



*Refleksje na temat stałych związków*  
*- nie zgadzaj się z nimi*  
Damian Grzegorz Nowak

---

**DAMIAN GRZEGORZ  
NOWAK**

**Refleksje na temat stałych  
związków -  
nie zgadzaj się się z nimi**

© Copyright 2021 Damian Grzegorz Nowak

**Redakcja i korekta: Kinga Dolczewska**

**Okładka: Justyna „Miodunka” Mioduszevska**

[www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl)

**Ilustracje: Justyna „Miodunka” Mioduszevska**

[www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl)

**ISBN: 978-83-953846-0-8**

**Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości bez zgody wydawcy zabronione.**

**Self-publishing: Damian Grzegorz Nowak**

**Konwersja: Epubeum**

# Spis treści

Przedmowa

## I. Pierwsze kroki

1. Stan gotowości do związku
2. Najpierw bądź najlepszym partnerem dla siebie
3. Najpierw zaopiekuj się sobą
4. Oczyszczenie się z traum – gotowość do związku
5. Bycie autentycznym
6. Postawa „bierz albo spadaj”
7. Czyste złoto
8. Pietyzm: coś więcej niż szacunek
9. Przełamywanie schematów
10. Wymogi minimalne
11. Bądź rodzinny
12. Przygotuj się na melodramat
13. Każdy chce być zdobywany
14. Jesteś nadzieją
15. Zetknijcie się jak z inną kulturą
16. Rynek d-m jak supermarket
17. Nie wybrzydzać

18. Cytryna czy pomarańcza?
19. Zawsze jest jakiś haczyk
20. Poziom samotności
21. Rozpiska osoby
22. Bez testów
23. Nieoczywiście-oczywiste metody poznawania się
24. Poznawanie się w ruchu
25. Relacje jak linie

## II. Pielęgnacja związku

26. Kochać to znaczy wierzyć w drugą osobę
27. Bez niedomówień. Czystość przekazu
28. Nadrzędny cel związku
29. Ostateczny cel
30. Gen zdobywcy/zdobyczyni
31. My się nie znamy
32. Magiczne zobaczmy
33. Szczerość, ale nie ultraszczerość
34. Samodzielność mylona z samowystarczalnością
35. Związek to dobro wspólne
36. Pomóc ci jakoś?
37. Ubogacać, a nie ograniczać

38. Dzielenie się wspólnym szczęściem
39. Akwizycja związkowa
40. Liczy się tu i teraz
41. Przeszłość to przeszłość
42. Uczymy się drugiej osoby
43. Oddzielone sfery życia
44. Zachowanie autonomii
45. Weź urlop
46. Związek to taka gra na giełdzie, tyle że w realnym życiu
47. Związek jako głębsze koleżeństwo
48. Partnera bierze się z całym dobrodziejstwem inwentarza
49. Rozedrganie ocenianiem
50. Nim udamy się w swoje towarzystwo zbyt szybko
51. Partner jako osoba będąca jednocześnie na ostatnim i pierwszym miejscu
52. Nie przychodź na gotowe
53. Miłosne widmo Verdun
54. Jestem na tak
55. Ona jest wystarczająca dla niego, a on wystarczający dla niej
56. Pewność w związku
57. Przyjaźń/koleżeństwo jako wzorzec stabilności w związku
58. Nie wiem

59. Zazdrość w związku to tak naprawdę niepewność
60. Kontrakt związkowy
61. Strach ma wielkie oczy
62. Podejście dobrego ogrodnika
63. Konfrontacja z przeszłością
64. Czerpać z doświadczenia życiowego
65. Rodzinny drogowskaz
66. Dobre wzorce
67. Lojalność, młodsza siostrzyczka wierności
68. 7 antypowodów do zdrady
69. Zdrada emocjonalna
70. Zdrada – wymiar zdrowotny
71. My
72. To zaszczyt
73. Substytucyjny kontakt
74. Zbędne pytania
75. Skupienie się na dźwięku głosu
76. Spraw, że druga strona poczuje się wyjątkowa
77. Małe przywileje
78. Przytulenie – najpiękniejsza forma dotyku
79. To trywialne płacenie

