

Trwałość więzi w świecie nietrwałych relacji – czy to wciąż możliwe?

Potrzeba stabilności emocjonalnej była na przestrzeni lat jedną z najważniejszych wartości. Była tak istotna w świadomości społecznej, że bezpośrednio przekładała się ona na planowanie swojej przyszłości. Poszukiwanie stałego związku oraz założenie rodziny wydawało się naturalnym etapem po wejściu w dorosłość. Mało kto próbował wyrwać się temu schematowi, a wszelkie odstępstwa od powszechnej normy spotykały się z niezrozumieniem i dezaprobatą środowiska.

XXI wiek, wraz z szeregiem przemian i nowości, wpłynął jednak również na ten element ludzkiego życia. Postępująca globalizacja oraz cyfryzacja niweluje bariery geograficzne, dając możliwość poznawania innych tak naprawdę z praktycznie każdego zakątka świata. Współczesność oferuje ogrom możliwości budowania relacji, nawiązywania nowych znajomości czy spotkania ludzi o podobnych zainteresowaniach. Niestety, tak samo łatwo i szybko można te stosunki zerwać. Z jednej strony portale społecznościowe, komunikatory i aplikacje randkowe umożliwiają sprawne nawiązywanie kontaktów z innymi osobami, lecz z drugiej więzi tworzone w ten sposób są bardzo powierzchowne i nie wytrzymują próby czasu. Można powiedzieć, że życie współcześnie opiera się na kulturze „instant” – poszukiwania błyskawicznego dostępu do nowych znajomości, szybkich emocji oraz doznań. Podejście to znacznie utrudnia zglębienie relacji z drugim człowiekiem. Taki kontekst

Źródło: pixabay.com



pokazuje, że trwałość więzi zarówno romantycznych, przyjacielskich, jak i rodzinnych, staje się coraz większym wyzwaniem.

Potrzeba stabilności i bezpieczeństwa emocjonalnego jest jednak w dalszym ciągu bardzo głęboko zakorzeniona w ludzkiej psychice.¹ Rzeczywistość emocjonalnej mobilności, ciągłych zmian, przebudzowania i przelotnych znajomości znacznie utrudnia jednak jej realizację. Skąd można mieć pewność, że angażuję się w relację z odpowiednią osobą, jeśli ktoś lepszy może być gdzieś w pobliżu, na wyciągnięcie ręki? Czy tworzenie więzi opartej na zaufaniu, wierności oraz wsparciu jest w ogóle możliwe w takich realiach?

1. Dlaczego więzi się rozpadają?

Podstawową jest to, że żadna więź nie jest nierozzerwalna, nie jest to stan, który pozostaje niezmienny. Aby przetrwała, wymaga ciągłej pielęgnacji, zaangażowania oraz elastyczności obu stron. By móc o nią zadbać trzeba zainwestować jeden z najcenniejszych zasobów – czas. Współczesne tempo życia, nastawienie na samorozwój i sukces czy presja zawodowa prowadzą do sytuacji, w której utrzymanie relacji jest coraz trudniejsze. W końcu czas został zainwestowany gdzie indziej, tu go już zabrakło. Jest to paradoks, pokazujący, że w erze ciągłej łączności słuchamy i porozumiewamy się coraz mniej.

Wysokie oczekiwania wobec samego siebie rzutują również w relacji romantycznej z drugą osobą. Skoro stawiam sobie poprzeczkę wysoko, to wymagam, aby moja potencjalna druga połówka nie była mniej ambitna. To w połączeniu z uczuciem „nadmiaru możliwości” prowadzi do sytuacji, w której partnerów zmienia się jak rękawiczki. Takie przekonanie o istnieniu osoby idealnej znacznie zmniejsza skłonność do trwania w relacji pomimo trudności.²

