

Karolina Staszak-Kędzior

Kiedy  
prześcajemy  
być parą





Karolina Staszak-Kędzior

Kiedy  
—— przestajemy ——  
być parą



Gdynia 2026



**„Kiedy przestajemy być parą”** to książka o tym:

- jak chronić więź, gdy zmienia się wszystko,
- jak nie zgubić siebie i siebie nawzajem,
- jak budować bliskość w czasie zmęczenia, zmian i wychowywania dzieci,
- jak tworzyć relację, która dojrzewa razem z rodziną,
- jak budować więź, która potrafi przetrwać kryzysy i kolejne etapy życia,
- jak wybierać siebie nawzajem – każdego dnia na nowo,
- jak być razem nie idealnie, lecz świadomie.

To opowieść o bliskości, odpowiedzialności i codziennym wyborze bycia razem.

O relacji, która nie jest stanem stałym, lecz procesem i o partnerstwie, które można chronić nawet wtedy, gdy jest trudno.

Nie po to, by dawać gotowe recepty, ale po to, by pomóc odnaleźć się w relacji w czasach, gdy tak wiele związków się rozpada.

**Partnerstwo w rodzicielstwie** czyli wszystko zaczyna się od relacji. Od tej jednej, najbliższej. Od tego, co dzieje się pomiędzy dwojgiem ludzi, którzy kiedyś wybrali siebie z miłości.

Partnerstwo w rodzicielstwie nie jest teorią ani pięknym hasłem z poradników. Nie jest też stanem, który osiąga się raz na zawsze. Jest zwykłą codziennością, która czasem bywa zmęczona, nieidealna, często chaotyczna. Pełną niedopowiedzeń, napięć, cichych pretensji i niewypowiedzianych potrzeb, a jednocześnie jedną z najważniejszych przestrzeni, w jakiej toczy się nasze dorosłe życie.

Kiedy pojawiają się dzieci, relacja dwojga ludzi zmienia się szybciej, niż ktokolwiek mógłby się spodziewać. Zmienia się rytm dnia, kobiecie ciało, ilość i jakość snu, ilość wolnego czasu, jakość rozmów. Zmienia się wszystko to, co kiedyś było naturalne i oczywiste. Nagle jest mniej „nas” jako partnerów. Pojawiają się nowe, często bardzo wymagające obowiązki, odpowiedzialność, zmęczenie i jednocześnie mniej tak ważnej w relacji bliskości.

Wiele par w tym momencie zaczyna się od siebie oddalać, choć nikt tego głośno nie planował ani nie chciał. Po prostu każdego dnia pojawia się coś ważniejszego do zrobienia - dzieci, praca, dom, sprawy pilne i pilniejsze.

I tak oto rozmowy odkładane są na później, a zmęczenie wygrywa z bliskością i czułością. Drobne napięcia powoli zamieniają się w coraz większy dystans. Nie dlatego, że ktoś przestał kochać, ale dlatego, że nikt nie nauczył nas, jak być razem w rodzicielstwie.

Wszak nikt nie przygotowuje nas na to, jak bardzo zmienia się relacja, kiedy w jej centrum pojawia się dziecko, kiedy partnerzy stają się rodzicami.

Tak łatwo wpaść w nowe role mamy i taty... i tak absurdalnie szybko można zgubić siebie nawzajem pod piętrzącą się stertą obowiązków. I wtedy właśnie tworzy się nowy rodzaj partnerstwa, wymagający nowego języka, uważności, nowej struktury, innych ustaleń. Wielu zmian i dostosowań do zupełnie innego, nowego świata.

Ta książka nie jest zbiorem recept. I na pewno nie powie Ci, jak „powinno być”. Nie podzieli ludzi na dobrych i złych rodziców. Nie wskaże winnych.

Ta książka jest zaproszeniem do zatrzymania się, przyjrzenia temu, co dzieje się pomiędzy Wami i do spojrzenia na relację z czułością oraz uczciwością.

Wszak partnerstwo nie polega na tym, żeby było idealnie ale na tym, by było wspólne życie, wzajemna troska i prawda powiedziana z szacunkiem. I na tym, żeby — mimo zmęczenia, różnic i kryzysów — dwoje ludzi wciąż umiało wracać do siebie.

## Rozdział 1. \_\_\_\_\_

### Partnerstwo w rodzicielstwie

Słowo „partnerstwo” brzmi pięknie. Jest często powtarzane w rozmowach o relacjach, w poradnikach i w mediach społecznościowych. Nierzadko staje się hasłem, za którym każdy widzi coś trochę innego. Dla jednych partnerstwo oznacza równość. Dla innych – sprawiedliwy podział obowiązków. Dla jeszcze innych – bliskość, wzajemne wsparcie, poczucie bycia zespołem. Są też tacy, którzy rozumieją je jako brak konfliktów, harmonię, spokój.

Tymczasem **partnerstwo** rzadko wygląda jak ideał z wyobrażeń, bo **jest procesem**. Czasem spokojnym, niekiedy burzliwym, a na pewno pełnym prób, błędów, korekt oraz powrotów.

W praktyce okazuje się, że dwoje ludzi może używać tego samego słowa, a mówić o zupełnie różnych rzeczywistościach, bo jedno w partnerstwie widzi podział obowiązków i swego rodzaju autonomię, a drugie – wsparcie emocjonalne i bliskość. I już na tym etapie rodzi się pierwsze źródło napięć – nie wynikające ze złej woli, lecz z odmiennego rozumienia.

Partnerstwo nie jest jedną definicją. Stanowi umowę, która zmienia się w czasie. Jest sposobem bycia razem, który dojrzewa wraz z relacją, doświadczeniem i kolejnymi etapami życia kobiety i mężczyzny w ich związku.

