

Pożegnanie . *miłości* .

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Ekstremalne emocje, namiętne pocałunki. Pierwsze zauroczenie ma czar, który potrafi uwodzić latami. Szczególnie gdy przeżywamy kryzys w wieloletnim związku i dostrzegamy w życiowym partnerze niedoskonałości. **Wspomnienia wyidealizowanej miłości z dawnych lat mogą wrócić z nową siłą i zmienić się w nawyk, który po cichu podkopie szanse na spełnienie w aktualnej relacji.** Warto pożegnać takie uczucie na zawsze, póki nie wyrządziło szkód w naszym życiu.



Na wspomnienia dawnej miłości nakładamy nasze tęsknoty. I pojawiają

Zdjęcie na portalu społecznościowym wzbudziło emocje. Grupa znajomych z czasów mojej młodości. Siedzą na osiedlowej ławce naprzeciw klubu Stodoła. Wśród nich M. Kochałam się w nim. Wydawał się taki męski. Dziś widzę, że to... piętnastolatek z puszką piwa w dłoni. Oglądam zdjęcie i uświadamiam sobie, że pamiętam buty, jakie nosił, jego kurtkę, fryzury. Dokładnie. Dociera do mnie, że w pewien sposób był ze mną całe życie. Mam przed oczami krzak bzu, przy którym się całowaliśmy. Zadziwia mnie szczegółowość tych obrazów. Przez lata szukałam mężczyzny, który wzbudziłby we mnie tak intensywne emocje jak M. Nie znalazłam. Zostało przekonanie, że tylko on tak silnie na mnie działał. I że może moglibyśmy i dziś przywołać tę namiętność, gdybyśmy mieli okazję się spotkać, ale... czy na pewno?

TAMTE DNI, TAMTE NOCE

Badania związane z percepcją uczuć przynoszą zaskakujące rezultaty. Prof. Helen Fisher, amerykańska psycholożka i antropolożka, badaczka tematyki bliskich związków i autorka bestsellera *Dlaczego on? Dlaczego ona?*, przeprowadziła tomografie mózgów osób przeżywających pierwszą wielką miłość. Odkryła, że na skutek tego uczucia aktywizuje się niewielki obszar śródmózgowia odpowiadający również za... uzależnienia i wspomnienia traumatyczne. A ten typ wspomnień jest słabo podatny na modyfikacje i nie blednie z czasem. Przeciwnie, obrazy traumy mogą we wspomnieniach przybierać na sile. Z tym samym efektem mamy do czynienia, gdy przywołujemy w pamięci chwile spędzone z osobą, która wzbudziła w nas pierwsze wielkie uczucie. Nie chodzi o zadurzenia z zerówki, tylko relacje z młodości, w których ważnym elementem było fizyczne pożądanie. „To tłumaczy, dlaczego wielu ludzi potrafi z detalami opisać wygląd osoby uznanej za pierwszą wielką miłość”, komentuje prof. Helen Fisher. 78-letnia dziś badaczka zna to uzależniające uczucie z autopsji. Jak wyznała, tknęła swoją pierwszą miłość i... spędziła noc. Wyjaśniła, że nie mogła oprzeć się cięż żywej w pamięci.

dziła badania nad fenomenem par, które wiążą się ponownie po latach (nawet kilkudziesięciu!) spędzonych bez kontaktu. Jej zdaniem siłą pierwszej miłości jest to, że na jej podstawie kształtujemy wyobrażenie, czym jest związek, pożądanie. Ten obraz zapamiętuje bezwiednie ciało i mózg. A to, co poznajemy jako pierwsze, ma moc zawiadnięcia wyobraźnią. Psychologowie mówią też o zjawisku memory bump: wielu z nas ma żywe wspomnienia z okresu między 15. a 26. rokiem życia, a potem często... czarna dziura albo wspomnienia stają mało emocjonalne, rozmyte. To ma swoje wytłumaczenie: do 25. roku życia wiele rzeczy robimy właśnie pierwszy raz. Kochamy, wyjeżdżamy samodzielnie na wakacje, sprawdzamy się w sportach. Premierowy skok ze spadochronem pamięta się lepiej niż setny. Nic dziwnego, że widok M. na ławce wywołuje u mnie żywsze bicie serca. Pytanie, czy jest to tak niewinne, jak mogłoby się wydawać. Cóż złego może być w sentymentalnym wspomnianiu?

