

Anna Papińska

## HISTORIE MIŁOSNE — NARZĘDZIE DO BADANIA NARRACJI NA TEMAT ZWIĄZKÓW ROMANTYCZNYCH

### LOVE STORIES — A TOOL FOR EXPLORING NARRATIVES ABOUT ROMANTIC RELATIONSHIPS

Uniwersytet Humanistycznospołeczny SWPS, Wydział Psychologii

relationship satisfaction  
relationship narratives  
tool for exploring narratives

#### Streszczenie

**Cel pracy:** *Celem badania było opracowanie narzędzia „Historie Miłosne” do identyfikacji narracji w związkach romantycznych i sprawdzenie, jakie opowieści są związane z wyższym lub niższym poziomem satysfakcji z relacji romantycznych.*

**Metoda:** *W badaniu wzięło udział 170 kobiet i 139 mężczyzn, którzy w jego trakcie byli w związkach romantycznych. Uczestnicy wypełniali kwestionariusz „Historie Miłosne” oraz RAS (Relationship Assessment Scale), mierzący poziom satysfakcji z relacji. Zastosowano parametryczne analizy korelacji oraz testy nieparametryczne do analizy danych.*

**Wyniki:** *Wyniki badania wskazują, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni mają niektóre wspólne, a niektóre odrębne narracje związane z wysokim poziomem satysfakcji ze związku. Kobiety ceniły wsparcie emocjonalne i poczucie wyjątkowości w relacji, natomiast mężczyźni większą wagę przywiązywali do wzajemności i przyjaźni w związku.*

**Wnioski:** *Narzędzie „Historie Miłosne” okazało się skuteczne w identyfikacji narracji związanych z satysfakcją z relacji. Może być wykorzystywane zarówno w badaniach ilościowych, jak i jakościowych, a także w pracy terapeutycznej. Narracyjne podejście pozwala na uchwycenie indywidualnych cech relacji przy jednoczesnym ilościowym ujęciu danych.*

#### Summary

**Objectives:** The study aimed to develop the “Love Stories” tool for identifying narratives in romantic relationships and to determine which stories are associated with higher or lower levels of relationship satisfaction.

**Methods:** 170 women and 139 men currently in romantic relationships participated in the study. Participants completed the “Love Stories” questionnaire and the Relationship Assessment Scale (RAS) to measure their levels of relationship satisfaction. Parametric correlation analyses and non-parametric tests were used to analyze the data.

**Results:** The findings indicate that both men and women share certain common narratives linked to high relationship satisfaction, while other narratives are distinct for each gender. Women valued emotional support and feeling special in the relationship, whereas men placed more importance on reciprocity and friendship within the relationship.

**Conclusions:** The “Love Stories” tool proved effective in identifying narratives associated with relationship satisfaction. It can be utilized in both quantitative and qualitative research, as well as in therapeutic practice. This narrative approach allows for capturing the unique qualities of relationships while maintaining a quantitative framework for data analysis.

## Wprowadzenie

Każdy człowiek organizuje swoje doświadczenia w formie narracji [1]. Narracyjne rozumienie świata i własnych relacji może być istotnym czynnikiem satysfakcji z relacji. Narracje budujące naszą tożsamość są powiązane z naszymi doświadczeniami w relacjach miłosnych [2]. Mężczyźni i kobiety mają odmienne, często sprzeczne, sposoby doświadczania siebie w związku. Dążenie do ich pogodzenia sprawia, że nie istnieje jeden, określony wzór związku, ale pojawiają się wciąż nowe modele bycia razem. Każda para organizuje swoją przestrzeń, określając swoją hierarchię wartości, granice zachowań własnych i otoczenia. Wyznacza wspólną przestrzeń, ale też obszary indywidualne każdego z partnerów tak, aby we wspólnej relacji zachowali oni tożsamość, przy jednoczesnym tworzeniu tożsamości związku. Sprawia to, że każda relacja jest specyficzna i unikatowa. Ponadto każdy związek jest owocem odrębnej, niepowtarzalnej historii, połączeniem dwóch historii życia, które łączą się w całość [3]. Prowadzi nas to do rozumienia miłości jako historii, jaka przydarza się partnerom. Sternberg [4] podjął próby rozumienia zjawiska relacji romantycznych w kontekście narracji na ich temat, określając je mianem opowieści o miłości. Zauważył on, że każdy z partnerów niesie opowieść na temat siebie i drugiej osoby, a także wizji wspólnie tworzonej relacji. Opowieści te powstają wskutek interakcji naszych cech z otaczającym nas światem. Są nasze, zdeterminowane przez wcześniejsze doświadczenia życiowe i kształtują się na bazie indywidualnych preferencji, sposobów rozumowania czy cech osobowościowych. Udział w tworzeniu naszej opowieści mają również historie zasłyszane od innych osób, wytwory kultury i obserwowane modele związków [5]. Sformułowaną w ten sposób opowieść o miłości pragniemy realizować w naszym życiu w takim zakresie, jaki tylko jest możliwy. Potencjalny partner wpisuje się w tę historię w większym lub mniejszym stopniu.