80. Jak być dobrym sprzymierzeńcem?
81. Czasowość relacji
82. Każde spotkanie traktuj jak ostatnie – szkoda czasu na kłótnie, tego się najbardziej żałuje
83. Niebezpieczne deklaracje
84. Związek – szczęście na kredyt
85. Do ut des – nie w związku
86. Przeangażowanie
87. Prośba o nowe unormowanie znajomości
88. Czy ja tę osobę w ogóle lubię?
89. Zbędna krytyka
90. Nie dać się zawładnąć uczuciom
91. Tak wspominać o byłych, aby ich nie wspominać
92. Bez przekreślania
93. 2-3-9-18-60 – nieskończoność
94. Koniec z podziałami
95. Pierwsza prawdziwa próba dla związku
96. Czy my się kłócimy?
97. Nie jesteś moim przeciwnikiem
98. Problematyczność vs układność
99. Dwoje ludzi jak całkowicie inne kultury, państwa
100. Przestrzeń



101. Przestrzeń po raz drugi
102. Overthinking w związku
103. Persie, dobieraj słowa ostrożnie
104. Wahadłowa rozmowa
105. Nierozmawianie o uczuciach
106. Antyobrazanie się
107. Szeptana kłótnia
108. Apteczka spokoju
109. Sprowadzenie kłótni do mianownika – nuda
110. Czuję, że...
111. „Miłosna wojna stulecia”
112. Vs i protokół rozbieżności
113. Zgoda na niezgodę
114. Karta pokerowa w kłótni
115. Wyjaśnij, proszę
116. Idźmy dalej
117. „Ejże”
118. Ach, te zakłady
119. Ustąpię ci, jak...
120. Odskok – doskok
121. Czasem trzeba się odciąć od całego świata

- 122. Nie ma co płacić za błędy innych
- 123. Zrobiłbym coś, ale wiem, że tego nie lubisz
- 124. Prośbą, nie groźbą
- 125. Neutralne pytania
- 126. Fale
- 127. Piątki na zgodę
- 128. Nieteatralna kontrimpulsywność
- 129. Natomiast ty to ty
- 130. Wyświetlone i nic
- 131. To męczące „kukanie”
- 132. Powtarzające się apele o zmianę
- 133. Bliskość barometrem relacji
- 134. Nienadużywanie władzy

### III. Koniec – początkiem

- 135. Najtrudniej wybaczyć sobie
- 136. Nieważność
- 137. Niezdecydowanym osobom należy dziękować zawczasu
- 138. Honorowa porażka
- 139. „Nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki”
- 140. Wasalizacja
- 141. Odwrócone cogito, ergo sum

142. Odwołanie się do niewiedzy o istnieniu

143. Optymalne decyzje

144. Dwie drogi na nowy początek

145. Uśmiech nawet po końcu

146. Zachowanie jak narkoman

147. Bezcenne doświadczenie

148. „Oddaj mi moje legiony”

149. Lucrum cessans

150. Zapomnij o eks

151. Neutralna znajomość

152. Przełamanie hasła „puść wolno”...

Zakończenie

# Przedmowa

Na wstępie pragnę zaznaczyć, że ta książka nie jest poradnikiem dla par lub osób, które zamierzają stworzyć stały związek (ang. *long term relationship* – LTR). Podtytuł wskazuje przewrotnie, że są w tej pozycji zawarte refleksje, poparte doświadczeniem i obserwacjami otaczającej rzeczywistości, które mają zmuszać do autorefleksji; wejścia w głąb siebie. To jest cel, dla którego ta publikacja powstała. Nie znajdzie się tutaj złotej recepty na stworzenie szczęśliwego stałego związku, bo życia i ludzi nie da się zamknąć we wzory i zaklęcia. Wszystko jest bowiem zbyt nieprzewidywalne, a przez to tak interesujące.

