

Lieven Migerode

KOCHAM cię
i cię **WIDZĘ**

.....
przewodnik po miłości
.....

Przełożyła Olga Niziołek



tytuł oryginału:

Ik zie u graag. Wegwijs in de liefde

copyrights © by 2015 by Lieven Migerode

copyright © for the Polish translation by Olga Niziołek, 2023

copyright © for this edition by Oficyna Związek Otwarty, 2023

tłumaczenie: Olga Niziołek

redakcja: Aleksandra Małek

korekta: Joanna Wysłowska

opieka redakcyjna: Katarzyna Kurska-Wilk

ilustracja na okładce: Marta Janik „Miłość” MARTAJANIK.COM

projekt okładki, skład książki, DTP: Paweł Sky

wydanie I

Warszawa 2023

druk i oprawa: Drukarnia Elpil, Siedlce

ISBN 978-83-965225-8-0

Oficyna Związek Otwarty

www.oficynazwiazekotwarty.pl

biuro@oficynazwiazekotwarty.pl

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA **6**

WSTĘP **8**

PRZEDMOWA. SEKRET MIŁOŚCI **14**

1

MIŁOŚĆ TO... **22**

2

DWUMÓZGOWOŚĆ **81**

3

EMOCJE **165**

4

KOMUNIKACJA **201**

5

KIEDY MIŁOŚĆ JEST ZAGROŻONA **233**

6

MIŁOŚĆ FIZYCZNA **263**

7

DZIECI **282**

8

NOWA MIŁOŚĆ **331**

POŚŁOWIE. CZY MIŁOŚĆ MOŻE URATOWAĆ ŚWIAT? **351**

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję Mieke – ponieważ już od wielu lat mnie kocha. Dziękuję Femke i Line, które są prawdziwymi księżniczkami, oraz Mattiasowi i Ardanowi, którzy wspólnie z księżniczkami na nowo piszą opowieść o miłości. Dziękuję Sanderowi, Hasse, Adzie i Tuur, którzy pokazują mi, że pojawienie się wnuków ma bardzo wiele wspólnego z zakochaniem. Dziękuję Kris, która została moją małą siostrzyczką, gdy miałem trzynaście lat. Eliasowi i Ismene, dzięki którym jako TontonTuut mogę ćwiczyć się w miłości, jaką czują dziadkowie. Dziękuję wszystkim parom, z którymi mogłem pracować, za wgląd w ich uczucie. Wszystkim moim studentom, ponieważ prowadzenie zajęć pozwala wykładowcy sformułować myśli. Dziękuję Rii za sprawną redakcję tekstu, Katrien za świetne porozumienie, wydawnictwu Lannoo za gotowość do publikacji tej opowieści. Dziękuję Sue za bycie moją terapeutyczną ostoją. Peterowi – za trzydzieści lat przyjaźni i współpracy oraz za słowa: „Nadszedł czas, żebyś napisał książkę”. Dziękuję An, która była gotowa wraz ze mną zacząć ubierać miłość w słowa, dziękuję Pollemu za szczery podziw i dziękuję Barbarze za przekazanie dalej opowieści oraz za utrzymanie mojego tonu.

Dziękuję każdej osobie, która próbuje naprawdę kochać drugą osobę i ją widzieć.

Wraz z oddaniem do rąk polskiego czytelnika tego przekładu chcę podziękować tłumaczce Oldze Niziołek za jej wspaniałą pracę, Grażynie Kasprzyk za ofiarowanie dobrej energii – bez niej nie udałooby się zrealizować tego projektu. Dziękuję również PSEFT – Polskiemu Stowarzyszeniu Terapii Skoncentrowanej na Emocjach (Emotionally Focused Therapy) – za współwydanie, wraz z Oficyną Związek Otwarty, polskiego tłumaczenia tej książki.

Chcę również powitać wszystkich polskich czytelników i mam nadzieję, że mimo dzielącej nas przestrzeni okażemy się do siebie na tyle podobni, że ta książka będzie mogła zainspirować was do pielęgnowania Miłości.