Opowieść o miłości można więc rozumieć jako wyobrażenie na temat relacji romantycznej: jaka jest lub jak powinna wyglądać. Warto podkreślić, że każdy może tworzyć nie jedną opowieść, lecz kilka, a możliwych opowieści jest nieskończenie wiele. Badania [3, 4] pokazują, że partnerzy zgłaszają potrzebę bezpieczeństwa psychicznego, wzajemnego zaufania, wsparcia emocjonalnego. Chcą dzielić wspólne przeżycia, być dla siebie towarzyszami życia i rozwijać się dzięki doświadczeniom płynącym ze związku. Pragną również trwałości więzi. Choć mają wiele oczekiwań względem tworzonej relacji, pogląd na sposób realizacji tych zadań oraz role, jakie partnerzy mają pełnić, nie jest już tak oczywisty. Również w każdej relacji pojawia się splot wydarzeń, takich jak pierwsze spotkanie, pierwsze współżycie seksualne czy zdarzenia losowe. Wszystkie te elementy składają się na złożony proces prowadzący do sytuacji, jaka aktualnie panuje w danej relacji. Wydarzenia te układają się w historię związku.

Sternberg [4] zaproponował klasyfikację opowieści o miłości, która odnosi się do wewnętrznych cech relacji i może pomóc w jej zrozumieniu. Wyróżnił pięć typów opo-

wieści: asymetryczne, o obiektach, symetryczne, narracyjne i gatunkowe. Twierdził, że historie miłosne, choć unikatowe, mogą zostać przypisane do poszczególnych kategorii. Wyniki badań [5] pokazują preferencje opowieści o miłości występujących w bliskich relacjach w zależności od płci i wzorca więzi. Występują także typy opowieści, które wiążą się z obniżoną satysfakcją ze związku. Ponadto podobieństwo preferowanych opowieści o miłości w diadzie partnerskiej stanowi pozytywny predyktor satysfakcji ze związku, natomiast preferowanie niektórych, tzw. nieadaptacyjnych — negatywny. Badania [7] populacji polskiej pokazały odmienne rezultaty: satysfakcja ze związku korelowała dodatnio z preferowaniem niektórych opowieści adaptacyjnych i nieadaptacyjnych oraz podobieństwem preferowanych opowieści o miłości, ale tylko w parach o krótszym stażu związku. Rozbieżność powyższych rezultatów może wynikać z różnic kulturowych. Zastrzeżenia budzi również wykorzystany w obu badaniach kwestionariusz, w którym opowieści o miłości rozumiane są głównie w kategoriach przekonań. Pominięto ich strukturę narracyjną.

Niezależnie od wykorzystanego narzędzia zarówno w kulturze amerykańskiej, jak i polskiej, teza o znaczeniu podobieństwa opowieści o miłości partnerów dla jakości ich związku uzyskała wsparcie empiryczne. Badania wykazują, że poziom żywionej sympatii względem drugiej osoby jest uzależniony od spostrzeganego podobieństwa wzajemnych postaw i wartości [8]. Stabilność związku jest wyższa, kiedy partnerzy mają podobne cechy osobowości oraz kiedy jakość ich relacji jest dobra [9]. W kwestii podobieństwa u partnerów, ale też jako istotny aspekt związku należy wziąć pod uwagę role przyjmowane w diadzie. Jeśli są zgodne, wiążą się z poczuciem szczęścia w relacji romantycznej. W każdym związku role te są określone indywidualnie, a na ich formowanie wpływają czynniki, takie jak cechy osobowości, doświadczenia osobiste czy akceptowane normy społeczne [10]. Analogiczne stanowisko przyjmuje Sternberg [4], wskazując na role komplementarne lub symetryczne, jakie partnerzy przyjmują w historiach miłosnych.

Pojawia się tu pytanie czy istnieje, a jeśli tak, to jaka jest zależność między opowieściami o związku a satysfakcją z relacji? Konstruowanie autonarracji sprawia, że kształtują one pewien sposób myślenia. Nie tyle samo doświadczenie jest istotne, co sposób jego opracowania [11]. Oznacza to, że sposób kształtowania narracji kształtuje jednocześnie sposób postrzegania bliskich związków. Bohater (partner) może dążyć do zrealizowania opowieści, którą sam stworzył, a także do tego, aby rzeczywistość związku stopniowo dopasowywała się do opowieści. Jeśli skonstruowana opowieść mówi o trudnościach w związku, komplikacjach w relacjach z partnerem czy braku widoków na szczęśliwe wspólne życie, osoba będzie zmierzała do nieszczęśliwego zakończenia i tym samym niższej satysfakcji ze związku. Analogicznie schematy narracyjne o pozytywnej treści mogłyby inaczej kształtować rzeczywistość, podnosząc poziom satysfakcji z relacji.

Do tej pory w badaniach brakuje takiego ujęcia narracji na temat związku, które z jednej strony zachowałoby unikatowy charakter historii, a z drugiej ujmowałoby różne jego aspekty i pozwalałoby na ilościowe spojrzenie. Aby sprawdzić, jakie opowieści o swojej relacji z partnerem snują osoby w związku romantycznym, stworzono narzędzie do ich pomiaru: „Historie Miłosne”. Celem było stworzenie uniwersalnego narzędzia, które umożliwiłoby rozpoznanie narracji charakterystycznych dla danej relacji romantycznej z perspektywy osoby badanej oraz kategorialne ujęcie narracji na temat związku.

