

Czy miłość potrzebuje słów

Z ks. Markiem Dziewieckim – psychologiem i autorem książek na temat komunikacji międzyludzkiej – rozmawia Magdalena Korzekwa

Słowa są potrzebne, by komunikować miłość, która jest większa od wszystkich słów.

– Księżę Marku, gdy chłopak i dziewczyna mają wspólne marzenia o wielkiej wzajemnej miłości to chętnie przebywają obok siebie w ciszy, trzymając się za ręce i w milczeniu podziwiając zachodzące słońce. Słowa są im wtedy niepotrzebne. Czy to znaczy, że miłość nie potrzebuje słów?

– W fazie romantycznego zakochania rzeczywiście słowa są mało potrzebne, gdyż on i ona skupieni są na własnym zauroczeniu tą drugą osobą. Tracą poczucie czasu. Zapominają o świecie. Cieszą się ciszą we dwoje. Taka faza bycia razem nie trwa jednak wiecznie. Bez pomocy słów nie zamieni się ona w miłość, gdyż – w przeciwieństwie do romantycznych uniesień – miłość nie przychodzi sama. Trzeba jej pomóc. Tworzenie więzi opartej na miłości to jak wspólne budowanie domu. Taki dom sam się nie zbuduje. Onionapowinnimiećprojektbyciarazem w miłości. Powinni rozmawiać o tym, na ile ich projekty są podobne i czy opierają się na podobnym fundamencie. Św. Jan Apostoł wyjaśnia nam, że na początku było Słowo i że bez Niego nic się nie stało z tego, co się stało (por. J 1,1-3). Ta prawda odnosi się także do miłości między ludźmi. Miłość zaczyna się od spotkania dwóch osób,

które – poza rzadkimi raczej chwilami wspólnego milczenia – coś do siebie mówią. Wypowiadane słowo to ważny sposób odnoszenia się człowieka do człowieka. Słowo daje szansę na to, że wzajemna więź między ludźmi staje się dla nich coraz bardziej czytelna i przynosi dobre owoce. Radość, o której nikomu nie opowiedziałem, szybko przemija, a ból, którym z nikim się nie podzieliłem, pozostaje we mnie na zawsze.

Im silniejsza miłość łączy dwie osoby, tym ważniejsze są nie tylko ich zachowania i gesty względem siebie, ale także słowa, które do siebie kierują. Jest to szczególnie ważne w relacji mężczyzna – kobieta ze względu na odmienny sposób interpretowania zachowań, gestów czy postaw tej drugiej strony. Jeśli milczymy na temat naszej relacji z drugą osobą, to ona nigdy nie będzie miała pewności co do tego, jakie są nasze przekonania, przeżycia i pragnienia wobec niej. Mowa bywa źródłem nieporozumień, ale brak mowy powoduje jeszcze większe nieporozumienia. Kocha człowiek, a nie miłość. Miłość to postawa człowieka i dlatego miłość nie potrafi komunikować ani wyjaśniać samej siebie. Może to uczynić jedynie człowiek. Werbalne komunikowanie miłości to nie tylko potwierdzanie słowami tego, że kocham.

To przede wszystkim wyjaśnianie sensu moich zachowań i moich gestów wobec kochanej osoby. To również wyjaśnianie powodów, dla których – z miłości! – powstrzymuję się tu i teraz od określonych sposobów okazywania jej miłości. Czasem także od tych, których pragnie, oczekuje, albo nawet domaga się kochana przeze mnie osoba. Słowa są konieczne, by ta druga osoba wiedziała, jaki mam projekt naszej wspólnej więzi i jakie stawiam granice. Żaden przecież człowiek nie powinien stać się całym moim światem. Nawet wtedy, gdy zdecyduję, że stanie się najważniejszą dla mnie osobą na tej ziemi, którą pokocham bardziej niż inne osoby, jak to ma miejsce w małżeństwie.

– Nie jest łatwe rozmawianie wprost o tym, w jaki sposób chcę być razem z tym drugim człowiekiem, a także o tym, co mnie w tej relacji już cieszy, a co jeszcze niepokoi. Czy rozmawianie na te tematy nie wprowadza sztuczności w relacji? A może samo życie zweryfikuje więź dwojga ludzi?