**Kiedy pojawia się dziecko, następuje zderzenie z kompletnie nieznaną, zupełnie nową rzeczywistością i układanie struktury życia od podstaw.**

Najpierw są pytania:

- Kto wstaje w nocy?
- Kto zostaje w domu, kto pracuje?

Potem:

- Kto pamięta o ubraniach na zmianę, zebraniach w przedszkolu?
- Kto planuje posiłki, zakupy, wizyty u lekarza?
- Kto i kiedy ma przestrzeń na odpoczynek?
- Kto odkłada swoje potrzeby na później?

Partnerstwo przestaje być pojęciem teoretycznym, a zaczyna być doświadczeniem bardzo konkretnym, mierzalnym w godzinach snu, poziomie zmęczenia i ilości napięcia w ciele.

Wiele par w tym miejscu po raz pierwszy zaczyna odczuwać, że coś się rozjeżdża. Nie dlatego, że przestali się kochać, ale dlatego, że życie zaczęło wymagać od nich więcej, niż byli gotowi unieść bez renegocjowania dawnych, niepisanych umów.

Jednym z najczęstszych doświadczeń w rodzicielstwie jest poczucie nierówności. Niekoniecznie chodzi tu o ilość nowych zadań czy piętrzące się obowiązki. Częściej w grę wchodzi nowy ciężar emocjonalny, bo zmęczenie można jeszcze znieść, ale poczucie bycia niewidzianym i niedocenionym – dużo trudniej.

Chodzi o to, kto czuje, że daje więcej, niż dostaje. W wielu parach rodzi się cicha rywalizacja o to, kto jest bardziej zmęczony, kto bardziej się poświęca, kto ma prawo do złości wynikającej z tego poświęcenia i poczucia, że „ja daję więcej niż ty”.

A efekt?

Z czasem pojawia się dystans, milczenie lub wręcz przeciwnie, atak na tę drugą stronę. Partnerstwo zaczyna wtedy „pękać” nie z powodu jednego wielkiego konfliktu, ale przez niezliczoną ilość drobnych, niewypowiedzianych albo wykrzyczanych rozczarowań.

### **Narodziny dziecka są jednym z największych wyzwań dla relacji. - To musi wybrzmieć!**

Zmienia się hierarchia potrzeb, wzajemna dostępność emocjonalna i sposób komunikacji. Relacja dwojga kochających się ludzi, która wcześniej była w centrum ich wspólnego wszechświata, przesuwana na drugi plan. I bywa to dość gwałtowne, zwłaszcza jeśli nowy członek rodziny jest bardziej wymagający, niż rodzice są w stanie udźwignąć.

Sama doskonale pamiętam, kiedy na świat przyszedł mój pierwszy syn... Ledwo wyszłam z porodówki, a już po dwóch dniach znów byliśmy w szpitalu. Mały płakał niemal bez przerwy, a ja razem z nim w mojej bezsilności.

Szybko okazało się, że przyczyną jego cierpienia i krzyku był niedojrzały układ trawienny, nietolerancja laktozy i bakterie w moczu. Jako

matka, pierworódka, w poczuciu całkowitej bezradności zaczęłam popadać w przygnębienie i strach. To napięcie przenosiłam na relację z partnerem — zupełnie nieświadomie. Obojgu nam było bardzo ciężko. Byliśmy młodymi rodzicami, których nikt nie przygotował na tak trudny początek w rodzicielstwie.

Wiele par w tym początkowym okresie bycia mamą i tatą przeżywa kryzys, który budzi lęk.

Pojawiają się pytania:

- Czy coś się psuje?
- Co robię źle?
- Czy się oddalamy?
- Czy on / ona jeszcze mnie kocha?
- Dlaczego on / ona mnie nie rozumie?

Pojawiają się myśli:

- Ciężko mi.
- Czuję się samotny / samotna.
- Gdzie się podział mój ukochany?
- Gdzie się podziła moja ukochana?
- Czy nasz związek się właśnie kończy?

Tymczasem to nie koniec, lecz moment przejścia, ewolucji.

Nastaje nowy etap, który wymaga nowych kompetencji, języka, formy bliskości.

**Rodzicielstwo samo w sobie nie zniszczy relacji, pod warunkiem, że oboje rodzice nie tracą uważności — na siebie nawzajem, ale też na samych siebie.**

Książka, którą trzymasz w dłoni jest zaproszeniem do spojrzenia na partnerstwo nie jak na ideał, do którego trzeba dorosnąć, lecz jak na proces, który można świadomie kształtować, wspólną pracą, komunikacją, jednością. Wymaga to wysiłku, a młodzi rodzice są po prostu zmęczeni i często nie mają przestrzeni na budowanie nowego wymiaru bycia razem. Warto jednak pamiętać, że nie rozpadają się te relacje, w których pojawiają się trudności, lecz te, w których przestaje się onich rozmawiać, w których przestajesz się patrzeć na drugiego człowieka

z troską i czułością, a zaczyna wyłącznie z perspektywy pretensji: „ja robię więcej, a ty mniej”.

Partnerstwo nie polega na tym, że wszystko jest równo i sprawiedliwie. To właściwie niemożliwe, by zawsze było po równo, bo raz człowiek ma więcej sił, raz mniej, raz jest w swoim szczycie, a raz ledwo wstaje z łóżka, by wykonać podstawowe obowiązki.

Wtedy jedno daje osiemdziesiąt procent, drugie dwadzieścia, by za jakiś czas proporcje się odwróciły, a tylko gdzieś „pomiędzy” — tylko na chwilę — pojawia się pięćdziesiąt na pięćdziesiąt.

Chodzi o to, by wiedzieć i dać sobie wzajemne przyzwolenie, że raz ja ciągnę bardziej, a raz ty ciągniesz mocniej ten nasz wóz zwany wspólnym życiem.

W tej książce nie będzie oceniania ani szukania winnych. Będzie tylko droga, bo relacja partnerstwa w rodzicielstwie to DROGA, długa, kręta, wyboista, mozolna, raz przyjemna a raz trudna do wytrzymania.

