

JAK ODNALEŹĆ

# BLISKOŚĆ

W CZASACH WIRUSA



# UŚWIADAMIAMY SOBIE, ŻE



Czym innym jest mijanie się w przelocie i zwykła wymiana informacji. Takich o pracy, o Szkole, niezapłaconych rachunkach, zakupach, o dzieciach, o sprzątaniu. Teraz dziwnie, bo pojawił się „przymus” spędzania znacznej ilości czasu we własnym towarzystwie i dodatkowo w izolacji od innych ludzi. W tym drugim przypadku nierzadko boleśnie przekonujemy się, że gdy nie zbudowaliśmy ze sobą autentycznej bliskości w czasach „niekryzysowych”, to teraz - gdy mamy dla siebie więcej czasu - paradoksalnie jest o wiele trudniej.

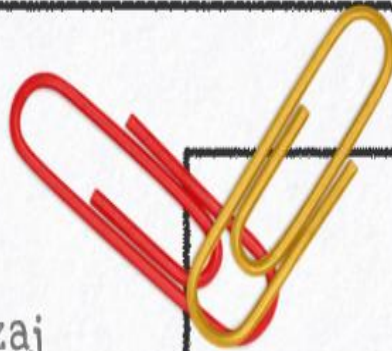




CZYM WŁAŚCIWIE JEST TA  
BLISKOŚĆ?



Bliskością nazywamy taki rodzaj więzi między ludźmi, w ramach której pozwalamy drugiemu człowiekowi poznawać nas na wielu płaszczyznach. To znaczy, że współdzielimy z bliskimi świat naszych własnych emocji, poglądów, przeżyć, a także zapraszamy innych do współtworzenia naszej codzienności.

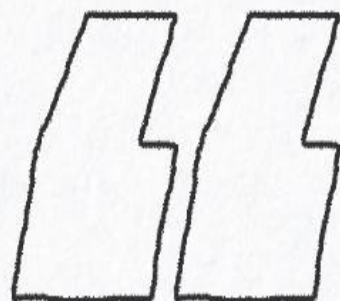


## ALBO INACZEJ

Ludzie w szczęśliwych związkach mówią o towarzyszeniu w radościach i smutkach, poczuciu bycia ważnym dla drugiego człowieka na tyle, że interesuje się on sprawami partnera w takim stopniu jak swoimi własnymi.

Niektórzy nazywają bliskość wspólnotą umysłów, dusz i ciał, co również wskazuje na wielopoziomowy rodzaj wzajemnej otwartości i intymności.





Jak więc budować bliskość?

Przede wszystkim rozmawiać.



1

## **ROZMOWA TO DIALOG**

Zaangażowane wejście  
w świat drugiej osoby.  
Zadawanie pytań i  
uważne słuchanie  
odpowiedzi.



2

## **TO ZGODA NA TO**

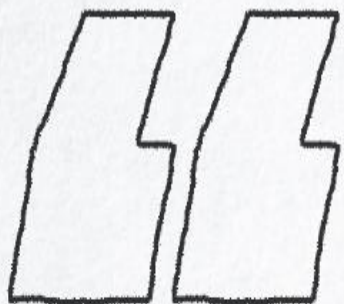
...że nie zawsze  
będziemy jednomyślni, i  
nauka szacunku dla  
poglądów innych niż  
nasze.



