

Łukasz Bogustawski



Bartek Kloch



Nita



# Pierwsze

Dominik Kuc



# relacje

Faustyna



Ignacy Liss



# Cześć Ciało

Zuzanna Karacz



# Cześć Ciało

**Projekt i realizacja:**

**Eksperti:**

Agata Stola

**Współtwórcy:**

Ignacy Liss

Faustyna

Nita

Łukasz Bogusławski

Zuza Karcz

Dominik Kuc

**Partner Strategiczny:**

**Redakcja:**

Anna Bartenbach

**Opracowanie  
graficzne:**

Kasia Llas



# Spis treści



- |    |   |    |                           |
|----|---|----|---------------------------|
| 4  | <b>Ekspertka</b>                          |    |                           |
| 5  | <b>Relacje nie tworzą się same</b>        | 27 | <b>Ignacy Liss</b>        |
| 8  | <b>Co to jest relacja</b>                 | 31 | <b>Bartek Kloch</b>       |
| 9  | <b>A co z relacją z samym sobą?</b>       | 34 | <b>Faustyna</b>           |
| 13 | <b>Z czego składa się relacja?</b>        | 40 | <b>Nita</b>               |
| 16 | <b>Przepis na dobrą relację?</b>          | 43 | <b>Łukasz Bogusławski</b> |
| 17 | <b>Kiedy i jak uciekać z relacji?</b>     | 48 | <b>Zuza Karcz</b>         |
| 22 | <b>Jak pracować nad relacją</b>           | 52 | <b>Dominik Kuc</b>        |
| 24 | <b>Czy to jest przyjaźń czy kochanie?</b> |    |                           |

# Ekspertka



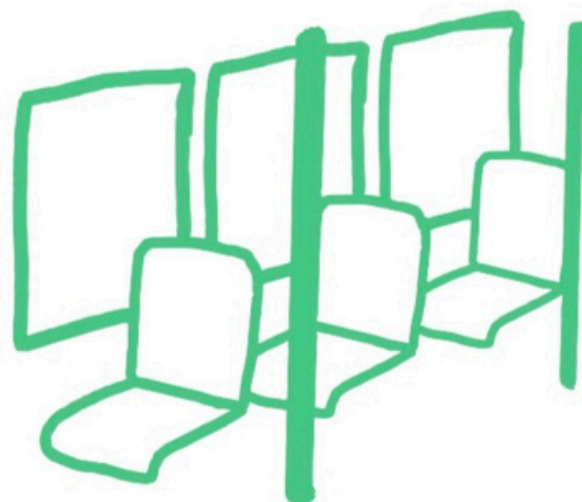
**Agata Stola** - doświadczona psychoterapeutka, specjalistka terapii seksuologicznej i uzależnień oraz doktorka nauk społecznych. Łączy wiedzę akademicką z praktyką terapeutyczną, oferując kompleksowe wsparcie psychologiczne. Współzałożycielka Instytutu SPLOT, w swojej pracy kieruje się empatycznym podejściem i rzetelną wiedzą naukową.



Relacje są jedną z najważniejszych części naszego życia. To w nich przeżywamy radość, śmiech, ekscytację, ale też niepewność, napięcie czy rozczarowanie. To dzięki nim uczymy się świata i samych siebie. Nawet jeśli nie zawsze się nad tym zastanawiamy, to właśnie relacje w dużej mierze wpływają na to, jak się czujemy, jak o sobie myślimy i jakie decyzje podejmujemy na co dzień. Każdy z nas ma swoją historię relacji. Tworzymy je w domu, w szkole, wśród znajomych, w internecie. Jedne są dla nas ważniejsze, inne bardziej przelotne, ale wszystkie czegoś nas uczą, z każdej możemy wynieść coś dla siebie. Z czasem zaczynamy zauważać, że niektóre relacje nas wzmacniają, dają poczucie bezpieczeństwa i spokoju, a inne mogą być bardziej wymagające i skomplikowane. I właśnie dlatego warto się im przyjrzeć bliżej.

## Relacje nie tworzą się same

Może Was to zdziwi, ale trudności w relacjach nie są szczególnie powiązane z wiekiem. Towarzyszą nam przez całe życie. Na początku potrzebę bliskości, jedzenia czy zmiany pieluchy sygnalizujemy krzykiem i wściekłością, niedługo później pojawia się uśmiech, pierwsze gesty, słowa i w końcu zdania. Kiedy opanujemy te umiejętności, zaczynamy coraz bardziej świadomie budować relacje. Mamy swoje sposoby na rodziców, dziadków, rodzeństwo, panią sprzedającą słodkie bułeczki w piekarni czy sąsiada, który ma słodkiego pieska. Tak zapraszamy ludzi do naszego świata.



Rozmowy, spojrzenia i gesty, które towarzyszą naszym codziennym sytuacjom, tworzą nasze relacje. To proces, który dzieje się każdego dnia, często niepozornie i poza naszymi świadomymi decyzjami. Dlaczego? Bo wszyscy bardzo pragniemy być rozumiani, akceptowani i doceniani, chcemy czuć, że gdzieś pasujemy, że jesteśmy ważni, że ktoś nas widzi i rozumie. To naturalna potrzeba każdego człowieka, a okres dojrzewania jest pierwszym momentem, w którym nasze potrzeby relacyjne w pełni zderzają się z rzeczywistością i to nie zawsze wygląda tak, jak byśmy tego chcieli.

Kiedy wypływamy na rówieśnicze „oceany”, opuszczając bezpieczny ląd domu rodzinnego, zaczynamy mierzyć się z wieloma nowymi i często trudnymi doświadczeniami. Opuszczamy nasz, bezpieczny dziecięcy świat i zaczynamy szukać uwagi i akceptacji na własną rękę. Uczymy się samodzielności, podejmowania decyzji, sprawdzania siebie w nowych sytuacjach. To proces, który jest ekscytujący i nas przyciąga, ale w praktyce nie zawsze jest łatwy i przyjemny. Pojawiają się sytuacje, kiedy przyniesie też frustracje, rozczarowanie czy poczucie niesprawiedliwości.



**Ale wiecie co?** My do tego przygotowujemy się już dużo wcześniej, nawet jeśli o tym nie wiemy. Pierwsze kroki w tym kierunku stawiamy na placu zabaw, w piaskownicy, w przedszkolu, podczas zajęć dodatkowych. Nasze małe „ja” uczy się czekania na swoją kolej, radzenia sobie z konfliktami, współpracy, a także tego, że inni ludzie mogą myśleć, czuć i działać inaczej niż my. I to jest w porządku. Dla jednych te doświadczenia są łatwiejsze, dla innych trudniejsze. Wpływa na to temperament, wychowanie, wcześniejsze doświadczenia oraz środowisko, w którym dorastamy



Jedno jest jednak pewne, **każdy z nas** mierzy się z wyzwaniami związanymi z budowaniem swojego miejsca wśród innych ludzi. A skoro wszyscy przez to przechodzimy – i właściwie robimy to przez całe życie – to znaczy, że istnieją sposoby, które mogą pomóc nam robić to lepiej. Można nauczyć się lepiej rozumieć relacje, budować je bardziej świadomie i sprawiać, że będą dla nas mniej obciążające, a bardziej wspierające.

## Co to jest relacja?

Relacja to więź między osobami, która powstaje wtedy, gdy mamy ze sobą kontakt i w jakiś sposób na siebie wpływamy. Nie chodzi tylko o to, że się znamy, ale przede wszystkim o to, że jesteśmy dla siebie w jakiś sposób ważni. Psychologicznie relacja to przestrzeń, w której spotykają się emocje, zachowania, potrzeby i doświadczenia dwóch lub więcej osób.

To, co robisz Ty, wpływa na mnie,  
a to co robię ja, wpływa na Ciebie.

Możesz mieć różne relacje, które mają mniej lub bardziej formalny charakter, będą też takie, które wybierasz samodzielnie i takie, w których jesteś w związku z tym kim jesteś i skąd pochodzisz.



Nie każda relacja będzie bardzo bliska, nie każdą możesz wybrać, ale każda może mieć wpływ na Twoje emocje i samopoczucie.

## A co z relacją z samym sobą?

Wśród wszystkich relacji jest jedna, która towarzyszy Ci przez całe życie, relacja z samym(a) sobą. To sposób, w jaki o sobie myślisz, jak do siebie mówisz, jak reagujesz na swoje błędy, sukcesy i emocje. Od tego będzie zależeć, czy jesteś dla siebie wsparciem, czy raczej surowym krytykiem. Ta relacja ma ogromny wpływ na wszystkie inne. Jednocześnie stanowi ona wypadkową Twoich najważniejszych pierwszych doświadczeń relacyjnych, więc warto się jej świadomie przyglądać.



**Przykład:** Jeśli rodzice wychowują mnie „pod kloszem”, chroniąc przed każdą frustracją, w dobrej wierze nie chcą, żeby było mi smutno, pomagają mi w każdej wymagającej sytuacji, to jest duże prawdopodobieństwo, że będzie mi trudno zrozumieć, dlaczego w grupie rówieśniczej tak się już nie dzieje. Doświadczenie mierzenia się ze światem, który działa we własnym rytmie i niespecjalnie się nade mną pochyla może być nawet bolesne.