## Rozdział 2.

---

### Autorka – kim jestem i po co ta książka

Zaczęłam pisać tę książkę z potrzeby przekazania wiedzy oraz dla głębszego zrozumienia — siebie, relacji, rodzicielstwa i tego, co dzieje się pomiędzy dwojgiem ludzi, kiedy próbują razem budować rodzinę. Relacje nie były dla mnie od początku oczywiste. Rodzicielstwo również nie przyszło jako gotowa umiejętność. Tak jak większość z nas, wchodziłam w bliskość z bagażem własnych doświadczeń, przekonań i nieświadomych wzorców, lęków, traum, które wnoszą się do związku, często nie wiedząc nawet o ich istnieniu ani o tym, skąd pochodzą.

**Dopiero z czasem zaczęłam rozumieć, że to, co dzieje się pomiędzy partnerami, rzadko jest kwestią charakterów czy złej woli. Znacznie częściej jest odbiciem naszych historii, ran, sposobów radzenia sobie z emocjami i tego, czego nauczyliśmy się o bliskości bardzo wcześnie — jeszcze zanim potrafiliśmy to nazwać. Wszak tego, jak budujemy związki w dorosłości, uczymy się jako dzieci w naszym domu rodzinnym, chłonąc niczym gąbki relacje, jakie tworzyli między sobą nasi rodzice.**

To ten przekaz staje się wzorcem i fundamentem tego, jak będziemy postrzegać partnera, siebie oraz wszystko to, co kryje się pod słowami: my para - my rodzice.

Kiedy byłam mała, dostałam kilka niełatwych przekazów, wzorców, które przyjąłam jako jedyne właściwe:

- alkohol zawsze prowadzi do awantury, jest sam w sobie zagrożeniem, czystym złem, każdy, bez wyjątku,
- łatwiej jest uciekać, schować się niż walczyć,
- bycie niewidzialną jest najbezpieczniejszym rozwiązaniem w każdej trudnej sytuacji.

Jak już się domyślasz, drogi czytelniku, pochodzę z rodziny alkoholowej. Czy dziś, mając czterdzieści pięć lat, mam **nadal** (i to bardzo ważne słowo) żal, gniew, nienawiść wobec rodziców?

Być może Cię zaskoczę, ale nie.

Jak to możliwe?

To lata pracy nad sobą, własnym postrzeganiem i setki przeczytanych mądrych książek, które uświadomiły mi kilka niezwykle istotnych rzeczy. Niektóre wymienię już teraz:

Wszystko, czego doświadczyłam, miało mnie czegoś nauczyć lub coś mi dać.

Moi rodzice kochali mnie całymimi sercami, choć wielokrotnie przegrywali z własnymi demonami, tymi, które ukształtowały ich, kiedy sami byli dziećmi.

Poznałam historię moich rodziców i ich dzieciństwo dopiero, gdy byłam dorosła. Okazało się, że jako dzieci przeszli niejedno piekło, a moja świętej pamięci mama doświadczyła niewyobrażalnie trudnych rzeczy.

Możesz powiedzieć, że to ich nie tłumaczy — i masz rację.

Tylko czy dziś najważniejsze jest to, co ja przeszłam jako dziecko? Czy może raczej to, co zrobię dalej z zasobami, w które jestem wyposażona, które zdobyłam w drodze no punktu, w jakim jestem obecnie. Oczywiście każda minuta mojego dzieciństwa mnie ukształtowała — to fakt. Ale dziś mam dostęp do narzędzi, których moi rodzice nie mieli. Do wiedzy, którą mogłam przekuć w umiejętności. Do możliwości poszerzania swojej samoświadomości, odkrywania siebie, uczenia się bycia tym, kim mogę i chcę być.

Zbyt długo żyłam przeszłością.

Teraz wybieram kształtowanie swojej teraźniejszości i budowanie przyszłości.

Oczywiście przepracowanie własnych demonów to nie zajęcie na chwilę. Jestem przekonana, że niejedne wciąż stoją za moimi plecami i tylko czekają, by zaatakować. Zapewne do końca życia będę coś odkrywać, czegoś się uczyć... I tak ma być. Takie jest życie w swej doskonałej, nieidealnej kwintesencji.

Każdego dnia pracuję nad sobą, by stawać się bardziej świadomą, tworzyć spójny, dobry i partnerski związek z moim mężem, budować rodzinę z nim i naszymi trzema dorastającymi synami.

Każdego dnia staram się żyć uważnie, pracować z ciałem, myślami

i emocjami. Czasem się zatrzymuje, niekiedy cofam, innym razem lecę do przodu jak torpeda. Podobnie mój mąż i zapewne podobnie jak ty drogi czytelniku.

Niezwykłe ważne jest to, że relacje w związku nie toczą się wyłącznie w rozmowach, wspólnych decyzjach czy codzienności. One toczą się również w naszym układzie nerwowym. To, jak reagujemy na partnera, jak przeżywamy konflikty, jak radzimy sobie ze zmęczeniem i napięciem, jest w ogromnym stopniu zakorzenione w naszych wcześniejszych doświadczeniach.

Ja uciekałam, milczałam, izolowałam się. Dziś nadal nad tym pracuję — raz z lepszym, raz z gorszym efektem. Jednak sama świadomość tego, że wyniosłam z dzieciństwa taki sposób radzenia sobie z konfliktem, pomaga mi próbować zmieniać ten „wgrany program” i uczyć się komunikować zamiast odsuwać.

Gabor Maté wielokrotnie podkreśla, że „trauma to nie to, co nam się przydarzyło, ale to, co wydarzyło się w nas w odpowiedzi na to, co nas spotkało”. To efekt wypracowanej w dzieciństwie tarczy ochronnej na sytuacje trudne i bolesne.