ZWIĄZEK, KTÓREGO NIE BYŁO

Ewa ma 54 lata, z czego dobrych 30 spędziła na... wspomnianiu. Z Mariuszem byli parą na studiach, ale się pokłócili. O jakąś bzdurę. Żeby wzbudzić jego zazdrość, zaczęła spotykać się z innym. Zaszła w ciążę. Żalowała, ale wyszła za mąż za ojca dziecka. Jej tęsknota za poprzednią relacją była źródłem wieloletniego przygnębienia, żalu, że jest z niewłaściwym człowiekiem. Jej małżeństwo nie miało szansy stać się satysfakcjonujące, choć mąż o to zabiegał. Ewa słabo odnalazła się też w roli matki, bo czuła do córki żal, że „przez nią ponosiła życiowy błąd”. Mogłaby zaważać o swojej rodzinie

tych mężczyznę mogłaby być szczęśliwa. Martyna ma 34 lata i też nie umie uwolnić się od myśli o pierwszej miłości, Kamilu. Gdy ich drogi się rozeszły, nie walczyła o związek. Z czasem zaczęła żalować. Miała poczucie, że nikt nie rozumie jej tak jak Kamil – czasem nawet bez słów. Ale on był już żonaty, miał dwoje dzieci. Czasem się spotykają, zadeklarowali, że ich znajomość to przyjaźń. Ale ona marzy, że kiedyś powie mu, co do niego czuje, a wtedy... Martyna od lat żyje niedookreślonym wyobrażeniem, że ma jeszcze szansę na wspólną przyszłość z dawną miłością, choć nic ze strony Kamila na to nie wskazuje. Ta iluzja sprawia, że nie wchodzi w nowe związki. Każdego mężczyznę, który się nią interesuje, porównuje do Kamila i... skreśla.

Prof. Nancy Kalish ocenia, że 70 proc. pierwszych miłości, gdy spotka się po latach – wchodzi ponownie do tej samej rzeki, jednak... o ile nie ma zobowiązań wobec kogoś innego, czyli nie jest w związku. Ten fakt gwałtownie obniża szanse na reaktywację dawnej relacji. Na podstawie swoich badań prof. Kalish stworzyła profil pary, która ma szansę na reaktywację dawnej relacji: poznali się i zakochali przed

24. rokiem życia, pochodzili z małego miasta i nigdy z niego nie wyjechali, a ich relacja rozpadła się pod wpływem czynników zewnętrznych, np. sprzeciwu rodziców. W innych przypadkach powtórka jest mało prawdopodobna. Dlaczego? – Najczęściej „pierwsza miłość” to rodzaj złożonej fantazji, w której konkretna osoba sprzed lat jedynie symbolizuje coś dla nas istotnego. Warto zadać pytanie: jaka moja potrzeba stoi za tą fantazją? Terapeuci mówią, że im większa miłość, tym większa projekcja: ukochany czy ukochana stają się ekranem, na który rzutujemy swoje niezaspokojone potrzeby emocjonalne. Gdy funkcję tego ekranu spełnia fantazja o kochanku sprzed lat, trudno uwolnić się od uroku dawnej miłości. W wyobraźni ta postać staje się ideałem, który... może mieć niewiele wspólnego z oryginałem – komentuje Igor Rotberg, psycholog i terapeuta, w którego gabinecie pacjenci czasem fantazjują o powrocie do miłości sprzed lat. Jego zdaniem za taką fantazją mogą stać trzy nieuświadomione motywy:

