

# Samotność w związku

Jesteście razem, mieszkacie ze sobą. Niby wszystko jest dobrze, ale jednak coś jest nie tak. Mijacie się, każde z Was ma swoje zajęcia. Widujecie się mimochodem. Podczas wspólnego posiłku nie rozmawiacie ze sobą. Każde z Was pogrążone jest w swoich myślach lub wpatrzone w ekran smartphona.

Czy któraś w wyżej wymienionych sytuacjach jest Ci znajoma? Czy doświadczasz podobnych zdarzeń?  
Co zrobić gdy zaczynasz czuć samotność w związku?

Ludzie ze swej natury są stworzeniami społecznymi i stadnymi. Nie jesteśmy stworzeni do życia w samotności, dlatego też szukamy drugiej połówki, aby razem iść z nią przez życie. Jednak należy pamiętać, że związek wymaga ciągłej pracy, a szczęśliwe życie we dwoje pociąga za sobą wiele kompromisów.

## Przyczyny osamotnienia w związku

Samotność częściej towarzyszy partnerom będącym w długoletnich związkach. Jedną z jej przyczyn jest popadanie w rutynę. Codziennie, mechanicznie wykonujemy te same czynności. Jesteśmy zmęczeni po pracy, a przed nami jeszcze spora ilość obowiązków domowych. Pogrążamy się w swoich myślach, czasami trudno jest nam nawet wysilić się chociażby na uśmiech do drugiej osoby. Czekamy na chwilę odpoczynku, a gdy ona już nadchodzi to spędzamy ją samotnie, zwykle przed ekranem telewizora oglądając serial lub przed komputerem czytając bieżące wiadomości lub grając w gry. Każdy dzień wygląda tak samo i z każdym dniem coraz bardziej się od siebie oddalamy. Rozmowy sprowadzają się do prostych komunikatów typu „kup chleb” czy „wynieś śmieci”. Nie rozmawiamy o swoich troskach, uczuciach. Każde z was powoli buduje wokół siebie coraz wyższy mur.

Przyczyną poczucia samotności u partnerów jest również przyjęcie błędnych priorytetów. Skupiamy się na pracy i zarabianiu pieniędzy łudząc się, że pieniądze i dobra materialne są gwarantem szczęścia. Nie potrafimy cieszyć się tym, co mamy tu i teraz. Nie widzimy, że im więcej mamy tym jeszcze więcej chcemy, co sprawia że wpadamy w błędne koło.

Samotność dość często dotyka również partnerów, których sytuacja życiowa w krótkim czasie uległa diametralnej zmianie. W tym miejscu za przykład może posłużyć pojawienie się w rodzinie dziecka. Kobieta całą swoją energię poświęca małemu szkrabowi, a mężczyzna czuje się nieco odepchnięty na bok. Problem pojawia się również gdy dzieci dorastają i opuszczają dom rodzinny. Wtedy rodzice zostają sami i czasami okazuje się, że przez tyle lat rozmawiali



jedynie o swoich pociechach, a teraz nie mają już wspólnych tematów do rozmów. Wraz z wyprowadzką dzieci tracą spoiwo związku.

## **Do czego może doprowadzić poczucie samotności w związku**

Samotność jest uczuciem bardzo wyniszczającym partnerów. Brak poczucia wsparcia, przekonanie, że można liczyć jedynie na siebie sprawia, że odczuwamy coraz większy stres i zdenerwowanie. Z biegiem czasu partnerzy coraz bardziej się od siebie oddalają, co finalnie może doprowadzić do rozstania.

## **Co zrobić, aby naprawić nasz związek**

Po pierwsze, nie można się godzić na taki stan rzeczy i podjąć walkę. Porozmawiać ze swoim partnerem o kłębujących się w Tobie uczuciach, przeanalizować co z biegiem czasu zmieniło się w waszym związku. Postaraj się poprowadzić rozmowę w pokojowym tonie. Nie obwiniaj za wszystko partnera. Pamiętaj, winą nigdy nie leży po jednej stronie. Podejdź obiektywnie do problemu i zastanów się co Ty robisz źle. Nawet niewielka zmiana może przynieść wiele dobrego. Zastanówcie się jak możecie spędzać wspólnie czas, tylko we dwoje. Co wam sprawi przyjemność. Może jakiś wspólny wyjazd, hobby, czy chociażby wyjście raz na jakiś czas do restauracji bez dzieci.

Jeżeli macie problemy z samodzielnym poradzeniem sobie z problemem może warto skorzystać z pomocy specjalisty. Podczas psychoterapii par będziecie mogli szczerze porozmawiać, otworzyć się przed sobą. Być może uda wam się znaleźć źródło problemu, przepracować go i rozwiązać. Odnalezienie stosowanych przez Was podświadomie wzorców zachowań pozwoli wam je zmienić w taki sposób, aby nie ranić drugiej osoby. Psychoterapia par jest szansą nie tylko na ratowanie związku, ale także na jego umocnienie.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut  
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa  
Obywatelskiego ze środków Programu  
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich  
NOWEFIO na lata 2021-2030