WSTĘP

Gdy spytać młodych ludzi, o czym marzą, często udzielają tej samej odpowiedzi: o długim, najlepiej trwającym całe życie, związku partnerskim. Marzenie to podziela wiele nie aż tak młodych osób, także takich, które zaznały już rozczarowania w miłości albo są samotne z innych powodów. Pragnienie obecności przez całe życie ukochanej osoby i posiadania prawdziwego domu, marzenie, aby przez całe życie zaznać miłości, istnieje i ma się dobrze pomimo dużej liczby rozwodów i rozstań.

Od 1980 roku jako psycholog kliniczny i terapeuta par pracuję z osobami w związkach, zajmując się ich trudnościami. Uczyłem się zawodu od Alfonsa Vansteenwegena, słynnego flamandzkiego seksuologa i terapeuty, i przez dwadzieścia pięć lat, aż do jego emerytury, miałem zaszczyt być jego współpracownikiem. W tamtych czasach, podobnie jak teraz, byłem kierownikiem studiów podyplomowych w zakresie terapii par i rodzin na Katolickim Uniwersytecie Lwańskim [Katholieke Universiteit te Leuven]. Każdego roku starałem się – i staram – przekazywać fachową wiedzę psychologom i psychiatrom. Od czasu do czasu piszę artykuły o terapii par, wygłaszam wykłady i prowadzę warsztaty na ten temat w kraju i za granicą.

Teoria systemów dała mi zrozumienie pojęcia interakcji, jak również większych układów, w jakich pozostają ludzie. Komunikacja przez długi czas stanowiła kluczowe pojęcie w relacjach. Jednak, choć większość teoretycznych koncepcji była pomocna, jednocześnie ciągle mnie rozczarowywała. Odnosiłem wrażenie, że niektóre używane w tym podejściu pojęcia nie dotyczą istoty rzeczy. Postanowiłem zatem mówić o miłości, prowadząc terapię i wygłaszając wykłady, i pisać o niej w tekstach, które tworzyłem zawodowo. W odpowiedzi często słyszałem, że miłość nie jest szczególnie naukowym zagadnieniem. Aż wreszcie w 2006 roku spotkałem profesor Susan Johnson: to, że jako światowy autorytet myślała podobnie, pozwoliło mi poczuć się swobodniej i dodało odwagi do sprecyzowania moich słów o miłości. Zachęciło mnie, bym wreszcie zaczął mówić o mocy i mądrości emocji. Poczulem wielką ulgę, odnajdując w Susan przyjaciółkę, nauczycielkę i pokrewną duszę.

Źródłem tej książki jest moja wiedza i doświadczenie jako człowieka, terapeuty i wykładowcy. Sprawdzam ich zgodność z tym, co nazywamy nauką; stamtąd także czerpię inspirację.

Często zapominamy, że istnieją dwa rodzaje nauki. Spontaniczne skojarzenia większości osób pójdą w stronę cyferek i dowodów, czyli nauk ścisłych. A przecież jest także nauka polegająca na rozumieniu, przyglądaniu się, obserwacji i refleksji. Takie metody są popularne w humanistyce, którą reprezentuje filozofia, a powinna także psychologia. Psychologię często chce się bowiem ograniczyć do nauki ścisłej, niemal równie często zapominając przy tym o człowieku. Moja

książka odwołuje się do obu form nauki, jednak dane liczbowe są w niej mniej ważne niż refleksja.

Chcę postawić w centrum uwagi miłość. Bo przecież relacja partnerska to w pierwszej kolejności relacja miłosna: miłość stanowi jej sedno. Jako ludzie mamy wszystko, czego trzeba, by kochać – i o to właśnie chodzi. Miłość to pewna zdolność, pewna możliwość, a do tego jest ona bardzo bliska sednu naszego człowieczeństwa. Ta książka powstała z chęci podzielenia się zgromadzoną przeze mnie wiedzą, doświadczeniem i mądrością – tak, bym nie zawinił ukrywaniem sekretów. Najważniejsze pytanie, jakie omawiam, brzmi: jak możemy wspierać miłość, podsycać ją i dbać o jej żywotność? Jeżeli nam się to uda, zbliżymy się do wymarzonego długotrwałego związku romantycznego. A to oznacza między innymi, że dostrzegamy delikatność miłości.

