

# Twój eks chce nawiązać kontakt Czy macie jakąkolwiek szansę?

Kiedyś łączyło was uczucie. Dziś to już tylko wspomnienie. I nagle... twój były ukochany powraca! A ty bijesz się z myślami: co robić?

**B** yli ukochani są jak bumerangi: nie-spodziewanie powracają. Nawet, jeśli kochałaś swego eksa dawno, dawno temu i od wielu lat nie myślałaś już o nim – może się znów pojawić w twoim życiu. Możesz czasem dosłownie wpaść na niego na ulicy. Może się także zdarzyć, że nowy pracownik, który został właśnie przyjęty do twojej firmy, to nikt inny, tylko twój eks!

Czasem, zwłaszcza jeśli byliście ze sobą długo i dorobiliście się kręgu wspólnych znajomych, możecie się spotkać w sytuacji towarzyskiej. I może się okazać, że ta znajoma sylwetka, tam w kącie przy stoliku z przekąskami, to nikt inny, jak twój były! Takie spotkanie po latach, będące dziełem przypadku, nie powinno cię niepokoić. Warto ucieszyć się, że widzisz znajomą twarz, zapytać „co słychać” i wykorzystać moment, by wspominać stare, dobre czasy.

## W pogoni za przeszłością

### ● Internetowe poszukiwania

Czasem „powrót do przeszłości” odbywa się mniej przypadkowo. Wiele par, którym przed laty los pokrzyżował plany, spotkało się w dorosłym życiu za pośrednictwem internetowych portali społecznościowych. Nasza Klasa czy Facebook zmieniły oblicze współczesnych relacji. Kiedyś traciliśmy znajomych z podstawówki z oczu po zakończeniu ósmej klasy i szanse na ponowne ich spotkanie były raczej niewielkie.

Dzięki internetowi odnalezienie znajomych z podstawówek



Jeśli jesteś szczęśliwa w swoim obecnym życiu, spotkanie z byłym będzie tylko miłą pogawędką.

czy ogólniaków, to już żadna sztuka. Wystarczy w wyszukiwarce wpisać nazwisko i gotowe! Jeśli twój eks zaczął cię na społecznościowym portalu, wasze ponowne spotkanie nie jest już dziełem przypadku: to znaczy, że cię szukał. Spokojnie, oprócz twojego, mógł jeszcze wpisać w wyszukiwarce pięć innych nazwisk z klasy. Może naprawdę szuka znajomych z ciekawości. Ale istnieje prawdopodobieństwo, że ma inne motywy. Dlatego na wszelki wypadek ostrożnie podejdź do ponownego nawiązania stosunków – być może chce czegoś więcej, niż tylko powiedzieć „o rety, Gośka, nic się nie zmieniła!”.

● **Dlaczego cię szukał?** „Coś się musiało wydarzyć, bo człowiek nie budzi się codziennie z myślą „a może by tak odnaleźć miłość sprzed lat?” – mówi psycholog Ewa Klepacka-Gryz. Być może przechodzi trudny okres w życiu, być może to kryzys wieku średniego. Może nie układa mu się w małżeństwie. A może do tego kroku pchnęła go stabilizacja, nuda i poszukiwanie wrażeń?”. Nieważne, jaki miał powód – pamiętaj tylko, że zaproszenie na kawę w tej sytuacji może mieć podwójne dno.

### Spotkać się? Czy lepiej nie?

● **Miłe spotkanie, czy romantyczne zamiary** Niezależnie od tego, czy do kontaktu doszło przypadkiem, czy on specjalnie cię odnalazł – zastanów się, czy przyjmując zaproszenie na kawę i nawiązując z nim relacje po raz drugi. Możliwości są dwie.

Pierwsza: on chce tylko pogadać o starych, dobrych czasach. To opcja bezpieczna, porozmawiacie, pośmiejecie się i każde z was wróci do swoich spraw. Możliwość druga: on ma romantyczne zamiary. To otwiera przed wami nowe możliwości – ale czy to bezpieczne?