## Narzędzie „Historie Miłosne”

W początkowej fazie opracowywania narzędzia — analogicznie jak w badaniach Sternberga [4, 12] — typy opowieści o miłości zostały wyodrębnione na podstawie analiz wypowiedzi ustnych o związkach miłosnych oraz szerzej znanych współczesnych źródeł filmowych i literackich. Przeanalizowano 131 monologów oraz 115 pozycji literatury i filmów o tematyce miłości z lat 2008–2017. Podzielono je według powtarzających się schematów fabuły, gdzie główni bohaterowie pełnią w związku określone role. Początkowo podjęto próbę wyłonienia prototypowych historii. Okazało się jednak, że historie te, choć na pozór podobne, różnią się szczegółami, które mogą być kluczowe dla relacji. Ta mnogość i różnorodność szczegółów sprawiła, że kategoryzowanie opowieści, choć możliwe, mogłoby pomijać istotne elementy dla istnienia i satysfakcji w związku. Zwrócono jednak uwagę, że bez względu na rozwój historii, postawę bohaterów czy oczekiwania względem partnera i relacji, w opowieściach o związku powtarzają się pewne kluczowe stwierdzenia. Dotyczą one początków znajomości, trudności i ich przezwyciężania, ról i przyszłości. Skłoniło to twórców metody do zwróceniu uwagi na te kluczowe, powtarzające się w narracjach stwierdzenia, charakterystyczne dla kolejnych etapów związku. W ten sposób wyodrębniono skrypty narracji. Następnie został dopracowany zapis krótkich narracji — stwierdzeń. Dwóch sędziów kompetentnych wyłoniło po 312 stwierdzeń dla kobiet i mężczyzn. W kolejnej fazie ich treść i struktura zostały skonsultowane z absolwentami filologii polskiej. Usunięto stwierdzenia, których treść była rozumiana w różny sposób, a te o zbliżonym znaczeniu zastąpiono jednym. W taki sposób wyodrębniono 261 narracji na potrzeby badania nazwanych stwierdzeniami. Zostały one opracowane w dwóch wersjach: dla kobiet i dla mężczyzn, a ich treść w nieznacznym zakresie różni się. Następnie stwierdzenia przyporządkowano do kategorii odzwierciedlających etapy związku oraz tworzących wzór jego historii: okoliczności spotkania, początki relacji, przeszkody w jej tworzeniu, pokonywanie ich, role w związku, wspólny/odrębny świat, wzajemna ważność, rozwój/regres/przyszłość. Zbiór stwierdzeń w poszczególnych kategoriach dla kobiet i mężczyzn znajduje się w załączniku nr 1.

## Metoda

### Grupa badawcza i procedura

Badanie zostało przeprowadzone za pośrednictwem strony internetowej stworzonej na jego potrzeby. Uzyskało akceptację Komisji Etyki Uniwersytetu SWPS w Warszawie (nr 24/2019). Dane były zbierane od czerwca do października 2019 r. Udział w badaniu był dobrowolny i wynagradzany finansowo. Respondenci zostali poinformowani o anonimowości oraz możliwości rezygnacji z udziału w dowolnym czasie. W badaniu wzięło udział 309 osób (170 kobiet i 139 mężczyzn) w wieku od 18 do 74 lat ( $M = 37,41$ ;  $SD = 12,41$ ). Wszyscy badani byli aktualnie w romantycznej relacji, a jej staż wahał się od kilku miesięcy do 50 lat ( $M = 11,05$ ;  $SD = 10,26$ ). Związek formalny zadeklarowało 64,6% badanych, natomiast nieformalny 35,4%. Osoby badane wypełniały kwestionariusze: Historie Miłosne i RAS(PL).

## Narzędzia

Historie Miłosne to narzędzie używane do badania narracji w związkach. Zawiera 7 kategorii dotyczących relacji romantycznych i historii związku. W każdej kategorii znajduje się od 36 do 42 stwierdzeń. Badani wybierają stwierdzenia, które są treściowo dopasowane do historii i ich roli w aktualnym związku poprzez zaznaczenie odpowiedniego pola przy danym stwierdzeniu („zgadzam się” lub „nie zgadzam się”). Mogą wybrać dowolną liczbę stwierdzeń z każdej kategorii lub w ramach danej kategorii nie wybrać żadnego stwierdzenia.

*Relationship Assessment Scale* (RAS) [13], zaadaptowana na język polski przez Martę Natorę [14], zawiera 7 pytań dotyczących kluczowych, ogólnych aspektów relacji, na które respondenci odpowiadają na 5-stopniowej skali Likerta (od 1 = nigdy do 5 = bardzo często/bardzo dużo). Wyższy ogólny wynik oznacza wyższy poziom satysfakcji z relacji. Wewnętrzna spójność (alfa Cronbacha) angielskiej wersji skali RAS wynosiła od 0,86 do 0,91 [13, 15]; dla polskiej wersji wynik wynosił od 0,89 do 0,92 [7, 16], natomiast w niniejszym badaniu wynosił 0,89.

## Wyniki

Aby dokonać prawidłowej analizy, w pierwszym kroku dokonano obliczenia statystyk opisowych dla zmiennych z uwzględnieniem podziału na płeć w celu kontroli zależności w podgrupach. Zastosowano parametryczne analizy korelacji dla przetestowania ogólnych związków między zmiennymi. Wyniki statystyk opisowych zawiera tabela 1.

Tabela 1. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testem Shapiro-Wilka

Płeć	Zmienna	M	Me	SD	Sk.	Kurt.	Min.	Maks.	W	p
Kobiety (N = 170)	Satysfakcja ze związku	4,01	4,29	0,79	-1,35	1,80	1,14	5,00	0,88	<0,001
Mężczyźni (N = 139)	Satysfakcja ze związku	4,08	4,14	0,68	-0,99	0,79	1,71	5,00	0,92	<0,001

M — średnia; Me — mediana; SD — odchylenie standardowe; Sk. — skośność; Kurt. — kurtoza; Min. — wartość minimalna; Maks. — wartość maksymalna; W — wartość testu Shapiro-Wilka; p — istotność statystyczna.