Mam nadzieję, że potrafisz odnaleźć się w tym, co czytasz – to ważne. Trudno jest przyswajać informacje, które są nam obce – potrafimy zrozumieć wyłącznie to, co wydaje się znajome. Dlatego czasami będę zwracać się bezpośrednio do ciebie. Mam nadzieję, że odwołania do twojego doświadczenia ułatwią zrozumienie. Niekiedy będę także podsuwać pomysły na ćwiczenia z nadzieją, że moja opowieść pomoże ci ująć w słowa własne doświadczenia. Być może dzięki temu wiedza zawarta w tej książce stanie się przystępniejsza i łatwiejsza do wykorzystania.

Mam także nadzieję, że od czasu do czasu przekazę ci coś nowego, coś, co wpłynie na twoje poglądy na relacje czy na własny temat, i ci pomoże. Mam nadzieję, że potwierdza-

nie twojej wiedzy czy też wyrażanie waszych doświadczeń w związku, uzupełnione o okruchy nowych informacji lub zmianę perspektywy, zainspiruje was do życia pełnego miłości.

Tu i tam wplataam w tekst drobne wskazówki – drogi, które możecie zbadać, by umocnić swoją miłość. Czasem będą przypominać raczej wytyczne niż drogowskazy, ponieważ wierzę, że w niektórych chwilach warto wypróbować dyscyplinę i nie dać się rozproszyć dawnym, być może mniej konstruktywnym myśлом i nawykom. To zaproszenie, które do niczego nie zobowiązuje – samodzielnie decydujesz, co z nim zrobić. Moja opowieść powstała przede wszystkim po to, byście mogli się nią inspirować i odnaleźć w niej potwierdzenie swoich doświadczeń.

Spora część z tego, czym chcę się podzielić, dotyczy zatem miłości. *Czym jest w takim razie miłość?* O tym mówię w rozdziale pierwszym. Pozwól, że już tutaj stwierdzę jedno: miłość jest złożona. Chcę przez to powiedzieć, że nie da się jej łatwo zrozumieć, opisać ani wyjaśnić. Miłość, podobnie jak brylant, ma wiele płaszczyzn. Mam nadzieję, że refleksja nad tym uczuciem będzie inspiracją do nadawania mu kształtu – także w życiu codziennym.

W rozdziale drugim interpretuję zdolność kochania w inny sposób. Zostaliśmy stworzeni, by utrzymywać więź. Czy nawet: nie umiemy istnieć bez więzi. W tym sensie jednostka nie istnieje, istnieje za to indywidualność. Ten rozdział mówi właśnie o takiej więzi. Wprowadzam w nim nowe słowo: dwumózgowość. Sięgam do miłości i więzi między rodzicem a niemowlęciem, stanowiącej źródło inspiracji

późniejszej miłości. Zdolność kochania została nam podarowana i możemy ją rozwijać.

Rozdział trzeci dotyczy emocji. Potrafią one dużo lepiej niż czysto logiczne myślenie ująć sedno wspólnego życia. Miłość jako emocja pokazuje drogę do tego celu. Próbuje sprawić, by poszczególne emocje stały się nieco bardziej zrozumiałe, w nadziei, że będzie ci łatwiej w większym stopniu się na nich opierać i im ufać.

Jednocześnie jesteśmy istotami, które posługują się językiem i opisują świat za pomocą słów i zdań. Bezustannie robimy to także w związku. Komunikacja jest i będzie ważna w każdym związku romantycznym – i sama w sobie może być pełna miłości. W rozdziale czwartym, dotyczącym rozmawiania, zawarłem także wytyczne dotyczące radzenia sobie z różnicami między partnerami i mówienia o nich.

Pytanie o to, jak podsycać miłość, troszczyć się o nią i dbać o jej żywotność, oznacza jednocześnie, że musimy dopuścić możliwość jej śmierci. Dlatego rozdział piąty mówi o miłości, która jest zagrożona. Opis tego, na jakie sposoby miłość może utknąć na mieliźnie, daje czytelnikom dodatkową szansę zadziałania, zanim uczucie umrze.