W relacjach partnerskich rzadko reagujemy wyłącznie na bieżącą sytuację, która stała się zapalnikiem konfliktu. Znacznie częściej reagujemy na coś znacznie starszego — na lęk przed odrzuceniem, potrzebę bycia ważnym, doświadczenie samotności czy brak bezpieczeństwa, którego kiedyś zabrakło.

A ciało pamięta to wszystko bardzo dobrze. Przypomina nam przez napięcia, przyspieszony oddech, zablokowanie, zaniemówienie, odcięcie, zamrożenie. Albo przeciwnie — wywołuje impulsywną wściekłość.

Pamiętam, kiedy pierwszy raz w życiu świadomie przeżyłam wściekłość. Było to kilka lat temu, gdy bardzo pokłóciłam się z partnerem. Trzasnęłam drzwiami sypialni, rzuciłam się na łóżko, zacisnęłam pięści tak mocno, że przez kilka dni miałam odgniecione paznokcie w punkcie zacisku — i pozwoliłam tej furii mnie zalać. Nigdy

wcześniej nie pozwoliłam sobie przeżyć jej w pełni. I nigdy wcześniej nie odeszła tak szybko.

Po kilku chwilach poczułam, jak napięcie opada, a w jego miejsce powoli pojawia się uspokojenie. Byłam fizycznie wyczerpana, jak po maratonie, a jednocześnie lżejsza.

Mój partner wszedł do sypialni po jakimś czasie i oboje byliśmy w stanie porozmawiać, przeprosić się. Z tego jednego incydentu nauczyłam się o sobie bardzo dużo.

Partnerzy — a jednocześnie rodzice — często „tworzą” konflikty o obowiązki, pieniądze, wychowanie dzieci czy brak bliskości. I to jest naturalne. Ale bardzo często nie chodzi bezpośrednio o te tematy.

Pod „oficjalnymi” przyczynami napięć kryją się:

- lęk przed byciem nieważnym,
- doświadczenie samotności w relacji,
- poczucie, że trzeba wszystko unieść samemu,
- przekonanie, że na nikim nie można naprawdę polegać,
- lęk, że już jej / jemu na mnie nie zależy.

Gabor Maté pisze, że „najgłębszą ludzką potrzebą jest potrzeba więzi”. Te konflikty często są wołaniem o bliskość.

Nie chodzi o to, kto ma rację, tylko o to, by czuć się widzianym, słyszonym i ważnym. Oczywiście nie mówię tu o relacjach przemocowych czy patologicznych, lecz o „zwykłej” miłości dwojga ludzi, którzy chcą być razem, kochają się, a mimo to czasem jest im trudno.

Bliskość nie jest umiejętnością nabytą w dorosłości, ale wzorcem zapisanym bardzo wcześnie — w pierwszej więzi z opiekunami.

To te wzorce tłumaczą, dlaczego jedni w konflikcie walczą, inni uciekają, a jeszcze inni zamierają.

Dlaczego jedni szukają bliskości, a inni chronią się przed nią dystansem.

W relacji partnerskiej wciąż uczymy się tego samego:

- Czy mogę być sobą i jednocześnie być blisko?
- Czy mogę potrzebować i nie stracić siebie?
- Czy mogę być zależny i nie zostać zraniony?

Nasze wewnętrzne uzdrowienie zaczyna się od uważności wobec siebie.

Nie chodzi o to, by być idealnymi.

Chodzi o to, by być bardziej świadomymi.

Nie chodzi o to, by nie popełniać błędów.

Chodzi o to, by umieć je naprawiać i się na nich uczyć.

Nie chodzi o to, by nigdy się nie oddalać.

Chodzi o to, by umieć do siebie wracać.

Ta książka jest zaproszeniem, by przyjrzeć się swoim relacjom i zobaczyć w nich nie tylko problemy, ale także historię, emocje i potrzeby, które za nimi stoją.

Na końcu każdego rozdziału znajdziesz pytania, które warto zadać sobie i dać swojemu partnerowi lub partnerce do przemyślenia.

Zacznijmy od teraz:

#### ◀ Pytania do refleksji

- Jakie doświadczenia z dzieciństwa najbardziej wpłynęły na to, jak dziś buduję relacje?
- Czego nauczyłem / nauczyłam się o bliskości w swojej rodzinie pochodzenia?
- W jakich momentach najbardziej boję się utraty więzi?
- Jak reaguję, kiedy czuję się nieważny / nieważna?
- Co najbardziej pomaga mi wracać do bliskości po trudnych momentach?
- Nie po to, by znaleźć szybkie odpowiedzi.
- Ale po to, by zacząć widzieć to, co do tej pory było w tle.

## Rozdział 3. \_\_\_\_\_

### Czym jest partnerstwo

Partnerstwo nie jest czymś stałym i rzadko bywa czymś, co po prostu „jest”.

Na początku każdej relacji wiele rzeczy przychodzi naturalnie, bez wysiłku. Jest wewnętrzna ciekawość drugiej osoby, chęć bliskości, gotowość do ustępstw oraz to uczucie, że różnice są raczej fascynujące niż trudne.

Z czasem jednak relacja zaczyna żyć własnym życiem. Pojawiają się doświadczenia, które zmieniają oboje partnerów. Pojawia się odpowiedzialność, zmęczenie, nowe role.

Przecież partnerstwo nie zatrzymuje się w jednym punkcie. Ono ewoluuje cały czas, a początkowe motylki w brzuchu po roku czy dwóch ustępują miejsca zwykłej, bynajmniej niekoniecznie szarej rzeczywistości. **Związek to proces wrażliwy na czas, okoliczności, zdrowie, obciążenia i kolejne etapy życia dwojga ludzi, którzy każdego dnia decydują, że chcą być razem.**

Niejednokrotnie kryzys pojawia się wtedy, gdy jedno z partnerów próbuje utrzymać relację w miejscu, które już dawno przestało być aktualne — gdy wciąż obowiązują stare umowy, a rzeczywistość jest już zupełnie inna.