**Rada:** Tak jak ja chcę znaleźć miejsce w tym nowym świecie, tak ten świat musi się pomieścić we mnie. Co to znaczy? Przede wszystkim, że jesteśmy różni i to jest w porządku. Nie chodzi o to, żeby się dostosować, ale żeby się akceptować i szanować.



**Rada:** Daj, zamiast czekać aż dostaniesz. Jeśli znajdujesz się w grupie, gdzie czujesz się niekomfortowo, a jest to np. twoja klasa, drużyna, zespół, to zanim się wycofasz i dokonasz wewnętrznej emigracji z przekonaniem, że „świat jest zły”, spróbuj najpierw poszukać swojego miejsca w tej układance. Może nie będzie ono takie, jak sobie wymarzyłeś(łaś), ale wciąż może być wystarczająco dobre. Znajdź małe rzeczy, które dają Ci sprawczość i się na nich skup. Może się okazać, że zanim się zorientujesz, będziesz już częścią grupy, która jeszcze przed chwilą wydawała się niedostępna i zamknięta.

**Najważniejsze:** Zawsze, bez względu na wszystko bądź wobec siebie życzliwy, zauważaj swoje potrzeby i reaguj, kiedy coś sprawia Ci ból czy cierpienie. Reaguj, to znaczy zastanawiaj się, dlaczego coś jest trudne, rozważ to, przeanalizuj, dlaczego tak się dzieje. Czasem momenty trudne bywają dla nas rozwijające.

Na przykład nauka niemieckiego jest dla mnie nie do zniesienia, nienawidzę tego. Nie uczę się, więc chodzę do szkoły zestresowany(na), że nic nie umiem. Doświadczam przez to dużo wstydu i poczucia upokorzenia na każdej lekcji niemieckiego. Nienawidzę już nauczycielki i reszty osób z klasy, które radzą sobie z tym językiem o niebo lepiej.

### Co oznacza życzliwość wobec siebie w tej sytuacji?

- \* Przyznam przed sobą, że nie idzie mi ten niemiecki. Zastanowię się też, czy faktycznie włożyłem(łam) w jego naukę wystarczająco dużo wysiłku, czy jestem w tym rozliczeniu OK z samym(a) sobą. Jeśli nie, to spróbuję o siebie zadbać i nauczyć się na tyle, na ile mogę. Sprawdzę, czy to sprawi, że poczuję się lepiej na kolejnej lekcji.
- \* Jeśli to mi się nie uda, to znajdę kogoś, kto pomoże mi nadrobić zaległości. Poproszę o pomoc osobę w klasie, która umie niemiecki lub rodziców o wsparcie, czy ewentualne korepetycje.
- \* Pomimo złości i frustracji pójdę do nauczycielki i powiem jej o swoim samopoczuciu, o emocjach, które towarzyszyły mi na lekcjach, o tym, że trudno mi było lub jest uwierzyć w siebie, poproszę ją o pomoc. Oczywiście nie wiadomo, czy ją otrzymam, ale to ostatecznie nie ma aż tak dużego znaczenia. Ważne jest, że staniesz za sobą, w tej trudnej sytuacji przedstawisz swoją perspektywę, zrobisz miejsce dla swoich emocji. Samo w sobie to już jest zwycięstwo.
- \* Jeśli dalej czuję się źle, pójdę porozmawiać z psychologiem szkolnym lub innym ważnym dorosłym, do którego mam zaufanie. Nie zostanę z tym sam(a). Szukanie pomocy to największy wyraz życzliwości i miłości do siebie.

Relacja z samym(a) sobą nie polega na byciu idealnym(a) ani na ciągłym zadowoleniu z siebie. To umiejętność bycia po swojej stronie, także wtedy, gdy coś nie wychodzi. Można się jej uczyć i rozwijać, tak samo, jak każdą inną relację.

Kiedy wiemy już jak się mamy z samym(a) sobą, to wracamy do naszych społecznych interakcji.

## Z czego składa się relacja?

Relacja rzadko opiera się na jednej wielkiej rzeczy. To wiele małych elementów, które razem budują więź między ludźmi. To właśnie one sprawiają, że przy kimś czujemy się dobrze, bezpiecznie i swobodnie.

### **ZAUFIANIE**

To poczucie, że mogę na kimś polegać. W relacji, gdzie jest zaufanie dotrzymujemy słowa, nie zawodzimy celowo, nie wykorzystujemy słabości bliskiej osoby i nie zdradzamy sekretów. Zaufanie to podstawa bliskich relacji. Tam, gdzie jest zaufanie mogę być sobą bez ciągłego lęku przed oceną, wyśmianiem czy odrzuceniem. Kiedy ufam, mogę odetchnąć.

### **SZACUNEK**

Uznaję, że druga osoba ma swoje uczucia, granice, potrzeby i prawo do własnego zdania i mam poczucie, że to samo jest mi dawane. Szacunek oznacza, że nie musimy być tacy(takie) sami(e), żeby dobrze się traktować, lubić czy kochać.



## KOMUNIKACJA

Relacje potrzebują rozmowy. Mówię o tym, co dla mnie ważne, słucham, wyjaśniam nieporozumienia. Zadaję pytania i na nie odpowiadam. Robię to, nawet gdy wiąże się to dla mnie z wysiłkiem czy dyskomfortem. I nie chodzi tu o idealne słowa, tylko o gotowość do kontaktu.

## CZAS

Najcenniejsze, co możemy sobie dać w relacjach to nasz czas, nie ma większego relacyjnego daru. Wiąż buduje się przez wspólne chwile, rozmowy, wygłupy, codzienność, wspólne doświadczenia i obecność. Relacje potrzebują uwagi tak samo, jak rośliny potrzebują wody.

## WZAJEMNOŚĆ

Relacja jest zdrowa, kiedy jest odwzajemniona. Nie chodzi o to, że ma być 50/50, bo w życiu bywa różnie i czasem ktoś ma siłę być tylko na 20/80. Wtedy pomaga nam komunikacja i empatia, które sprawiają, że rozumiemy, że bliska osoba ma gorszy czas, ale jej wzajemność nie słabnie. Ale gdy tylko jedna osoba się stara relacja więdnie, zaczyna obumierać.



## EMPATIA

Zauważam i rozumiem emocje drugiej osoby. Nie muszę czuć dokładnie tego samego, żeby próbować zrozumieć, co ktoś przeżywa. Empatia pomaga mi być bliżej, wspierać, reagować z troską i nie ranić niepotrzebnie. Sprawia, że łatwiej jest mi akceptować sytuacje, gdy coś nie dzieje się po mojej myśli, daje mi nową, bezpieczniejszą i głębszą perspektywę widzenia bliskiej mi osoby.

## Przepis na dobrą relację?

Nie istnieje jeden magiczny wzór ani gotowy przepis, który działa zawsze i na każdego. Ale na pewno dobra relacja nie polega na perfekcji tylko na codziennym, wspólnym dbaniu o kilka ważnych składników. Można powiedzieć, że dobra relacja powstaje wtedy, gdy spotykają się osoby, które chcą budować coś razem, a nie tylko korzystać z obecności drugiej strony.

### Bądź sobą

Nie musisz udawać kogoś, kim nie jesteś, żeby zasłużyć na czyjąś uwagę. Relacja oparta na udawaniu szybko staje się męcząca.

### Mów i słuchaj

Dobra relacja potrzebuje rozmowy. Mówienia o tym, co czujesz, czego potrzebujesz i co jest dla Ciebie ważne. Nie mniej ważne jest słuchanie drugiej osoby.

### Szanuj

Każdy ma prawo do własnego zdania, przestrzeni, tempa i odmowy. Bliskość nie oznacza prawa do wszystkiego.

### Pamiętaj o sobie

Dobra relacja z innymi zaczyna się od relacji ze sobą. Jeśli znasz swoją wartość, łatwiej wybierasz ludzi, którzy traktują Cię dobrze.

### Ufaj

Zaufanie buduje się małymi rzeczami: szczerością, dotrzymywaniem słowa, lojalnością i przewidywalnością.

### Dawaj i bierz

Relacja to nie tylko więź, ale też wymiana: czasu, uwagi, wsparcia, troski. Jeśli tylko jedna osoba daje, a druga tylko bierze, pojawia się nierównowaga.

### Ratuj

Każda relacja przechodzi przez trudniejsze momenty. Nie chodzi o to, żeby nigdy się nie pokłócić, ale żeby umieć wrócić do rozmowy, przeprosić i wyciągać wnioski.



### **ŻYCZLIWOŚĆ**

Drobne gesty, które robią wielką różnicę. Dobre słowo, zainteresowanie, cierpliwość, wsparcie, pamięć o ważnych sprawach i serdeczność są jak przyprawy, które nadają naszym relacjom prawdziwy, głęboki smak. Relacje najczęściej słabną przez brak codziennej życzliwości.

### **GRANICE**

„Tak”, „nie”, „nie mam ochoty”, „nie potrzebuję tego”, „teraz nie”, „potrzebuję przestrzeni” ... Dobra relacja szanuje granice, zauważa je i się na to nie obraża. Granice nie oddalają ludzi, mają jedynie pomagać czuć się bezpiecznie.