Ponadto emocje zawsze są ucieleśnione. Nie jest więc możliwy związek romantyczny bez ciała i elementu seksualności. Rozdział szósty dotyczy kochania się, czyli połączenia miłości i seksualności.

Bardzo często w miłości między dwojgiem ludzi pojawiają się dzieci, co wymaga nowych form dostrojenia się do siebie. Właśnie o tym mówię w rozdziale siódmym, opisując cztery formy dostrojenia, które będą potrzebne nam przez

całe życie, jeśli na świat przyjdą dzieci. Regularnie odwołuję się do relacji z niemowlęciem, ponieważ można ją potraktować jako źródło inspiracji do zdolności kochania partnera. W tym rozdziale przekazuję także drobne wskazówki, które mogą pomóc w dostrojeniu się do dziecka. Rodzicielstwo inspirowane miłością może również chronić miłość między partnerami.

To, że miłość żyje, oznacza niestety, że może także umrzeć. Prawdopodobnie nie zanika jednak pragnienie miłości. Rozdział ósmy poświęcam zaczynaniu od nowa: nowej miłości, nowemu związkowi. Nowy początek może się powieść tylko wówczas, gdy zapewnimy przestrzeń na wcześniejsze doświadczenia życiowe.

Zamknąłem tę książkę w ramach stworzonych przez przedmowę i posłowie. Zawierają one wielkie pytania, które nieraz się słyszy; pytania, którymi sam czasami się zajmuję. W przedmowie zastanawiam się nad pytaniem o sekret miłości. W posłowniu – czy miłość mogłaby uratować świat. Mam nadzieję, że tak.

Leuven, październik 2015 r.

Lieven Migerode

PRZEDMOWA

SEKRET MIŁOŚCI

Czasami na początku zajęć proszę studentów o przyniesienie fotografii wyrażających miłość. Rzadko zdarza się, aby zabrakło wśród nich zdjęcia starszej pary, która okazuje sobie czułość. Podobnie jak liczne zdjęcia niemowląt stanowi ono wyraz nadziei na długotrwałą miłość. To nie przypadek, że te dwa obrazy obejmują całe życie – od oczywistej miłości do malucha po budzącą podziw i wzruszenie miłość, która przetrwała długie dekady. Taka „starsza” miłość wydaje się spełnieniem obietnicy o uczuciu istniejącym nawet po śmierci.

Jednak obok marzenia pojawia się także pytanie: jaki jest sekret długotrwałego związku? Czasami słyszę je z racji swojego zawodu – jestem psychologiem i terapeutą par – i ze względu na to, że w życiu prywatnym już od trzydziestu pięciu lat pozostaję w relacji z Mieke. Słowo „sekret” każe przypuszczać, że istnieje jakaś wiedza na temat dobrych, trwałych relacji i że wiedza ta jest utrzymywana w tajemnicy. Czy pary, które świetnie się dogadują przez całe życie, potajemnie weszły w jej posiadanie? Albo – co byłoby jeszcze straszniejsze – czy to wiedza ukrywana przez profesjonalistów, na przykład takich jak ja terapeutów par?

Dawniej zbywałem to pytanie jako nedorzeczne, uznając „sekret udanego związku” za wymysł albo zbrodnię. Gdyby

istniała jedna magiczna formuła, czy naprawdę przez tyle stuleci utrzymywano by ją w tajemnicy? To musi być wymysł. Albo co gorsza: wyobraźmy sobie, że pewna wąska grupa zna sekret miłości, ale świadomie nie dzieli się swoją wiedzą. Zbrodnia, prawda? W pewnym sensie już samo pytanie o „sekret” długotrwałego związku wprowadza w błąd. Pytania są bowiem jak linie, które dzielą rzeczywistość – z góry narzucają pewien ład, zawierają w sobie pewną wizję. W dodatku pytający chce poznać najważniejszy sekret miłości, zakłada więc, że istnieje jeden sekret. Dlaczego tylko jeden? Być może istnieje wiele mniejszych lub większych sekretów. A czy równie dobrze nie mogłoby być tak, że nie ma żadnego sekretu i chodzi po prostu o sprawy, które są za mało nagłaśniane i znane? Może sekret miłości, uznany za ciekawostkę, łąpie kurz między innymi ciekawostkami. Może przegapiamy „sekrety”, bo nie są zebrane w odpowiednią całość.