Partnerstwo wymaga więc ciągłego wzajemnego dostrajania. Obserwacji, sprawdzania, gdzie dziś jesteście we dwoje. Czego teraz potrzebujemy. Co się zmieniło, a co pozostało podobne. Co wygląda dziś zupełnie inaczej niż rok temu.

**Jednym z najczęstszych nieporozumień w relacjach jest utożsamianie partnerstwa z idealną równością.**

W praktyce rzadko jest to możliwe.

Równo — znaczy po połowie. Po równo czasu, obowiązków, zmęczenia, decyzji, zaangażowania. Na pierwszy rzut oka brzmi to bardzo uczciwie. W praktyce jednak życie pisze własny scenariusz.

Przecież różnimy się między sobą w tak wielu kwestiach. Jak więc

miałoby być możliwe, że w każdym momencie związku zawsze dajemy dokładnie po równo? Mamy różne zasoby, kompetencje, umiejętności, różną fizjonomię, wytrzymałość, siłę, emocjonalność. Każde z nas ma inne możliwości i ograniczenia — czasem bardzo oczywiste, czasem mniej widoczne.

Przynajmniej w moim związku wygląda to właśnie tak. Ja jestem spokojna, dobrze poruszam się w świecie emocji moich synów, lubię rozmawiać, rozumieć, zagłębiać się. Mój mąż jest fizycznie wytrzymalszy, zdecydowanie silniejszy. Często to on dźwiga to, czego ja nie chcę lub nie potrafię unieść.

Ja ogarniam codzienność naszego domu i życia, on finanse, wyjazdy z synami na zawody (a sporo tego) i sprawy techniczne, które mnie zwyczajnie przerastają albo nie interesują.

Nie jest możliwe, byśmy zawsze dawali z siebie tyle samo. Każde z nas ma swoje obowiązki i odpowiedzialności w rodzinie i związku.

Ostatnio czytałam post kobiety po pięćdziesiątce, która była bardzo rozczarowana, że mąż nie zrobił jej obiadu. Umówili się, że gdy ona idzie rano do pracy, on przygotowuje posiłek, a gdy pracuje po południu — ona gotuje. Tym razem mąż napisał jej SMS-a, że ugotował resztkę ryżu dla siebie i żeby wracając kupiła coś dla siebie.

Autorkę postu to bardzo zabolalo.

Jak Ty byś zareagował(a) w podobnej sytuacji? Gniewem? Rozczarowaniem? A może kupieniem pizzy — a nawet deseru dla Was obojga? Jaka reakcja jest „właściwa”?

Czy jeden nieprzygotowany posiłek naprawdę ma tak ogromne znaczenie?

Czy czasem nie jest tak, że każdemu z nas zdarza się czegoś nie dopilnować, zapomnieć albo zwyczajnie nie mieć siły?

Przecież to ludzkie.

Osobiście kupiłabym coś po drodze albo zamówiła gotowe jedzenie i nie zrobiłabym z tego większej sprawy. Czy to znaczy, że nie umiem stawiać granic? A może po prostu czuję, że oboje staramy się budować naszą relację najlepiej, jak potrafimy — nawet jeśli nie zawsze wychodzi to idealnie.

Czasem jedno z nas daje siedemdziesiąt procent, drugie trzydzieści.

I to jest w porządku. Bo sprawiedliwość w relacji nie polega na tym, że każdy daje dokładnie tyle samo. Polega na tym, że każdy daje tyle, ile w danym momencie jest w stanie — a druga strona to widzi i bierze pod uwagę. Są okresy, kiedy jedno z partnerów niesie więcej. W przypadku kobiety może to być ciąża. W przypadku obojga — choroba, trudny czas zawodowy czy wewnętrzny kryzys emocjonalny. W dojrzałym partnerstwie nie rozlicza się tych momentów z matematyczną dokładnością. Traktuje się je jako naturalną zmienność drogi.

W wielu rodzinach rozmowy o partnerstwie szybko schodzą na poziom list zadań. Związek zaczyna funkcjonować jak firma, w której deleguje się obowiązki: kto sprząta, kto gotuje, kto odwozi dzieci, kto pamięta o lekarzu czy urodzinach.

**To wszystko jest ważne. Jednak prawdziwe partnerstwo nie zaczyna się od podziału obowiązków, ale od współodpowiedzialności.** Różnica między podziałem a współodpowiedzialnością jest subtelna, a jednocześnie fundamentalna. Dzielimy — to jest Twoje, to moje. Współtworzymy — razem dbamy o to, by było zrobione.

W związkach, które dobrze funkcjonują, rzadko słyszy się słowo „pomagam”. Znacznie częściej pojawia się poczucie wspólnoty spraw — tak, by żadne z partnerów nie zostało samo z ciężarem odpowiedzialności. Są sytuacje, kiedy kobieta zostaje w domu po urodzeniu dziecka i przejmuje ogrom obowiązków. Społeczeństwo często nazywa to „siedzeniem w domu”. Cóż, sama byłam taką „siedzącą w domu” przez niemal dekadę. Trzykrotnie zostałam mamą i miałam możliwość być z każdym z synów do trzeciego roku życia. Było to wymagające — dla mnie i dla mojego partnera. A jednocześnie dało nam coś bardzo cennego. Czy gdybym mogła cofnąć czas, zmieniłabym tę decyzję? Nie. Mimo że przez dziesięć lat praktycznie nie rozwijałam się zawodowo. Dziś, mając czterdzieści pięć lat i trzech dorastających synów, nadrabiam zawodowe zaległości.

Każdy z nas podejmuje swoje decyzje i mierzy się z ich konsekwencjami — przyjemnymi i trudnymi. Takie jest życie. I takie bywa partnerstwo.

