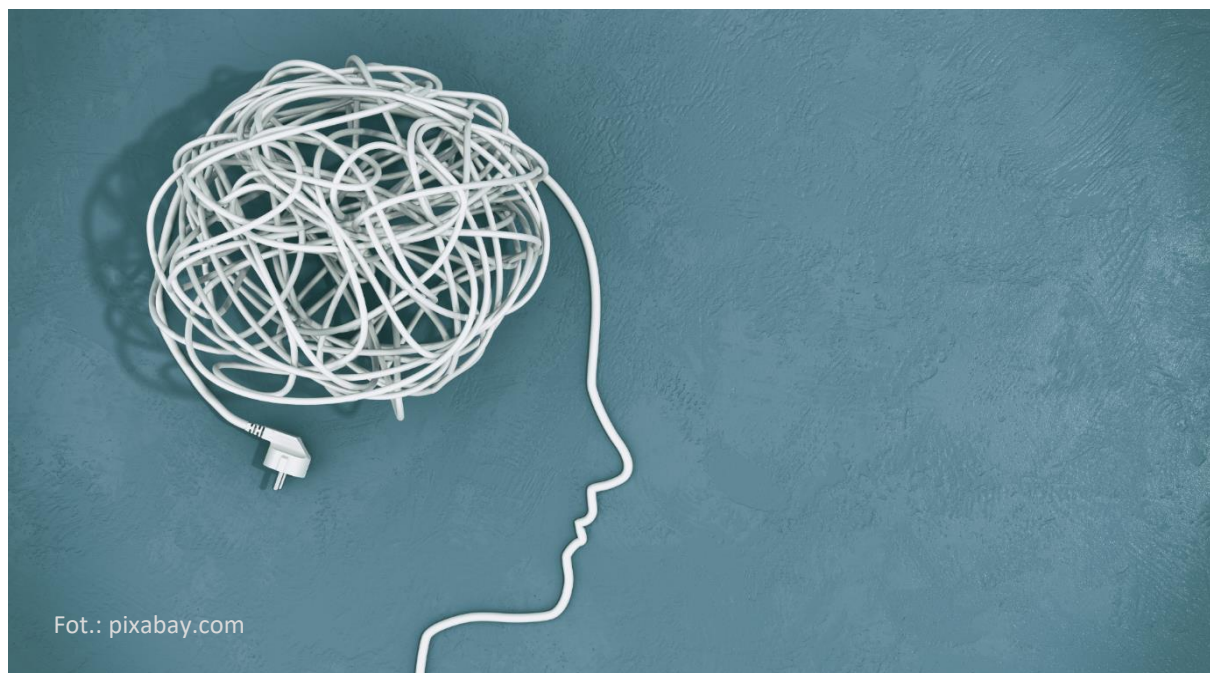


## Zaplątani w sieć – związki w pułapce nowych technologii



**Komputery i smartfony są nieodłącznym elementem codzienności wielu z nas. Dzięki nim możemy być w kontakcie z partnerem, kiedy obydwoje jesteśmy w pracy lub jedno z nas jest w delegacji. Wysyłając sobie sympatyczne wiadomości, dajemy znać drugiej osobie, że o niej myślimy i że jest dla nas ważna. Niestety, tak jak wszystko inne, postęp technologiczny ma również swoją ciemną stronę. Jakie pułapki lepiej omijać szerokim łukiem i co może w tym pomóc?**

### **Emocjonalne oddzielenie**

Zanurzanie się w świecie wirtualnym może być bardzo wciągające. Sprawdzanie najświeższych doniesień, monitorowanie skrzynki mailowej, utrzymywanie znajomości, granie w gry czy dbanie o wizerunek na portalach społecznościowych to tylko niektóre z atrakcji lub przyzwyczajzeń, które oferuje nam internet. Problem pojawia się wtedy, gdy trudno jest nam wyznaczyć zdrowe granice i tracimy z pola widzenia osobę, z którą zdecydowaliśmy się spędzić życie. Czasami może to wynikać z uzależnienia od tych aktywności, często jednak przyczyną jest oddalenie się od siebie w relacji czy lęk przed emocjonalną otwartością, którego staramy się nie dopuścić do głosu, patrząc w ekran smartfona zamiast w oczy drugiej osoby.