Aby sprawdzić, czy istnieje zależność między poziomem satysfakcji ze związku (wyższym lub niższym) a różnymi stwierdzeniami w grupie kobiet i mężczyzn, wykorzystano analizę eksploracyjną za pomocą nieparametrycznego testu U Manna-Whitneya. Ponieważ rozkład odbiegał od normalnego, odrzucono możliwość wykorzystania testu t-Studenta dla prób niezależnych. Kobiety, które wybrały dane stwierdzenie zostały porównane z kobietami, które go nie wybrały pod względem nasilenia satysfakcji z relacji. Analogicznie mężczyźni, którzy wybrali poszczególne stwierdzenia zostali porównani z mężczyznami, którzy ich nie wybrali. Porównania przeprowadzono wyłącznie w odniesieniu do tych stwierdzeń, które wybrało minimum 15 osób, tj. 15 kobiet lub 15 mężczyzn. Wartości współczynnika korelacji  $r$  zostały obliczone wg formuły  $z/\text{pierwiastek}(n)$ , gdzie

$z$  — standaryzowana wartość testu U Manna-Whitneya,  $n$  — liczba porównywanych par obserwacji. Współczynnik korelacji został wykorzystany jako miara siły efektu, która pozwala na określenie, czy otrzymane różnice były duże, przeciętne czy małe. Wartości  $r$  mniejsze niż 0,3 oznaczają mały efekt. Wartości  $r$  większe niż 0,3, ale mniejsze niż 0,5 oznaczają przeciętny efekt. Wartości  $r$  większe niż 0,5 oznaczają silny efekt. Wyniki zawierają tabele 2 i 3.

Tabela 2. Istotne zależności między wyborem stwierdzeń o miłości a nasileniem satysfakcji z relacji romantycznej w grupie kobiet (N = 167)

Lp.	Twierdzenia	Nie wybrane		Wybrane		U	p	z	r
	1. OKOLICZNOŚCI	M	SD	M	SD				
1.	Bałam się być sama	4,08	0,72	3,72	0,99	1858,5	0,062	1,87	0,145
2.	Marzyłam o rycerzu na białym koniu	4,04	0,78	3,70	0,89	1104,5	0,065	1,85	0,143
8.	Szybko się usamodzielniałam	4,04	0,80	3,86	0,76	1708,5	0,089	1,70	0,132
15.	Nie chciałam, aby mój partner był taki jak mój ojciec	4,05	0,82	3,86	0,68	1965,0	0,055	1,92	0,149
16.	Nie chciałam w swoim związku powtórzyć błędów matki	4,06	0,78	3,75	0,82	1457,5	0,032	2,15	0,166
19.	Bał się być sam	4,05	0,77	3,55	0,92	1713,5	0,036	2,10	0,163
27.	Marzył o stworzeniu wspaniałej rodziny	3,91	0,83	4,25	0,66	2066,5	0,004	2,87	0,223
	2. POCZĄTKI	M	SD	M	SD	U	p	z	r
10.	To była miłość od pierwszego wejrzenia	3,96	0,79	4,17	0,80	1862,5	0,069	1,82	0,140
17.	Oczarował mnie	3,93	0,80	4,13	0,79	2696,0	0,044	2,01	0,156
18.	Zakochałam się w nim	3,92	0,79	4,08	0,80	2958,0	0,078	1,76	0,136
19.	Zakochał się we mnie	3,88	0,83	4,12	0,75	2814,0	0,025	2,24	0,173
23.	Był ciepły, wyrozumiały, serdeczny	3,90	0,85	4,10	0,73	2980,5	0,084	1,73	0,134
24.	Doceniał mnie	3,87	0,86	4,20	0,65	2563,0	0,008	2,67	0,207
25.	Był moim wielkim wsparciem	3,90	0,84	4,20	0,68	2500,0	0,014	2,46	0,190
33.	Czułam się przy nim wyjątkowa	3,82	0,83	4,24	0,68	2253,0	<0,001	3,90	0,302
34.	Akceptował mnie taką, jaka jestem	3,88	0,85	4,12	0,73	2843,5	0,032	2,14	0,166
	3. PRZESZKODY	M	SD	M	SD	U	p	z	r
1.	Mieliśmy ciężki okres w naszym związku	4,06	0,78	3,82	0,83	2082,5	0,075	1,78	0,138
5.	Nadwyreżył moje zaufanie	4,11	0,72	3,50	0,96	1205,0	0,001	3,41	0,264

