

Są dwa rodzaje „romantyczności”, które potrafią wyglądać podobnie na początku, a po czasie okazują się czymś zupełnie innym. Jedna rzecz to miłość bez grania, czyli bez pozowania, bez testów, bez udawania kogoś „lepszego”. Druga to miłość bez odpowiedzialności, czyli bez gotowości do konsekwencji własnych słów i decyzji. Ta druga wersja ma często bardzo ładną twarz. I właśnie dlatego jest tak obrzydliwie niebezpieczna.

Nie chodzi o to, by nagle wszyscy mieli chodzić na palcach i liczyć każdy gest. Chodzi o prosty fakt: jeśli w relacji nie ma odpowiedzialności, to prędzej czy później ktoś zacznie płacić cenę. Najczęściej płaci ją osoba, która wciąż chce wierzyć, że „może on po prostu jeszcze nie wie”. Problem w tym, że są ludzie, którzy wiedzą doskonale, tylko wygodniej im udawać, że nie wiedzą.

Kiedy „bez grania” brzmi jak wymówka

Widziałem już wiele wersji tej historii. Ktoś mówi: „Ja nie gram. Ja jestem sobą”. Potem w praktyce okazuje się, że bycie sobą oznacza brak granic, brak planu i brak szacunku do czasu drugiej osoby. Bo jeśli nie grasz, ale też nie bierzesz odpowiedzialności, to wchodzisz na relację jak na cudzy teren. Bez pytania. Bez uprzedzenia. Z przekonaniem, że drugiej stronie i tak się „jakoś ułoży”.

Miłość bez grania jest uczciwa. Zwykle daje spójność: to, co mówisz, zgadza się z tym, co robisz, i z tempem, w jakim prowadzisz drugą osobę przez relację. Odpowiedzialność jest tu częścią uczciwości. Natomiast miłość bez odpowiedzialności bywa sprytna w inny sposób. Ona nie udaje, ale nie przejmuje ciężaru.

Możesz nie udawać zainteresowania, ale wciąż znikać, gdy robi się poważnie. Możesz nie udawać czułości, ale wciąż obciążać drugą osobę tym, że „ty jesteś jaki jesteś”. Takie zdania służą jednej rzeczy: zwolnieniu siebie z pracy nad relacją, z naprawiania szkód, z rozmowy o granicach, z gotowości do zmiany. To nie jest brak grania. To jest granie odpowiedzialnością. Tylko bez masek.

I tak, potrafi to obrzydzić. Bo brzydko wygląda, kiedy ktoś nazywa wygodę „autentycznością”.

Dwie różne rzeczy: szczerłość i przewidywalność

Szczerłość to mówienie prawdy. Przewidywalność to branie pod uwagę skutków. Można być szczerym w sposób, który rani, bo nie ma w nim troski. Można też być „przewidywalnym” i wcale nie mówić całej prawdy w jednym czasie. Ale w dojrzałej relacji te dwie rzeczy powinny się spotykać.

Jeśli twoja relacja wygląda tak, że druga osoba ciągle domyśla się, czy dziś dostanie ciepło, czy lodowisko, to nie jest to miłość „bez grania”. To jest brak odpowiedzialności emocjonalnej. Nie musisz kontrolować wszystkiego, ale musisz umieć dotrzymywać ustaleń, jasno komunikować stan i nie robić z drugiej osoby detektywa.

Jeden przykład z życia, bo takie rzeczy wchodzą do głowy szybciej niż ogólne tezy. Znasz kogoś, kto mówi: „Ja nie umiem pisać. Tak mam”. I przez dwa tygodnie odpisuje raz dziennie, czasem po pół doby, czasem dopiero następnego dnia. W dodatku gdy w końcu odpisze, to jest ciepło i jest „tęsknię”. Problem nie w tym, że ma gorzej z organizacją. Problem w tym, że nikt nie pyta, co to robi drugiej osobie. Nikt nie proponuje alternatywy. Nikt nie bierze na siebie kosztu. A potem pada zdanie: „Przecież ja jestem szczerzy”. Jasne. Tylko w tej szczerości jest brak troski i brak przewidywania skutków.

