

---

Warszawa, 19 marca 2025 r.

## **Miłość i coś więcej - o budowaniu relacji pary w rodzinie patchworkowej**



Zakochanie to wspaniałe, poruszające uczucie – niezależnie od wieku i momentu w życiu, w którym je przeżywamy. Udana relacja natomiast stanowi jeden z kluczowych filarów równowagi psychicznej i poczucia szczęścia. Jednak miłość dojrzała ma w sobie coś innego niż ta z młodości lat. Mamy już za sobą doświadczenia wcześniejszych relacji i rozstań, które czasem pozostawiają bolesne ślady, ale też uczą nas lepszemu rozumienia siebie – swoich pragnień, zarówno spełnionych, jak i tych, które pozostały niespełnione.

Jeśli w poprzednim związku zostaliśmy rodzicami, to po rozstaniu ważną częścią naszego życia pozostaje rodzicielstwo, a także byli partnerzy, którzy jako współrodzice nadal mają na nie wpływ. Wchodząc w nową relację, nie mamy już beztroskiej naiwności – zakochanie przynosi ekscytację, ale rodzi też pytania: Jak ta miłość wpłynie na dzieci? Jak pogodzić ją z dotychczasowym życiem? Jak budować bliskość w rodzinie patchworkowej? Nie jest już łatwo zaangażować się w uczucie bez reszty, bo są zobowiązania i odpowiedzialność. A jednak miłość, która pojawia się w dojrzałym wieku, ma

szansę na spełnienie – dojrzała, spokojniejsza, choć jej zbudowanie, jeśli mamy dzieci z poprzednich związków, wymaga dużej cierpliwości i uważności.

Jesper Juul, duński psychoterapeuta i pedagog pracujący z rodzinami, zwraca uwagę, że **najważniejszym filarem rodziny patchworkowej jest silna więź między nowymi partnerami**. To ona stanowi podstawę do dalszego budowania relacji i daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Spróbujmy przyjrzeć się zatem miłości, która jest tym, co spaja parę.

Bogdan Wojciszke, polski psycholog, profesor i jeden z czołowych badaczy psychologii społecznej, w swojej trójskładnikowej teorii miłości wyróżnia trzy kluczowe elementy budujące relację: zakochanie (namiętność), zaangażowanie i intymność.



Zakochanie (namiętność) to intensywne emocje, pożądanie i fascynacja drugą osobą. Towarzyszą mu: euforia, przyspieszone bicie serca, idealizacja partnera i silna potrzeba bliskości. Jest to zwykle początkowa faza miłości, ale sama namiętność, bez pozostałych elementów, może być krótkotrwała. W rodzinie patchworkowej ten etap może być mniej bez troski niż w klasycznych związkach, ponieważ nowa miłość często musi współistnieć z wcześniejszymi zobowiązaniami – np. rolą rodzica, kontaktem z byłym partnerem czy troską o dobro dzieci. W związku trzeba też odnaleźć równowagę – nie tylko między „ja” a „my”, ale również między nową relacją a wcześniejszymi zobowiązaniami i rolami rodzicielskimi. To nie zawsze jest łatwe, bo potrzeby partnerów mogą czasem kolidować z potrzebami dzieci czy dynamiką nowej rodziny. Może to wprowadzać ograniczenia w spontaniczności i intensywności przeżywania emocji. Namiętność, choć istotna, bywa więc nieco „przygaszona” przez codzienność, wymagając od partnerów większej uważności i pielęgnowania bliskości.

Zaangażowanie odnosi się do świadomej decyzji o budowaniu związku i gotowości do podejmowania wysiłku na rzecz relacji. To ono sprawia, że miłość trwa mimo trudności. Bez zaangażowania uczucie może szybko się wypalić, a relacja zakończyć. W rodzinie patchworkowej jest to szczególnie istotne, ponieważ partnerzy muszą wykazywać gotowość do radzenia sobie z wielopoziomą dynamiką relacji – zarówno między sobą, jak i w kontekście dzieci, byłych partnerów czy nowych układów rodzinnych. Wyzwania związane z wychowywaniem dzieci, różnymi stylami rodzicielstwa czy koniecznością ustalania granic mogą wystawiać zaangażowanie na próbę, dlatego wymaga ono świadomych decyzji i dużej elastyczności. Według Juula kluczowym błędem jest próba narzucenia nowemu partnerowi roli „drugiego rodzica” dla dzieci partnera. Relacje między dziećmi a nową osobą w rodzinie powinny rozwijać się naturalnie, bez presji i oczekiwań, że od razu pojawi się bliskość. Dzieci mają prawo do dystansu, a także do lojalności wobec swojego biologicznego rodzica, który może nadal



być ważną postacią w ich życiu. Nowa rodzina nie powinna funkcjonować w opozycji do przeszłości. Zamiast traktować byłych partnerów jako rywali, warto pielęgnować atmosferę szacunku i współpracy. To szczególnie ważne dla dzieci, które nie powinny czuć się rozdarte między lojalnością wobec biologicznych rodziców a nową sytuacją.