– Oczywiście, że życie jest tu najlepszą weryfikacją, ale też najdłuższą i najbardziej kosztowną. Jeśli kobieta dopiero po latach rozczarowań odchodzi od mężczyzny, z którym myślała o małżeństwie, to sytuacja jest wtedy bolesna. Gdyby wcześniej rozmawiała z nim wprost o tym, co ją niepokoi w ich więzi, to on miałby szansę się zmieniać, albo ona szybko by się zorientowała, że on nie chce lub nie potrafi zmienić tego, co ją boli. Słowa o tym, co dzieje się w kontakcie z tą drugą osobą są konieczne, gdyż nie ma ona obowiązku „czytać” w naszych myślach i przeżyciach. Nasze zachowania, gesty i znaki mogą być dla niej ambiwalentne, jeśli nie towarzyszą im słowa. Można przecież mieć dla kogoś dużo czasu i serca, można okazywać mu znaki zainteresowania i życzliwości nie tylko z miłości,

ale z wielu innych powodów, na przykład z powodu własnych, ze współczucia, z litości, z lęku przed samotnością, z poczucia obowiązku. Zachowania i gesty, które nie są komentowane słowami, mogą mylić i wprowadzać w błąd. Nie komentuję wszystkiego, co czynię wobec tej drugiej osoby, ale mam tyle wewnętrznej wolności i odwagi, by otwarcie rozmawiać o naszej więzi za każdym razem, gdy widzę, że jest to potrzebne.

Tam, gdzie jest mało słów, tam wzajemna bliskość słabnie. Wtedy inne osoby wchodzą w to miejsce – te, z którymi łączą mnie nie tylko wspólne wartości, normy moralne i aspiracje, ale także wspólne słowa i wspólne, ważne tematy rozmów. Lęk przed rozmawianiem o tym, co dzieje się między nami, albo rozmawianie jedynie o tym, co dla nas mało ważne, staje się z czasem coraz bardziej nudne dla obydwu stron. Jeśli mężczyzna, który pokochał kobietę, zauważa, że jest ona zamyślona, że ma jakieś trudności czy wątpliwości w swoim życiu, ale nie podejmuje z nim rozmów na te ważne dla niej tematy, to on zaczyna się od niej oddalać. Odkrywa, że nie jest tym człowiekiem, z którym ona chce rozmawiać o tym, co dla niej istotne tu i teraz. Być może jego przypuszczenia są mylne. Być może w rzeczywistości to on ją blokuje jakimś swoim zachowaniem, ale jeśli zabrakło między nimi rozmów na ten temat, to ich więź zacznie stawać się dla obu stron ciężarem.

– Młodzi ludzie coraz mniej rozmawiają obecnie o sprawach poważnych. Są przyzwyczajeni raczej do banalnych rozmów w grupie rówieśników czy na facebooku. Co warto powiedzieć takim młodym ludziom?

Warto im powiedzieć wprost, że banalne rozmowy prowadzą do banalnych więzi. Budowanie miłości zaczyna się

od wypływania na głębię w rozmawianiu. Miłość, która nie posługuje się słowami, usiłuje być miłością niemą, a miłość niema nie istnieje. Kto kocha, ten ma odwagę o tym mówić. I ma odwagę mówić o tym, że interesuje się bliską więzią jedynie z kimś, kto także kocha i kto również ma odwagę wprost o tym mówić.

Nikt nie kochał tak bardzo jak Jezus, a przecież nikt też tak cierpliwie i tak dokładnie jak On nie komentował słowami swoich czynów i swoich – różnicowanych! – sposobów okazywania miłości poszczególnym osobom – nierzadko nawet tym samym osobom, ale w różnych fazach ich życia czy w obliczu ich zmiennych postaw. Nie da się zbudować kolejnych, coraz dojrzalszych faz przeżywania i wyrażania miłości, jeśli kochające się osoby nie rozmawiają o tym, jaka miłość już ich łączy oraz jakie mają pragnienia i nadzieje co do kolejnego, jeszcze dojrzalszego i jeszcze trwalszego etapu ich więzi. Potrzebne jest rozmawianie po to, by siebie coraz lepiej wzajemnie rozumieć, by owocniej siebie wzajemnie motywować do rozwoju, by uwrażliwiać siebie na to, co jest ważne dla tej drugiej osoby. A także po to, by coś we wzajemnej więzi korygować. Nie jesteśmy przecież miłością, lecz uczniami miłości.

– W jakich rodzajach więzi czy w jakich fazach budowania więzi słowa są najbardziej potrzebne?

– Słowa są tym ważniejsze, im ważniejsza jest więź, którą dwoje ludzi tworzy. Dla zdecydowanej większości ludzi na tej ziemi najważniejsza jest więź, którą on i ona budują w nadziei na małżeństwo i na założenie szczęśliwej rodziny. Bez zdolności do komunikowania miłości nie tylko za pomocą gestów i znaków, ale także za pomocą słów, nie jest możliwe wchodzenie w narzeczeństwo ani decydowanie się na małżeństwo. Oświadczyny

wymagają wypowiedzenia konkretnych słów, a składanie przysięgi małżeńskiej to warunek tego, by miłość między nim a nią osiągnęła pełnię. Jeśli jakiś mężczyzna pokochałby kobietę najbardziej na świecie, ale nie potrafiłby zakomunikować jej tego słowami, to nie miałby szans na zawarcie z nią małżeństwa.