Jednym z największych zagrożeń dla relacji jest sztywność — przekonanie, że skoro kiedyś coś działało, to musi działać zawsze. Tymczasem związek wymaga elastyczności, gotowości do zmiany ról, priorytetów, sposobu bycia razem.

Warto pamiętać, że każda relacja opiera się na pewnych umowach. Część z nich wypowiadamy wprost, inne powstają nieświadomie — z obserwacji, nawyków, przekonań wyniesionych z domu.

Role zmieniają się, ewoluują, czasem odwracają. To bywa płynne, czasem burzliwe, niekiedy wymuszone przez okoliczności. Elastyczność partnerów jest tu kluczowa — podobnie jak świadomość, że każde z nas jest tylko i aż człowiekiem. Ma swoje wzloty i upadki. Bywa na szczycie swoich możliwości, bywa na dnie.

Grunt to wiedzieć, że można na siebie liczyć. Że jeśli jedno upadnie, drugie pomoże mu wstać.

Jesteśmy ludźmi.

#### ◀ Pytania do pary

- Co dziś najbardziej zmieniło się w naszej relacji w porównaniu z jej początkiem?
- W jakich obszarach najbardziej potrzebujemy elastyczności?
- Czy czuję, że jesteśmy zespołem w odpowiedzialności za rodzinę?
- Jakie umowy w naszej relacji wymagają dziś aktualizacji?
- Co pomaga nam dostrajać się do siebie na nowych etapach życia?
- Nie po to, by wszystko od razu zmieniać.
- Ale po to, by zobaczyć, gdzie dziś naprawdę jesteście.

## Rozdział 4.

---

### Mity o partnerstwie

„Jak kocha, to się domyśli” – mit czytania w myślach.

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych mitów w relacjach jest przekonanie, że jeśli ktoś naprawdę kocha, to powinien wiedzieć, czego potrzebuje druga osoba — bez mówienia. To bardzo romantyczna wizja i jednocześnie jedna z bardziej destrukcyjnych. Ludzie nie czytają w myślach. Nawet ci, którzy bardzo się starają. Nawet ci uważni i empatyczni.

W relacjach partnerskich potrzeby zmieniają się szybciej, niż jesteśmy w stanie to zauważyć. To, co było ważne rok temu, dziś może mieć zupełnie inne znaczenie. To, co kiedyś dawało poczucie bliskości, dziś może być niewystarczające.

Zadziwiające, jak wiele osób wciąż czeka, aż druga strona sama się zorientuje, czego potrzebują — przy jednoczesnym milczeniu, bo przecież „powinien” czy „powinna” się domyślić.

Zamiast wyrazić swoje pragnienie czy potrzebę, gromadzą w sobie rozczarowanie, często złość i poczucie bycia nieważnym. A kiedy w końcu wybuchają, druga strona bywa autentycznie zaskoczona. Nie dlatego, że nie chciała zadbać, ale dlatego, że nie wiedziała, czego się od niej oczekuje.

Bliskość — i żadna dobra relacja — nie polega na domyślaniu się, lecz na komunikowaniu. Na mówieniu w sposób, który daje drugiej osobie szansę naprawdę nas zobaczyć. Kiedyś bardzo trudno było mi zrozumieć, dlaczego mój partner sam z siebie mnie nie przytula. Po przeczytaniu książki „Pięć języków miłości” zrozumiałam, że on nie ma takiej potrzeby fizycznej bliskości jak ja. ( O pięciu językach miłości napiszę w kolejnych rozdziałach). Kiedy zaczęłam mu mówić wprost: „Kochanie, przytul mnie”, okazało się, że zaczął mnie przytulać częściej. Pokazałam mu tę książkę — nie zmuszając do czytania — wyjaśniając tylko, że możemy mieć różne języki miłości. Jednocześnie sama zaczęłam dostrzegać, że dla niego ważne są inne formy budowania więzi. Ilu konfliktów moglibyśmy uniknąć,

gdybym wcześniej to rozumiała? Tego nie wiem. Wiem natomiast, że dziś mówimy o naszych potrzebach łatwiej i z większą otwartością. Bo „jak kocha, to się domyśli” częściej niszczy niż buduje.

### Mit „po równo”

Kolejnym mitem jest hasło „po równo” — czyli przekonanie, że oboje powinni dawać po 50 procent do wspólnego życia.

O tym już pisałam...

Hasło to ma w sobie obietnicę sprawiedliwości i równowagi. Problem w tym, że życie rzadko daje się podzielić na idealne połowy. Dojrzałe relacje rzadziej pytają: „czy jest po równo?”, a częściej: „czy oboje czujemy się zaopiekowani?”.

Kiedy urodziłam pierwszego syna, który był bardzo wymagającym niemowlakiem, całą swoją energię kierowałam na dziecko. Nie było mowy o powrocie do pracy. Mój partner przejął wtedy pełną odpowiedzialność finansową. Nie było w tym ani odrobiny 50/50. Ja zajmowałam się domem i dzieckiem, on zarabiał. Ja wstawałam w nocy, on pracował całe dnie. Oboje byliśmy przeciążeni. Oboje dawaliśmy tyle, ile mogliśmy. Dziś, gdy nasi synowie są nastolatkami, oboje pracujemy. Wciąż jednak w niektórych obszarach jedno z nas daje więcej niż drugie. I to się zmienia cały czas, jest płynne.

### Mit, że partnerstwo zabija romantyzm

Są osoby, które wierzą, że im więcej rozmów o obowiązkach i organizacji życia, tym mniej miejsca na romantyzm. A w praktyce często jest odwrotnie. Romantyzm rzadko znika z powodu nadmiaru rozmów. Znacznie częściej znika z powodu zmęczenia, osamotnienia i narastającej frustracji. Trudno o czułość, gdy jedna osoba czuje się przeciążona. Trudno o spontaniczność, gdy relacja zaczyna kojarzyć się wyłącznie z obowiązkiem. Partnerstwo nie zabija romantyzmu. Często jest jego fundamentem. Bo dopiero tam, gdzie jest poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia, może pojawić się prawdziwa bliskość.

