

Obyczajowość

# Trudno nie pogubić się w związkach nastolatków

To, że relacje nastolatków rzadko trwają latami, nie oznacza, że nie warto budować ich w sposób dojrzały i świadomy.

Ewa Kłos

WILICZUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W TORUNIU

Związki nigdy nie były proste – każdy to wie. To nie tylko fajne momenty i uczucie „motyli w brzuchu”, ale też wyzwania, które łatwo mogą nas przerosnąć. Czasem wchodzimy w relacje z niewłaściwych powodów, czasem zatracamy się w nich tak bardzo, że zapominamy o sobie. W świecie pełnym złudnych ideałów i presji, trudno zrozumieć, co tak naprawdę powinno się liczyć. Więc jak odróżnić zdrowy związek od tego, który tylko sprawia, że czujemy się gorzej? Jak powinno to wyglądać naprawdę i co w związku ma największe znaczenie?

## ZWIĄZEK JAKO PRIORYTET. CZY TAK POWINNO BYĆ?

Świeże relacje mają tendencję do stawiania się naszym największym priorytetem, niezwykle nas absorbują. Młodzi są na to najbardziej narażeni. Często jest to coś nowego w ich życiu, coś, co szybko stawiają ponad wszystko inne. Nie powinno jednak tak być. Relacje romantyczne są ważne i mogą wprowadzić do naszego życia wiele dobrego, jednak są one do niego tylko dodatkiem.

W związku ważne jest pielęgnowanie części naszego życia, w której nie ma naszej drugiej połówki: przyjaźni, zainteresowań czy rodziny. Jedną z kluczowych cech zdrowego związku jest to, że obie strony uczą się od siebie nawzajem, stale mogą coś sobie zaferować i pozytywnie na siebie wpływają. Jest to jednak niemożliwe, gdy nasze życie kręci się wyłącznie wokół partnera – zamysłamy się na inne aspekty codzienności i nie mamy pola do rozwoju.

## STRACH PRZED SAMOTNOŚCIĄ A JAKOŚĆ RELACJI

Zaobserwowałam wśród moich rówieśników nietypową tendencję do



FOT. IRYNA BUDAŃKOWA / SHUTTERSTOCK

*Jedną z kluczowych cech zdrowego związku jest to, że obie strony uczą się od siebie nawzajem, stale mogą coś sobie zaferować i pozytywnie na siebie wpływają. Jest to jednak niemożliwe, gdy nasze życie kręci się wyłącznie wokół partnera*

rozpoczynania nowych relacji jedna po drugiej. Wywodzi się to z zwykłej nieumiejętności życia samemu. Wiele nastolatków odczuwa tak ogromną potrzebę wejścia w związek w obawie przed byciem samotnym czy niedoświadczania „nastoletniej miłości”, że decydują się na relacje z osobami, które ledwo znają, nie są z nimi kompatybilni bądź w ogóle nie czują do nich żadnych prawdziwych uczuć.

Po kilku nieudanych relacjach mogą dojść do wniosku, że „coś jest z nimi nie tak”, podczas gdy problem leży w niewłaściwym podejściu do związków. Brak umiejętności życia w pojedynkę sprawia, że zamiast skupić się na własnym rozwoju i poczuciu własnej wartości, szukają uwagi u nowych partnerów.

Niewiele nastoletnich relacji trwa dłużej niż kilka miesięcy. Dlaczego? Chociaż mam wrażenie, że mówi się o tym non stop, ale ja też to powiem – komunikacja. Nastolatki zapominają, że to nie tylko sama umiejętność rozmawiania, ale

rozmawiania w taki sposób, żeby spokojnie omówić problem, wysłuchać i zrozumieć drugą osobę, a także późniejsze egzekwowanie tego, co zostało ustalone. Jest to też rozmowa o tym, jaką macie wizję przyszłości, czy macie podobne cele, czy planujecie dzieci, czy chcecie mieszkać w Polsce czy nie i inne kwestie, które odłożone na później, mogą zakończyć nawet i pozornie najzdrowszy związek.

## TO NIE MUSI BYĆ TYLKO NA CHWILĘ – BRANIE ZWIĄZKÓW NA POWAŻNIE

Do każdej relacji powinno podchodzić się z założeniem, że to z tą osobą chcemy spędzić całe życie, a zerwanie jest ostatecznością, która powinna zostać poruszona tylko, jak wszystko, absolutnie wszystko zawiedzie. Oczywiście jeśli obie strony na samym początku ustaliły inną formę związku – luźną, wtedy mowa o innej sytuacji.

Nieokreślone relacje, takie jak „situationships”, wydają się być wynalazkiem współczesnej młodzieży. Służą one jako forma związku dla osób, które nie są gotowe na zobowiązanie, ale jednocześnie chcą czerpać korzyści z relacji. Taki model często prowadzi do niepełności, nieporozumień i trudności w budowaniu zdrowych relacji w przyszłości.

