamy siebie, że robimy więcej. Włączmy refleksję, że przecież robimy to dla naszej rodziny, dla bliskich, których kochamy. Zadajmy sobie pytanie, czy nie będzie nam lepiej, kiedy damy sobie szansę razem być, a nie licytować się.

**Lepiej zapobiegać niż leczyć**

Rady z zakresu psychologii społecznej teoretycznie są proste, kiedy robimy to na co dzień. Stają się bardzo trudne, jeżeli po latach staramy się powstrzymać mechanizmy, które krzywdzą i przywrócić albo zbudować na nowo schematy budujące bliskie związki. Kiedy zastanawiamy się, co niszczy związki, zazwyczaj na pierwszym miejscu pojawia się myśl o zdradzie. A przecież zdradzamy wtedy, kiedy zanika bliskość. To jej brak jest przyczyną rozpadu związków. Jeżeli przez lata nie budujemy bliskości, docenienia, intymności z partnerem, partnerką to pojawia się pojęcie “pustyni uczuciowej”. Badania z lat 90. oparte na rozmowach z osobami, które faktycznie przechodziły przez rozwód pokazały, że jest to najbardziej dojmujący destruktor. John Gottman, badacz skupiający się na tym, jak porozumiewają małżeństwa, wskazał cztery rodzaje zachowania, których pojawienie się zwiastuje rozpad relacji. Nazwał je „czterema jeźdźcami Apokalipsy”. Są to: obrażanie, budowanie murów i zamykanie się w sobie, poniżanie się i pogarda. Najważniejsze w trosce o związek jest, by nie dopuścić do pojawienia się pierwszego z nich, by nie dopuścić do uruchomienia tej sekwencji zachowań.

Jeśli nie będziemy na co dzień tworzyć walentynek dla naszych bliskich, to nas to zwyczajnie zabije, bo utrata relacji i idąca za tym samotność, bierze się z poczucia, że nie ma wokół nas bliskich osób. Walentynki przypominają nam, że związki są ważne, a ich brak zabija nas samotnością.