1 Ucieczka przed realnym życiem

Ewa spotykała się z Mariuszem dwa lata, na studiach. Z mężem od ponad ćwierć wieku mieszka w jednym domu. Łatwo jest pisać poematy o smukłym młodzieńcu z sąsiedniej ławki, który nigdy nie zostawił brudnych skarpet w łazience i nie ziewał przed telewizorem, co niewątpliwie zdarza się mężowi. Problemem Ewy, która nie stworzyła dobrej relacji z córką ani z mężem, nie jest fakt, że jest niekochana, ale to, że nie umie dbać o związki. Tęsknie z kimś codzienności jest żmudne i niezbyt porywające i tylko tak tworzymy dojrzałe więzi. To wymaga pracy. Kogoś powodu Ewa nie umie jej podjąć. Zasłoniła się więc wyobrażoną miłością do Mariusza jak tarczą, która izoluje ją od jej prawdziwego życia.

2 Szukanie idealnego rodzica

W wyobrażeniach Martyny jej szczeniacka miłość, Kamil, jest akceptujący, wspierający. Ona uważa, że rozumieją się, że on zna ją lepiej niż ktokolwiek na świecie. To nie jest opowieść o mężczyźnie, partnerze, tylko o idealnym rodzicu. Martyna pochodzi z trudnego domu: ojciec pił, przepadał na długie tygodnie, gdy wracał, klócił się z żoną. Ani on, ani matka nie zwracali uwagi na córkę, jej dokonania, aspiracje. Martyna pragnie teraz kogoś, kto tę emocjonalną dziurę wypełni. Da jej bezwarunkową akceptację, uwielbienie, zainteresowanie. – Jeśli ktoś mówi, że fantazjuje o jakiejś osobie, bo ona „zawsze by mnie wspierała”, „zawsze kochała”, „nigdy byśmy się nie kłócili”, to wiem, że opisuje marzenie o idealnej matce czy ojcu. Nie ma realnych związków, w których ludzie „zawsze” się wspierają i „nigdy” nie są złośliwi jedno wobec drugiego. To fikcja – wyjaśnia Igor Rotberg.

Nie oplaca się żyć na niby, w żalu i fantazjach. Lepiej przeżyć miłość realną, choć nieidealną.

3 **Tęsknota za sobą - wtedy**

Scarlett O'Hara, bohaterka *Przeminęło z wiatrem*, latami pielęgnowała w sobie wyidealizowane uczucie do Ashleya. W tej miłości ulokowała tęsknotę za straconą młodością. Lubiła żyć w przeszłości. Z tego powodu nie umiała zaakceptować Rhetta, mężczyzny, który ją kochał i którego ona mogła pokochać – prawdziwie i dojrzałe. Gdy się zorientowała, że gonila za iluzją, było za późno: przegapiła szansę na miłość realną, choć nieidealną. To częsty przypadek osób, które szukają w dawnym uczuciu siebie sprzed lat.

Nie jesteśmy świadomi, na jak wiele sposobów może nam szkodzić wspomnienie pierwszej miłości. Ale gdy wracamy do niego zbyt często, to znak, że żyjemy bardziej w fantazji niż teraźniejszości. Warto się z tym uczuciem rozprawić i odesłać je tam, gdzie jego miejsce – do magazynu pamięci długotrwałej. Czyli do wspomnień, które mogą wzbudzić sentymentalny uśmiech, ale nie wielkie emocje. Jak tego dokonać?

DOBRE POŻEGNANIA

Zapytaj siebie, o czym naprawdę jest twoje wspomnienie i związana z nim tęsknota. Przyjrzyj się temu obrazkowi. Co cię w nim pociąga? To kluczowe, by zorientować się, jakie motywy sprawiają, że pamięć wciąż wypycha na powierzchnię świadomości wspomnienie o tym „jednym jedynym” sprzed lat. Mamy tu do czynienia z efektem reminiscencji: im dawniej coś się wydarzyło i im częściej jest wspomniane, tym bardziej żywe i barwne mogą stawać się związane ze wspomnieniem obrazy. W pewnym momencie mogą być równie wyraźne i emocjonalne jak teraźniejszość. Zwłaszcza jeśli wydarzenia miały miejsce w czasie „memory bump”. Postaraj się nie pograżać w tych wspomnieniach, gdy się pojawiają. Gdy przyłapujesz się na myśleniu o starej historii, zajmij się czymś absorbującym uwagę. Powiedz sobie: nie chcę żyć w przeszłości, już mnie tam nie ma, ona też nie istnieje. Z czasem wyidealizowane iluzje przestaną mieć emocjonalną siłę, zblakną.