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

9.	Zranił mnie	4,07	0,77	3,50	1,01	996,0	0,008	2,63	0,204
14.	Wciąż mi czegoś brakowało	4,07	0,78	3,50	0,75	772,5	0,001	3,48	0,270
17.	Nie rozumiał moich potrzeb	4,21	0,59	3,09	0,95	665,0	<0,001	6,02	0,466
18.	Jego często nie było	4,10	0,71	3,47	1,02	1104,0	0,002	2,37	0,183
21.	Mieliśmy ciche dni	4,09	0,75	3,76	0,87	2071,5	0,025	1,33	0,103
22.	Miałam doła	4,08	0,77	3,55	0,83	1084,0	0,002	2,19	0,169
28.	Większość obowiązków domowych spadła na mnie	4,12	0,73	3,66	0,89	1726,5	0,001	3,00	0,232
29.	Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności	4,14	0,71	3,56	0,90	1535,0	<0,001	3,89	0,301
34.	Byłam na niego wściekła	4,07	0,76	3,73	0,90	1717,0	0,041	1,39	0,108
37.	Ograniczał mnie	4,07	0,73	3,32	1,10	635,0	0,004	2,70	0,209
38.	Nasz związek się wypalił	4,12	0,66	2,88	1,08	436,0	<0,001	4,23	0,327
	<b>4. POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>U</b>	<b>p</b>	<b>z</b>	<b>r</b>
8.	Staralam się go lepiej zrozumieć	4,06	0,79	3,85	0,79	2206,5	0,080	2,17	0,168
11.	Daliśmy sobie szansę	4,02	0,86	3,96	0,55	2138,5	0,085	0,41	0,032
21.	Gdybym odpuściła, nasz związek by się rozpadł	4,04	0,79	3,64	0,74	778,0	0,018	0,90	0,070
23.	Staralam się nie prowokować do kłótni	4,04	0,77	3,64	0,95	839,5	0,086	1,37	0,106
26.	Nauczyłam się mu odpuszczać	4,10	0,74	3,53	0,89	1190,5	0,001	3,29	0,255
27.	Nasza miłość była silniejsza	3,91	0,85	4,33	0,48	1778,0	0,005	3,23	0,250
31.	Przyzwyczailiśmy się do siebie	4,06	0,80	3,84	0,78	2096,0	0,060	1,17	0,091
32.	On nadał sens mojemu życiu	3,95	0,82	4,37	0,47	1090,5	0,029	1,07	0,083
33.	Znalazłam swoją połówkę	3,91	0,86	4,34	0,35	1789,0	0,015	1,07	0,083
34.	Dotarliśmy się	3,89	0,88	4,29	0,45	2195,0	0,012	2,98	0,231
38.	Nie tak to sobie wyobrażałam	4,15	0,63	2,93	1,05	490,0	<0,001	4,86	0,376
41.	Moje wyobrażenia o związku rozminęły się z rzeczywistością	4,09	0,74	3,22	0,87	528,5	<0,001	3,98	0,308
	<b>5. ROLE</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>U</b>	<b>p</b>	<b>z</b>	<b>r</b>
1.	Ja jestem tą złą, a on jest tym dobrym	4,08	0,71	3,50	1,14	1141,5	0,053	2,33	0,180
3.	Uczę go, jak ma postępować	4,05	0,79	3,72	0,76	1229,5	0,023	1,56	0,121
7.	On jest moją motywacją	3,92	0,84	4,33	0,48	1628,0	0,016	2,26	0,175
16.	Staram się sprostać jego oczekiwaniom	4,03	0,80	3,77	0,73	1051,5	0,067	0,74	0,057

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

18.	Jest moim towarzyszem życia	3,71	0,93	4,29	0,51	2201,0	<0,001	4,22	0,327
22.	On bardzo dba o dom	3,95	0,82	4,30	0,56	1425,0	0,038	0,95	0,046
25.	Jest moim lekiem na całe zło	3,92	0,83	4,38	0,50	1351,0	0,003	2,91	0,225
26.	Ma w sobie więcej ciepła niż ja	3,95	0,82	4,28	0,56	1482,0	0,068	1,06	0,082
27.	Jest chłodny	4,12	0,69	2,88	0,90	312,0	<0,001	4,90	0,379
29.	Jestem kurą domową	4,09	0,71	3,18	1,28	569,0	0,001	3,23	0,250
31.	Trochę mu matkuję	4,04	0,82	3,83	0,66	1438,0	0,044	1,16	0,090
40.	Nasz związek jest partnerski	3,85	0,92	4,22	0,50	2778,0	0,035	1,43	0,111
41.	Dzieciak z niego	4,09	0,73	3,35	0,97	726,5	0,001	3,46	0,268
	<b>6. WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>U</b>	<b>p</b>	<b>z</b>	<b>r</b>
1.	Jesteśmy bratnimi duszami	3,93	0,83	4,31	0,54	1565,0	0,013	3,77	0,292
2.	Żyjemy obok siebie	4,14	0,64	3,14	1,09	771,0	<0,001	4,15	0,321
4.	Żyjemy na odległość	4,04	0,78	3,73	0,88	1043,5	0,062	2,27	0,176
5.	Wiele rzeczy robimy razem	3,87	0,86	4,34	0,47	1961,0	0,001	3,34	0,259
7.	Nie kłócimy się	3,92	0,81	4,45	0,49	1055,5	<0,001	3,67	0,284
8.	Dogadujemy się we wszystkim	3,91	0,83	4,34	0,55	1611,5	0,002	3,31	0,256
9.	Łączy nas prawdziwa miłość	3,86	0,85	4,30	0,57	2084,0	<0,001	3,55	0,275
11.	Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny	3,96	0,82	4,37	0,46	1035,5	0,029	0,76	0,059
17.	Bóg nas jednoczy i umacnia	3,96	0,82	4,39	0,28	870,5	0,061	1,69	0,131
	<b>6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>U</b>	<b>p</b>	<b>z</b>	<b>r</b>
22.	Wskoczyłabym za nim w ogień	3,91	0,84	4,36	0,45	1610,5	0,003	3,01	0,233
23.	Nie wyobrażam sobie życia bez niego	3,80	0,89	4,36	0,40	2049,5	<0,001	4,02	0,311
24.	Stoję po jego stronie	3,91	0,85	4,27	0,52	2057,5	0,022	2,51	0,194
25.	Świata poza mną nie widzi	3,95	0,82	4,32	0,57	1231,0	0,024	2,20	0,170
26.	Kocha mnie nad życie	3,88	0,83	4,39	0,52	1550,5	<0,001	4,15	0,321
27.	Wskoczyłby za mną w ogień	3,90	0,83	4,33	0,56	1715,0	0,001	3,14	0,243
28.	Nie wyobraża sobie życia beze mnie	3,89	0,86	4,33	0,43	1868,0	0,003	1,94	0,150
29.	Zawsze mogę na niego liczyć	3,72	0,88	4,37	0,47	1814,5	<0,001	5,33	0,412
31.	Nie potrafimy bez siebie żyć	3,88	0,84	4,46	0,38	1328,5	<0,001	4,20	0,325
32.	Daje mi wszystko, co najlepsze	3,83	0,83	4,53	0,33	1126,0	<0,001	5,47	0,423
34.	Jest moim najlepszym przyjacielem	3,82	0,87	4,32	0,52	2101,0	<0,001	3,91	0,303