### Społeczne i rodzinne źródła mitów

Większość naszych przekonań o relacjach nie pochodzi z własnych

doświadczeń, lecz z domów, w których dorastaliśmy. Jeśli w domu nie rozmawiało się o emocjach, trudno robić to w dorosłej relacji. Jeśli konflikty były zamykane pod dywan, łatwo powielić ten styl. W moim domu rodzice rzadko rozmawiali. Każde robiło swoje. I taki wzorzec przeniósłam do dorosłości. Przez kilka lat miałam pretensje do partnera, że nie robi „tego, co trzeba”. Tyle że on nie wiedział, że coś trzeba — miał swój obraz relacji, który powielał. Zajęło nam trochę czasu i wiele rozmów, by zrozumieć, że mechanizmy wyniesione z domów rodzinnych w naszej relacji się nie sprawdzają. Każda para tworzy własną, unikalną strukturę partnerstwa.

Mity rzadko niszczą relacje od razu. Częściej robią to powoli i po cichu. Prowadzą do:

- niewypowiedzianych oczekiwań,
- narastającej frustracji,
- poczucia osamotnienia,
- przekonania, że „coś jest ze mną nie tak”  
lub „coś jest nie tak z nami”.

Z czasem partnerzy oddalają się od siebie nie dlatego, że przestali się kochać, ale dlatego, że przestali rozumieć, co naprawdę dzieje się między nimi.

Uwolnienie się od mitów nie polega na znalezieniu jednej właściwej wersji relacji. Polega na odwadze, by przyjrzeć się własnym przekonaniom i sprawdzić, czy naprawdę nam służą.

#### ◀ Pytania do pary

- Jakie przekonania o partnerstwie wyniosłem / wyniosłam z domu rodzinnego?
- Które z nich pomagają mi dziś budować bliskość, a które ją utrudniają?
- W jakich momentach oczekuję, że partner domysli się moich potrzeb?
- Czy częściej liczę i porównuję, czy raczej sprawdzam, jak nam obojgu jest?
- Jakie mity chcę dziś świadomie odłożyć?

- Nie po to, by siebie osądzać.
- Ale po to, by budować relację bardziej świadomie.

## Rozdział 5. \_\_\_\_\_

### Różnice między kobietą a mężczyzną

Biologia i układ nerwowy – różnice w reagowaniu

Różnice pomiędzy kobietą a mężczyzną zaczynają się dużo wcześniej, niż w zachowaniu czy sposobie mówienia. Mówimy oczywiście o ciele, ale nie tylko — również o układzie nerwowym i sposobie, w jaki organizm reaguje na stres, zagrożenie i bliskość.

Choć wszyscy posługujemy się tym samym biologicznym „wyposażeniem”, to regulujemy emocje w nieco inny sposób. U jednych szybciej aktywuje się pobudzenie, u innych — wycofanie i zamrożenie. Jedni szukają kontaktu, drudzy potrzebują ciszy i oddechu.

Są to strategie przetrwania, które każdy z nas rozwijał bardzo wcześnie — w zależności od tego, jakie środowisko było dla niego bezpieczne.

Gabor Maté pisze, że „sposób, w jaki radzimy sobie ze stresem i emocjami, jest w dużej mierze odpowiedzią naszego układu nerwowego na to, czego doświadczyliśmy w relacjach”. To zdanie dobrze oddaje to, co później widzimy w związkach. W relacji partnerskiej bardzo często spotykają się dwa różne układy nerwowe, próbujące w tym samym momencie zadbać o swoje bezpieczeństwo — każdy na swój sposób.

Ja na przykład reaguję wycofaniem i milczeniem, kiedy czuję niepewność. Staję się cicha, potrzebuję czasu, by przemyśleć sytuację. Wiem, że nie zawsze jest to zdrowe rozwiązanie, dlatego staram się nad tym pracować — z różnym skutkiem.

Znam też osoby, które w chwilach stresu potrzebują natychmiast rozmawiać, wyjaśniać, „załatwiać temat”. Inni potrzebują wyrzucić emocje na zewnątrz.

Czy którakolwiek z tych reakcji jest zła? Nie. To sposoby, których nauczyliśmy się jako dzieci i które wnieśliśmy w dorosłość. Warto jednak sprawdzać, czy nasze reakcje nie ranią nas ani naszych bliskich. Jeśli ranią — to nie po to, by się osądzać, lecz by zastanowić się, jak

można pracować nad sobą, by stały się mniej bolesne dla otoczenia.

### Wpływ kultury i wychowania

Kultura, w której żyjemy, również nie pozostaje bez echa. Od najmłodszych lat uczymy się, jakie „powinny” być dziewczynki, a potem kobiety — oraz jacy „powinni” być chłopcy, a potem mężczyźni. Dziewczynki częściej uczone są wrażliwości, empatii i dbania o relacje. Chłopcy — samodzielności i ukrywania słabości. Z czasem te przekazy zaczynają działać w dorosłych relacjach. Często kobiety szybciej zauważają napięcia i potrzebę rozmowy. Mężczyźni z kolei szybciej uciekają w działanie, milczenie lub dystans.

I warto pamiętać — nie dzieje się tak dlatego, że komuś mniej zależy. Tylko dlatego, że każdy nauczył się innego sposobu chronienia siebie. Współczesna kultura bywa pełna narracji o walce płci, rywalizacji, udowadnianiu racji, a przecież relacja nie musi być polem bitwy. Może być przestrzenią współpracy. Rodzicielstwo szczególnie wyraźnie pokazuje, że kobieta i mężczyzna nie są przeciwnikami, lecz współtwórcami życia. Dziecko wchłania zachowania i reakcje obojga rodziców. To dwie jakości, które razem tworzą całość.