A w ogóle czy na pewno jestem właściwą osobą do odpowiadania na to pytanie? Jako terapeuta par zostałem przeszkolony w prowadzeniu rozmów oraz w pracy z parami, które doświadczają trudności. Używane przy tym pojęcia zawsze pochodziły z psychologii i psychoterapii – i nie było wśród nich miłości. Być może to zbyt trudny termin, niepoddający się zdefiniowaniu przez naukowców, którzy zazwyczaj nie przepadają za niełatwymi do określenia pojęciami. Możliwe, że teraz się zdziwisz, ale w terapii par stawianie miłości na pierwszym miejscu wcale nie jest oczywistością.

Ty, osoba czytająca tę książkę, prawdopodobnie uważasz, że miłość jest istotna dla związku partnerskiego – a przynaj-

mniej uważają tak pary, które do mnie trafiają. Widzę, że sposób, w jaki opowiadam o miłości, inspiruje, uspokaja lub pomaga partnerom dzielić się własną wiedzą w czasie naszych rozmów.

Założmy, że mimo wszystko uznamy pytanie o sekret miłości za zasadne i dlatego powinienem udzielić na nie odpowiedzi, chociaż jej nie znam. Założmy, że zmuszę się do wybrania słów. Że nie pozwolę sobie uciec od tego pytania. Założmy zatem, że wbrew sobie samemu i reszcie tej książki mogę udzielić tylko jednej odpowiedzi na pytanie o sekret miłości. Jak bym w takim razie odpowiedział?

Zacznijmy tę podróż ze świadomością, że miłość jest delikatna. Ta świadomość wywołuje pytanie, jak możemy ją podsycać, troszczyć się o nią i dbać o jej żywotność. To z kolei zbliża nas do sekretu, który chcę przedstawić. Trzy powyższe czasowniki łączą się z życiem – a życie zawiera w sobie możliwość śmierci. Tylko życie bezustannie potrzebuje podsycań, tylko coś żywego może pozostać żywotne. Fraza „troszczyć się” sugeruje natomiast, że miłość ma także aspekt materialny, że to zjawisko obok nieuchwytności niesie w sobie także pewną stałość. Spróbuję to wyjaśnić za pomocą metafory: możemy troszczyć się o ogród, czyli żywy organizm, ale możemy także troszczyć się o dom, czyli rzeczywistość materialną, i chronić go przed zniszczeniem. Miłość ma wiele aspektów.

Miłość jest żywa, ma w sobie coś tajemniczego i świętego. Każda miłość nam się przydarza – ale to nie znaczy, że nie musimy nic w tym celu robić. Czasowniki „podsycać”, „troszczyć się” i „dbać o żywotność” wskazują na nasze pragnienie, by rozgryźć to nieuchwytnie zjawisko.

Czy to miejsce na pierwszą dygresję? Łączy się ona z wewnętrzną sprzecznością, która często jest zawarta w języku: dane słowo może mieścić w sobie także własne przeciwieństwo. Zwłaszcza jeśli dotyczy relacji międzyludzkich. Co do zasady złożoność jest wówczas lepsza od prostoty, ponieważ proste fakty często nie opisują miłości w pełni.

Wyrażenie „każda miłość nam się przydarza” absolutnie nie wyklucza bardziej aktywnych czasowników, które wiążą się z miłością. Możemy szukać miłości, otwierać się na nią, możemy ją unicestwiać, a nawet dokładać wszelkich starań, aby ją czuć. Jednak przydarza nam się nawet taka miłość, która dla większości z nas będzie oczywista. Mam tu na myśli miłość wobec własnych dzieci. Z tego, co widzę, przyszli ojcowie niewiele o tym mówią, ale także ich dotyczy i zaprzęta następujące pytanie: czy będę kochać swoje dziecko? Głośny namysł przyszłych ojców na ten temat powinien być dużo bardziej oczywisty kulturowo. Na matki wywiera się dużo większą presję, by kochały noworodki. Niektóre z nich opowiadają mi o tym z obawą w czasie pierwszej ciąży: „Spodziewam się dziecka, ale nigdy nie uważałam siebie samej za wspaniałą figurę matki. Czy będę kochać swoje dziecko? Teraz, w czasie ciąży, jeszcze nie czuję miłości. Czy jestem w takim razie dobrą matką?”.