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*



35.	Wciąż mnie pociąga	3,84	0,88	4,23	0,59	2544,0	0,004	3,02	2,34
36.	Przy nim odnalazłam swoje miejsce na ziemi	3,82	0,84	4,46	0,40	1429,5	<0,001	5,11	0,395
37.	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać	3,91	0,88	4,22	0,52	2476,0	0,068	0,88	0,068
38.	Nigdy mnie nie zawiódł	3,90	0,80	4,65	0,29	578,5	<0,001	5,04	0,390
	<b>7. ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>U</b>	<b>p</b>	<b>z</b>	<b>r</b>
1.	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym jest lepiej	3,78	0,90	4,33	0,46	2152,5	<0,001	4,04	0,313
2.	Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej	3,93	0,85	4,30	0,36	1783,5	0,075	0,97	0,075
18.	Będziemy żyć długo i szczęśliwie	3,75	0,86	4,46	0,37	1456,0	<0,001	5,92	0,458
19.	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy	3,85	0,85	4,43	0,39	1574,0	<0,001	4,18	0,324
22.	Boję się, że się nim rozczaruję	4,08	0,79	3,33	0,45	413,5	<0,001	4,35	0,337
23.	Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym	4,18	0,66	3,35	0,92	1013,5	<0,001	5,15	0,399
24.	Nasza miłość przewycięży wszystko	3,87	0,84	4,46	0,37	1362,5	<0,001	4,34	0,336
25.	Chcę spędzić z nim resztę życia	3,71	0,92	4,35	0,42	2015,0	<0,001	4,75	0,368
26.	W końcu nam się pouklada	4,04	0,80	3,72	0,69	1010,5	0,021	1,42	0,110
27.	Przed nami ciężka droga	4,08	0,75	3,55	0,93	1085,5	0,007	1,76	0,136

M — średnia; SD — odchylenie standardowe; U — wartość testu Manna-Whitneya; p — istotność statystyczna; z — standaryzowana wartość testu U Manna-Whitneya; r — wartość współczynnika korelacji wykorzystana w roli miary siły efektu dla różnic weryfikowanych za pomocą testu U Manna-Whitneya.

**Tabela 3. Istotne zależności między wyborem stwierdzeń o miłości a nasileniem satysfakcji z relacji romantycznej w grupie mężczyzn (N = 137)**

Lp.	Twierdzenia	Nie wybrane		Wybrane		U	p	z	r
	1. OKOLICZNOŚCI	M	SD	M	SD				
1.	Bałem się być sam	4,14	0,66	3,89	0,70	1439,0	0,046	2,00	0,171
10.	Marzyłem o stworzeniu wspaniałej rodziny	4,00	0,64	4,17	0,73	1825,5	0,035	2,11	0,180
12.	Marzyłem o miłości	3,90	0,62	4,23	0,70	1491,0	<0,001	3,66	0,313