Wербalne komunikowanie miłości staje się szczególnie potrzebne wtedy, gdy kochające się osoby wchodzi – lub powinny wejść – w nową fazę bycia razem. To dobrze, jeśli rodzic wyjaśni, dlaczego odtąd będzie na ogół powstrzymywał się od udzielania rad synowi czy córce, gdy ci osiągnęli właśnie pełnoletniość. Jeśli ojciec tego nie wyjaśni, to syn czy córka mogą niepotrzebnie cierpieć, myśląc że nowa postawa ojca to wyraz jego zobojętnienia na ich los, a nie że to jego sposób pomagania im w dorastaniu do pełnej niezależności i do podjęcia odpowiedzialności za własne życie. Inny przykład: gdy mężczyzna jest już pewien, że pokochał kobietę, z którą się spotyka i że pragnie być jej mężem, to powinien jej to wprost zakomunikować. Jeśli będzie z tym zwlekał, to z upływem czasu podjęcie rozmowy na ten temat będzie się stawało dla niego coraz trudniejsze. Także dlatego, że ona – jeśli nawet go kocha – zacznie okazywać mu (zwykle niewerbalnie) coraz większe zniecierpliwienie i rosnący dystans.

– Najtrudniejsze jest otwarte rozmawianie z kimś, kogo kocham, a kto przeżywa kryzys. Skąd czerpać motywację do tego, by pokonać wewnętrzny opór i podjąć bolesną rozmowę, na którą druga strona może zareagować cierpieniem, agresją albo buntem?

– Kto kocha, ten w każdej sytuacji czerpie mądrość i motywację od Jezusa. A Jezus mówi wyraźnie: „Jeśli brat twój zawini, upomnij go!” (Łk 17,3).

Miłość nie jest celem samym w sobie. Nie jest po to, by się po prostu pojawiła czy by nam zawsze było ze sobą miło. Miłość jest dla człowieka. Jest mądrą i odważną postawą, dzięki której ten drugi człowiek może się rozwijać, pokonywać swoje słabości i coraz mądrzej radzić sobie z twardą rzeczywistością. Oczywiście już sam fakt, że ktoś mnie kocha, dodaje mi sił, nadziei, motywacji. Ale samo to na długo mi nie wystarczy. Życie jest konkretne, a nie ogólne. Mam konkretne możliwości i konkretne silne punkty. Ale mam też konkretne słabości, ograniczenia i rozczarowania. Także rozczarowania samym sobą. Życie stawia mi codziennie nowe, konkretne wymagania. Z niektórymi sam sobie nie poradzę. Jeśli nie rozmawiam o tym wprost z kochającą mnie osobą (a z kim innym miałbym o tym rozmawiać?!), to ta osoba nie będzie w stanie okazywać mi konkretnej pomocy. Właśnie dlatego miłość to czasem poważna i odważna rozmowa z kochaną osobą o tym, co mnie we mnie czy w niej niepokoi i o czym nie jest mi łatwo rozmawiać nawet z samym sobą. Kto dojrzałe kocha, ten potrafi zaczynać ze mną rozmowy o tym, co dla mnie ważne nawet wtedy, gdy ja sam takich rozmów unikam. Kochająca żona podejmuje z mężem – trudne i nieprzyjemne przecież także dla niej – rozmowy o jego zachowaniu, gdy tylko zauważy, że on zaczyna nadużywać alkoholu. Podobnie kochająca matka zaczyna rozmawiać z synem, gdy zauważy, że on przestaje respektować swoje własne priorytety, gdy wchodzi w jakieś toksyczne środowisko albo gdy zaczyna wpadać w jakieś nałogi.

Znakiem wzajemnej miłości – a także miłości do samego siebie – jest podejmowanie z kochaną osobą trudnych, czasem bolesnych rozmów, jeśli sytuacja tu i teraz tego wymaga. Kochać to nie tylko mówić, ale również wsłuchiwać się w słowa tej drugiej

osoby i brać je pod uwagę. Zwłaszcza wtedy, gdy te słowa mnie niepokoją, bo to znaczy, że są mi one w tym momencie rzeczywiście potrzebne i że prawdopodobnie takie słowa może skierować do mnie wyłącznie ten, kto mnie kocha. Nie muszę się we wszystkim zgadzać z tym, co mówi mi osoba, która mnie kocha, ale chcę i potrafię nad każdym jej słowem zastanowić się, za każde podziękować, a czasem włączyć te słowa do mojego rachunku sumienia. Nie przyjmuję w pełni miłości od tego, komu mówię o moich zwycięstwach, ale z kim nie mam odwagi rozmawiać o moich błędach czy porażkach i o tym, co robić, by ich już nie powtarzać.