Warto wspomnieć tutaj również o stylach przywiązania, które kształtowane są już w dzieciństwie. Opisują one to, w jaki sposób nawiązujemy i utrzymujemy bliskie relacje z innymi ludźmi. Są zbiorami wzorców, według których funkcjonujemy w relacjach interpersonalnych. Wyróżnia się w nich trzy style, które utrudniają tworzenie oraz późniejsze utrzymywanie relacji:

- Lękowo-ambiwalentny – silnemu pragnieniu bliskości towarzyszy lęk przed odrzuceniem i niepewnością. Stała potrzeba potwierdzania swoich intencji utrudnia budowanie relacji.
- Lękowo-unikający – unikanie bliskości oraz intymności. Osoby z tym stylem są trudne do zbliżenia emocjonalnego.
- Zdezorganizowany – wiąże się z trudnymi doświadczeniami w dzieciństwie (np. przemoc). Pojawia się trudność w regulowaniu emocji i wyrażaniu potrzeb. W relacjach takich osób wkrada się chaos, niepewność oraz dezorientacja.

¹ Bauman Z., *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*, Polity Press 2003

² Navaneetham P., Kanth B., *Effects of Personal Relationships on Physical and Mental Health among Young Adults- A Scoping Review*, The Open Psychology Journal 2022

Wszystkie te wzorce postępowania mogą skutkować brakiem stabilności w dorosłych relacjach i szybkim ich rozpadem.

Tab. 1. Główne czynniki osłabiające trwałość więzi we współczesnym świecie

Czynnik	Opis wpływu na relacje	Potencjalne konsekwencje
Nadmiar bodźców i informacji	Stała obecność w sieci ogranicza zdolność do uważności na drugą osobę.	Spłylenie komunikacji, emocjonalne oddalenie.
Kultura natychmiastowości	Oczekiwanie szybkich efektów przenosi się na relacje – brak cierpliwości w rozwiązywaniu konfliktów.	Krótkotrwałe związki, unikanie odpowiedzialności.
Media społecznościowe	Tworzą pozorne więzi i poczucie porównywania się z innymi.	Zazdrość, frustracja, spadek satysfakcji z relacji.
Mobilność zawodowa i migracje	Zmiany miejsca pracy lub kraju osłabiają ciągłość kontaktów i poczucie zakorzenienia.	Samotność, rozpad relacji międzypokoleniowych.
Konsumpcjonizm emocjonalny	Relacje traktowane są jak produkt – „dopóki daje satysfakcję”.	Trudność w budowaniu trwałych więzi.

Źródło: Opracowanie własne

2. Co sprzyja trwałości więzi?

Budowanie trwałych i satysfakcjonujących relacji jest jednak możliwe. Wymaga przy tym świadomego wysiłku oraz wzajemnego rozwoju. Psycholog Eli Finkel w swoich badaniach wykazuje, że najstabilniejsze związki charakteryzują się nie tylko wzajemnym wsparciem emocjonalnym obu partnerów, ale również pomaganiu sobie w rozwoju pasji oraz osiągnięciu osobistych celów.³ W relacjach długotrwałych potrzebny jest bowiem rozwój, a nie stagnacja.

W trwałości relacji podstawą jest również regularna, autentyczna i otwarta komunikacja. Codzienny kontakt, wspólne rytuały, chwile poświęcone dla siebie czy drobne gesty są nieodłączną częścią stabilnej więzi emocjonalnej. Każdy taki moment poświęcony swojemu partnerowi czy partnerce to tak naprawdę stała pielęgnacja, bez której druga osoba oddala się od nas coraz bardziej.

Trzecią kluczową rolę odgrywa tutaj wspomniany wcześniej styl przywiązania. Tak zwany bezpieczny wzorzec nawiązywania relacji jest nieoceniony w budowaniu trwałych więzi. Opiera się on na zaufaniu oraz otwartej komunikacji, w której nikt nie boi się sygnalizować swoich uczuć oraz potrzeb. Zdrowe nawyki interpersonalne są dla osób z tym stylem czymś naturalnym, wpojonym od małości. Jednostki, których relacje z rodzicami były bezpieczne, okazują się wykazywać większą gotowość do bliskości i zaufania w dorosłym życiu.