Szczerłość bez odpowiedzialności to pchanie kogoś w stronę dziury i mówienie, że „nie udajesz, że jest inaczej”.

Kiedy odpowiedzialność wygląda jak ograniczenie, a nie jak opieka

Są ludzie, którzy słysząc słowo „odpowiedzialność”, widzą kajdany. Jakby relacja była negocjacją, w której tylko jedna strona ma prawo do potrzeb. Wtedy pojawia się złość: „Czemu mam się tłumaczyć? Czemu mam odpowiadać? To mnie ogranicza”.

Tylko że odpowiedzialność nie jest tłumieniem siebie. Odpowiedzialność jest ochroną drugiej osoby przed twoimi skutkami ubocznymi. To różnica.

Weźmy praktykę: jeśli wiesz, że nie chcesz być w związku na serio, nie udawaj, że „to zobaczymy”. Jeśli wiesz, że masz trudność w stałym kontakcie, powiedz to tak, żeby druga osoba wiedziała, co wybiera. Jeśli wiesz, że masz skłonność do unikania trudnych rozmów, to nie uciekaj w „ja taka mam” i nie zostawiaj drugiej osoby z domysłami. Bo to nie są „twoje emocje”. To jest twoja decyzja, jak wpływasz na czyjeś poczucie bezpieczeństwa.

Odpowiedzialność brzmi nudno, ale działa. Ustala rytm, daje przewidywalność, uczy naprawiania szkód. Obrzydliwe są sytuacje, w których ktoś świadomie omija te elementy, a potem oczekuje wdzięczności za „autentyczność”.

Oznaki, że nie mówisz „prawdę”, tylko uciekasz od konsekwencji

Nie chcę tworzyć listy etykiet, bo każdy ma swoje tempo, lęki i historię. Ale są pewne zachowania, które wracają jak bumerang, kiedy w relacji pojawia się brak odpowiedzialności. I czasem te zachowania są podszyte hasłami, które brzmią prawie poetycko.

Spójrz na siebie pod kątem wzorca, nie jednego incydentu. Jedna awaria komunikacji zdarza się każdemu. Natomiast powtarzalny schemat jest sygnałem.

Miłość bez odpowiedzialności często ma trzy cechy: 1) jest usprawiedliwienie zamiast rozmowy, 2) jest komfort zamiast naprawy, 3) jest „ja nie gram”, mimo że drugą stronę traktujesz jak element gry.

Jeśli po każdej trudnej rozmowie czujesz ulgę, bo „wreszcie zrzuciła na ciebie, bo ty przesadzasz”, to nie brzmi to jak miłość bez grania. To brzmi jak zarządzanie winą. Kiedy wina staje się twoją walutą, a nie odpowiedzialnością, relacja zjada ludzi od środka.

Sprawdź siebie, zanim znowu zrobisz to „ponownie”

To miejsce jest po to, żebyś nie szukał wymówek. Wyobraź sobie, że masz uczciwą rozmowę z samym sobą, bez trybu obronnego. Nie chodzi o autokrytykę. Chodzi o rachunek sumienia.

Oto pytania, które warto zadać, kiedy czujesz, że relacja się sypie, a ty masz w głowie narrację „ja tylko jestem sobą”:

- Czy po swoich decyzjach potrafię wrócić do rozmowy, nawet gdy jest niewygodna, czy raczej znikam i liczę, że temat umrze?
- Czy potrafię jasno powiedzieć „tak” albo „nie”, czy robię trzecią opcję, która utrzymuje drugą osobę w napięciu?
- Czy biorę odpowiedzialność za skutki, czy tylko za intencje, bo intencja brzmi ładnie w mojej głowie?
- Czy moja „szczerłość” zostawia drugą osobę z obowiązkiem zgadywania, czy ktoś jest jeszcze dla mnie ważny?
- Czy potrafię przeprosić w sposób, który niesie realną zmianę, czy kończy się na słowach i z powrotem do schematu?