Jako dziecko widziałam po kłótniach moich rodziców obustronne milczenie. Taki wzorzec przyjęłam i przez lata pielęgnowałam. Nie wiedziałam, że po konflikcie można rozmawiać i godzić się inaczej niż kilkuniedniową ciszą. Dziś uczę się tego jako dojrzała kobieta. Otwieranie się nie przychodzi mi łatwo, ale widzę, że nawet małe kroki przynoszą zmianę.

### Różne style reagowania na konflikt

Jedną z największych różnic pomiędzy partnerami bywa sposób radzenia sobie ze stresem i konfliktem. Jedna strona chce rozmawiać — tu i teraz. Druga potrzebuje się wycofać, by w ogóle móc później rozmawiać. Z zewnątrz może to wyglądać jak chłód lub brak zainteresowania. Od środka często jest to jedyna dostępna forma samoregulacji. W dojrzałych relacjach partnerzy uczą się rozpoznawać te różnice. Nie po to, by je zmieniać, lecz by nie odbierać ich jako: „on robi mi to specjalnie”.

### Bliskość i autonomia

Bliskość i autonomia są dwiema podstawowymi potrzebami każdego człowieka. Różnimy się jednak proporcją, w jakiej ich potrzebujemy. Jedni szybciej szukają kontaktu, rozmowy, dotyku. Inni szybciej potrzebują przestrzeni. W relacjach często dochodzi do bolesnego nieporozumienia:

Osoba szukająca bliskości doświadcza dystansu jako odrzucenia.

Osoba szukająca autonomii doświadcza nacisku jako zagrożenia.

I znów — nie spotykają się dwie złe wole. Spotykają się dwie różne potrzeby bezpieczeństwa.

W rodzinach po rozwodzie te różnice bywają jeszcze bardziej widoczne. Partnerzy przestają być parą, ale pozostają rodzicami. A więc — choć w innej formie — nadal istnieje. Umiejętność szanowania odmienności staje się wtedy jednym z najważniejszych zasobów dla dzieci. Dziecko i tak doświadcza dużej zmiany, dlatego wzajemny szacunek rodziców ma ogromne znaczenie dla jego poczucia bezpieczeństwa.

Odmienność mamy i taty nie jest czymś złym. Jedno wnosi na przykład stabilność i strukturę, drugie wrażliwość i elastyczność. Dziecko może czerpać z obu tych jakości, ucząc się ich.

### Współpraca zamiast rywalizacji

Rodzina oparta na współpracy kobiety i mężczyzny staje się przestrzenią równowagi wtedy, gdy różnice przestają być powodem walki, a zaczynają być źródłem uzupełniania się. Jedno jest świetne w czymś, w czym drugie czuje się mniej pewnie i odwrotnie. W dobrze funkcjonujących relacjach nie chodzi o to, by stać się podobnymi, lecz by nauczyć się być razem w swojej różnorodności.

Mój mąż świetnie radzi sobie z naprawami, ma analityczny umysł, zna się lepiej ode mnie na przedmiotach ścisłych. Ma wiele innych cech czy umiejętności, których ja nie mam i pokazuje synom swoją wersję męskości.

Ja lepiej poruszam się w obszarze emocji, relacji, zależności między ciałem a psychiką. Wnoszę miękkość i inny sposób patrzenia na świat.

Staramy się nie wchodzić sobie w kompetencje. Raczej dajemy sobie przestrzeń do bycia w tym, w czym czujemy się mocni. Oczywiście każde z nas popełnia błędy. Tak po ludzku.

Partnerstwo — nawet po rozstaniu — nadal może być wspólną odpowiedzialnością i troski o dzieci. Rodzice, niezależnie od formy relacji, pozostają dla dziecka punktem odniesienia.

◀ Pytania do pary / do refleksji rodzicielskiej

- Jakie różnice między mną a partnerem najczęściej wywołują napięcie?
- Czy potrafię zobaczyć w nich zasób, a nie tylko trudność?
- Jak reaguję na stres i jak reaguje druga osoba?
- Czego najbardziej potrzebuję w momentach przeciążenia: bliskości czy przestrzeni?
- Jak możemy — jako para lub jako rodzice po rozstaniu — lepiej chronić naszą wspólną odpowiedzialność?
- Nie po to, by zmieniać się na siłę.
- Ale po to, by lepiej rozumieć siebie nawzajem.

**„Kiedy przestajemy być parą”** to książka która opowiada o tym:  
Co dzieje się z relacją, gdy pojawiają się dzieci?  
Dlaczego tak łatwo zgubić siebie nawzajem w zmęczeniu,  
obowiązkach i codziennym napięciu?  
I czy można budować bliskość w czasach, gdy tak wiele związków  
się rozpada?

Ta książka to opowieść o relacji, która dojrzewa razem z rodziną.  
O miłości, która nie znika – lecz zmienia swoją formę.  
O konfliktach, które nie muszą niszczyć,  
jeśli nauczymy się je naprawiać.  
O zmęczeniu, przeciążeniu, czułości, granicach i odpowiedzialności.

Autorka prowadzi czytelnika przez  
najważniejsze obszary partnerstwa:  
komunikację, emocje, podział ról, intymność po dzieciach, kryzysy,  
naprawę więzi i świadome rodzicielstwo.  
Pokazuje, że relacja nie jest stanem stałym – jest procesem,  
który wymaga uważności i codziennego wyboru.

To książka dla tych, którzy:

- chcą lepiej rozumieć siebie i swojego partnera,
  - pragną chronić więź mimo zmęczenia i zmian,
  - szukają dojrzałej, opartej na badaniach wiedzy,  
podanej w czuły i ludzki sposób,
  - wierzą, że partnerstwo można budować świadomie.
- Nie po to, by być idealnymi.  
Ale po to, by nie przestawać wybierać siebie nawzajem.