Młodzi często zapominają, co tak naprawdę związek powinien nam przynieść. Nie stres, lzy, niskie poczucie własnej wartości i ciągły strach, lecz poczucie bezpieczeństwa, komfort, wsparcie, troskę i przede wszystkim – szczęście. Po-

winniśmy czuć się szczęśliwi i kochani dzięki naszej drugiej połowie. Tym właśnie jest miłość. Liczą się małe gesty, to, czy ktoś pamięta o szczegółach, czy się stara i czy widać, jak mu zależy.

Osoby tkwiące w relacjach, w których brakuje komunikacji albo któraś ze stron – bądź obie – przejawiają niezdrowe zachowania (nadmierna kontrola, manipulacja, przemoc słowna bądź fizyczna), są w nich głównie z przywiązania, z poczucia, że to normalne, że nikt inny ich nie zechce albo przez zapatwienie w daną osobę i złudne przekonanie, że to właśnie „prawdziwa” miłość.

## MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE A ZABURZONE SPOJRZENIE NA ZWIĄZEK

Współczesna młodzież jest pod ogromnym wpływem social mediów, co znacząco wpływa na ich postrzeganie relacji. Problemy zaczynają się nawet od tak pozornie błahych rzeczy, jak dzielenie się całym swoim życiem na portalach społecznościowych lub starannie wybranymi jego fragmentami. Prowadzi to do mylnego obrazu tego, jak związek powinien wyglądać – kwiaty co tydzień, regularne, drogie randki, wyjazdy i wiele innych nieosiągalnych dla większości rzeczy, których obserwowanie w internecie sprawia, że kwestionujemy wartość naszych relacji.

Dodatkowo internet pełen jest „zasad” dotyczących związków. Są one bezpodstawne, a jednak wpływają na sposób myślenia młodych

ludzi (three months rule, first love theory).

Te niepotwierdzone teorie mogą niepotrzebnie komplikować relacje i wpływać na decyzje podejmowane w związkach. Ludzie w nie bezmyślnie wierzą i na ich podstawie oceniają, czy ich relacja jest zdrowa, czy nie.

## SEKS W ZWIĄZKACH NASTOLATKÓW

Temat pornografii i kont na portalach typu OnlyFans to kwestia indywidualna dla każdej pary. Niektóre osoby akceptują korzystanie z takich treści przez partnera, inne czują się z tym niekomfortowo. Zostały jednak przeprowadzone badania na Uniwersytecie Stanu Floryda przez A. Marleę Gwinn, które wykazały, że mężczyźni oglądający pornografię są bardziej skłonni do zdrady niż ci, którzy jej nie oglądają. Jest to ważne wzięcie pod uwagę, a sam temat pornografii powinien być otwarcie omówiony na początku związku, aby uniknąć nieporozumień i frustracji.

Kolejną ważną częścią relacji młodych ludzi jest seks. Osobiście uważam, że nie ma konkretnego wieku, który jest odpowiedni, lecz nie wspieram osób, które są na to za młode (mniej niż 16 lat, a 15 to już zdecydowana granica), a jednak się na to decydują. Ważniejszą dla mnie od samego wieku kwestią jest to, jaką wiedzę mają młodzi na temat seksu, jak się i jak działają różne formy antykoncepcji, kiedy wykonać test ciążowy, co tak naprawdę oznacza owulacja i inne biologiczne kwestie – ta wiedza świadczy o tym, czy ktoś może zacząć współżyć, czy nie. Równie ważne jest oczywiście zaufanie do partnera i niezmuszanie się do czegoś, czego nie chcemy.

Związek są piękną, ale i wymagającą częścią życia. Powinny wnieść do naszej codzienności spokój, wsparcie i szczęście, a nie stres i lęk. Nie mogą być naszym całym światem – powinny go jedynie uzupełniać. Każdy z nas zasługuje na relację, w której czuje się kochany i doceniany, a nie na taką, w której musi walczyć o uwagę czy zmieniać siebie, żeby sprostać czyimś oczekiwaniom.

To, że relacje nastolatków rzadko trwają latami, nie oznacza, że nie warto budować ich w sposób dojrzały i świadomy. Zdrowy związek to nie tylko romantyczne gesty – to codzienne dbanie o siebie nawzajem, rozmowy o przyszłości i wzajemna chęć rozwoju. Każdy z nas ma prawo do miłości, ale przede wszystkim do miłości, która nas uszczęśliwia. Czasem warto się zatrzymać i zastanowić – czy to, w czym jesteśmy, daje nam szczęście? Jeśli nie, to może czas coś zmienić? ●