● **Przemyśl czego ty chcesz** Decyzja powinna zależeć od tego, na co masz ochotę i jaka jest twoja życiowa sytuacja. Jeśli masz ustabilizowane życie emocjonalne i udany związek, który cenisz i w którym się czujesz bezpieczna – możesz odpowiedzieć na mail i umówić się z nim na kawę, by powspominać i pośmiać się razem. Na pewno czujesz ciekawość, prawda? I chcesz ją zaspokoić. Nie ma problemu, zrób to! „To nieprawda, że takie spotkanie po latach automatycznie stanowi zagrożenie dla twojego małżeństwa” – twierdzi Ewa Klepacka-Gryz. „Niezależnie od jego intencji, jeśli nie pragniesz romanse, to do niego nie dojdzie. Ważne, czego ty chcesz. Tylko powspominać? A więc na kawie i wspominkach się skończy”.

● **Romans tylko na twoje życzenie** Natomiast jeśli w głębi duszy pragniesz romanse, to nawet jeśli jesteś w związku – właśnie romans może ci się przydarzyć! Gdy czujesz się znudzona, zaniedbywana, niezaspokojona emocjonalnie – podświadome pragnienie romanse może ściągnąć na ciebie kłopoty. Jeśli masz w życiu przestrzeń na to, by pojawił się w niej ktoś nowy – także partner

z przeszłości – to ta osoba chętnie tę przestrzeń zagospodaruje. Tym bardziej, że nawet, jeśli ekspartner kiedyś cię zranił, spotykając go po latach i tak zadasz sobie przynajmniej raz to pytanie „ciekawe, jak byłoby z nim znowu...”

### Może przynajmniej spróbować

Nawet te z nas, które mają już nowe związki, też odkrywają, że kielkują w nich wątpliwości! Nie ma chyba kobiety, całkiem odpornej na urok dawnej miłości. Ewa Klepacka-Gryz tłumaczy to w ten sposób: „Partner, który zniknął z naszego życia, z perspektywy upływu czasu wygląda inaczej. Lepiej. Człowiek ma ogólną tendencję do tego, by zapominać rzeczy złe. Pamiętamy, że nas bołało, ale samego uczucia bólu już nie pamiętamy.

● **Widzimy tylko pozytyw, zapominamy o wadach** To jeden z mechanizmów obronnych, które pozwalają nam być szczęśliwymi mimo negatywnych przeżyć. Dlatego po latach zupełnie inaczej szacujemy słabości dawnej miłości, co więcej, możemy je teraz wręcz oceniać jako zalety! Wyraźniej widzimy też swój negatywny udział w rozstaniu i jesteśmy bardziej skłonne przyznać, że nie udało się też częściowo z naszej winy. I bardziej doceniamy wszystkie pozytywy tamtego związku”. Jeśli w obecnym się nam nie układa, a dawny partner rozkwitł, wyprzystojniał czy odniósł sukces, obecny ukochany wypadnie tym gorzej w świetle takich porównań – dodaje psycholog.

### Uroki dawnej miłości

● **On już nie szuka ciebie** Podejmując decyzję, co teraz zrobisz, pamiętaj o jednym: kochanek z przeszłości, odnajdując cię na nowo, tak naprawdę wcale nie szuka... ciebie! „Ty masz być tylko wyzwalaczem pewnych emocji – twierdzi Ewa Klepacka-Gryz. Być może w czasach, kiedy chodziliście ze sobą, on był szefem drużyny jakakarskiej;

## Pomyśl, czy warto

### KIEDY SIĘ NA PEWNO NIE UDA

- Gdy ktoś z partnerów wierzy, że może zmienić to drugie.
- Kiedy będziecie ze sobą ze strachu przed samotnością.
- Gdy jedno lub oboje wciąż powtarzają te same błędy.
- Kiedy jedno przysięga, że się zmieni, ale nie potrafi precyzyjnie powiedzieć, na czym ma ta zmiana polegać.
- Gdy jedna ze stron (lub obie) odmawiają wzięcia na siebie części odpowiedzialności za rozstanie, obarczając winą tylko drugą stronę.

### KIEDY MOŻE SIĘ UDAĆ:

- Gdy wciąż jesteście dla siebie atrakcyjni i za sobą tęskniście.
- Kiedy macie podobne poglądy na związek i wspólną wizję tego, jak powinien wyglądać.
- Kiedy potraktujecie wasze rozstanie jako ważną lekcję, z której gotowi jesteście wyciągnąć wnioski.
- Gdy przedyskutowacie, co musi się zmienić, w jaki sposób i kiedy oraz po czym poznacie, że zmiana działa.
- Gdy dobrze wam razem, a wasze rozmowy nie obracają się wokół zarzutów i kwestii winy.
- Gdy każde z was przekonało się, że może żyć samo i wybiera mimo to bycie z drugą stroną, świadomie i z miłości.

