

EMIGRACJA

# Trudna miłość emigranta

**To test dla tysiąca rodzin. Sprawdzian uczuć setek małżeństw i związków partnerskich. Czy miłość na odległość zawsze musi się skończyć rodzinnym dramatem?**



**E**welina wyleciała do Anglii w 2007 r. Zostawiła w kraju chłopaka. Przylatywała do Polski średnio co trzy miesiące, ale te dwa tygodnie, które mieli wtedy razem wydawały się idealne. Po dwóch latach, usłyszała, że jej partner nie czuje już tego, co na początku. Żona Marcina wybrała z kolei Włochy. 9 lat bycia razem, w tym 4 lata małżeństwa, 36 miesięcy życia i miłości na odległość. Wyjechała po to, by wspólnie żyło im się lepiej. Skończyło się w momencie, gdy kobieta poznała za granicą innego mężczyznę. – Gdyby nie wyjazd, dziś byłibyśmy razem – mówią zgodnie Ewelina i Marcin. Takie historie z polonijnego forum to nie pojedyncze przypadki. Małżeństwa i pary dojazdowe to w naszym kraju już pewien standard. Po 2005 r. do pracy za granicą wyruszyło ponad 1,5 miliona Polaków. Przeprowadzone kilka lat temu badania prof. Krystyny Słany wykazały, że tylko co trzeci

związek ma szansę przetrwać sprawdzian dzielących kilometrów.

**Czas próby**

To najprostsze wytłumaczenie. Nowe miasto, nieznanymi sąsiedzi, nowi koledzy z pracy. Ludzie, którzy wyjeżdżają zarobić za granicą, startują tam z czystą kartą, bez nadzoru, społecznej presji bycia wiernym i przykładnym partnerem. Wypadki do kraju kosztują. Odliczanie dni do kolejnego spotkania i dramat pożegnań to chleb powszedni takiego układu, który szybko przestaje smakować. A nowa rzeczywistość ma wiele pokus. Londyn, Amsterdam czy Dublin przyciągają tysiące ludzi. Jedno wyjście do pubu, kilka godzin rozmowy i bywa, że puszczają barierę. Okazji i powodów znajdzie się każdego dnia cała lista. Ale niewierność to nie jedyny problem związków narażonych na rozłąkę. Emigracja może wyzwolić pewne predyspozycje, które nosimy w sobie od dawna. I tak okazjonalne wyjście na piwko ze znajomymi może przerodzić się w codzienny rytuał, a ostatecznie nałóg. Koszmarny stres związany z nową pracą, językiem czy konfliktami z lokatorami w zbyt ciasnym mieszkaniu może skończyć się nerwicą czy depresją. Jest i trzeci scenariusz rozpadu wieloletnich relacji. Wyjazd wcale nie musi być głównym powodem rozstania, ale z pewnością ułatwia decyzję, gdy już w kraju pojawiły się trudności

w związku. To zła strona medalu. Na szczęście nie brakuje i pozytywnych przykładów, że można, tę próbę zdać. Tysiące kilometrów, prawie dwa lata razem – to bilans Kamila i Marty, którzy na zmianę pokonują raz miesiącu trasę Warszawa – Mediolan. Wiedzą, że to faza przejściowa, żyją myślą o wspólnym mieszkaniu.

**Nawet razem bywa ciężko**

Agnieszka przyjechała z Darkiem do Dublina pięć lat temu. Wiadomo, przyciągnęły ich lepsze zarobki i niezły socjal Irlandii. Mówią: nieważne gdzie, ważne, że nie osobno. – Oczywiście jest mnóstwo spraw, które codziennie mają wpływ na nasz związek. Jest stres związany z utrzymaniem pracy, są kłopoty z językiem. W dodatku pracujemy na dwie zmiany, co sprawia, że często się mijamy – wyjaśnia Agnieszka. Ale od miesiąca, jak mówią, jest trochę lepiej. Przez kryzys pracodawcy obcięli im sporo godzin w fabryce, co ma jedną dobrą stronę – mają więcej czasu dla siebie. Czy na emigracji parom żyje się trudniej niż w kraju? – Nikt nie obiecywał, że będzie łatwo. Wiele z tego, co zamierzaliśmy, trzeba było przemyśleć na nowo. Ale chyba zdaliśmy egzamin! – śmieje się. W czerwcu ubiegłego roku wzięli ślub. Tego jednego planu emigracja nie zmieniła.

Joanna Bucior

**→ TERAPIA DLA PAR**

**Dublin**  
Adres: 340a North Circular Road, Phibsboro, Dublin 7  
e-mail: info@polskaprzychodnia.ie  
tel. (01) 83 000 44

**Londyn**  
tel. 079 575 86 65  
www.polskipsycholog.co.uk

# Bez kozetki, za to konkretnie

O tym, jak budować relacje pomimo dzielących kilometrów, gdzie szukać pomocy i czego spodziewać się na terapii par, opowiada psycholog i life coach, Michał Binczak

**PRACA ZA GRANICĄ:** Jaki wpływ na związek ma rozstanie?

**Michał Binczak:** Długa separacja rzadko kiedy ma pozytywne skutki dla pary. Im dłużej trwa sytuacja rozłąki, tym większe niebezpieczeństwo, że w końcu ten związek się rozpadnie. Ale w określonych warunkach taki okres rozstania może być dla partnerów korzystny. Daje możliwość nabrania dystansu do związku i występujących w nim problemów. Z drugiej strony to szansa lepszego poznania samego siebie, naładowania akumulatorów tak, by potem tę nową energię i motywację do życia wprowadzić w relacjach z drugą osobą.