Kobiety, które prowadzą ze mną takie rozmowy, zazwyczaj robią wszystko, by przygotować się do kochania swojego dziecka. Nie wiedzą jednak, czy taka miłość im się przydarzy. Jeszcze jej nie czują albo boją się, że nie poczują jej w przyszłości, a jednocześnie aktywnie jej poszukują, na przykład rozmawiając ze mną o swoim zmartwieniu. Szukają także

jeszcze aktywniej i bardziej bezpośrednio przez mówienie do dziecka w brzuchu, a niektóre także przez noszenie na co dzień dzwoneczka ciężowego¹. Mimo to niepewność nadal istnieje, a widziałem też, że czasami utrzymuje się w pierwszych dniach po porodzie. To właśnie ta niepewność zawiera w sobie „przydarzanie się”. Nawet ta najbardziej oczywista miłość ma w sobie coś, czego matka nie jest w stanie kontrolować, coś, czym nie może sterować, a o co jednocześnie stara się z całych sił. Często nie jest jasne, kiedy następuje ten moment, ale nagle wiemy: „Świata nie widzę poza tym dzieckiem! Kocham je”. To ci się przydarzyło – a takie „przydarzanie się” pozostaje cudem.

To, że przydarza nam się miłość, jest tajemniczym, wieloaspektowym faktem. Nieuchwytność miłości zawiera się w pierwszej kolejności w wyborze partnera. Można by stworzyć najróżniejsze listy cech partnera idealnego, lecz nasz wybór i tak będzie miał w sobie coś niepojętego. Czy to „to”: czy to ten mężczyzna, ta kobieta? Wybieramy pewną osobę, a jednocześnie łączy nas los. Los – czy istnieje coś bardziej nieuchwytnego? Podobnie jak wiele innych rzeczy, które nazywamy „szczęściem”, jest on czymś, czym nie możemy sterować, czymś większym od nas. Przydarza nam się. Czy to samo w sobie nie jest haczykiem albo pułapką? Jeśli coś nam się przydarza, to czy nie może się cofnąć?

Pomijając tę nieodłączną niepewność i delikatność miłości, nie wiemy też, co mają dla nas w zanadrzu życie, związek i społeczeństwo w przyszłych latach. Miłość jest delikatna

1. Inaczej wisiołek bola; dzwoneczek noszony na długim łańcuszku, tak by cicho dzwonił dziecku (przyp. tłum.).

również pod tym względem. Jakie możliwości, ograniczenia i trudności pojawią się na naszej drodze? Kto wie, być może nasza miłość napotka takie wyzwania, jakich nie umiemy – albo nawet nie chcemy – sobie wyobrazić. Ale może wszystko pójdzie jak z płatka i szczęście będzie sprzyjać naszej miłości? Przynajmniej częściowo nie mamy na to wpływu.

Wróćmy na moment do wyboru partnera. Podejmując decyzję, na wiele sposobów próbujemy ograniczyć tę nieuchwytność, to, co nieznanne – i dobrze. Badania mówią, że najchętniej nawiązujemy relacje z tymi, którzy są do nas podobni: preferujemy osoby z podobnej grupy społecznej, o zbliżonym zawodzie i poziomie edukacji, z bliskiej nam kultury i niezbyt oddalone geograficznie. Wchodzimy w związki z osobami o podobnych zainteresowaniach i preferencjach i takim samym poczuciu humoru. To nieszczerólnie dziwne. Po pierwsze, spotykamy potencjalnych partnerów w miejscach, w których przebywamy, co sporo tłumaczy w kwestii geograficznej i społeczno-ekonomicznej. Po drugie, podobne doświadczenia zapewniają nam niezbędne wzajemne zrozumienie i sprzyjają powstawaniu poczucia wspólnoty („my”). To „my” odgrywa ważną rolę w trwałości związku. Badacze twierdzą, że można nawet zauważyć pewne podobieństwo między oczami i ustami naszych ukochanych i naszego (kochanego) rodzica odmiennej płci. W tym sensie być może wiążemy się troszkę z własnym ojcem czy własną matką. Ale oczywiście nie zakochujemy się w każdym z grupy „osób wykazujących podobieństwa”. Musimy poczuć miętę, a ponadto chcemy kochać drugą osobę i być przez nią kochanymi. To niebagatelna sprawa – i cały ten proces pozostaje po części