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

16.	Nie chciałem w swoim związku powtórzyć błędów ojca	4,02	0,67	4,35	0,68	857,5	0,009	2,62	0,224
27.	Marzyła o stworzeniu wspaniałej rodziny	3,99	0,68	4,30	0,65	1286,5	0,003	2,99	0,255
29.	Marzyła o miłości	4,01	0,70	4,21	0,62	1708,5	0,097	1,66	0,142
	2. POCZĄTKI	M	SD	M	SD	U	p	z	r
2.	Ujęła mnie swoją dobrocią	3,96	0,70	4,31	0,59	1393,0	0,002	3,11	0,266
3.	Zacząło się od przyjaźni	3,95	0,70	4,42	0,47	1054,5	<0,001	3,75	0,320
10.	To była miłość od pierwszego wejrzenia	4,01	0,69	4,33	0,59	1014,0	0,011	2,56	0,219
14.	Świetnie się bawiliśmy	3,98	0,67	4,20	0,68	1778,5	0,025	2,24	0,191
15.	Zdobyłem ją	4,04	0,66	4,25	0,76	1026,5	0,037	2,09	0,179
17.	Oczarowała mnie	3,95	0,66	4,25	0,68	1550,0	0,001	3,24	0,277
18.	Zakochałem się w niej	3,86	0,65	4,22	0,67	1412,5	<0,001	3,66	0,313
19.	Zakochała się we mnie	3,90	0,71	4,31	0,56	1460,0	<0,001	3,67	0,314
23.	Była ciepła, wyrozumiała, serdeczna	3,87	0,70	4,37	0,54	1206,0	<0,001	4,7	0,402
24.	Doceniała mnie	3,98	0,70	4,30	0,58	1376,5	0,007	2,68	0,229
25.	Była moim wielkim wsparciem	3,89	0,68	4,42	0,55	1041,0	<0,001	4,96	0,424
26.	Nasze początki były trudne	4,11	0,68	3,88	0,65	898,5	0,097	1,66	0,142
32.	Moi rodzice zaakceptowali ją	4,01	0,68	4,21	0,68	1623,5	0,064	1,85	1,58
33.	Czułem się przy niej wyjątkowy	3,96	0,68	4,36	0,61	1148,0	<0,001	3,65	0,312
34.	Akceptowała mnie takim, jakim jestem	3,89	0,74	4,28	0,54	1597,0	0,001	3,21	2,74
	3. PRZESZKODY	M	SD	M	SD	U	p	z	r
4.	Przechodziliśmy kryzys	4,19	0,61	3,58	0,74	725,0	<0,001	3,95	0,338
22.	Miałem doła	4,13	0,67	3,74	0,69	736,0	0,016	2,41	0,206
29.	Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności	4,13	0,69	3,76	0,57	716,0	0,006	2,78	0,238
	4. POKONYWANIE PRZESZKÓD	M	SD	M	SD	U	p	z	r
21.	Gdybym odpuścił, nasz związek by się rozpadł	4,13	0,66	3,80	0,71	934,0	0,029	2,18	0,186
27.	Nasza miłość była silniejsza	3,97	0,69	4,47	0,45	823,5	<0,001	3,92	0,335
28.	Zbliżyliśmy się do siebie	3,98	0,71	4,23	0,60	1754,5	0,043	2,03	0,173
32.	Ona nadała sens mojemu życiu	3,98	0,69	4,43	0,53	913,0	<0,001	3,61	0,308
33.	Znalazłem swoją połówkę	3,91	0,69	4,52	0,41	809,0	<0,001	4,95	0,423

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

37.	Ona zmieniła moje podejście do życia	4,01	0,69	4,35	0,58	985,5	0,012	2,52	0,215
	5. ROLE	M	SD	M	SD	U	p	z	r
2.	Ona potrafi mnie wyhamować, uspokoić	3,97	0,72	4,41	0,39	1222,0	0,002	3,14	0,268
7.	Ona jest moją motywacją	3,93	0,69	4,39	0,55	1149,0	<0,001	4,06	0,347
18.	Jest moją towarzyszką życia	3,80	0,74	4,34	0,49	1307,0	<0,001	4,48	0,383
20.	Ja skryty, a ona wylewna	4,12	0,68	3,68	0,53	489,0	0,003	2,95	0,252
22.	Ona bardzo dba o dom	3,98	0,71	4,23	0,59	1722,0	0,035	2,10	0,197
25.	Jest moim lekiem na całe zło	3,91	0,70	4,41	0,50	1120,0	<0,001	4,37	0,373
26.	Ma w sobie więcej ciepła niż ja	4,01	0,71	4,29	0,55	1289,0	0,046	2,00	1,71
40.	Nasz związek jest partnerski	3,87	0,70	4,37	0,52	1256,5	<0,001	4,44	0,379
	6. WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT	M	SD	M	SD	U	p	z	r
1.	Jesteśmy bratnimi duszami	3,90	0,69	4,44	0,51	1025,5	<0,001	4,80	0,410
5.	Wiele rzeczy robimy razem	3,85	0,71	4,34	0,54	1314,0	<0,001	3,42	0,292
7.	Nie kłócimy się	3,98	0,69	4,59	0,31	522,5	<0,001	4,17	0,356
8.	Dogadujemy się we wszystkim	3,96	0,70	4,49	0,39	862,5	<0,001	4,03	0,344
9.	Łączy nas prawdziwa miłość	3,87	0,68	4,46	0,49	928,5	<0,001	5,49	0,469
10.	Mamy wspólne poglądy na życie	3,87	0,71	4,41	0,48	1150,5	<0,001	4,77	0,408
11.	Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny	4,00	0,69	4,50	0,42	654,0	0,001	3,38	0,289
12.	Wciąż się docieramy	4,13	0,70	3,93	0,62	1428,5	0,056	1,91	0,163
17.	Bóg nas jednoczy i umacnia	4,01	0,69	4,43	0,52	753,5	0,003	3,01	0,257
19.	Łączą nas te same pasje	4,01	0,71	4,35	0,46	1013,5	0,031	2,16	0,185
20.	Połączyły nas podobne problemy	4,04	0,69	4,31	0,58	843,5	0,083	1,73	0,148
21.	Stare dobre małżeństwo	3,98	0,71	4,43	0,38	948,5	0,002	3,09	0,264
	6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ	M	SD	M	SD	U	p	z	r
22.	Wskoczyłbym za nią w ogień	3,94	0,70	4,90	0,49	1061,5	<0,001	3,95	0,338
23.	Nie wyobrażam sobie życia bez niej	3,95	0,68	4,34	0,61	1252,0	<0,001	3,76	0,321
24.	Stoję po jej stronie	3,97	0,73	4,30	0,49	1523,0	0,016	2,42	0,207
25.	Świata poza mną nie widzi	4,01	0,68	4,55	0,53	434,0	<0,001	3,59	0,307
26.	Kocha mnie nad życie	3,98	0,68	4,48	0,50	758,0	<0,001	3,95	0,338
27.	Wskoczyłaby za mną w ogień	3,94	0,68	4,62	0,35	517,0	<0,001	5,40	0,461