- ♥ Zadbajcie o równowagę między życiem online i offline. Wyciszajcie telefony siadając do wspólnego posiłku czy kładąc się razem do łóżka. Te codzienne rytuały są niezastąpione w dbaniu o relację, na które nie mamy w tygodniu zbyt wiele czasu.
- ♥ Wróćcie do aktywności, które sprawiały wam kiedyś przyjemność. Niech wspólne spotkania przy stole czy na kanapie w salonie nie sprowadzają się jedynie do omawiania spraw organizacyjnych lub rozwiązywania konfliktów. Spróbujcie spojrzeć na partnera/partnerkę z zaciekawieniem – tak, jak traktujemy kogoś z kim dopiero zaczynamy się spotykać.



## Kłótnie na odległość

Coraz więcej osób przyznaje, że zdarza im się kłócić ze swoim partnerem poprzez mail, komunikator czy smsy. Niektórzy również tylko tą drogą są w stanie się ze sobą pogodzić lub przedstawić swoje racje. Czasami może się wydawać, że łatwiej będzie napisać, co nam się nie podoba w związku, niż powiedzieć to bliskiej osobie prosto w twarz. Trzeba jednak brać pod uwagę to, że taki sposób komunikacji prowadzi do wielu nieporozumień. Język pisany pozbawia nasz przekaz mowy ciała i tonu głosu, które to komponenty stanowią około 80% całego naszego komunikatu. Emotikony nie są tego w stanie zastąpić. Bardzo często trudno jest stwierdzić czy jakieś zdanie miało być żartem, ironią czy poważnym pytaniem. Zostawia to bardzo szerokie pole do interpretacji, a ta może być bardzo mylna, jeśli jesteśmy rozemocjonowani.

- ♥ Weźcie odpowiedzialność za sposób, w jaki rozwiązujecie konflikty. Pomocne może być w tym traktowanie partnera jak sojusznika a nie przeciwnika oraz wykorzystywanie technik asertywnej komunikacji. Asertywność nie jest waszą mocną stroną? Nic straconego. To umiejętność, której można się nauczyć np. w trakcie warsztatów psychoedukacyjnych, aby dbać o własne uczucia i potrzeby z jednoczesnym poszanowaniem potrzeb i uczuć innych.

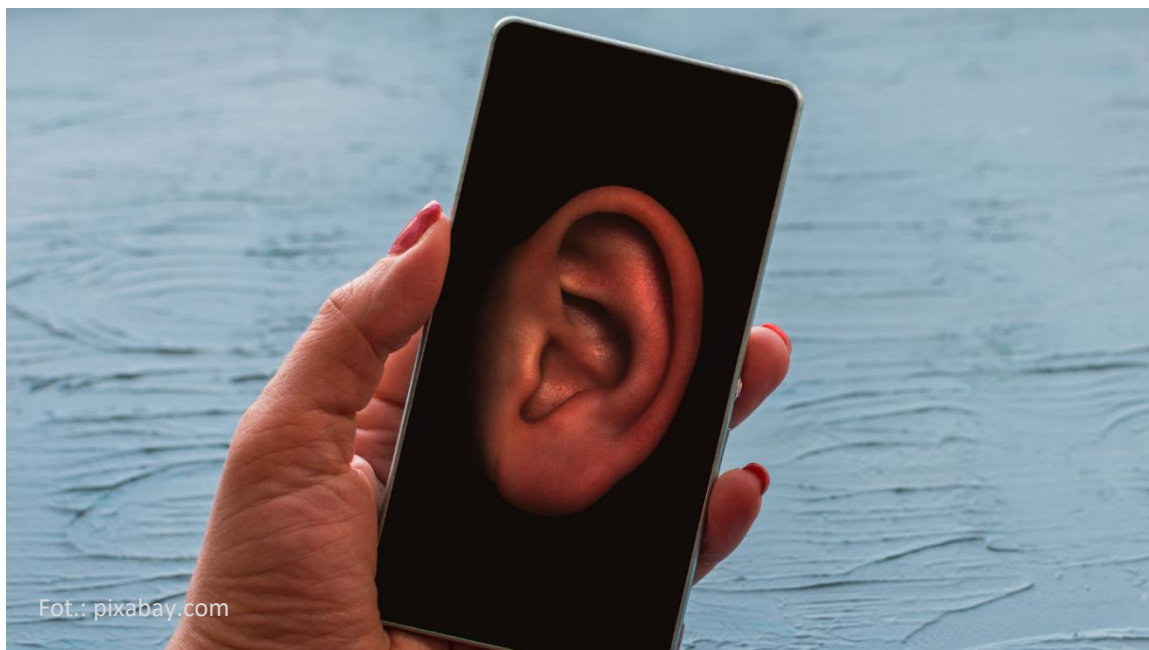
- ♥ Kiedy emocje biorą nad wami górę, poproście o przerwę, w trakcie której złapiecie oddech i zrobicie przestrzeń dla racjonalnego sposobu myślenia. Pamiętajcie jednak, by wrócić do tematu po umówionym czasie, żeby niewyjaśnione sprawy nie zostały zamiecione pod dywan.