niewytłumaczalny i niemożliwy do ukształtowania. Także to nam się przydarza. Moglibyśmy posłużyć się rozsądkiem i wybrać najładniejszą czy najinteligentniejszą osobę, czy też – jeśli jesteśmy materialistami – tę, która ma najbogatszych rodziców. Rzeczywistość często jednak wygląda inaczej: to miłość wybiera nas. Wybór partnera nie zawsze jest zdrowo-rozsądkowy. Uczestnicy badania w większości twierdzą, że nie chcieliby wejść w związek z osobą posiadającą wymarzone przez nich cechy, gdyby nie potrafili jej kochać czy też zakochać się w niej. Z punktu widzenia rozsądku wydaje się to dziwaczne, ale jest tak, że wybieramy partnera, który może być dalszy od ideału, ale „coś nam robi”.

Istnieją dwa sposoby nawiązywania długotrwałego związku romantycznego. Czasem taka relacja zaczyna się od obustronnego zakochania. Dwie osoby, które jeszcze nie znają się zbyt dobrze, zakochują się w sobie, może nawet od pierwszego wejrzenia. Naukowcy niewiele jeszcze rozumieją z takiego zakochania. Możemy, co prawda, wytłumaczyć, co dzieje się wówczas w mózgu – wiemy na przykład, że zakochanie wygląda w nim bardzo podobnie do stanu odurzenia – jednak tylko częściowo umiemy wyjaśnić, z jakiego powodu zakochujemy się akurat w tej konkretnej osobie. Niech to pozostanie tajemnicą. Nasze mózgi i ciała wybierają siebie nawzajem, a „rozum” nie potrafi objąć tego wyboru i nie może nim sterować. W tym sensie to szczęście stanowi tajemnicę.

Drugi sposób stawania się parą wygląda nieco inaczej. Najpierw pojawia się przyjaźń, wzajemne zrozumienie i wsparcie, a w pewnej chwili przyjaźń przekształca się

w miłość. Takie relacje buduje się wolniej, dzięki czemu jest w nich więcej pewności i mniej pasji, ale i tu występuje tajemnica, bo nie każdy przyjaciel czy przyjaciółka staje się naszym partnerem.

Niezależnie od tego, w jaki sposób zaczął się związek, zakochani nadal potrzebują szczęścia w obliczu tego, co szykuje im życie. Koleje losu mogą wspierać albo osłabiać miłość. Trzeba więc mieć szczęście.

Gdy zdamy sobie sprawę z delikatności, która cechuje miłość, zaakceptujemy fakt, że szczęściem jest kochanie kogoś, kto kocha nas. Tego typu odwzajemniona miłość jest rzadkością w każdym życiu. Głębokie porozumienie z drugą osobą to coś wyjątkowego. Czujemy, że taka miłość wzbogaca nasze życie, dodaje mu głębi i nadaje sens – i wiemy, że w pewnym sensie to nam się przydarzyło, że mieliśmy szczęście. Możemy zatem pozostać w zadziwieniu, że istnieje „my”, że „my” może istnieć. Tajemnica polega na tym, żeby zawsze odrobinę obawiać się, że to szczęście nas opuści, żeby wiedzieć, że miłość jest krucha. Coś, co stanowi jej sedno, nie daje się kontrolować, wybierać ani modelować. W tym sensie kochanie nie jest czynnością, a podsycać miłości, troszczenie się o nią i dbanie o jej żywotność to nie ciężka praca. Miłość się pielęgnuje, a nie obrabia. Jak pięknie mówią Francuzi, *chérir l'amour*: otaczaj miłość opieką.