

## “Błędne koło”

Wyobraź sobie, że jedziesz na rowerze. Nagle przed sobą widzisz stromą drogę w dół. Jej koniec znajduje się gdzieś za horyzontem. Nie trzeba cię długo namawiać. Rozpędzasz się. Pedalujesz coraz szybciej i szybciej i szybciej. W końcu pedały już nie są ci potrzebne, bo koła same się kręcą. Zdajesz sobie sprawę, że hamulce przestały działać i sam się nie zatrzymasz. Boisz się. Nagle daleko przed sobą przy drodze zauważasz chłopca. Gdy do niego dojeżdżasz on rzuca patyk, który zatrzymuje się w szprychach twojego roweru. Przewracasz się. Wstajesz obolały i pełen gniewu na lekkomyślność chłopca. Po chwili dochodzi do twojej świadomości myśl, że gdyby nie on, nie zatrzymałbyś się już nigdy...

Powyższa historia stanowi pewnego rodzaju metaforę dla naszych relacji. Odpowiada ona na pytanie w jaki sposób zachowania osób wzajemnie się modyfikują.

“Gdybyś nie wychodził, to bym nie marudziła”, “gdybyś gotowała lepsze obiady, to nie musiałbym jeść na mieście”, “gdybyś był grzeczny, nie musiałbym na ciebie krzyczeć”, “gdybyś oddał projekt na czas, dostałbyś ode mnie premię”, “gdybyś ty to, to ja bym to...”. Jakże często takie wypowiedzi wypływają z naszych ust. Jakże często sami słyszymy takie komunikaty od innych. Za ich pojawienie się odpowiada umiejętność myślenia przyczynowo-skutkowego. W psychologii takie interpretowanie swoich zachowań nazywane jest modelem linearnym. W tym modelu zachowanie osoby traktowane jest jako skutek czegoś. Takie postrzeganie rzeczywistości wiąże się ze wskazaniem winowajcy i ofiary. Odpowiedzialność za kształt relacji spada więc na jedną osobę.

Takie spojrzenie nie jest jednak obiektywne, a co istotniejsze nie jest nawet zasadne. W naszych relacjach bowiem króluje przyczynowość cyrkularna. Jest to pętla sprzężenia zwrotnego polegająca na tym, że zachowanie każdej z osób wchodzącej w interakcje oddziałuje na zachowanie partnera interakcji. Jednocześnie to zachowanie jest modyfikowane przez tegoż partnera. Istotą takiego modelu jest to, że nie da się tutaj jasno wskazać co stanowi przyczynę a co skutek. Wszystkie osoby kształtują interakcje, wszystkie są odpowiedzialne za relacje. Przykład: Żona jest niezadowolona, że mąż je obiady na mieście zamiast w domu. Mąż nie przepada za posiłkami gotowanymi przez żonę, więc woli zjeść w restauracji. Jak wygląda nasze błędne koło? Żona ugotowała coś co mężowi nie zasmakowało. Poszedł zjeść na mieście. Żona jest zła i obrażona. Żeby dać mu “nauczkę” nie przykłada się do kolejnego posiłku. Mąż nie chce tego jeść. Idzie na miasto. Żona zła...

Gdzie znaleźć przyczynę? Czy będzie to zły obiad? Czy może pójście do restauracji? A gdyby tak zatrzymać to błędne koło? Wyrażenie uczuć związanych z wyjściem męża mogłoby sprawić, że dzisiaj zostanie on w domu. Powiedzenie żonie, że nie lubi kaszy, a woli ziemniaki, mogłoby sprawić, że następnym obiadem mąż zjadłby ze smakiem.

W przyczynowości kolistej możemy wyróżnić zachowania symetryczne i komplementarne. Zachowania symetryczne polegają na eskalacji u partnerów zachowań tego samego typu, np. krzyczysz na mnie to ja na ciebie. Mają charakter rywalizacji - im więcej ty, tym więcej ja. Z kolei zachowania komplementarne związane są z nieustanną modyfikacją zachowań partnerów interakcji. Polega ono na tym, że osoba odpowiada na komunikat partnera zachowaniem dopełniającym co jeszcze bardziej nasila zachowanie partnera. Osoba 1 krzyczy. Osoba 2 zamyka się w sobie i przestaje się odzywać. W odpowiedzi na to Osoba 1 jeszcze bardziej się denerwuje, itd.

Kiedy montujesz meble pierwsze patrzysz na instrukcje, by nie pomylić części i odpowiednio je złożyć. Nic nie dzieje się samo z siebie. Żeby coś miało sens musimy się do tego przyłożyć. Pierwszym krokiem zawsze jest uświadomienie sobie sposobu działania. Nasze relacje nigdy nie są proste. Ich kształtowanie wymaga wiele wysiłku i chęci. Dziś zachęcam do zastanowienia się nad błędnymi kołami naszych relacji. Może niektóre z nich wymagają patyka w szprychach?

Serdecznie zapraszam także na moją stronę na Facebooku #PuzzleCodziennosci. Od dzisiaj przez cały Wielki Post będę przyglądać się czytaniom z codziennej Liturgii Słowa i doszukiwać się odniesień psychologicznych w konkretnych fragmentach.

Psycholog Maria Jamróz