## Pomocne książki

**Kobiety, które kochają za bardzo i ciągle liczą na to, że on się zmieni** – Robin Norwood. Poradnik dla kobiet zaangażowanych i angażujących się raz po raz w destrukcyjne związki z mężczyznami, którzy do tego jeszcze nie dojrżeli.

**Chcę być kochana tak, jak chcę** – Ewa Konarowska, Katarzyna Miller. Poważna, alerównież dość wesoła rozmowa o prawdziwym życiu – czyli o związkach i miłości. Idealna i dla singielki i dla kobiet, które już są w związkach.





## Czytelniczki pytają

### „Czy powinienam jeszcze raz zaufać?”

Mój ukochany wielokrotnie mnie zdradzał. Przysięgał, że to nie miało znaczenia. Odeszłam. Teraz pojawił się i twierdzi, że zrozumiał, jak mnie kocha. I że nie warto narażać naszej miłości przez zdrady.

## Psycholog odpowiada



Ewa Klepacka-Gryz  
PSYCHOLOG

### «Myśl o sobie i nie pozwól, by cię ranił»

Ktoś, kto został przez partnera wielokrotnie zraniony, nosi w duszy głęboką ranę, która się może co jakiś czas odzywać. To rozumiałe, że masz ochotę pozwolić mu wrócić – to wygląda jak szansa na to, by zadośćuczynił ci za dawne krzywdy. Ale czy tak się stanie? Byłaś wielokrotnie gotowa wybaczyć partnerowi i dać waszej relacji szansę. Oczywiście jest możliwe, że przez rozstanie twój byłby przemyślał swoje zachowanie i przewartościował stosunek do życia i siebie. Ale nie jest to, niestety, nic pewnego. Nie mogłaś mu ufać wtedy i raczej nie powinnaś mu ufać teraz. Poza tym, czy jesteś pewna, że potrafisz zapomnieć i wybaczyć? Jeśli nie wybaczysz mu, twoja rana wciąż będzie bolała i możesz się zwyczajnie męczyć w takiej relacji. Przemyśl wszystko, ale przede wszystkim pomyśl o sobie i zadбай, by już nigdy cię nie ranił.

Masz wątpliwości co do intencji swojego eks? Lepiej się z nim nie spotykaj. Przecież nie chcesz by znowu cię zranił.



był silny, sprawny, popularny i koledzy go cenili – i za tym właśnie tęskni. I choć on sam o tym nie wie, twoja rola ma tylko pomóc mu odnaleźć i poczuć to miłe zadowolenie sprzed lat”. A jeśli rzeczywiście tęskni za dawnym sobą, będzie znów próbował cię zdobyć – w końcu jesteś kluczem do tego, by poczuć świeżość i urok przeszłości. Masz pokusę, by rzucić się w tę przygodę? To rozumiałe. Pytanie tylko, czy warto?

● **Raczej nie jesteście dla siebie stworzeni** Psychologowie często podkreślają, że jeśli byliście już razem, ale się wam nie udało to znaczy, że nie jesteście dla siebie stworzeni. Bo skoro się nie udało, gdy byliście wolni, to dlaczego miałyby się udać teraz – gdy każde z was jest w jakimś związku i macie za sobą bagaż doświadczeń? Po boomie portali społecznościowych było dużo zdrad, złamanych serc i rozwodów – ale nie-

wiele udanych związków z partnerami z przeszłości. „Kobiety często wpadają w pułapkę myślenia, że skoro to przedłużenie miłości sprzed lat, to taki romans jest bezpieczny” – mówi Ewa Klepacka-Gryz. „Ale to złudzenie. Taki romans też może rozsądzić obecną relację, a obecny partner wcale nie musi zrozumieć, dlaczego do tego doszło. Poza tym ludzie mogą się mocno poranić, bo mamy ogromne oczekiwania w stosunku romansu, pełnego dawnego przywiązania, kipiącego od nie do końca przeżytych emocji i budowanego na kanwie romantycznych uniesień sprzed lat”.