Jeśli w kilku miejscach odpowiedzi pachną wymówką, to prawdopodobnie masz do czynienia nie z miłością bez grania, tylko z miłością, która nie chce ponosić kosztów.

I jeszcze jedno, ostre: jeśli twoja szczerość jest zawsze wygodna tylko dla ciebie, to przestań ją nazywać „autentycznością”. To jest narzędzie.

Przykład grania bez maski: „mnie nie zmienisz”

Jedna z najgorszych klatek myślowych, jakie widziałem, brzmi: „Mnie nie zmienisz, ja taki jestem”. Kiedy to zdanie pada w relacji, zwykle nie chodzi o akceptację siebie. Chodzi o zwolnienie się z pracy.

Jest różnica między „nie chcę udawać kogoś innego” a „nie będę naprawiać tego, co rani”. Nie musisz zmieniać osobowości, żeby zmieniać zachowanie. Możesz zostać sobą i jednocześnie nauczyć się, że w relacji trzeba być przewidywalnym, a konflikty trzeba umieć przeprowadzać bez sabotowania.

A jeśli nie umiesz? To jest moment na naukę, terapię, rozmowę, a nie moment na przerzucanie odpowiedzialności na drugą stronę. Bo nieuczciwe jest, gdy mówisz „to moja wrażliwość”, a w praktyce generujesz ciągłe poczucie zagrożenia, niepewność i lęk.

Kiedy ktoś robi drugiej osobie niestabilny fundament i potem mówi, że to „jego charakter”, to w tym zdaniu jest obrzydliwy brak szacunku.

Co robi miłość bez grania, kiedy pojawia się konflikt

W tej historii konflikt nie jest testem na „kto ma rację”. Konflikt jest sprawdzianem dojrzałości. Miłość bez grania potrafi powiedzieć: „To mnie zabiło. I co dalej?”. Miłość bez odpowiedzialności częściej mówi: „Widzisz, jak ci zależy? Gdyby ci zależało, byś zrozumiał”.

W dojrzałej relacji konflikt nie służy do karania. Służy do naprawiania. Nawet jeśli naprawa trwa, nawet jeśli trzeba wracać do tematu po czasie.

Jeśli u ciebie konflikt jest tylko po to, żeby wygrać albo żeby druga osoba się wycofała, to nie jest to brak grania. To jest granie władzą.

Właściwy znak rozpoznawczy jest brutalnie prosty: po konflikcie czy druga osoba jest bliżej, czy bardziej zraniona? I czy ty potrafisz przestać kręcić film w głowie, a realnie zmienić swój ruch?

Kiedy „nie gram” zamienia się w manipulację

Manipulacja nie zawsze ma plan i nie zawsze ma teatralną twarz. Czasem jest cicha, czasem jest ubrana w „bo ja nie umiem inaczej”, czasem jest ubrana w „bo ja mam swoje granice”. I to jest powód, dla którego tak trudno się od niej odciąć. Wiele osób nie wie, gdzie przebiega granica między granicą a wymówką.

Granica dotyczy twojego zachowania. Manipulacja dotyczy drugiej osoby. Granica mówi: „Nie zrobię X”. Manipulacja mówi: „Zrobisz Y, bo inaczej ja”. Granica jest stała. Manipulacja jest elastyczna, zmienia się zależnie od tego, jak ci wygodnie.

Jeśli twoje „nie gram” działa tak, że drugi człowiek stale dopasowuje się do twojej nieprzewidywalności, to przestań udawać niewinność. Uczciwość nie polega na tym, żeby ktoś miał wiecznie poczucie, że jest za mało.

I to poczucie, kiedy w kogoś trzeba wchodzić jak w mur, jest naprawdę obrzydliwe. Bo wtedy relacja przestaje być spotkaniem, staje się testem wytrzymałości.

Odpowiedzialność w małych rzeczach, bo te małe rzeczy robią relację

Wielkie deklaracje to papier. Odpowiedzialność jest w drobnicy, tej, która dzieje się codziennie i której nie da się wymagać.