**PRACA ZA GRANICĄ:** Jak utrzymać uczucie na odległość?

**MB:** Każda relacja z drugim człowiekiem wymaga pracy i uwagi, ale można powiedzieć, że związek na odległość wymaga szczególnej troski. Współczesna technologia na szczęście daje nam wiele możliwości codziennego kontaktu – mamy przecież do dyspozycji telefony, SMS-y, internet. Trzeba jednak starać się odnaleźć złoty środek pomiędzy ilością i jakością tego wspólnie spędzonego czasu. Ważne jest też, by nie popaść przy tym w rutynę. Oprócz opowiadania o tym, co wydarzyło się w ostatnich dniach, rozmawiajcie o waszych uczuciach, nowych pomysłach, tym co was ostatnio zainteresowało. Twórzcie wspólne plany na przyszłość, wspominajcie mile spędzone razem chwile, planujcie (a następnie realizujcie) spotkania ze sobą tak często, jak tylko się da. Liczą się też proste gesty, jak przesłany niespodziewanie SMS z czułym wyznaniem czy drobny prezent.

**PRACA ZA GRANICĄ:** Taki pośredni kontakt potrafi być nieestety źródłem konfliktów...

**MB:** Tak, budowanie relacji na odległość, szczególnie w formie pisanej, takiej jak SMS-y czy wiadomości na komunikatorach internetowych, może wywoływać wiele nieporozumień. Pamiętajmy zatem o tym,



że jeśli przekazujemy informacje naszemu partnerowi skrótowo lub zdawkowo, to druga strona może tę wiadomość zrozumieć zupełnie inaczej. Czasem warto też dwa razy zastanowić się, czy faktycznie dobrze jest rozmawiać z partnerem, gdy dopada nas zmęczenie czy gotują się w nas emocje po ciężkiej pracy. Może warto wykręcić numer później i uniknąć sytuacji, w której przelejemy naszą frustrację na drugą połowę. Nie dopuśćmy do tego, by kontakt z naszym partnerem/partnerką zaczął nam się podświadomie źle kojarzyć! Oczywiście rozmawiajmy o swoich problemach i troskach, ale nie tylko o tym! Musi być zachowana równowaga i czas na radość, śmiech i pozytywne rozmowy.

**PRACA ZA GRANICĄ:** Kiedy zwrócić się o pomoc do specjalisty?

**MB:** Gdy poczujemy wewnętrzną potrzebę. To może być głos intuicji, czasem jakieś niepokojące zmiany, które zaczynamy zauważać w związku. Najważniejsze jest jednak to, by działać szybko, z wyprzedzeniem. Niestety, wiele par zgłasza się do mnie dopiero w momencie, gdy pojawia się zagrożenie rozwo-

dem. Wtedy zazwyczaj jedna ze stron już wewnątrz zdecydowała, że odchodzi i jest za późno, by ratować uczucie. Nie wolno udawać, że nie widzi się problemu, przekładać rozmów na kolejne „później”. Nastawienie „żyję tu i teraz”, „aktywnie szukam rozwiązań swoich problemów”, ma tu podstawowe znaczenie. Przy szukaniu terapeuty najlepiej kierować się referencjami i opiniami znajomych, którzy taką terapię mają już za sobą.

**PRACA ZA GRANICĄ:** Jak wygląda terapia par?

**MB:** Istnieje wiele różnych nurtów psychologicznych i metod, które są naprawdę skuteczne. Osobiście jestem zwolennikiem holistycznego, całościowego podejścia do człowieka. Swoim klientom pomagam stopniowo wprowadzać harmonię w każdą sferę ich życia. Taka terapia może być prowadzona zarówno podczas spotkań osobistych, jak i konsultacji online czy też w formie warsztatów. Niestety wielu Polaków nadal kojarzy psychologa z dawno przestarzałą już kozetką i filozoficznym gdybaniem o życiu. Tak naprawdę takie wyobrażenie niewiele ma wspólnego ze współczesną psychologią nastawioną przede wszystkim na skuteczność udzielanej pomocy i wprowadzaniem teorii w praktykę. W razie problemów jedynym z pomocnych rozwiązań może okazać się life coach.

Rozmawiała Joanna Bucior



– Ważne jest całościowe podejście do człowieka, wprowadzanie harmonii w każdą sferę życia – mówi Michał Binczak

→ Kontakt z Michałem Binczakiem:  
[www.samorozwoj.com.pl](http://www.samorozwoj.com.pl)