### **WSPÓLNY ROZWÓJ**

Nie zatrzymuję Cię, a Ty nie wstrzymujesz mnie. Cieszę się, gdy możemy coś robić razem, ale kibicuję Ci, kiedy robisz to sam(a). Dobra relacja nie gasi Twojego światła, tylko pomaga Ci świecić jaśniej.

## Kiedy i jak uciekać z relacji?



Kiedy wchodzisz w świat relacji, często szukasz osób, które:

**myślą podobnie do Ciebie**

**rozumieją Twoje emocje**

**dają Ci poczucie bezpieczeństwa**

**są życzliwe**

**pozwalają Ci być sobą**

**sprawiają, że czujesz się ważny(a)**

Nie zawsze jednak trafiamy na ludzi, którzy potrafią dać nam to, czego potrzebujemy. Czasem grupa okazuje się zamknięta, nieżyczliwa albo oparta na ocenianiu. Czasem relacja, na której nam zależało, przynosi stres zamiast wsparcia i to może być bardzo trudne do zniesienia. Dlatego tak ważna jest równowaga między tym, co dzieje się na zewnątrz, a tym, co dzieje się we mnie.

Między relacjami z innymi, a relacją ze sobą warto zadać sobie takie pytania:

- \* **Czy to, jak traktują mnie inni, wpływa na to, jak myślę o sobie?**
- \* **Czy cudza opinia staje się ważniejsza niż moje zdanie o sobie?**
- \* **Czy potrafię oddzielić czyjeś zachowanie od swojej wartości?**
- \* **Czy przy tych ludziach czuję się sobą?**
- \* **Czy ta relacja daje mi więcej spokoju czy stresu?**

To bardzo ważne pytania, ponieważ relacje wpływają na nasz dobrostan, poczucie własnej wartości i to, jak czujemy się sami ze sobą. Nie zawsze mamy wpływ na to, kogo spotkamy na swojej drodze. Mamy jednak wpływ na to,

jak będziemy interpretować te doświadczenia, jak zadbamy o siebie i jakie miejsce damy sobie we własnym życiu.

## Pamiętaj!

Nie każdą relację da się naprawić, nie każda tego potrzebuje i nie każda zasługuje na kolejną szansę. Czasem lepszą decyzją nie jest „bardziej się starać”, ale po prostu się wycofać.

Jeśli jednak zdecydujesz się skończyć relację, to ważne, żeby robić to świadomie. Szczerze rozważ w sobie, czy faktycznie nie ma już możliwości i chęci porozumienia. Jeśli kończymy relację w emocjach, bo ktoś nas czymś bardzo zranił, to nawet jeśli wypowiemy te słowa **„To koniec! Nie jesteś już moją przyjaciółką/przyjacielem!”**, to w naszym wewnętrznym emocjonalnym świecie jest to dopiero początek rozstania.



Wszystko czego nie wyjaśniliśmy osobie, którą wypraszamy z naszego życia zostaje w nas i będzie nam na pewno ciążyć – mniej lub bardziej świadomie. **Co z tym zrobić?** Optymalnym sposobem na wyjście z trudnej relacji jest jak najbardziej szczerze i dokładne wyjaśnienie drugiej osobie, dlaczego to robię. Najlepiej zrobić to osobiście. Czasami jednak powiedzenie tego wszystkiego w bezpośredniej rozmowie może być emocjonalnie zbyt ciężkie do zniesienia i wtedy można np. napisać list lub nagrać wiadomość głosową. Ważne, żeby zrobić to w sposób, który jest dla nas bezpieczny. Zamykając ważną dla siebie relację, nawet jeśli finał jej jest rozczarowujący, musimy uznać jej wartość. A potem zabrać do kolejnego etapu życia to, co było z tą osobą dobre, a zostawić za sobą to, co było złe.

Relacja powinna dawać przestrzeń do rozwoju, bezpieczeństwo i szacunek. Jeśli zamiast tego regularnie przynosi lęk, chaos albo ból, warto się zatrzymać i zobaczyć czy można coś zmienić. Jeśli okazuje się, że nie, to z szacunkiem się pożegnać.

### **Doświadczam przemocy**

Przemoc to nie tylko bicie, ale też wyśmiewanie, zastraszanie, kontrolowanie, szantażowanie, poniżanie, izolowanie od innych czy przekraczanie granic, kiedy się na coś nie zgadzasz.

### **Tracę siebie**

Jeśli przy danej osobie ciągle udajesz, tłumisz emocje, rezygnujesz z ważnych dla siebie rzeczy albo czujesz, że przestajesz być sobą, to taka relacja może być dla Ciebie zbyt kosztowna.

### **W jedną stronę**

Jeśli tylko Ty piszesz, przepraszasz, naprawiasz, zabiegasz i martwisz się o kontakt, a druga strona nie wnosi nic od siebie, relacja staje się nierówna.

### **Nic się nie zmienia**

Każdy popełnia błędy, problemem nie jest sam błąd, lecz brak odpowiedzialności za jego popełnienie. Jeśli mówisz o tym, co Cię rani, a druga osoba ignoruje to lub powtarza te same zachowania, warto potraktować takie zachowanie serio.



### **Lekceważenie**

Masz prawo powiedzieć „nie”, „nie chcę”, „potrzebuję czasu”, „to mi nie pasuje”. Jeśli ktoś nie szanuje tych słów, pokazuje brak szacunku do Ciebie.

### **Niebezpiecznie**

Zastanów się: co czujesz najczęściej po kontakcie z tą osobą? Jeśli dominują napięcie, smutek, poczucie winy, chaos lub lęk, to ważna informacja.

## **Ważne!**

Zakończenie relacji, to nie zawsze musi być dramatyczna „ucieczka”. Czasami odejście dzieje się naturalnie przez:

ograniczenie kontaktu

zmianę dystansu

postawienie granic

zmianę miejsca spędzania czasu

wyciszenie kontaktu

Pytania, które możesz sobie zadać, aby lepiej zrozumieć naturę danej relacji:

\* Czy ta relacja mnie wzmacnia czy osłabia?

\* Czy mogę być sobą?

\* Czy czuję się bezpiecznie?

\* Czy moje „nie” jest szanowane?

\* Czy ta osoba bierze odpowiedzialność za swoje zachowanie?

Nie musisz zostawać w relacji tylko dlatego, że trwa długo, kiedyś była ważna albo boisz czyjejś reakcji lub samotności. Czasem odejście nie jest porażką tylko formą zadbania o siebie.



## Jak pracować nad relacją?

Relacja nie jest czymś, co „po prostu się ma” raz na zawsze. Nawet najlepsza więź potrzebuje uwagi, czasu i gotowości do uczenia się siebie nawzajem. Pracować nad relacją nie znaczy, że coś jest zepsute tylko, że jest dla mnie ważne.

### Rozmawiajmy regularnie...

a nie tylko wtedy, gdy jest problem. Dobra relacja buduje się w zwykłych rozmowach o dniu, emocjach, planach, drobnych sprawach. Kontakt wzmacnia bliskość.

### Dbajmy o małe rzeczy...

relacje najczęściej wzmacniają drobiazgi: wiadomość, zainteresowanie, pamięć o ważnej sprawie, wsparcie, obecność, życzliwość.

### Śmiejemy się często...

relacja potrzebuje humoru. Wspólny śmiech jest jak promień słońca dla rośliny.

### Słuchajmy się naprawdę...

słuchanie, to coś więcej niż czekanie na swoją kolej. To próba zrozumienia, co druga osoba przeżywa, nawet jeśli widzisz to inaczej.

### Dajmy przestrzeń...

bliskość nie oznacza bycia razem cały czas. W zdrowej relacji jest też miejsce na odpoczynek, inne znajomości i własny świat. To wszystko nie stanowi konkurencji, tylko wzmacnia naszą atrakcyjność dla siebie nawzajem.

### Doceniajmy...

wszyscy potrzebujemy czuć się ważni. Dziękuję, fajnie, że jesteś.



### Szanujmy nasze różnice...

nie musimy być identyczni.  
Można się różnić temperamentem,  
zdaniem, stylem działania i nadal  
być blisko.

### Pracujmy nad sobą indywidualnie...

relacje tworzą osoby, a nie ideały.  
Im lepiej rozumiemy siebie, swoje emocje,  
reakcje i potrzeby, tym łatwiej jest  
budować dobre więzi z innymi. To jedna z  
najważniejszych umiejętności dorastania.



### Wygłupiajmy się...

relacja potrzebuje luzu. Poczucia,  
że możesz "pajacować"  
i wszystko jest OK. Wspólne  
wygłupy pięknie rozwijają więź  
jednocześnie nie obciążając nas.

## Czy to jest przyjaźń czy kochanie?

Czasem bardzo trudno jest powiedzieć, czy to, co czujemy do drugiej osoby, to przyjaźń czy zakochanie. I to jest całkowicie normalne. Wiele osób myśli, że to są dwie zupełnie różne rzeczy. Że przyjaźń to jedno, a miłość, to coś zupełnie innego.

W rzeczywistości jednak te uczucia często się ze sobą mieszają i przenikają. Nie zawsze da się je jasno oddzielić. Może być tak, że z kimś świetnie się rozumiesz, spędzacie razem dużo czasu, czujesz się przy tej osobie swobodnie i bezpiecznie. Rozmawiacie o ważnych sprawach, śmiejecie się, wspieracie się. To wygląda jak przyjaźń, ale jednocześnie możesz czuć coś więcej np. większą bliskość, ciekawość, napięcie, chęć bycia jeszcze bliżej fizycznie. I wtedy pojawia się pytanie: czy to już zakochanie?

