

Jak budować związek? Jak układać miłosne relacje? Jak kochać? Co to znaczy być wolnym w miłości? W tym miesiącu o związkach z punktu widzenia psychologii egzystencjalnej

# Zatrzymać miłość

Czy możemy być wolni, będąc z drugim człowiekiem? Absolutnie tak. Jestem wolny, gdy czuję, że chcę być właśnie z tą osobą. Człowiek wolny robi, co chce. Może powiedzieć: „nie muszę z tobą żyć, ale dobrze jest z tobą żyć” – mówi **dr Alfred Langle**, austriacki psychoterapeuta, uczeń Viktora Frankla, twórcy psychologii egzystencjalnej, w rozmowie z Renatą Arendt-Dziurdzikowską Zdjęcia Zosia Zija

– Czy można nauczyć się miłości? Wzbudzić ją w sobie?

– Miłość nam się przytrafia. Nie możemy sobie nakazać: kochaj! Nie możemy sobie rozkazać: przestań kochać! Nie cierp, gdy ona odchodzi.

Miłość musi się wydarzyć we właściwy, esencjonalny sposób. Zaczynamy kochać w momencie, gdy ujrzymy istotę drugiego człowieka, która rezonuje z naszą istotą.

– Co to znaczy „rezonować z istotą drugiego człowieka”?

– Rozpoznajemy siebie w partnerze. Mówimy wtedy: „jakbym cię znał od zawsze”. Albo fascynuje nas odmiennosc: „ty jesteś czymś, czym ja nie jestem”. Przyciąga nas i porusza istota tej osoby. Widzimy jej wyjątkowość. Gdy ktoś pyta: „dlaczego kochasz właśnie ją?”, odpowiadamy: „ponieważ ona taka jest”. Jest taka, jaka jest, niepowtarzalna.

– Albo mówimy: „kocham go, bo mamy radosny seks”, „ona tak dobrze gotuje i dba o dzieci”.

– To znaczy, że ukochaną osobę postrzegam jedynie poprzez możliwość zaspokojenia swoich potrzeb i braków.

– Dajemy sobie to, co możemy dać. Miłość jest także po to, byśmy mogli zaspokajać potrzeby i braki.

– Oczywiście. Ale by spełniać potrzeby, miłość nie jest konieczna. Potrzeby seksualne można zaspokajać bez miłości. Podobnie potrzebę ochrony, opieki, przytulności. Głód można zaspokoić, jedząc szybko cokolwiek. Potrzeby spełniane w ramach miłości można porównać do pięknie przygotowanego jedzenia. Jemy, sycąc oczy pięknem, delektując się smakiem. Je-

śli ukochana zaspokaja moje potrzeby z czułością i delikatnością, to jej miłość mnie uskrzydla, daje mi siłę.

Miłość jest rezonansem naszych esencji. Gdy przydarza mi się taka miłość, wtedy nie patrzę na ukochaną jak na środek do osiągnięcia celu. Jeśli widzę twoją esencję, a ty widzisz moją, wtedy twoje życie jest tak samo ważne jak moje, twoje potrzeby są tak samo ważne jak moje. Nasz związek oparty jest na równowadze i wymianie. To jest miłość pełna.

Miłość to duchowa sprawa. W miłości widzimy ukochaną osobę w jej najwyższej postaci – widzimy nie tylko to, kim jest w tym momencie, ale także, kim może się stać. Gdy kocham, wierzę, że przyczyniam się do rozwoju ukochanej.

– Miłość musi się wydarzyć. Co wtedy, gdy się nie wydarza? Jedni z nas są wybrani przez miłość, a inni skazani na bez-miłość?

– Nie do końca. Coś można zrobić.

Możemy zbliżyć się do drugiego człowieka. Popatrzeć w oczy. Uruchomić empatię, czyli stworzyć przestrzeń do tego, aby powstała możliwość miłości, aby mogło dojść do rezonansu naszych esencji. Postanawiam zbliżyć się do ciebie poprzez delikatność, pogłaskanie po twarzy, po dłoń, spojrzenie w oczy, zainteresowanie tym, kim jesteś.

Nie mogę stworzyć miłości, ale mogę otworzyć się na nią. Czy nastąpi spotkanie naszych esencji? Tego nie wiadomo.

Centralnym założeniem psychologii egzystencjalnej jest przekonanie, że spełnienie możemy osiągnąć dzięki własnej mocy; że rdzeniem istoty ludzkiej jest wolność. Odwołując się do wewnętrznego poczucia wolności, dokonujemy wyborów i podejmujemy decyzje, które tworzą przyszłość. Pełnię życia osiągamy, odkrywając jego sens i znaczenie.



- Otworzyłam się i pokochałam. Ale przeminęło. Głównie doświadczyłam takiego przebiegu zdarzeń. Dlaczego przemija?

- Miłość to decyzja. Podejmujemy decyzję. Zgadza się na miłość. Na ciebie. Możemy wpływać na miłość, wzmacniając ją albo osłabiając. Jeśli kogoś Kocham, zwracam się do tej osoby, szukam z nią bliskości. Mam w sobie głębokie „tak” właśnie dla niej, dla naszej miłości. Miłość można ująć w czterech słowach: „Moje tak dla ciebie”. To jakby mówić: „To, że istniejesz, jest dla mnie dobre, najlepsze. Widzę ogromną wartość w tym, że jesteś taka, jaka jesteś”. Z tej perspektywy nawet miłość nieszczęśliwa nie jest nieszczęściem. Jeśli ktoś, kogo Kocham, opuszcza mnie, mogę wtedy powiedzieć: „Dalej będę żył moją miłością do ciebie. Jeśli nie możesz mnie Kochać, dla ciebie będzie lepiej, gdy odejdiesz i z kimś innym znajdziesz szczęście. Żyj swoim życiem i niech to będzie dobre życie”. ▷

### Ważne, egzystencjalne pytanie brzmi:

Czy chciałbym wyjść za siebie za mąż?

Czy chciałbym się ze sobą ożenić?