– Wynika z tego, że zdolność rozmawiania o trudnych sprawach oraz odwaga mówienia wprost o tym, co nas niepokoi w byciu razem, to ważne kryterium dojrzałości człowieka i warunek uczenia się miłości?

– Zdecydowanie tak! Jest to szczególnie ważne w relacji mężczyzna – kobieta. On i ona to dwa różne sposoby myślenia, przeżywania i wyrażania miłości, a także dwa różne sposoby interpretowania tych samych znaków i gestów. Obydwoje nie widzą tego, co dzieje się w świadomości czy w sercu kochanej przez nich osoby. Każdy mężczyzna i każda kobieta potrafią wziąć tę drugą osobę za rękę, potrafią przytulać, doradzać, pocieszać. Jednak dopiero wtedy, gdy zaczną wprost mówić o sobie, o swoim sposobie przeżywania miłości, a także o tym, jakie myśli, motywy, przeżycia, wartości czy pragnienia kryją się za ich zachowaniami i gestami, ta druga osoba ma szansę odkryć, że jest kochana w niepowtarzalny sposób przez kogoś niepowtarzalnego. Dopiero wtedy miłość osiąga swą dojrzałość, staje się zrozumiała dla kochanej osoby i przynosi jej radość, jaka wcześniej nie była możliwa.

– A czy takie otwarte rozmawianie nie niszczy uroku więzi? Czy nie odbiera tej drugiej stronie szansy na to, że sama zrozumie swoje błędy i że się zmieni? Chyba większość kobiet i mężczyzn chciałoby, by ich więź miała w sobie coś z tajemnicy, coś niedopowiedzianego...

– Rozmawianie niszczy urok więzi wtedy, gdy jest w tym momencie czy w tej sytuacji zbędne. Jednak wtedy, gdy zauważam, że ta druga osoba przestaje mnie rozumieć, albo że – nieświadomie – krzywdzi mnie czy samą siebie, to otwarta rozmowa na ten temat psuje nam nastrój, ale czasem może nam dosłownie uratować życie, albo pomóc tej drugiej osobie, by zaczęła kochać dojrzałej. A wtedy urok bycia razem powróci ze zdwojoną siłą i radością! Dojrzałe osoby wiedzą o tym, że słowa są nośnikami sensu, pomagają we wzajemnym rozumieniu się, w uczeniu się coraz dojrzałszej postawy we wzajemnej relacji. Są natomiast nieskończenie mniejsze niż tajemnica człowieka, jego przeżyć, pragnień, aspiracji czy ideałów. Kto kocha, ten wie, że żadne słowa

nie wyczerpują tego, co się w nim dzieje i nie opisują do końca więzi z tą drugą osobą.

Słów boją się jedynie ci, którzy nie są jeszcze osobami dojrzałymi, albo gdy na razie wiąże ich z kimś zakochań, ale nie miłość. Kochać na zawsze potrafi tylko realista, czyli ktoś, kto wie, że nikt z ludzi – nawet ktoś najwspanialszy i najbardziej kochany – nie jest ideałem ani chodzącą doskonałością. Kto wypływa na głębie człowieczeństwa, ten wie, że mądre, trafnie dobre, odważne słowa miłości są w służbie tajemnicy. Są pokarmem kochających się osób. Są oddechem miłości. Pomagają dzielić się z kochaną osobą nowymi horyzontami prawdy, dobra i piękna. Jeśli kocham mocno, mądrze i wiernie, to im więcej mówię kochanej osobie o moim sposobie przeżywania i wyrażania miłości do niej, a także o moich radościach i ewentualnych cierpieniach w kontakcie z nią, tym bardziej ona uświadamia sobie to, że moja miłość jest nieskończenie większa niż to, co wyrażam w słowach. Słowa są po to, by komunikować miłość, która jest większa od wszystkich słów.

Bardzo serdecznie dziękuję za rozmowę!

Ks. dr Marek Dziewiecki – psycholog, adiunkt Instytutu Teologicznego Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Radomiu, krajowy duszpasterz powołań, dyrektor Radomskiego Telefonu Zaufania „Linia Braterskich Serc”.