Problem tkwi w tym, że nie ma jednej jasnej odpowiedzi. Nie istnieje jeden zestaw objawów, który na 100% potwierdza: „to jest miłość”, a „to jest tylko przyjaźń”. Ludzie próbują swój stan opisywać różnymi słowami, np.:

chęć bycia blisko

potrzeba wyjątkowości

zazdrość

myślenie o tej osobie

silne emocje

idealizowanie

Ale tego wszystkiego możemy doświadczać zarówno w przyjaźni, jak i w zakochaniu. Czasem relacje są bardziej „pomiędzy”, bo zdarza się, że relacja nie pasuje do żadnej z tych kategorii. Możesz mieć z kimś bardzo bliską więź, dużo czułości, nawet fizyczną bliskość, a jednocześnie nie myśleć o tej osobie w kategoriach „związku”. I to też jest OK.

Nie wszystkie relacje muszą mieć etykietę. To, co naprawdę ma znaczenie?

Zamiast skupiać się tylko na tym, jak nazwać relację, warto zadać sobie pytania:

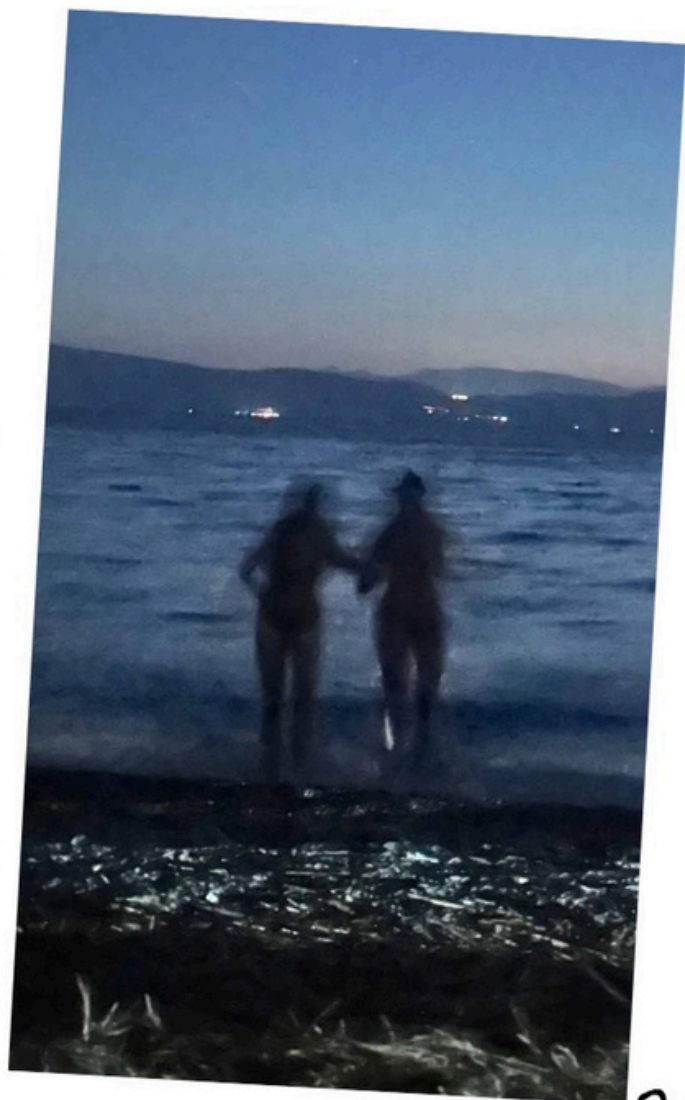
- \* Czy czuję się przy tej osobie dobrze?
- \* Czy mogę być sobą?
- \* Czy czuję się bezpiecznie?
- \* Czy ta relacja mnie wzmacnia, czy raczej męczy?



Niezależnie od tego, czy to przyjaźń czy zakochanie, najważniejsze jest to, jak się w niej czujesz.

## Pamiętaj!

Możesz nie wiedzieć od razu, bo uczucia potrzebują czasu. Czasem coś zaczyna się od przyjaźni i zmienia się w zakochanie, a czasem jest odwrotnie. Możesz też stać gdzieś pośrodku, bo nie trzeba tego dylematu od razu rozstrzygać. Nazywanie wszystkiego od razu nie musi Ci być wcale potrzebne. Najważniejsze nie jest to, czy to „miłość” czy „przyjaźń” tylko czy ta relacja jest dla Ciebie dobra.



## Ważne!

Granica między przyjaźnią, a zakochaniem nie zawsze jest ostra. Przyjaźń może zmienić się w zakochanie, a zakochanie może z czasem stać się spokojną przyjaźnią. I to wszystko jest normalne.

### Przyjaźń

W przyjaźni przede wszystkim dobrze czujesz się przy tej osobie. Lubisz spędzać z nią czas, rozmowy są naturalne, a wspólne chwile dają spokój i poczucie bezpieczeństwa. Ufasz tej osobie, możesz na nią liczyć i czujesz, że Cię wspiera. Cieszysz się jej obecnością, ale nie masz potrzeby „czegoś więcej”. Bliskość jest ważna, ale raczej emocjonalna niż romantyczna. Nie pojawia się silna potrzeba bycia parą czy wyjątkowej, wyłącznej relacji.

### Zakochanie

W zakochaniu pojawia się więcej intensywności. Często myślisz o tej osobie, tęsknisz za nią bardziej niż za innymi. Zaczyna być dla Ciebie wyjątkowa w inny sposób. Może pojawić się chęć większej bliskości – fizycznej i emocjonalnej. Zależy Ci na tym, jak ta osoba Cię widzi, co o Tobie myśli. Pojawia się ekscytacja, niepewność, czasem tzw. „motyle w brzuchu”. Możesz też wyobrażać sobie, że jesteście czymś więcej niż przyjaciółmi.

## Pamiętaj!

Relacja może zaczynać się od przyjaźni, a z czasem stać się zakochaniem. To bardzo indywidualne doświadczenie. Zaufanie, wspólny czas i bliskość mogą zamienić się w uczucia romantyczne. Innym razem silne zauroczenie, po czasie, może stać się spokojną przyjaźnią.

# Ignacy Liss

o relacjach



Próbowałem podejść do tej historii już kilkanaście razy, ale streszczenie całego życia i opisanie wielkiej przyjaźni okazało się dla mnie niezwykle trudne. Uznałem, że muszę zacząć od nowa. Nie jestem w stanie przytoczyć każdej anegdoty po kolei, ani nawet zachować pełnej chronologii wydarzeń. Chcę jednak opowiedzieć o moim przyjacielu Pawle, którego znam dosłownie od zawsze.

Nasza relacja zaczęła się w momencie moich narodzin, ponieważ nasi rodzice przyjaźnią się do dzisiaj. Wiąż ta jest przypieczętowana rodzinie – mój ojciec jest ojcem chrzestnym Pawła, a tata Pawła jest moim ojcem chrzestnym. Zawsze byliśmy bardzo blisko, nawet w momentach, gdy między nami dochodziło do konfliktów czy utarczek. Uratowało nas to, że ze względu na wspólne imprezy rodzinne po prostu musieliśmy się widywać.

Nasza przyjaźń była niezwykle intensywna. Większość „pierwszych razy” w moim życiu wydarzyła się właśnie z Pawłem. Pierwszy dzień w szkole i dzielona w niej ławka, wspólna gra w piłkę czy harcerstwo. To ostatnie było dla nas szczególnie ważne – z jednej strony budowało naszą pewność siebie, z drugiej jednak wyzwalało ducha ogromnej rywalizacji między nami.

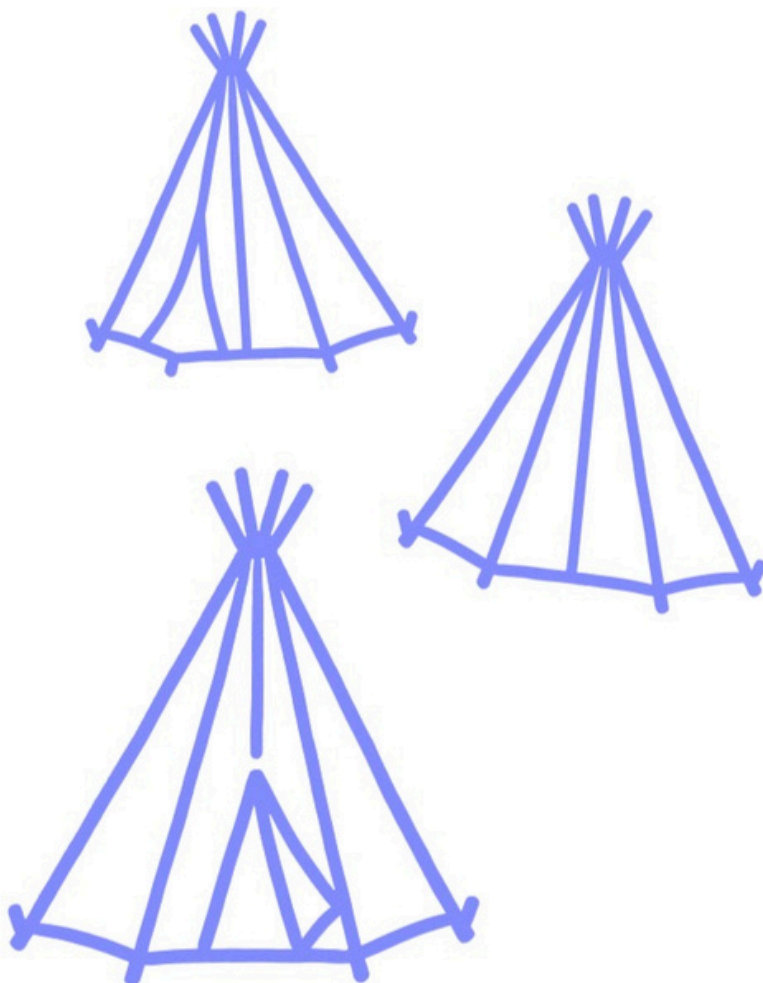


Zawsze obaj chcieliśmy być najlepsi. Prześcigaliśmy się w zdobywaniu kolejnych sprawności i rang. O ile w szkole nie mieliśmy takich ambicji, o tyle na boisku czy w harcerstwie walka o prym była dla nas kluczowa.

