



Przystań Nadziei

Marzena Jarocka

# Relacje w małżeństwie



PORADNIK





# Fundamenty trwałej relacji

Każde małżeństwo stoi na fundamencie, który kształtuje się przez lata wspólnego życia. Ten fundament tworzą codzienne decyzje, nawyki komunikacyjne, sposób rozwiązywania konfliktów i głębokość emocjonalnego zaangażowania obojga partnerów. Bez solidnych podstaw nawet najpiękniejsza relacja może się zachwiać pod ciężarem życiowych wyzwań.

Badania nad trwałymi związkami pokazują, że pary, które przetrwają próbę czasu, łączy kilka kluczowych elementów: gotowość do przeproszania i przebaczenia, pielęgnowanie przyjaźni w związku, wspólne wartości oraz zdolność do adaptacji w obliczu zmian. To nie przypadkowe cechy — to świadome wybory, które można kultywować każdego dnia.

Fundament relacji buduje się nie tylko w wielkich momentach — ślubach, rocznicach czy przełomowych decyzjach — ale przede wszystkim w drobnych gestach codzienności. W porannej kawie wypitej razem, w uważnym wysłuchaniu partnera po trudnym dniu pracy, w cierpliwości okazanej w chwili napięcia. Te małe kamyczki, układane cierpliwie przez lata, tworzą niezwykłą konstrukcję wspólnego życia.



## Zaufanie

Zaufanie buduje się latami poprzez konsekwencję, dotrzymywanie słowa i transparentność w działaniu. Jest fundamentem, na którym spoczywa cała relacja.



## Lojalność

Bycie po stronie partnera — nawet gdy jest trudno — to jeden z najpotężniejszych języków miłości. Lojalność oznacza wybieranie siebie nawzajem każdego dnia.



## Wspólna wizja

Pary, które mają wspólne marzenia i cele, czerpią siłę ze wspólnego kierunku. Warto regularnie rozmawiać o tym, dokąd razem zmierzacie.





# Pięć języków miłości w praktyce

Koncepcja pięciu języków miłości, opracowana przez Gary'ego Chapmana, zrewolucjonizowała sposób, w jaki myślimy o wyrażaniu i odbieraniu miłości w związku. Każdy z nas ma swój dominujący język miłości — sposób, w jaki najgłębiej doświadcza poczucia bycia kochanym. Problem pojawia się, gdy partnerzy mówią różnymi językami miłości i nie zdają sobie z tego sprawy.

Wyobraź sobie sytuację: ona czuje się kochana, gdy partner poświęca jej czas i uwagę. On wyraża miłość przez drobne upominki i niespodzianki. Oboje starają się jak mogą — a mimo to żadne z nich nie czuje się naprawdę kochane, bo każde daje to, co samo chciałoby otrzymać, a nie to, czego naprawdę potrzebuje drugi. Nauka języka miłości partnera to jeden z najpiękniejszych darów, jakie możemy mu ofiarować.



## Słowa uznania

Komplementy, wyrazy wdzięczności i słowne potwierdzenie wartości partnera. „Jestem z ciebie dumny/a” może zdziałać cuda.



## Czas dla dwojga

Niepoddzielna uwaga i wspólnie spędzane chwile bez rozpraszaczy. Obecność jest najcenniejszym darem, jaki możemy dać.



## Prezenty

Symboliczne wyrazy troski — niekoniecznie kosztowne. Liczy się gest i myśl, że partner miał nas w pamięci.



## Akty służby

Działania wyrażające troskę — ugotowanie ulubionego dania, pomoc w obowiązkach, przejęcie zadań partnera.



## Dotyk fizyczny

Przytulenie, trzymanie za rękę, bliskość fizyczna jako wyraz czułości i bezpieczeństwa emocjonalnego.





## Komunikacja — serce małżeństwa

Jeśli miłość jest fundamentem małżeństwa, to komunikacja jest jego sercem. To przez rozmowę poznajemy siebie nawzajem, rozwiązujemy problemy, wyrażamy potrzeby i budujemy intymność. Jednak prawdziwa komunikacja to znacznie więcej niż tylko wymiana informacji — to gotowość do bycia widzianym i do widzenia drugiego człowieka w całej jego złożoności.

Wiele par boryka się z podobnym paradoksem: mieszkają pod jednym dachem, dzielą codzienne życie, a mimo to czują się od siebie oddaleni. Rozmawiają o logistyce, o dzieciach, o rachunkach — ale nie rozmawiają o tym, co czują, czego pragną, czego się boją. Z czasem ta powierzchowna komunikacja tworzy niewidzialną ścianę między partnerami.

Głęboka komunikacja wymaga odwagi. Odwagi, by powiedzieć „czuję się samotny/a mimo że jesteśmy razem”, „potrzebuję od ciebie więcej czułości”, „boję się, że idziemy w różnych kierunkach”. Te zdania są trudne do wypowiedzenia, ale właśnie one otwierają drzwi do prawdziwej bliskości i wzajemnego zrozumienia.

Warto też pamiętać, że komunikacja to nie tylko słowa. Ton głosu, mowa ciała, spojrzenie — wszystko to wysyła ważne sygnały do partnera. Badania pokazują, że aż 55% komunikacji odbywa się przez mowę ciała, 38% przez ton głosu, a tylko 7% przez same słowa. Dlatego tak ważna jest spójność między tym, co mówimy, a tym, jak to mówimy.



### Wskazówka dla par:

Wprowadźcie do swojej relacji codzienny „check-in” — 10-15 minut poświęconych wyłącznie sobie nawzajem, bez telefonów i innych rozpraszaczy. Pytajcie się nawzajem: „Jak się czujesz?” i naprawdę słuchajcie odpowiedzi.