## Na pokuszenie

Funkcjonując w świecie wirtualnym mamy dużo więcej możliwości wchodzenia w relacje zarówno z osobami, które są lub były częścią naszej codzienności (od znajomych z pracy, po szkolne miłości), jak i z tymi nowopoznanymi przez media społecznościowe, czaty tematyczne czy portale randkowe. Utrzymywanie internetowych znajomości samo w sobie nie jest niczym złym, pod warunkiem, że odbywa się za wiedzą partnera i nie przekracza granicy, za którą można mówić o zdradzie zaufania. Tę jednak łatwo jest przekroczyć, kiedy w aktualnym związku czegoś brakuje, a można to uzyskać w relacji, którą łatwo jest wyidealizować. Tymczasem zdrada emocjonalna i/lub fizyczna (wirtualny seks), jeśli zostaną ujawnione, są przeżywane równie dotkliwie jak te, dziejące się w świecie rzeczywistym.

- ♥ Porozmawiajcie o tym, co w waszym związku jest dopuszczalne, a jakie zachowania budzą zazdrość i niepokój, żeby ustalić obowiązujące was zasady. Jeżeli w jakichś kwestiach się rozmiągacie, spróbujcie opowiedzieć o potrzebach, które są dla was ważne, zamiast skupiać się na „przeciąganiu liny” w kontekście konkretnych rozwiązań. Takie podejście zwiększa szansę na współpracę.
- ♥ W trakcie nawiązywania znajomości w świecie wirtualnym zadawajcie sobie pytanie – po co to robicie. Jeżeli brakuje wam czegoś w relacji z partnerem/partnerką, spróbujcie o tym szczerze porozmawiać i podjąć pracę nad daną kwestią. Na tym bowiem polega „na dobre i na złe”, które sobie obiecujemy wchodząc w długoterminowy związek.



## Pełna inwigilacja

Zaufanie jest podstawą satysfakcjonującego związku. Zdarza się jednak, że zostaje ono nadszarpnięte przez niewierność jednej ze stron lub w związku z nasilającymi się atakami zazdrości u któregoś z partnerów. W ruch mogą pójść wtedy rozmaite aplikacje lokalizacyjne i umożliwiające śledzenie aktywności internetowej lub telefonicznej, instalowane na urządzeniach należących do partnera, za jego wiedzą (żeby mógł udowodnić swoją uczciwość lub by mieć nad nim kontrolę) lub bez niej (zbieranie dowodów do ujawnienia nieuczciwości). Tego typu działania nie tylko utrudniają pracę nad relacją w parze i próby odbudowania zaufania, ale także wzmacniają obsesyjne myśli u osoby inwigilującej, która często interpretuje dane w sposób najbardziej negatywny z możliwych (np. utrudnienia w transferze internetu jako próbę ukrycia miejsca pobytu).

- ♥ Jeżeli w waszym związku miała miejsce zdrada lub jedno z was doświadcza uporczywego poczucia zazdrości, nie wahajcie się skorzystać z pomocy specjalisty. W procesie konsultacji przyjrzyjcie się temu, jakie obszary wymagają pracy indywidualnej, a w czym pomocna mogłaby być psychoterapia pary.

(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)