Podobnie wyglądały sprawy sercowe. Mieliśmy wspólne pasje – ten sam sport, muzykę, filmy i książki – więc naturalnie podobały nam się te same dziewczyny. Moja pierwsza dziewczyna była zresztą osobą, w której Paweł również się kochał.

Chcę jednak wspomnieć o tych trudniejszych momentach, które wystawiały naszą przyjaźń na próbę, a czasem rozbijały ją na lata. Pierwszy taki kryzys wydarzył się, gdy mieliśmy po 14 lat. Zakochaliśmy się w tej samej dziewczynie, która nami manipulowała, spotykając się z nim i ze mną jednocześnie. Ja, będąc kompletnie zauroczony, nie miałem o tym pojęcia. Paweł natomiast wiedział o moich uczuciach, a mimo to widywał się z nią za moimi plecami. Pewnego dnia postanowili do mnie zadzwonić i powiedzieć, że są razem. Zrobili to w Prima Aprilis, co było wyjątkowo nikczemne – do końca nie wiedziałem, czy to prawda, czy okrutny żart. To był dla mnie bolesny cios, zwłaszcza że zawsze uchodziliśmy za nierozłączną, zgraną paczkę. Choć byłem wtedy bardzo zraniony, nasza relacja przetrwała prawdopodobnie dzięki, wspomnianym wcześniej, silnym więziom między naszymi rodzinami.

Kolejna poważna przeszkoda pojawiła się dwa lata później w harcerstwie. Gdy mieliśmy po 16 lat, nasza grupa wiekowa powinna naturalnie przejść do starszej drużyny. Bardzo nie chcieliśmy się rozstawać z ówczesnym środowiskiem. Nasza drużynowa wymyśliła więc rozwiązanie: jeden z nas mógł zostać w drużynie jako przyboczny. Wybór padł na Pawła. Liczyłem po cichu, że solidarnie odmówi i odejdzie razem ze mną, ale on przyjął wyróżnienie i został.



Później trafiliśmy do różnych liceów, co jeszcze bardziej osłabiło nasz kontakt. W pewnym momencie staliśmy się niemal wrogami. Obracaliśmy się w innych środowiskach, a moi koledzy wręcz naśmiewali się z Pawła. To był czas pełen wzajemnych urazów i pretensji.

**Jednak najpiękniejsze w tym wszystkim jest to,  
że czas mija, a ludzie dorastając,  
uczą się wybaczać błędy.**

Mimo ogromnej intensywności naszej relacji i trudnych momentów, zawsze pod spodem kryła się wielka przyjaźń i braterska miłość. Dzisiaj ta historia domyka się wspaniałą klamrą. Choć Paweł mieszka w Poznaniu i jest prawnikiem, a ja pracuję jako aktor w Warszawie, słyszemy się co tydzień. Regularnie przesyłamy sobie wiadomości głosowe, odwiedzamy się i po prostu uwielbiamy. A już niedługo Paweł zostanie ojcem chrzestnym mojego syna.



# Bartek Kloch

o relacjach



Moje pierwsze wspomnienia związane z budowaniem relacji sięgają dosłownie najbliższego sąsiedztwa. Śmieję się czasem, że na samym początku życia nie mamy jeszcze wielkiego wyboru – naszą rówieśniczą rzeczywistość kształtuje to, kto mieszka za płotem. W moim przypadku była to Julia, moja daleka kuzynka i jednocześnie pierwsza prawdziwa przyjaciółka. Dorastaliśmy razem, dzieląc podwórko, pasje i dziecięcą bez troskę, choć dzieliła nas roczna różnica wieku.



Kiedy próbuje się odtworzyć „moment zero” danej znajomości, często okazuje się, że własna pamięć zawodzi. Z pomocą przychodzą wtedy rodzinne albumy. Moim punktem wyjścia jest zdjęcie, na którym jako dwa brzdące – mieliśmy może po trzy, cztery lata – siedzimy razem w fotelu. Jeszcze nic o sobie nie wiedzieliśmy, nie rozumieliśmy świata, a jednak ta relacja już wtedy podświadomie się tworzyła.

Dorastanie na wsi oznaczało spędzanie całych dni na zewnątrz. Nasz świat kręcił się wokół budowania baz w lesie, czy wspólnego „gotowania” zup z pasikoników. Byliśmy dla siebie bezpieczną przystanią, odskoczną od codziennych, dziecięcych trosk czy szkoły. Potrafiliśmy tak bardzo wsiąknąć w swój własny świat, że nic innego się nie liczyło.

To były czasy pełne zaangażowania w najbardziej absurdalne i kreatywne zabawy. Potrafiliśmy całymi dniami odtwarzać sceny z serialu „Czarodziejki”, kłócąc się o to, kto ma jaką moc, albo spisywać ręcznie teksty piosenek Ich Troje czy Łez do specjalnego zeszytu, bo w internecie nie było jeszcze łatwo dostępnych tekstów. Wspólnie ucieraliśmy też jabłka na szarlotkę u babci Julii – ona jako starsza zawsze operowała nożem przy obieraniu, ja zajmowałem się tarciami.

**Z tamtego okresu mam też mnóstwo fizycznych śladów. Dosłownie. Do dziś mam przy ustach bliznę po uderzeniu huśtawką na placu naprzeciwko naszych domów. Moja niepełnosprawność nigdy nie była dla nas barierą ani tematem tabu – po prostu była częścią naszej codzienności.**



W pamięci naszej i naszych rodziców na zawsze zapisały się sytuacje z gry w chowanego. Kiedy trzeba było szybko dobiec i się „zaklepać”, potrafiłem w pełnym biegu zgubić protezę nogi. Nie zatrzymywało mnie to jednak ani na chwilę – poprawiałem ją w locie, śmiałem się i biegłem dalej, żeby wygrać. Dobra zabawa zawsze była silniejsza niż jakiegokolwiek ograniczenia.

Z czasem nasze drogi naturalnie zaczęły się rozchodzić. Pójdzie do innych szkół, a później przeprowadzka mojej rodziny sprawiły, że straciliśmy bezpośredni kontakt. Nie było już szansy na to, by stać przy płocie, w którym mieliśmy wyciętą specjalną dziurę do przechodzenia, i krzyknąć swoje imiona.



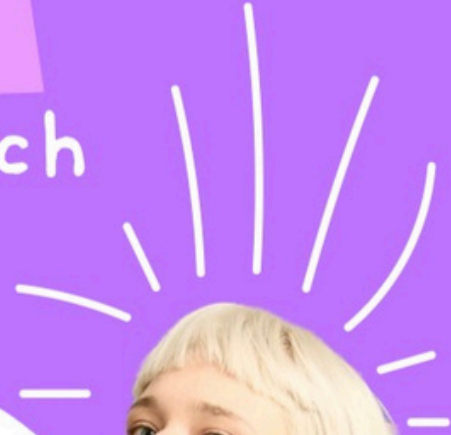
Wchodziliśmy w wiek nastoletni, budując własne tożsamości całkowicie niezależnie.

Okazało się jednak, że nasza relacja ma niezwykłą właściwość – jest relacją powrotów. Po latach rozłąki, najpierw w czasach studenckich, a potem już w dorosłym życiu, kontakt nagle się odnawiał. Czasem wystarczyło jedno kliknięcie w mediach społecznościowych, zareagowanie na relację, by znów usiąść przy jednym stole.

Najpiękniejsze w tej znajomości jest to, że nawet jeśli nie rozmawiamy ze sobą przez rok czy kilkanaście miesięcy, w momencie spotkania ta przerwa całkowicie znika. Czujemy się dokładnie tak samo bliscy, jakbyśmy rozstali się wczoraj. W tej drugiej osobie, którą zna się od kołyski, można przejrzeć się jak w lustrze i przypomnieć sobie, kim się było na samym początku. To uświadamia mi, że prawdziwe więzi nie potrzebują ciągłej intensywności, by przetrwać – czasami potrzebują jedynie fundamentu zbudowanego z czystej, dziecięcej szczerości.