● **Romantyzm nas zaślepia** Kobiety, wracając do starych miłości, często mówią „on był mi pisany, przez całe życie na niego czekałam”. Tego pragną! Dlaczego? „Jest w nas romantyczny kawałek, który bardzo szybko jest zaniedbywany w stałym związku. I kiedy pojawia się

duża dawka romantyzmu sprzed lat, uczucie wybucha ogromnym płomieniem! Budzi się tęsknota za bezwarunkową miłością; wiara w to, że czas może się zatrzymać; potrzeba magicznego wymazania złych lat, które były potem. Co można na tym zbudować? Niewiele, bo przecież same założenia są nierealne” ostrzega psycholog. Chcemy na tym, co było, budować terazniejszość, ale... to nie działa.

### Kiedy możesz czuć się bezpieczna

● **Jeśli macie jednakową pozytywną wizję przyszłości** Jesteś szczęśliwa (w związku lub nie) i masz pewność, że w twoim życiu nie ma miejsca dla dawnego kochanka? Możesz więc bezpiecznie z nim wspominać stare, dobre czasy czy odpowiedzieć na pełne ciekawości maile. Jesteś singielką i masz apetyt na ponowny związek?

To, że wciąż za nim tęsknisz i nawet bardzo pociąga cię erotycznie, to jeszcze za mało. „Między wami może się coś pozytywnego wydarzyć, jeśli oboje macie pozytywną i zgodną wizję przyszłości, oboje czujecie się pożądanymi i akceptowanymi, dobrze wam razem i – to chyba najważniejsze – znikła przyczyna, dla której się rozstaliście” – mówi Ewa Klepacka-Gryz.

Samo postanowienie „spróbujemy jeszcze raz” to naprawdę za mało. Bo jeśli rozstaliście się, ponieważ on był żonaty albo nie dogadywałaś się z jego dziećmi, a żona czy dzieci wciąż są u jego boku – prawdopodobnie przejdziecie dokładnie tę samą ścieżkę: przez te same nieporozumienia do takiego samego końca. Nie licz na to, że choć nie odszedł od żony wtedy, to odejdzie teraz. Jaki miałby mieć w tym interes, skoro i bez rozwodu uda mu się ciebie odzyskać? I tylko znowu niepotrzebnie stracisz czas, naciępisz i trudno będzie ci wrócić do normalnego życia.

● **Zrób analizę dawnego związku, bo nowy nie będzie łatwy** Dlatego zanim podejmiesz jakąkolwiek decyzję, musisz być pewna: jak wygląda bilans dawnego związku?

Czy masz świadomość, czemu się rozpadł? Czy tej przyczyny już nie ma? Czy jesteś gotowa wybaczyć błędy przeszłości i więcej do niej nie wracać? Czy potrafisz dać sobie i jemu czas na ponowne odbudowanie zaufania? A także co, kiedy i jak każde z nas gotowe jest zmienić, by tym razem wszystko było dobrze. „Związek z byłym facetem, choć wydaje się naturalny jak oddychanie, jest tak naprawdę trudniejszy, niż całkiem nowa relacja” ostrzega psycholog.

● **Taki nowy-stary związek to zawsze trudna relacja** W nowym związku budujemy wspólne życie od podstaw. W starym musimy natomiast bardzo, bardzo uważać, żeby nie wpaść w te same koleiny, które już raz zaprowadziły nas do katastro-

fy. „Niestety w stare koleiny wpada się bardzo łatwo i nawet tego nie wiedząc” – mówi psycholog Ewa Klepacka-Gryz.

### Uciekaj jak najdalej

Są sytuacje, w których lepiej w ogóle nie podejmować starej znajomości. Tak jest, jeśli np. on był nałogowcem. I to nie tylko alkoholikiem, ale też człowiekiem, uzależnionym od internetu, seksu czy hazardu. Jest oczywiście szansa, że przeszedł odwyk, ale jeśli nie poszedł na terapię, na której nauczył się radzić sobie z emocjami, znowu zamieni twoje życie w piekło.

● **Zapomnieć się nie da** W ogóle nie podejmuj prób nawiązania kontaktu, jeśli wasze rozstanie było traumatyczne albo w związku dochodziło do fizycznych czy emocjonalnych nadużyć. „Traumę, przez jaką przeszedł z jego powodu, będzie ci bardzo trudno wybaczyć. I położy się ona cieniem na waszej relacji. Pewnych rzeczy zapomnieć się nie da. I dobrze, bo lepiej ich nie zapominać, żeby dwa razy nie powtarzać tego samego błędu” ostrzega Ewa Klepacka-Gryz. Właściwie możesz śmiało przyjąć założenie, że to, co robił w dawnym związku, powtórzy się w nowym. Obiecował ci złote góry i nic z tego nie wy-

nikło? Teraz będzie tak samo. Pożyczył od ciebie pieniądze i nie oddał? Znowu spróbuje. Sypiał z twoją przyjaciółką? Po raz kolejny może się tak stać. Chcesz tego? Nawet, jeśli wasze stosunki miałyby pozostać wyłącznie na przyjacielskiej stopie – czy jesteś pewna, że chcesz się przyjaźnić z oszustem, damskim bokserem, kimś, kto wyłudza pieniądze?