To mogą być rzeczy pozornie banalne: dotrzymywanie ustaleń, krótkie wyjaśnienia, nierobienie z milczenia kar, jasne mówienie, kiedy coś jest dla ciebie zbyt trudne. To są ruchy, które budują bezpieczeństwo. A bezpieczeństwo to nie jest luksus. Bez niego miłość zamienia się w zgadywanie.

Przypomnę sobie kobietę, którą znałem. Była bardzo wrażliwa i miała tendencję do interpretowania. Jej partner też „był szczery”, mówił o emocjach i widać było, że czuje. Ale w praktyce potrafił odpalać tryb: „teraz potrzebuję ciszy”. I znikał na kilka dni, bez komunikatu, bez minimalnego „wrócę jutro” albo „teraz jestem offline”. Ona, zamiast się uspokoić, nakręcała się, a potem prosiła o rozmowę. On mówił: „Ja tylko nie chcę cię obciążać”.

To zdanie brzmi szlachetnie, tylko że skutki były brzydkie. On nie obciążał jej sobą, on obciążał ją niepewnością. To są różne rzeczy. I to jest dokładnie ten moment, w którym odpowiedzialność przestaje być opcją.

Jeśli to ty jesteś po drugiej stronie: kiedy odejść, a kiedy naprawiać

Czasem czytasz ten tekst i myślisz: „Ja to wszystko widzę, ja to wszystko czuję, ale co mam zrobić?”. I tu trzeba ostrożności. Nie chcę wypychać cię w rolę sędziego. Chcę tylko urealnić: nie każda relacja nadaje się do naprawy, nie każda naprawa zależy od twojego wysiłku.

Naprawa ma sens, kiedy druga osoba:

- przyznaje, że ma wpływ na twój dyskomfort,
- potrafi zmienić zachowanie, a nie tylko obiecać,
- jest gotowa rozmawiać o konsekwencjach, nie tylko o intencjach.

Jeśli natomiast widzisz powtarzający się schemat, gdzie obietnice kończą się na słowach, a ty wciąż dostajesz wersję „jestem sobą”, to nie jest to brak grania. To jest brak odpowiedzialności. I w <https://prawdziwy-sukces.pl/ksiazka/czy-kochasz-mnie-naprawde-mikkel-nielsen/> takiej sytuacji twoje „sprawdzenie siebie” powinno dotyczyć pytania: dlaczego ty ciągle akceptujesz warunki, które niszczą ci spokój.

W pewnym momencie obrzydliwość relacji przestaje być w twojej głowie, a staje się w twoim życiu. Zaczynasz gorzej spać, gorzej pracować, tracisz apetyt, tracisz zaufanie do własnej intuicji. Wtedy warto przestać prowadzić dialog z kimś, kto nie chce dialogu.

Praktyczny rozdział: miłość bez grania kontra miłość bez odpowiedzialności

Poniżej nie będę tego rozgryzać w długim wywodzie. Po prostu zestawię, bo to pomaga. Nie traktuj tego jak wyroku, traktuj jak lustro.



- Jeśli ktoś jest autentyczny, to zwykle potrafi powiedzieć też: „To, co robię, ma skutki. Biorę je na siebie”.
- Jeśli ktoś unika odpowiedzialności, zwykle powtarza: „To twoja wrażliwość, twoje oczekiwania, twoje problemy”.
- Jeśli jest granie odpowiedzialnością, konflikt kończy się ucieczką, obrażeniem lub wciąganiem cię w tłumaczenie się, zamiast naprawy.
- Jeśli jest miłość bez grania, masz poczucie, że druga strona nie musi cię „testować”. Jest po prostu obecna.
- Jeśli jest brak odpowiedzialności, to twoja głowa pracuje za oboje, a twoje granice są stale „za wysokie” albo „za trudne”.

Możesz to odnieść do siebie albo do kogoś obok. Najważniejsze jest to, czy w tej relacji jest naprawa, czy tylko narracja.