W sieci można się natknąć na demotywator, którego treść przedstawia się następująco: „Spytano parę starszusków, jak wytrzymali ze sobą 50 lat. Odpowiedzieli: urodziliśmy się w czasach, kiedy jak coś się psuło, to się naprawiało, a nie wyrzucało do kosza...”. To jest właśnie główny problem dzisiejszych czasów. **Ludzie cierpią na syndrom niekończących się początków.** O wiele łatwiej dojść do konstatacji, że nie znajduje się szczęścia w związku, bo z drugą stroną coś jest nie tak lub nie jest dość dobra dla nas, zamiast tak naprawdę wejrzeć w siebie, edukować się, próbować z tym partnerem, dążyć do porozumienia, dotrzeć się i stworzyć stabilny związek na lata. Nowy partner nie oznacza automatycznie lepszego partnera, nie oznacza nawet całkowicie innego, bo wybierający (ang. *catcher* – „łapacz”) też całkowicie się nie zmienia. Człowiek z natury pożąda pewnych cech fizycznych oraz charakterologicznych i na tej podstawie dokonuje wyboru. Zazwyczaj zatem nowy partner będzie miał tylko inny rozkład wad i zalet, być może korzystniejszy, ale jeśli na etapie

międzyzwiązkowym nie przepracuje się odpowiednio tego czasu, nie zastanowi się nad swoimi błędami lub w nowym związku nie będzie się wystarczająco plastycznym, to historia się powtórzy i zmiana partnera nie przyniesie tak naprawdę niczego nowego; zajdą niekończące się początki.

W tym miejscu warto zamknąć oczy i zastanowić się, w jak dużym stopniu nasi poprzedni partnerzy byli podobni do siebie. Oczywiście inny będzie wybór osoby 15-letniej, 20-letniej, 25-letniej, 30-letniej, 40-letniej, 50-letniej czy 70-letniej, jeśli chodzi o partnera, ale śmiem twierdzić, że ludzie, jakkolwiek ulegający przemianom na przestrzeni lat pod wpływem doświadczeń życiowych, wykazują pewną stabilność, jeśli chodzi o dobór partnera pod względem jego wyglądu, pożądanых u niego cech oraz wartości, jakimi się kieruje w życiu. To oczywiście może podlegać fluktuacjom, być może nawet rewolucyjnym, bo ludzi – jak zaznaczono na początku – nie da się zamknąć w ścisłe ramy. Ale tak szczerze odpowiedz sam sobie w tym momencie: jak duże zmiany zaszły w Tobie w ciągu ostatnich lat? Może już na wstępie udało mi się pobudzić Cię do autorefleksji: wyrażającej aprobatę dla przytoczonej myśli lub całkowity wobec niej sprzeciw. Tym lepiej – to może stać się siłą tej książki, przynajmniej taki przyświecał jej cel. Zmusić do myślenia i autorefleksji.

Utrata drugiej osoby wiąże się z potwornym bólem, który najmocniej odczuwają osoby sentymentalne – bo wspólne wspomnienia, które były pielęgnowane, są na zawsze odkładane do lamusa. Z nową osobą nie będzie można się nimi raczyć. Trzeba będzie budować nowe wspólne wspomnienia, wspólną historię – i wierzyć, że tym razem ona się nie skończy.

**Dedykuję tę książkę wszystkim kobietom, które pojawiły się na mojej drodze, bo każda wywarła większy lub mniejszy wpływ na powstanie tej pozycji. Dziękuję.**

## **I. Pierwsze kroki**

Najpierw należy doprowadzić swoje życie do stanu względnej harmonii, a dopiero potem poszukać harmonijnej dla nas osoby. Trzeba się też nastawić na to, że stały związek to nie Arkadia, ale zazwyczaj orka na ugorze, która szybko zweryfikuje, czy faktycznie byliśmy gotowi na związek czy przeceniliśmy swoje możliwości, nie będąc tak elastyczni i skłonni do kompromisu, jak sądziliśmy.