### Sprawdzian dla serca

Zdaniem Ewy Klepackiej-Gryz dawne miłości często wracają do nas nie bez powodu. To szansa, byśmy miały możliwość je domknąć. Przepracować coś, czego kiedyś nie przepracowałyśmy, bo wtedy to było dla nas zbyt trudne. Podobno nic się nie dzieje bez powodu...

„Rozwijamy się w relacjach i poprzez relacje” – mówi Ewa Klepacka-Gryz. „Jeśli kiedyś pozwalałaś parterowi się oszukiwać, źle traktować czy zmuszać do seksu, to sprawdzianem dojrzałości będzie fakt, że teraz już mu na to nie pozwolisz. Być może pojawił się on właśnie po to, byś sprawdziła, czy coś się w tobie zmieniło”. Dlatego obserwuj swoje emocje, gdy dawna miłość znowu się pojawia. W jakim jesteś miejscu? Kobiety czasem przeżywają szok, mó-

wią „od rozstania minęło 10 lat, a ja po upływie 10 sekund znowu się czuję dokładnie tak samo, jak czułam się wtedy”. Zdaniem psycholog już tylko po to warto się umówić z dawnym kochankiem: żeby sprawdzić, w jakim stanie jest nasze serce.

● **Czy znowu damy się nabrać na to samo?** Czy znowu się poczujemy, jak wtedy? Jednak uwaga: to „emocjonalne przeniesienie w czasie” czasem sprawia, że czujemy „jest między nami taka bliskość”. Ale to nie bliskość, to uczuciowe nawyki! To z przyzwyczajenia reagujesz tak samo, jak kiedyś!

„Możesz wejść w ten związek, ale przytomnie – mówi psycholog. Jeśli w pewnym momencie poczujesz ten sam ból, co przed laty – uciekaj! To znaczy, że nic się nie zmieniło. Jesteś za słaba, nie dasz rady, znowu będziesz się męczyć. Jedynym sposobem na ochronę siebie jest odejść i nie dać się wciągnąć w żadną relację na nowo”. Tylko ochrona własnej skóry powinna cię w takiej sytuacji interesować. Nie zwracaj uwagi na to, że on prosi i błaga. To nieważne! Chroń siebie. Inaczej czeka cię bolesna powtórka z rozrywki.

Agata Domańska  
konsultacja:

Ewa Klepacka-Gryz, psycholog

## Spotkałam się z moim byłym i...



**Małgorzata Kornaszewska, 21 l.**

„Z Michałem rozstaliśmy się z powodu życiowych komplikacji. Chyba byłam też za młoda...

Spotkałam go po pół roku i zaczęliśmy się umawiać do kina, na basen, bez zobowiązań. Ale szybko się okazało, że uczucie między nami nie wygasło. On zresztą cały czas walczył o to, bym do niego wróciła. Dziś nie żałuję, że dałam się namówić – to fajny związek. Oboje doceniamy siebie nawzajem. Doskonale się też rozumiemy. Na szczęście powody, dla których nie udało się nam za pierwszym razem, zostały pokonane. ”



**Elżbieta Wesołowska, 43 l.**

„To był burzliwy związek z czasów młodości. On był bardzo zazdrosny – i to właśnie

było przyczyną rozstania. Nie mogłam znieść ciągłego kontrolowania i wypytywania, gdzie byłam, z kim. Nie wiedzieliśmy się kilka lat. Wpadłam na niego przypadkiem! Znowu między nami zaiskrzyło i znowu byliśmy parą. Niestety, to była kompletna katastrofa. Liczyłam na to, że dojrzał, dorósł, nabrał pewności siebie. Nic z tego – był tak samo popędliwy i zazdrosny. Tyle tylko, że ja już wiedziałam, czym to grozi i bardzo szybko uciekłam z tej relacji. ”