Zderz wyobrażenia z rzeczywistością. W czasach social mediów każdy jest na wyciągnięcie ręki, twoja szczeniacka miłość też. Napisz. Zadzwoni. Zaproponuj spotkanie, ot, jakąś kawę, żeby pogadać o starych czasach. Boisz się, że spotka cię rozczarowanie? To... dobrze! – Jestem wielkim zwolennikiem narażania siebie na rozczarowanie, bo to zdjęcie czaru

– zetknięcie z ziemią, z prawdą. Najlepiej umówić się z obiektem wielkiej, pierwszej miłości z ciekawością, co nas czeka. Bez wstępnych założeń. Okaże się, że smukły poeta, z którym włączyliśmy się po Bieszczadach, jest teraz nalany przedstawicielem handlowym, rozprawiającym godzinami o alufelgach. To wspaniała dla nas wiadomość – przekonuje Igor Rotberg. Dlaczego? Bo teraz możemy się zastanowić, o co naprawdę nam chodzi, czego szukamy w relacji, i pożegnać się raz na zawsze z iluzją, która bez tej konfrontacji mogłaby trwać w nieskończoność.

Nie szukaj wymówek od życia. Czasem ludzie latami, dekadami potrafią się oszukiwać: „Gdybym wtedy został z nią. Gdybym została z nim”. Warto w to wejść i zapytać: to co? To jak wyglądałoby moje życie dzisiaj? Co dałby ci idealny partner? Czy drugi człowiek naprawdę sprawiłby, że czułabyś się wspaniała i kochana? Odnosiłabyś same sukcesy? A może powinnaś źródeł tego uczucia szukać w sobie? Tak robią dojrzałe emocjonalnie ludzie.

Przeprogramuj się. Czy pierwsza wielka miłość przypadkiem nie sformatowała twojego postrzegania związków, partnerstwa? To częsty przypadek. Konsekwencje bywają poważne. Wydaje nam się np., że wielkie uczucie musi wiązać się z zazdrością, gwałtownością emocji, może nawet przemocą. Jeśli w twoich myślach takie elementy należą do tej samej kategorii co „miłość”, narażasz siebie na przymus powtarzania negatywnych wzorców, np. wchodzenie w przemocowe związki. Warto wtedy przeprogramować umysł. Świadomie skłonić siebie, by zwracać uwagę na mężczyzn niepodobnych do obiektu pierwszej wielkiej miłości. Z początku nie będą ci się podobali czuli, troskliwi, uważni partnerzy, bo to nie są cechy, które pociągają cię w mężczyznach. Ale z czasem to się zmieni. Tak wypracują się nowe szlaki neuronalne. Gdy przeobrazisz swój ideał męskości, dasz sobie szansę na dobry związek z kimś dojrzałym. A egzaltowana postać kochanka sprzed lat wzbudzi co najwyżej uśmiešek politowania.

„Piękno pierwszej miłości bierze się stąd, że nie dręczy cię myśl o jej końcu, bo wierzysz, że będzie trwała wiecznie, i nie przyjmujesz do wiadomości, że może się wyczerpać. A potem jej zwłoki przesładują kolejne twoje związki...”, napisał Éric-Emmanuel Schmitt. Nie musi tak być. Pożegnaj swoją pierwszą wielką miłość skutecznie i definitywnie. Niech nie zamyka ci drzwi do kolejnych rozdziałów twojego życia. ■