## 1. Stan gotowości do związku

Jak rozpoznać, że jest się gotowym na związek? Wbrew pozorom to bardzo łatwe. Jeśli czuje się harmonię z samym sobą, po prostu lubi się siebie, to jest ten moment. To właśnie ta pierwsza chwila, kiedy się czuje, że tak naprawdę nie potrzebuje się drugiej osoby, wyznacza stan gotowości na związek. Najpierw należy doprowadzić siebie i swoje życie do stanu, w którym nie ma poczucia lęku, złości czy frustracji. Jeśli umie się spędzać czas z samym sobą, docenia się takie chwile, to można wyrażać przekonanie, że gdzieś tam na świecie jest osoba, która też doceni czas z nami. Skoro my umiemy ze sobą wytrzymać, to druga osoba też będzie umiała. Okres między jednym a drugim związkiem to właśnie czas w pełni na siebie i na to, aby uporządkować swoje życie. Natomiast nowy związek okaże się próbą, czy ta sztuka faktycznie nam się udała. **Związek niczego nie naprawi. Związek tylko wyostrzy braki.** Im mniej tych braków będzie, tym większe prawdopodobieństwo sukcesu. Dlatego tak ważna jest nieustanna praca nad sobą i nad minimalizowaniem swoich wad oraz wyostrzaniem zalet. Łatwo być miłym, spokojnym i uśmiechniętym, jeśli jest się zdrowym i na odpowiednim poziomie materialnym. Ale o jedno i drugie można oraz warto zadbać, bo to będzie wpływało na nasze samopoczucie, które mocno potrafi się odbijać na relacjach z drugim człowiekiem. Nie raz zapewne zastanawialiśmy się, dlaczego tak gwałtownie zachowaliśmy się wobec jakiejś osoby, dochodząc do wniosku, że można było spokojnie porozmawiać i przedstawić swoje racje. To wszystko jest wyznacznikiem punktu, w którym znajdujemy się w danym momencie. Jeśli nie jesteśmy zadowoleni z miejsca, w którym obecnie przebywamy, to z drugą osobą będziemy w dalszym ciągu niezadowoleni. Każdy jest kowalem własnego losu i nie można oczekiwać



od drugiej strony, że okaże się rycerzem na białym koniu albo dobrą wróżką, która uporządkuje i zbawi nasze życie. To my za nie odpowiadamy i powinniśmy zapraszać do niego nową osobę wtedy, gdy jest ono uporządkowane. Dużo lepiej czuje się gospodarz wprowadzający gościa do zadbanego, posprzątanego mieszkania niż pan domu, któremu wstyd za bałagan, jaki go otacza.

Kiedy ma się uporządkowane życie, to człowiek staje się dojrzały w swoim wyborze: wie, kogo szuka, jaki rozkład wad i zalet mu odpowiada, a przede wszystkim jest nastawiony na długie zgłębianie tego rozkładu.

Często jednak pożąda się związku, sądząc, że okaże się on lekiem na całe zło. Wtedy wybór nie jest dojrzały, ale podszyty desperacją, która finalnie zaprowadzi do piekła rozstania i tylko pogłębi wszystkie trudności.

Można pójść na skróty i trafić na manowce, a można pójść dłuższą drogą i zwiększyć prawdopodobieństwo odnalezienia prawdziwej miłości i stworzenia harmonijnego związku.

**Propozycja:** zastanów się, jakie czujesz niedostatki i jak je możesz uzupełnić oraz oszacuj, jak bardzo negatywnie wpływają na twoje samopoczucie. Jeśli uznasz, że nie masz większych braków, tryskasz energią i dobrym humorem, to wtedy możesz wyjść na rynek matrymonialny.

**Użyteczne sceny:** finałowa scena z filmu pod tytułem *I że cię nie opuszczę* (*The Vow*, 2012) pokazuje, że najpierw trzeba odnaleźć siebie, a dopiero potem otworzyć się na tę cudowną, wielką i niezgłębianą miłość. Warto też zwrócić uwagę na scenę w filmie *Cudowne tu i teraz* (*The Spectacular*

*Now*, 2013), kiedy główny bohater w końcu obnaża siebie, pisząc pełne szczerości podanie do uczelni, a po nim ruszając w drogę po utraconą miłość.