³ Finkel E., *The All-or-Nothing Marriage: How the Best Marriages Work*, Dutton 2017

3. Trwałość związków w liczbach.

Uwarunkowania kulturowe oraz cyfryzacja przeważają jednak nad głęboko osadzonymi w podświadomości potrzebami. Brak trwałości więzi jest zjawiskiem globalnym. We współczesnym świecie relacje romantyczne są coraz częściej przerywane, a liczba przelotnych znajomości wśród młodych dorosłych wzrosła w ostatnich dekadach o ponad 30%.⁴

Badania *Frontiers in Psychology* pokazują jednocześnie, że status formalny związku (małżeństwo kontra kohabitacja) nie są najsilniejszymi predyktorami jego trwałości. Jakość komunikacji oraz satysfakcja emocjonalna są kluczem do stabilnej długotrwałej więzi emocjonalnej.⁵

4. Wyzwania współczesności dla trwałych związków.

Problem trwałości nowoczesnych relacji jest złożony. Pierwszym powodem jest przeniesienie kontaktów do świata cyfrowego. Znajomość taką równie łatwo rozpocząć, jak skończyć. Wystarczy kilka kliknięć w telefonie. Brak bezpośredniej interakcji ułatwia również stosowanie strategii tj.:

- Ghosting – nagłe, niespodziewane zerwanie kontaktu (Nieodbieranie telefonu, zaprzestanie odpowiadania na wiadomości).
- Breadcrumbing – sporadyczne wykazywanie zainteresowania danej osobie bez faktycznej chęci zawiązania relacji, by dać im złudną nadzieję i utrzymać zaangażowanie drugiej strony.

Zabiegi te często służą tylko i wyłącznie podbudowaniu swojego ego, a jednocześnie osłabiają poczucie odpowiedzialności za drugą osobę. Jest to swego rodzaju perfidna zabawa emocjami, która wywołuje chaos i skoślawienie ofiary.

Kolejnym wyzwaniem jest presja sukcesu zawodowego oraz rozwoju osobistego, połączone z wysoką mobilnością przestrzenną. Życie „na walizkach” i pogoń za pracą powodują, że partnerzy spędzają ze sobą coraz mniej czasu. Bliskie relacje muszą podporządkować się ich rytmowi życia, przez co są bardzo słabo pielęgnowane. Wspólne chwile muszą ustąpić miejsca wyjazdom służbowym, projektom czy nadgodzinom.

Zmiany kulturowe w postrzeganiu relacji stanowią kolejny element tej trudnej układanki. Związki stają się coraz bardziej elastyczne. W tym wypadku słowo to ma jednak negatywny wydźwięk. Elastyczność relacji ma za zadanie dostosować ją do wygody i indywidualności człowieka. Więzy, w której pojawiają się zgrzyty i nie przynosi już oczekiwanej satysfakcji, jest porzucana. Można się spierać, że takie podejście daje

⁴ Freeman H., Simons J., Benson N. F., *Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples*, Int. J. Environ. Res. Public Health, 20(1):856. 2023

⁵ Foran H. M., Mueller J., Schulz W., Hahlweg K., *Cohabitation, Relationship Stability, Relationship Adjustment, and Children's Mental Health Over 10 Years*, Front. Psychol. 2022

większą autonomię w życiu, ale ostatecznym skutkiem jest widoczna mniejsza trwałość relacji i skłonność do ucieczki od problemów lub konfliktów.⁶

5. Jak pielęgnować trwałość więzi?

Trwałość więzi nie jest z góry utrwalona, nie można liczyć na przypadek. Wymaga codziennej pracy, poświęceń, wyrzeczeń i świadomych działań. Można przywołać tutaj kilka praktyk, które znacznie zwiększą szansę na długotrwały, szczęśliwy związek:

- Stała komunikacja – regularne rozmowy o potrzebach, oczekiwaniach oraz emocjach.
- Autonomia w bliskości – utrzymanie prawidłowego balansu pomiędzy wspólnym życiem a indywidualnymi potrzebami.
- Wspólne cele – wyznaczanie i dążenie do wspólnych postanowień, np. budowa domu, podróże, założenie rodziny.
- Elastyczność emocjonalna – zdolność do wybaczenia oraz dostosowania się do zmian.
- Rytuały – codzienne gesty i słowa, które przypominają o znaczeniu relacji w życiu, np. wspólna kolacja, spacer, kontakt fizyczny, rozmowy.

Trwałość musi zostać świadomym wyborem, który wymaga ciągłej pracy i zaangażowania.

Tab. 2. Strategie wzmacniania trwałości więzi w rodzinie i związkach

Obszar	Działanie / strategia	Efekt długofalowy
Komunikacja	Regularne rozmowy o emocjach i potrzebach, aktywne słuchanie.	Wzrost zaufania i poczucia bliskości.
Wspólne rytuały	Stale elementy życia rodzinnego (np. wspólne posiłki, niedzielne spacer).	Poczucie stabilności i wspólnoty.
Wspieranie autonomii	Szacunek dla indywidualnych pasji i decyzji partnera.	Większa równowaga między bliskością a niezależnością.
Rozwiązywanie konfliktów	Stosowanie komunikacji bez przemocy, szukanie kompromisów.	Wzmacnianie relacji mimo trudnych emocji.
Wspólne wartości	Jasne określenie, co łączy rodzinę (np. zaufanie, szacunek, odpowiedzialność).	Umocnienie tożsamości i trwałości więzi.

Źródło: Opracowanie własne

6. Podsumowanie.

Tworzenie trwałych więzi, opartych na wzajemnym szacunku oraz szczerości jest wciąż możliwa, pomimo wyzwań niesionych przez XXI wiek. W świecie nietrwałych

⁶ Hidd V. V., López E., Centellegher S., Roberts S. G. B., Lepri B., Dunbar R. I. M., *The stability of transient relationships*, Scientific Reports 13, 6120, 2023

relacji musi to być jednak świadomy wybór, a nie ogólnie przyjęta norma. Wymaga cierpliwości oraz autentyczności. Trwałość stała się już osobistą wartością, tworzoną na zaangażowaniu, codziennym wysiłku oraz empatii. Można powiedzieć, że jest to forma odwagi, aby w rzeczywistości praktycznie nieograniczonego dostępu do nowych znajomości, znaleźć w sobie siłę na wspólne budowanie przyszłości. Pozostanie, słuchanie oraz dyskusowanie jest w końcu dużo bardziej wymagające niż ucieczka od problemów.

Bibliografia:

1. Centrum CBT, *Style więzi – jak się kształtują i jaki mają wpływ na funkcjonowanie w dorosłym życiu?*, cbt.pl dostęp: 06.10.2025
2. Bauman Z., *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*, Polity Press 2003
3. Navaneetham P., Kanth B., *Effects of Personal Relationships on Physical and Mental Health among Young Adults- A Scoping Review*, The Open Psychology Journal 2022
4. Finkel E., *The All-or-Nothing Marriage: How the Best Marriages Work*, Dutton 2017
5. Freeman H., Simons J., Benson N. F., *Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples*, Int. J. Environ. Res. Public Health, 20(1):856. 2023
6. Foran H. M., Mueller J., Schulz W., Hahlweg K., *Cohabitation, Relationship Stability, Relationship Adjustment, and Children's Mental Health Over 10 Years*, Front. Psychol. 2022
7. Hidd V. V., López E., Centellegher S., Roberts S. G. B., Lepri B., Dunbar R. I. M., *The stability of transient relationships*, Scientific Reports 13, 6120, 2023



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**