# Faustyna

o relacjach



Na początku było słowo...

to całkiem znajoma sentencja. Zastyszana w pierwszym stadium rozwoju człowieka wychowanego w wierze katolickiej. Tak było u mnie. Słowo (greckie Logos) oznacza coś więcej niż zwykłe słowo – to rozum, sens, zasada porządkująca świat. Wynikałoby z tego, że na początku chociażby znajomości warto posłużyć się intelektem. Połączyć dwa światy za pomocą zdań. W mojej opinii: nic bardziej mylnego.

Co jeżeli w którymś słowniku „pies” przypomina słodkiego jorka, a w słowniku drugiej osoby tak samo fonetycznie brzmiący „pies” to ten, któremu z pyska toczy się piana, wystają ostre kły i dookoła rozlega się uporczywe szczekanie. Po krótkiej wymianie zdań „kocham psy” na starcie możemy się zniechęcić do budowania takiej znajomości - przecież tak wiele nas różni. Chociaż obie osoby tak samo kładą się spać w skarpetkach, najbardziej lubią herbatę z bergamotką i raz w tygodniu chodzą do lasu na spacer. Jednak nie zdążyli się tego dowiedzieć o sobie. Gdybyśmy jednak oparli poznawanie na doświadczeniu – czyli dwóch bohaterów przechadza się przez park i widzą słodkiego pieska, do którego oboje przykucają z empatia i większego psa, który u bohatera z numerem 2. wzbudza strach, a numer 1. zauważa lęk... wyciąga wniosek, bądź próbuje zrozumieć. Czasem nie słowo, a wspólne doświadczenie.



Usłyszałam kiedyś, że pierwsza randka w kinie to skucha. Nie można pogadać – cisza, ewentualnie popcorn między nami i napoje gdyby zaschło w gardle, na pewno nie od rozmów. Jeżeli ktoś nie lubi filmów to nie jest to plan idealny, ale o ile dwie osoby interesują się kinematografią to już tłumaczę, dlaczego według mnie jest to jedna z lepszych okazji do prawdziwego poznania człowieka.

**Pierwszym spotkaniom towarzyszą różne emocje, zmienia się chemia w mózgu, zdarza się, że zachowujemy się nienaturalnie i to nie zdając sobie z tego sprawy, co w danym momencie się z nami dzieje. W mózgu następuje szybka ocena „bezpieczny czy nie?” ,aktywuje się ciało migdałowate (alarm emocjonalny).**



Po tym mechanizmie ewolucyjnym następuje czas na decyzje i albo “klika”, albo chcemy się ewakuować. Ale tak jak wspomniałam, same słowa w moim odczuciu są złudne, właśnie przez reakcję emocjonalną. Czasem ktoś przez stres może być małomówny, ktoś inny wręcz odwrotnie, a w jeszcze innej sytuacji może pojawić się reakcja somatyczna, czyli źle się poczuć. Nie przez spotkanie, tylko przez doświadczenia z przeszłości. Załóżmy, że rozmowa się klei, trafiliśmy na dwóch dobrych mówców. Jeden z opowieści jest superbohaterem, najsilniejszym człowiekiem na świecie z naprawdę ułożonym życiem zawodowym. Druga osoba z kolei jest spełnionym podróżnikiem, z ogrodem botanicznym i przestudiowanymi książkami językowymi. Dwóch geniuszy klepiących się po ramieniu. Szkoda pomyśleć, że czar pryśnie w momencie kiedy okaże się, że oboje jednak są ludźmi i miewają gorsze dni, alergię lub problemy ze snem. Wtedy jedna ze stron może uznać, że nabrała się na coś... Każdy z nas chce zwykle zaprezentować się z najlepszej strony. Jeszcze częściej mówimy prawdę, która nie do końca jest pełna. Suche fakty i nasz wyidealizowany świat, w który wierzymy.

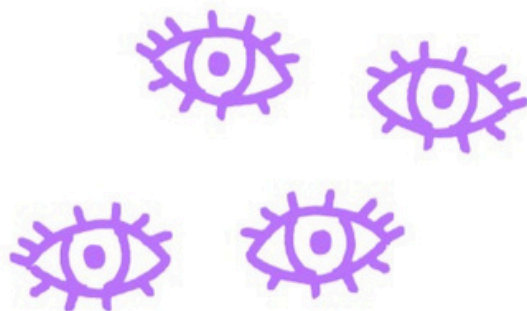
### Rzeczywistość wygląda inaczej.

W takim razie, co według mnie jest ważne i może działać na dłużej, niż złudne historie? Wróćmy do kina. Spotykają się dwie osoby. Helena z Alanem. Oboje lubią kino, wymienili kilka zdań przed filmem i przy tej samej pogodzie, o tej samej godzinie i układzie gwiazd, zabierają się do oglądania filmu – w dodatku siedząc na tak samo niewygodnych fotelach i widząc ten sam sposób wyświetlania filmu. Siedzą blisko siebie. Film trwa 2h a między nimi jest niezręczna cisza, bądź zręczna, bo to jest moment na obycie się z drugą osobą, na oswojenie... Film trwa. Film się kończy. Nasi bohaterowie nie rozmawiają o sobie, a zaczynają dyskusję na temat filmu. W tym momencie następuje odsłonięcie, a rozmowa nie opiera się o ego, a o narzędzia, którymi posługujemy się w świecie: wrażliwość, pamięć, rozum, zmysły, skupienie.

Rozmowa ukazuje, co zwraca naszą uwagę, co porusza, jakie zostawia emocje, może rozwinąć wątki dotyczące tego, jak my na miejscu bohaterów byśmy się zachwiali i co uważamy o sytuacjach, które działy się w filmie.

Jesteśmy na naturalnym polu.

Ego i to jacy jesteśmy, jako osoby jest ważne, ale na prawdziwe poznanie „ja“ lub siebie wzajemnie – trzeba czasu. W dzisiejszym świecie wydaje się, że właśnie tego nam brakuje, a to oddziałuje na relacje najbardziej. Niby lubimy krótkie formy np. na TikToku, 10 sekund chwytliwej piosenki, przyjazne usposobienie człowieka z filmu, bądź zabawna animacja... tak samo jak szybko to przyswoiliśmy, tak samo szybko zapomnimy. W znajomościach jest podobnie. Czasami szybka kolorowa relacja jest słabym podłożem do zbudowania prawdziwej przyjaźni, takiej trwającej latami, prawdziwego związku partnerskiego, pełnego miłości bezwarunkowej czy zdrowej komunikacji z kolegami ze szkoły lub pracy.



**Słowa są jednym ze sposobów zrozumienia, ale osobiście polecam pomyśleć o tym, jak się przy kimś czujemy, czy uśmiechamy się, czy możemy powiedzieć o wszystkim bez zawahania. Czy możemy być sobą zamiast siebie kreować?**

A to, co z pewnością bym odrzuciła na pierwszym spotkaniu... to dopasowanie się. Jeżeli będziemy sobą, wokół pojawią się osoby, które lubią być w tych samych miejscach, mają podobne pasje/hobby i lubią spędzać czas w podobny sposób. Zwykle mają podobne wartości. Dopasowując się do grupy rówieśników sami sobie robimy pod górkę. Da się i takie znajomości też mają miejsce na świecie, jest wiele osób, relacji i sposobów na pierwsze spotkania. Jest wiele słów, którymi można te spotkania i sposoby na nie opisać. Ważne, żeby pozostać w nich sobą.

# Nita

o relacjach



Temat pierwszych relacji jest dla mnie bardzo ważny, bo mam wrażenie, że nikt nas tego nie uczy, a to więzi najmocniej nas kształtują. Pamiętam, że w moich pierwszych relacjach, czy to romantycznych, czy przyjacielskich, bardzo często nie wiedziałam, gdzie kończę się ja, a zaczyna druga osoba. I przez to łatwo było przekraczać swoje granice, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.



Myślę, że najtrudniejsze było dla mnie nauczenie się, że to, że jeżeli ktoś mnie odrzuca albo coś się kończy, **nie oznacza, że ze mną jest coś nie tak**. Po prostu nie każda relacja jest dla nas dobra, nawet jeśli bardzo jej chcemy. I chyba najważniejsze, czego jednak wciąż się uczę, to żeby słuchać siebie, swoich emocji, swojego ciała, tego co jest dla mnie komfortowe, a co nie. Bo bardzo łatwo jest się dopasować do kogoś kosztem siebie.

W dorosłym życiu, rozumiałam też, że wraz z upływem czasu, relacje przechodzą pewną **transformację**. Będąc dziećmi, potem nastolatkami i w dalszym ciągu osobami, które są w systemie szkolnym, przyzwyczajamy, że otaczają nas ludzie. To jest dla nas oczywisty stan. Znajdujemy rówieśników, którzy mają podobne problemy, zainteresowania, a to sprzyja nawiązywaniu więzi. Jednak, kiedy kończymy szkołę, studia itd. przychodzi taki moment, kiedy każdy z nas idzie w swoją stronę. I pamiętam, że wtedy właśnie poczułam się samotna. Każdy zaczął pędzić w swoim kierunku, a nawiązywanie relacji stało się czymś mniej oczywistym.