Gdzie w tym wszystkim jest twoje „sprawdzenie siebie”

„Sprawdzanie siebie” nie jest tylko dla tych, którzy krzywdzą. Jest też dla tych, którzy krzywdę tolerują, bo wierzą, że da się ją wyprasować.

Jeśli jesteś osobą, która stale wybacz, bo „on ma trudne dzieciństwo” albo „ona jest taka wrażliwa”, zadaj sobie pytanie: czy twoje wybaczenie ma kształt, czy jest mgłą. Kształt to oczekiwanie minimum: komunikacji, przewidywalności, realnych zmian. Mgła to czekanie, aż komuś w końcu „zaskoczy”.

Czasem zaskakuje. Czasem nigdy. I wtedy twoje wyrozumienie staje się podkładaniem ognia pod własne drzwi.

A jeśli jesteś osobą, która mówi „ja nie gram”, zadaj sobie pytanie: czy ty bierzesz ciężar relacji, czy tylko ciężar emocji drugiej osoby. Tak, to brzydkie pytanie. Ale jest uczciwe.

Trudna prawda: miłość bez odpowiedzialności nie jest miłością

Możesz mieć uczucia. Możesz tęsknić. Możesz nawet mieć piękne intencje. Ale miłość bez odpowiedzialności jest jak dom bez fundamentu. Z daleka wygląda, jakby stał na czymś pewnym. Z bliska widać, że to tylko konstrukcja, która kiedyś się przechyli.

I wtedy pojawia się seria tłumaczeń, że „to nie tak”. Tylko co to zmienia? Liczą się skutki. To w skutkach widać prawdę o dojrzałości.

Wiele osób chce być „dobre”, bez wysiłku. Chce być „autentyczne”, bez konsekwencji. Chce być „szczerze”, bez naprawy. I ja rozumiem, skąd to pragnienie się bierze, bo ludzie męczą się pracą nad sobą. Ale nie ma darmowej miłości, bez podatku w postaci odpowiedzialności.

Jeśli ci zależy, odpowiedzialność nie jest kara. Jest dowodem, że to zależy, a nie tylko się czuje.

Co zrobić dziś, jeśli masz podejrzenie, że grasz odpowiedzialnością

Nie będę robił z tego warsztatu ani „programu na relację”. Ale jeśli chcesz konkretnie, wybierz jeden ruch, który jest odpowiedzialny i realny.

Możesz na przykład nazwać sytuację bez teatryku: „Wiem, że mój styl działania robi ci niepewność. Nie chcę udawać, że to nic nie znaczy. Potrzebuję ustalenia, jak mam wracać do rozmowy i w jakim czasie”. Możesz też powiedzieć, czego nie umiesz, ale od razu dodać, co robisz, żeby się nauczyć. Bez obiecywania cudów, bez mgły.

Możesz też przestać wymagać od drugiej osoby, żeby czytała cię między wierszami. To nie jest jej rola.

A jeśli jesteś po drugiej stronie i widzisz, że twoje granice są łamane w imię „ja już taki jestem”, to twoim odpowiedzialnym krokiem może być postawienie warunku albo wycofanie się. Wycofanie też jest odpowiedzialne, bo przestajesz karmić mechanizm, który cię niszczy.

Pytanie, które kończy się dopiero w twojej ciszy

Zanim zamkniesz ten tekst, zrób jedną rzecz. Nie czytaj dalej. Zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie, prawie szeptem, bez argumentów w głowie:

Czy w tej relacji ja naprawdę biorę odpowiedzialność, czy tylko sprzedaję autentyczność jako spokój dla własnego sumienia?

Jeśli uczciwie odpowiesz, zobaczysz różnicę między miłością bez grania a miłością bez odpowiedzialności. Jedna z nich daje szansę na bliskość. Druga daje tylko chwilową ulgę, a potem zostawia w człowieku obrzydliwe poczucie, że był użyty emocjonalnie, bez żadnej naprawy.

A ty zasługujesz na coś więcej niż narrację. Zasługujesz na relację, w której szczerowość jest połączona z troską, a konsekwencje nie są twoim problemem.