

**DR ANDRZEJ DEPKO**

**Komentarz do badania przeprowadzonego w styczniu 2020 metodą CATI, na reprezentatywnej próbie 1028 osób w wieku 18+ przez agencję Difference na zlecenie T-Mobile Polska**

Rozwój nowych technologii, powszechny dostęp do internetu, różnorodne aplikacje i komunikatory umożliwiają ludziom nawiązywanie i utrzymywanie znajomości. Możliwość szybkiego komunikowania się, bycia zawsze „w kontakcie”, z jednej strony pozwala na nawiązywanie i podtrzymywanie relacji. Z drugiej strony, aby stworzyć głębokie, wartościowe związki niezbędne jest pogłębiona i uważna komunikacja z drugą osobą.

Jak wynika z badania przeprowadzonego w styczniu 2020 na zlecenie T-Mobile Polska, ponad połowa ankietowanych odczuwa, że ich partner lub partnerka są bardziej zajęci telefonem niż przebywaniem z nimi. 55% respondentów w wieku 18-34 lat przyznaje, że czuło się ignorowanym przez partnera, ze względu na korzystanie ze smartfona. Wskazuje to, że faktycznie mnóstwo młodych osób jest przywiązanych do nowych technologii i nie wykorzystuje odpowiednio czasu, który spędza z ukochaną osobą, aby budować silniejszą, lepszą relację.

Z drugiej strony, 43% respondentów w tym samym wieku odpowiedziało, że zdarzyło się im ignorować partnera ze względu na korzystanie z telefonu. Ponadto 38% Polaków uważa, że spędza za dużo czasu korzystając z telefonu, kiedy jest z partnerem. To pokazuje, że ludzie mają świadomość tego, co robią, a więc to już jest ważny krok do zmiany tego zachowania.

Ponad ¼ respondentów zadeklarowała, że często używa swojego smartfona, gdy jest w łóżku ze swoim partnerem. Sypialnia, która powinna być miejscem wypoczynku, intymnego czasu spędzonego z ukochaną osobą, niestety stała się salą konferencyjną. Zabieranie ze sobą do łóżka telefonu jest powszechne, ale nie powinno stanowić priorytetu, gdy przebywamy z drugą połówką.

Co ciekawe, 38% ankietowanych uważa, że smartfony mogą negatywnie wpłynąć na ich relacje intymne z partnerem. Znalezienie złotego środka pomiędzy ilością czasu przeznaczoną na życie online i offline nie jest trudne, to kwestia wypracowania odpowiednich zasad, ustalenia priorytetów. Ten wynik skłania właśnie do przeanalizowania tego, jak smartfony, korzystanie z nich, wpływają na nasze relacje z drugą osobą.

Od partnera nie można wymagać uczuć jako czegoś, co mi się należy i czego ma się prawo żądać. Uczucia, jakimi darzy nas drugi człowiek, są wynikiem naszego własnego postępowania i zachowania we wszystkich sytuacjach życiowych, szczególnie zaś wobec niego. Poczucie bycia ignorowanym działa w dłuższym okresie destrukcyjnie na siłę odwzajemnianych uczuć lub powoduje wręcz ich zanik. Może to prowadzić do rozpadu związku. Uczucia muszą być odnawiane, podtrzymywane i pielęgnowane. Rodzi się więc pytanie, dlaczego telefon i jego techniczne możliwości (aplikacje, gry) stają się ważniejsze od biskiej mi osoby. Dlaczego nie mamy o czym ze sobą rozmawiać? Czy nie mamy wspólnych zainteresowań? Czy tak było od początku tej relacji czy od pewnego czasu? Czy takie postępowanie wynika z mojego deficytu emocjonalnego czy też rozczarowującej interakcji z partnerem?

**Z czego może wynikać takie zachowanie?**

Wychowanie w rodzinie, w której panowała przesadna powściągliwość, a nawet oschłość uczuciowa, powoduje zaburzenia w wyrażaniu stanów uczuciowych, a więc okazywaniu zainteresowania, sympatii, aprobaty, miłości, przywiązania. Brak wyuczenia w okazywaniu czułości blokuje możliwość ekspresji uczuć nawet wtedy, gdy człowiek stara się zwrócić na siebie uwagę partnera i zaskarbić jego sympatię. Ucieka wtedy do smartfona. Dochodzi wówczas do pogorszenia zamiast poprawy jakości relacji.

Możliwe przyczyny determinujące takie wyniki to:

- znużenie osobą partnera/ki,
- poszukiwanie silniejszych napięć emocjonalnych,
- brak umiejętności rozwijania więzi uczuciowej,
- poczucie izolacji i osamotnienia,



- płytkość kontaktów i więzi społecznych,
- zaburzenia osobowości (osobowość niedojrzała lub narcystyczna).

### **Jak budować bardziej wartościowe relacje z drugą osobą?**

Aby ukształtować emocjonalną więź z drugą osobą, nie musimy zmieniać całkowicie swojego życia. Wystarczy kilka prostych zasad, które pomogą obu półówkom lepiej się zrozumieć i czuć się wartościowym w oczach drugiej osoby.

Codziennie warto spędzać 20 minut z partnerem, ale w pełnym skupieniu i zaangażowaniu się w ten czas. Nic nie powinno rozpraszać naszej uwagi, dlatego podczas wspólnych chwil urządzenia najlepiej odłożyć na bok – na tyle daleko, aby nie były dostępne w zasięgu ręki.

Wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków także pozytywnie wpływa na jakość związku. To daje okazję do tego, by miło i smacznie spędzić czas, a to powoduje wydzielanie się endorfin. Tylko w takich sytuacjach należy wyciszyć telefon, aby nie zakłócał on przyjemnych chwil spędzanych z ukochaną osobą.

Sypialnia daje przestrzeń do relaksu, wyciszenia się i wtulenia się w siebie. Nie warto zabierać tam ze sobą telefonu - można podłączyć go do ładowarki w innym pokoju. Wtedy nic nie będzie zakłócało miłych momentów z partnerem.