Dzisiaj rozumiem, że jest to naturalny proces. Po spotkaniu po latach ze swoimi „starszymi” znajomymi, rozumiałam, że podobnie jak ja, mierzyli

się z jakimś dziwnym uczuciem „opuszczenia”. Gdybym jednak wtedy wiedziała, że to normalny etap, w którym wcale nie jestem osamotniona, myślę, że byłoby mi łatwiej przez to doświadczenie przejść.

**Jeśli to czytasz i czujesz się podobnie,  
to zaufaj, że wielu ludzi przechodzi przez  
to, co Ty. A otwarta rozmowa o tych  
kwestiach, może stworzyć pole do zawarcia  
nowych, ciekawych relacji.**

A co do znajomych, z którymi na ten moment czujesz, że Wasze drogi się rozchodzą, to jeszcze nie znaczy, że znowu w którymś punkcie Twojego życia po raz kolejny się nie zejdą.

Taka perspektywa sprawiła, że dużo bardziej „elastycznie” zaczęłam traktować swoje przyjaźnie i nie skreślać ich w momencie, gdy moi przyjaciele aktualnie są na innym etapie życia niż ja. Na ten czas trochę się oddaliśmy, ale to nie zmienia faktu, że się szanujemy i wciąż kibicujemy sobie w naszych drogach.

# Łukasz Bogusławski

o relacjach



Z perspektywy czasu uważam, że relacje z okresu nastoletniego nie okazały się aż tak istotne. Z drugiej strony nie można jednak porównywać ważności relacji, ponieważ w każdym wieku są one dla nas kluczowe. Będąc nastolatkiem, mamy poczucie, że z najbliższymi przyjaciółmi – których jest wtedy w naszym otoczeniu o wiele więcej niż w dorosłym życiu, co czas szybko weryfikuje – przetrwamy wszystko. Nie wyobrażamy sobie scenariusza, w którym moglibyśmy się nie przyjaźnić lub, tym bardziej, stracić kontakt.

Mam wrażenie, że przez to w niektórych przypadkach tkwimy w relacjach ze względu na poczucie winy. Tymczasem to naturalna kolej rzeczy, że dorastamy i po prostu z siebie „wyrastamy”. Często trudno jest nam pójść w inną stronę niż nasz najlepszy przyjaciel, ale dzieje się tak tylko dlatego, że boimy się nieznanego. Ulgę może przynieść myśl o tym, jak wiele jest jeszcze na świecie miejsc, których jeszcze nie odwiedziliśmy, a czulibyśmy się w nich dobrze. Dokładnie tak samo jest z ludźmi. Na całym świecie żyje mnóstwo osób, które są „nasze” – nie mówię tego oczywiście dosłownie, bo nikogo nie możemy brać na własność – i jest to bardzo pocieszająca wizja.

Nadal uważam się za całkiem młodego człowieka i w sumie wciąż mierzę się z tym samym problemem, co w czasach nastoletnich. Z góry zakładam i życzę sobie tego, aby każda moja relacja była głęboka, a na swojej drodze chciałbym zyskiwać wielu przyjaciół. To jednak chyba niemożliwe.

Ostatnio trafiłem na materiał, z którym w pełni się zgadzam: mówił on o tym, że relacje między ludźmi są trochę jak pory roku. **Nie możemy wymagać od osoby, z którą było nam cudownie latem, że będzie tak samo zimą,** ponieważ zmienia się klimat. Mówiąc prościej i mniej metaforycznie:



**ludzie są różni i różnie  
znoszą okoliczności.**

**Z niektórymi jest świetnie  
tylko wtedy, gdy wszystko  
układa się dobrze.**

**To jednak wcale nie  
oznacza, że potrafią  
lub muszą radzić sobie  
z sytuacjami, gdy zaczyna  
się dziać źle.**

Będąc młodym, często postrzegamy świat zero-jedynkowo.

## Przykładowo:

Jeśli z kimś się nie przyjaźnię, bo źle mnie potraktował, to wymagam od innych, aby również się z tą osobą nie zadawali. Tymczasem, koniec końców, to wcale nie jest aż tak głębokie.

Niektóre z moich relacji, które uważałem za powierzchowne, w trudnych momentach – gdy potrzebowałem pomocy – okazywały się niezwykle wartościowe. Ci ludzie nagle stawali się przyjaciółmi, mimo że zupełnie tego od nich nie oczekiwałem, bo wcześniej uważałem te znajomości za typowo do luźnej rozmowy o głupotach. To wszystko jest niesamowicie skomplikowane. Myślę, że najważniejsze to doceniać i brać od ludzi to, co są w stanie nam dać w danym momencie, nie wymagając od nich więcej, niż sami chcą lub potrafią zaoferować.



Niektóre z moich nastoletnich relacji przetrwały do dziś, ale to zdecydowana mniejszość. Szkoła podstawowa czy nawet liceum (choć ono już trochę mniej) to po prostu zlepek przypadkowych osób, które mieszkają w tym samym obrębie. Ci ludzie dopiero się kształtują, odkrywają swoje zainteresowania, pasje oraz to, co lubią, a czego nie.

To czysty przypadek, że znaleźli się w tej samej szkole. Liceum jest już nieco bardziej ukierunkowane, ale wciąż rządzi się podobnymi prawami – nadal niewiele wiemy o sobie i swoich realnych upodobaniach. Kiedy o tym myślę, dochodzę do wniosku, że **trafienie na swoich ludzi, bratnie dusze, wielkie przyjaźnie czy miłości w okresie szkolnym to ogromne szczęście.** Jeśli tak się stało i relacja przetrwa próby czasu, zmiany szkół czy przeprowadzek – to wspaniale. A jeśli nie, to po prostu z siebie wyrastamy i idziemy w różne strony.

Pocieszające jest to, co dzieje się na późniejszym etapie. Jeśli nie wybierzemy studiów i pójdziemy do pracy, którą lubimy, istnieje duża szansa, że spotkamy tam osoby o podobnych upodobaniach, z którymi łatwiej będzie nawiązać nić porozumienia. Na studiach ta szansa jest jeszcze większa, bo to środowisko mocno ukierunkowane na to, co potencjalnie chcemy w życiu robić. Wizja, że wraz z upływem czasu będziemy mieli coraz więcej pewnych źródeł wartościowych znajomości, jest bardzo podnosząca na duchu.

Osobiście miałem dużą łatwość w nawiązywaniu kontaktów. Wynikało to z tego, że miałem starszego brata, a sam byłem dość przebojowy i głośny. Grałem w koszykówkę, obracałem się w różnych środowiskach i nie narzekałem na brak towarzystwa. Wiem jednak, że są osoby, które bardzo chciałyby nawiązywać znajomości, ale brakuje im śmiałości lub odwagi.



Mój apel jest taki, abyśmy starali się nigdy nikogo nie zrażać. Wyjście z inicjatywą, zagadanie i próba odezwania się wymagają ogromnej odwagi – zwłaszcza od młodego człowieka. Jeśli mamy taką możliwość, nie gaśmy tego entuzjazmu i nie odrzucajmy takiej osoby. To wiek, w którym niesamowicie mocno formują się ludzkie przekonania. Istnieje gigantyczne prawdopodobieństwo, że jeśli ktoś zostanie wtedy zgaszony, to poczucie porażki zostanie z nim na całe życie i w przyszłości będzie miał ogromny problem z nawiązywaniem jakichkolwiek relacji.

A woman with curly brown hair and blue eyes, wearing an orange short-sleeved button-down shirt, is the central focus. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a vibrant red, decorated with white line-art icons: a musical note in the top right, a crown to the right of her head, a heart with a pulse line to the left, and a lightbulb in the bottom left. A large white silhouette of a person's head and shoulders is behind her. The text 'Zuza Karcz' is in a bold black font on a yellow rectangular background, and 'o relacjach' is in a white handwritten font below it.

**Zuza Karcz**

o relacjach

## Pierwsza miłość, która często dzieje się nieświadomie

Jest coś, o czym nikt mi nie powiedział, kiedy miałam kilkanaście lat: że można zakochać się w kimś i przez długi czas nie wiedzieć, jak to nazwać. Że to uczucie może być naprawdę ogromne, prawdziwe aż do bólu, a jednocześnie niewiarygodnie aż ciche, tylko dlatego, że niekoniecznie masz język, by o nim myśleć, a co dopiero rozmawiać.

**Jeśli czytasz te słowa i czujesz, że coś to w Tobie porusza – wiedz, że to, co czujesz, jest prawdziwe. Nawet jeśli jeszcze nie znajdujesz na to słów.**

Pierwsze relacje romantyczne rzadko wyglądają tak, jak w filmach. Często zaczyna się od czegoś bardzo zwyczajnego, co wcale na wielką miłość się nie zapowiada. Czy to od spojrzenia, które trwało (bardzo niezręcznie) o sekundę za długo, czy od tej natrętnej myśli, że chcesz spędzać czas z tą osobą bardziej niż z kimkolwiek innym (ileż razy myślałam, że jestem okropną przyjaciółką, a tak naprawdę miałam na swoich szkolnych koleżankach po prostu crusha?). I często nie brakuje tej dziwnej zazdrości, której nie rozumiesz. Od rozmów na komunikatorze, które ciągną się do środka nocy, **serce wali** i chowasz się pod kołdrą z telefonem, ale koniec końców zasypiasz z uśmiechem

Ale zawsze pojawia się to jedno pytanie, które wraca jak bumerang:  
czy to naprawdę jest **TO** uczucie?