Intymność oznacza bliskość emocjonalną, zaufanie i wzajemne zrozumienie. To poczucie, że możemy być sobą przy drugiej osobie, dzielić się swoimi myślami i emocjami, a także liczyć na jej wsparcie. Intymność buduje się stopniowo i jest ona fundamentem trwałej, głębokiej więzi. Intymność, czyli głębokie porozumienie, wzajemne wsparcie i poczucie bezpieczeństwa, jest kluczowym filarem każdego trwałego związku. W rodzinie patchworkowej jej budowanie jest bardziej złożone, ponieważ obejmuje nie tylko partnerów, ale także dzieci z poprzednich związków, a nawet byłych partnerów, którzy pozostają częścią życia rodzinnego. Intymność w takim układzie wymaga świadomej pracy – tworzenia przestrzeni na rozmowy, uważnego słuchania i stopniowego budowania poczucia przynależności zarówno w relacji romantycznej, jak i w szerszym kontekście rodzinnym. Juul podkreśla, że dzieci powinny mieć możliwość wyrażania swoich uczuć i potrzeb, także tych trudnych – oporu wobec nowej sytuacji, tęsknoty za dawną rodziną czy niechęci wobec nowego partnera rodzica. Kluczowe jest, by dorośli nie zmuszali dzieci do „sztucznego” przyjmowania nowej rodziny jako swojej własnej, ale dawali im przestrzeń na budowanie relacji we własnym tempie.

Rodzina patchworkowa nie „powstaje” w momencie, gdy dwoje ludzi zaczyna być razem. To długotrwały proces, który może trwać latami, zanim wszyscy członkowie poczują się w nim dobrze. Według Juula kluczowe jest, aby nie oczekiwać, że wszystko od razu ułoży się idealnie, i akceptować, że patchworkowa rzeczywistość jest bardziej skomplikowana niż tradycyjny model rodziny.



**Świadomość naturalnej dynamiki relacji pozwala partnerom lepiej rozumieć, co dzieje się pomiędzy nimi, unikać niepotrzebnych napięć i świadomie budować bliskość.**

Każda relacja przechodzi przez różne fazy – od zakochania, przez momenty kryzysowe, aż po stabilizację. Stanislav Kratochvil, czeski psychoterapeuta i psycholog zajmujący się dynamiką związków i procesami emocjonalnymi w parach, w opisywanych przez siebie fazach zwraca uwagę, że po fazie zakochania i romantyzmu, naturalnie przychodzi faza kryzysu. W miarę jak para staje się coraz bardziej związana, zaczynają pojawiać się pierwsze trudności. Może to być wynik konfrontacji z rzeczywistością codziennego życia, z różnicami w charakterze, stylu życia czy oczekiwaniach. Ważne jest, by para umiała stawić czoła tym trudnościom – to od tego, jak przejdą przez kryzys, zależy przyszłość ich związku i całej rodziny. Po przejściu przez kryzys para zaczyna odnajdować stabilność. Związek staje się bardziej realistyczny, partnerzy uczą się akceptować wady drugiej osoby i zaczynają pracować nad poprawą wzajemnej komunikacji. W każdej fazie pojawiają się naturalne napięcia na różnych wymiarach: autonomia vs zależność, egoizm vs, współpraca. Kratochvil wskazuje, że te napięcia są naturalne i niezbędne w rozwoju relacji. Kluczem do udanej relacji jest umiejętność zarządzania tymi napięciami,

a także świadome ich rozpoznawanie i rozwiązywanie w sposób, który wspiera wzajemny rozwój partnerów.

**Konflikty nie muszą oznaczać końca relacji, lecz mogą stać się okazją do jej pogłębienia, jeśli tylko obie strony potrafią słuchać i mówić o swoich potrzebach.**

Warto zwrócić uwagę na głębsze znaczenie stylu komunikacji. W trudnych momentach, to jak odnosimy się do partnera, może całkowicie zmienić kierunek rozmowy i w konsekwencji naszą relację. Kiedy zaufamy swojemu partnerowi, dzieląc się swoimi uczuciami bez oskarżeń i ocen, staje się on naszym sprzymierzeńcem, z którym możemy wspólnie szukać rozwiązań i przejść przez trudności. Taka otwarta i szczerza komunikacja buduje więź, w której oboje czujemy się szanowani i zrozumiani.

Z drugiej strony, jeśli zaczniemy atakować lub oskarżać partnera, zmieniamy go we wroga, a relacja staje się polem bitwy, na którym każda strona chce wygrać, zamiast współpracować. Unikanie rozmów również wprowadza dystans, sprawiając, że partner staje się obcy, a problem pozostaje nierozwiązany. W obu przypadkach stracony zostaje element współpracy i wzajemnego zrozumienia.

pozytywna komunikacja opiera się na tym, by wrócić do postrzegania partnera jako sojusznika, nawet w obliczu trudności. To wymaga świadomego wysiłku, ponieważ w trudnych sytuacjach naturalnie mogą pojawić się impulsy związane z obroną własnych granic czy poczuciem zagrożenia. Jednak to, jak się komunikujemy, decyduje o tym, jak postrzegamy siebie nawzajem i ostatecznie kształtuje naszą relację.

**Budowanie relacji pary w rodzinie patchworkowej wymaga** elastyczności, dojrzałości emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie ze skomplikowaną siecią powiązań rodzinnych. Świadomość naturalnej dynamiki relacji pozwala na podejście, w którym partnerzy razem mierzą się z wymagającą sytuacją, zamiast doszukiwać się problemów w sobie nawzajem. Sytuacja budowania relacji w rodzinie patchworkowej podkreśla wyzwania stojące przed każdą parą, dzięki czemu stwarza warunki do bardziej intencjonalnego jej budowania. Mając doświadczenia wynikające z poprzednich związków, mamy szansę na stworzenie bardziej świadomej i spełniającej relacji. To przekłada się pozytywnie nie tylko na jej jakość, ale i na jej wpływ na całą rodzinę.



(-) Agnieszka Olszewska

**Agnieszka Olszewska** - psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo, analityczka grupowa w trakcie certyfikacji, mediatorka i facylitatorka. Prowadzi psychoterapię indywidualną, grupową oraz par.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bemowo jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



509 953 508



[poradniabemowo@spr.waw.pl](mailto:poradniabemowo@spr.waw.pl)



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



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)