3

## **TO UWAGA**

To wymiana myśli,  
odczuć, poglądów. To  
wreszcie nauka  
słuchania i uważność  
na drugiego człowieka

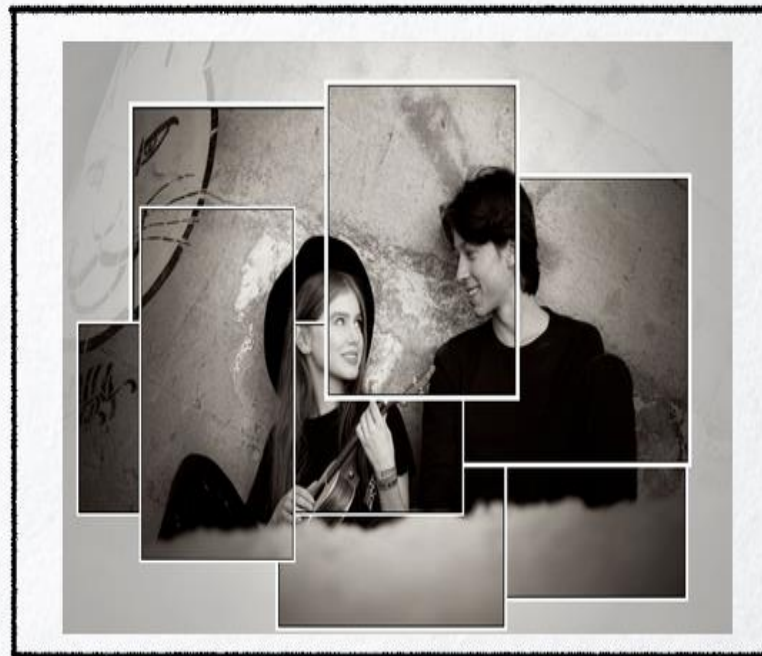


Zaraz powiecie, że nigdzie teraz nie wychodzimy, pracujemy z domu, z nikim się nie spotykamy, więc o czym tu opowiadać stale w domu?

## **A WY, DZIECI?**



Już to słyszę... Siedzimy, uczymy się. O czym rozmawiać z rodzicami? Nie da się stale o tym samym. Rodzice nas kompletnie nie ogarniają! To przepaść!







## *INTERNET*

do drugiego człowieka



Wbrew pozorom praca zdalna dostarcza mnóstwa bodźców - dla wielu osób jest sytuacją nową, budzącą różne wrażenia.

# DIALOG NA PRZEKÓR WIRUSOWI

---

Poszukiwanie dróg rozwoju, Snucie planów na przyszłość (nawet, a może zwłaszcza tę mniej pewną), zainteresowania, cele, marzenia. Ale też lęki, niepokoje, działania profilaktyczne, bieżące modyfikacje stylu życia. To wszystko może być przedmiotem rozmowy. Również uczucia i emocje, jakie żyjemy wobec siebie nawzajem, rozmowa o potrzebach, wzajemnych oczekiwaniach i zobowiązaniach. Co nam się podoba, a co nie.

Każdy dzień w nowej rzeczywistości dostarcza tematów do rozmów.





# „Moja rozmowa”

MACIEJ BALCAR



Tyle rzeczy chciałbym Ci powiedzieć,  
Tyle pytań chciałbym Ci zadać.  
Lepiej jest może czasem nie wiedzieć,  
Ale chcę tylko z Tobą pogadać.

A tu ciągle nie miejsce, nie pora,  
Nie ma czasu, by usta otworzyć.  
Wiecznie wracasz do domu zmęczona  
I zasypiasz, gdy się tylko położysz.

Gdybyś chciała choć raz porozmawiać  
O czymkolwiek, o tym, że pada.  
Tak stęskniłem się za Twoim głosem,  
Chociaż chwilę ze mną pogadaj.



Wiem, że może nie jestem tak mądry,  
Że niewiele ze świata rozumiem.  
I nie zawsze mam wyraz pogodny,  
Ale nie wiesz jak bardzo Cię czuję.



Szarpnij krzykiem struny tej ciszy,  
Co zasypia i budzi się z nami.  
Tak bym chciał jeszcze raz w to uwierzyć,  
Że się kiedyś na śmierć zagadamy,

Że się spali koszula na desce,  
Że łazienka się łzami zaleje,  
Że nam obiad wyleci w powietrze,  
Nie milcz dłużej, bo oszaleję!