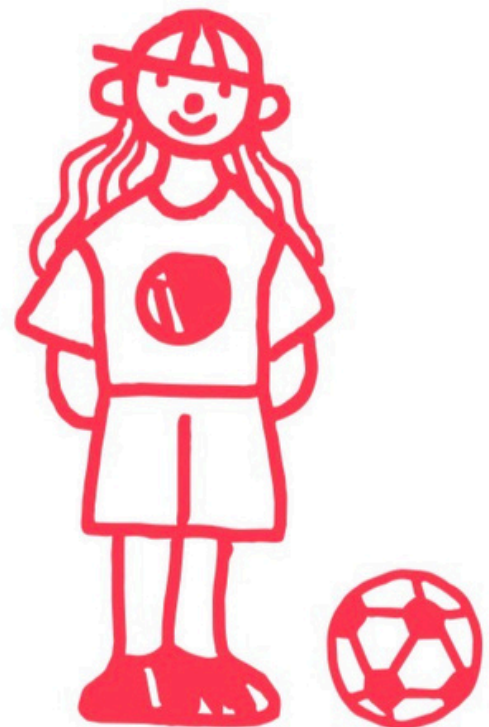
Ta niepewność może być naprawdę udręczająca. Równolegle jednak, może stać się początkiem czegoś ważnego, czyli procesu poznawania siebie.

W pierwszej relacji romantycznej osób nieheteronormatywnych często uczysz się dwóch rzeczy naraz: kim jesteś i jak być z drugą osobą. **To dużo.** Dlatego miej dla siebie cierpliwość.

Nie musisz od razu wiedzieć, jak się nazywasz. Nie musisz mieć gotowej odpowiedzi na pytania, które jeszcze nie zostały zadane. Możesz być w środku procesu i to jest zupełnie w porządku. Możesz też bać się tego, co powiedzą inni. Bać się, że to się skończy, kiedy nazwiesz swoje uczucia wprost. Bać się, że jesteś za odważna, albo za mało odważna. Ten strach nie znaczy, że robisz coś złego. Znaczy, że ci na tym zależy.

*Jeśli mogłabym powiedzieć sobie z tamtych lat jedną rzecz, powiedziałabym: nie musisz tej relacji rozumieć, żeby ją przeżywać.*

Relacja nie musi być ogłoszona, opisana, wpisana w jakąś kategorię, żeby była prawdziwa. Choć niekiedy bardzo chcesz, bo chcesz, by działała na równi z tymi hetero. Na koniec dnia tempo rozwoju tej relacji jest tylko wasze. Decyzje są wasze. Nikt z zewnątrz nie ma prawa dyktować, kiedy jesteście „gotowe”, kiedy powinnyście „wyjść z ukrycia” ani co wasza relacja oznacza dla waszych tożsamości. Bądźcie dla siebie wyrozumiałe i wyrozumiali.



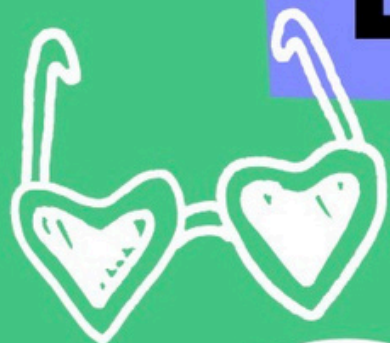
Ach, i jeszcze jedna rzecz, którą tu trzeba dodać: **pierwsza relacja nie musi trwać wiecznie, żeby być ważna** dla nas emocjonalnie. Może nauczyć cię, że zasługujesz na czułość, że twoje uczucia mają znaczenie. Uświadomić, że można być widzianym, ale też – co istotne – czasem zranionym.

Życzę ci poczucia widzialności, równouprawnienia i uznania dla uczuć. Niekiedy poszukiwanie sojuszników bywa trudne. Ważne, żeby wtedy o siebie zadbać, a w pierwszej kolejności zadbać o swoje bezpieczeństwo, zwłaszcza to psychiczne.



# Dominik Kuc

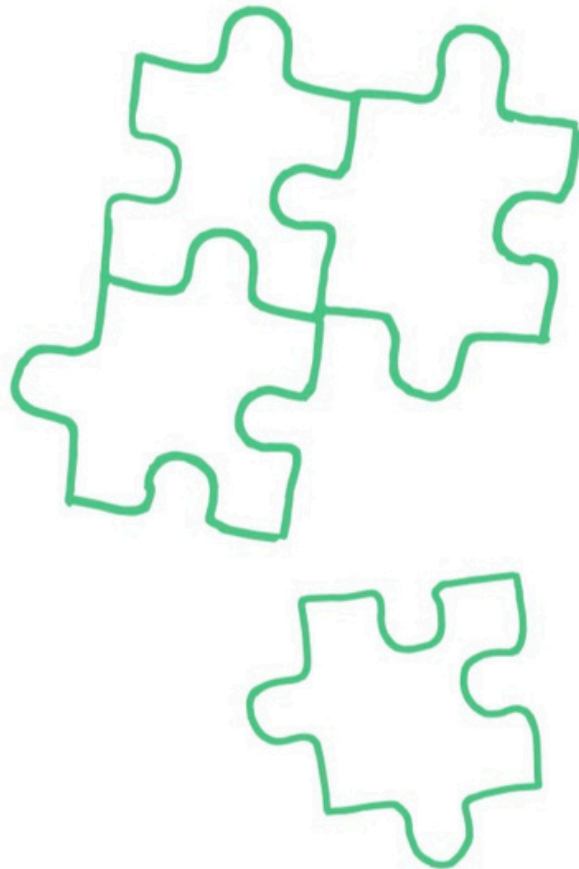
o relacjach



Temat pierwszych relacji jest dla mnie wyjątkowo ciekawy, ponieważ dorastając w świecie social mediów opowieść o znaczeniu relacji międzyludzkich znacząco się zmienia.

Swoją pierwszą głęboką przyjaźń wspominam w bardzo dobry sposób. Po raz pierwszy, w gimnazjum, mogłem o kimś powiedzieć – „przyjaciółka” - świadomie. A poznaliśmy się przypadkiem, na ulicy, idąc do tej samej szkoły. Ciekawe było to, jak w młodym wieku, szybko stworzyła się między nami zażyła i świadoma **relacja**. Pierwsza realna przyjaźń była dla mnie o tyle otwierająca, że po raz pierwszy miałem szansę zrozumieć to słowo i świadomie go używać. Już na początku, okazało się też, że ktoś na świecie wydawał się bardzo ważny. Wspólnie przechodziliśmy przez jeden rok szkolny, z obawami o oceny, wyborem szkoły średniej, kłótniami z rodzicami, nocowaniami z filmami, komentowaniem naszej szkoły, nauczycieli, ocenianiem chłopaków ze szkoły i grona znajomych.

Czym dla mnie było w tym czasie, to „głębsze” połączenie? Zdecydowanie wspólnym przeżywaniem emocji. Razem śmieliśmy się i płakaliśmy. Miałem też poczucie, że ktos rozumie mnie lepiej niż rodzice. Wspólnie dojrzewialiśmy, wspólnie podejmowaliśmy kluczowe decyzje. To był czas wyboru szkoły średniej, więc dla nas szczególnie ważny. Musieliśmy zdecydować o tym, gdzie znajdziemy się za rok. Bardzo oboje chcieliśmy, aby nasza przyjaźń przetrwała te zmiany. Nie przypominam sobie też żadnych kwestii, które w istotny sposób by nas poróżniły.



**Niestety, ta przyjaźń  
nie przetrwała próby czasu.  
Nie zakończyła się  
gwałtownie i chyba to było  
dla mnie najtrudniejsze.  
To nie była historia  
o odrzuceniu ani o wielkim  
konflikcie. To raczej historia  
o powolnym odsuwaniu się  
od siebie.**



Kiedy moja przyjaciółka poznała swoją pierwszą miłość, a ja znalazłem się w nowej szkole średniej, nasze spotkania stały się coraz rzadsze. Wspólnego czasu było coraz mniej. Nie od razu nasze drogi się rozeszły. Nie pamiętam nawet dokładnie które spotkanie było tym „definitywnie ostatnim”. Sposób powolnego zacierania się tej znajomości był szczególnie bolesny, ponieważ nie rozumiałem co tak naprawdę się dzieje. *W sumie co się zmienia, jeśli nie zmienia się nic?* Towarzyszyła temu też frustracja, myśli o tym, że może dało się coś zrobić inaczej. *Czy to była moja wina? Jej wina? A może po prostu, to był naturalny etap dorastania?* Do dzisiaj ciężko mi jednoznacznie odpowiedzieć na powyższe pytania. Pamiętam, że ten rok wydawał się całą wiecznością.

**Pierwsza relacja nie była na szczęście ostatnią.** Na pewno nauczyła mnie tego, czym jest zaufanie do drugiej osoby. Ostatecznie staliśmy się znów obcymi dla siebie osobami, które mogłyby znów spotkać się gdzieś przypadkiem. Tym razem jednak, uzbierany z biegiem lat bagaż doświadczeń, pomógłby mi odnaleźć się zarówno w tej sytuacji, jak i na kolejnych etapach życia.

# Cześć Ciało

**Ciała prawda**

**o dojrzewaniu**