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

28.	Nie wyobraża sobie życia bez mnie	4,00	0,69	4,43	0,54	788,5	0,003	3,02	0,258
29.	Zawsze mogę na nią liczyć	3,76	0,69	4,49	0,39	812,0	<0,001	6,52	0,557
30.	Zawsze może na mnie liczyć	3,89	0,71	4,33	0,54	1369,5	<0,001	4,03	0,344
31.	Nie potrafimy bez siebie żyć	3,91	0,70	4,50	0,38	877,0	<0,001	4,84	0,414
32.	Daje mi wszystko, co najlepsze	3,89	0,66	4,58	0,43	594,0	<0,001	6,11	0,522
33.	Dają jej wszystko, co najlepsze	3,94	0,69	4,46	0,50	926,0	<0,001	4,38	0,374
34.	Jest moim najlepszym przyjacielem	3,82	0,70	4,50	0,38	851,5	<0,001	6,04	0,516
35.	Wciąż mnie pociąga	3,93	0,72	4,20	0,62	1812,0	0,023	2,27	0,194
36.	Przy niej odnalazłem swoje miejsce na ziemi	3,91	0,68	4,53	0,43	757,0	<0,001	5,21	0,445
37.	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać	3,96	0,68	4,49	0,50	780,0	<0,001	4,15	0,355
38.	Nigdy mnie nie zawiodła	3,94	0,69	4,48	0,45	893,5	<0,001	4,41	0,377
	<b>7. ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>U</b>	<b>p</b>	<b>z</b>	<b>r</b>
1.	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym lepiej	3,89	0,70	4,52	0,37	830,5	<0,001	5,36	0,458
17.	Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się pouklada	4,16	0,68	3,66	0,50	604,0	<0,001	3,89	0,332
18.	Będziemy żyć długo i szczęśliwie	3,90	0,71	4,36	0,52	1281,0	<0,001	4,07	0,348
19.	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy	3,93	0,72	4,33	0,53	1416,0	0,001	3,40	0,290
24.	Nasza miłość przewycięży wszystko	3,89	0,67	4,49	0,49	825,5	<0,001	5,48	0,468
25..	Chcę spędzić z nią resztę życia	3,87	0,75	4,27	0,54	1579,0	0,001	4,55	0,389
26	W końcu nam się pouklada	4,13	0,68	3,78	0,61	763,0	0,013	2,49	0,213
27.	Przed nami ciężka droga	4,12	0,68	3,82	0,67	805,5	0,049	1,97	0,168
31.	Co by nie zrobiła i tak będę ją kochać	4,03	0,69	4,30	0,57	1028,0	0,062	1,86	0,159

M — średnia; SD — odchylenie standardowe; U — wartość testu Manna-Whitneya; p — istotność statystyczna; z — standaryzowana wartość testu U Manna-Whitneya; r — wartość współczynnika korelacji wykorzystana w roli miary sił efektu dla różnic weryfikowanych za pomocą testu U Manna-Whitneya.

Kobiety, które częściej przyznawały, że marzyły o stworzeniu wspianiałej rodziny, miały większe nasilenie satysfakcji ze związku (w porównaniu z kobietami, które przyznawały to rzadziej). Częściej także zgadzały się, że partner je oczarował, wzajemnie się w sobie

zakochali, czuły się przy partnerze akceptowane, doceniane i wyjątkowe. Miały poczucie wsparcia ze strony partnera, przyznawały, że znalazły swoją drugą połówkę, partner nadał sens ich życiu, a ich miłość była silniejsza od przeszkód. Również częściej wskazywały na to, że ich związek jest partnerski, a partnera widziały jako ciepłego, dbającego o dom towarzysza życia. Częściej także przyznawały, że chcą spędzić z partnerem resztę życia, ich miłość przewycięży wszystko, a im dłużej ze sobą są, tym jest lepiej, wiele rzeczy robią razem, dogadują się we wszystkim, łączy ich prawdziwa miłość, partner daje im wszystko co najlepsze, zawsze mogą na niego liczyć, jest ich najlepszym przyjacielem i wciąż je pociąga. Rzadziej natomiast przyznawały, że bały się być same, marzyły o rycerzu na białym koniu, szybko się usamodzielniały, a ich partner również bał się samotności. Rzadziej obawiały się, że ich partner będzie jak ich ojciec lub że popełnią błędy swoich matek, wskazywały na trudny czas w ich relacji, nadwyrężenie zaufania, brak zrozumienia przez partnera ich potrzeb. Rzadziej też zgadzały się ze stwierdzeniem, że większość obowiązków domowych spada na nie, że ugrzęźli w rutynie i codzienności, a ich związek się wypalił. Również rzadziej przyznawały, że zostały zranione, w ich relacji były ciche dni, wciąż im czegoś brakowało. Rzadziej towarzyszyło im poczucie, że starały się lepiej zrozumieć partnera i że gdyby odpuściły, to ta relacja by się rozpadła. Nie potwierdzały, że nauczyły się odpuszczać partnerowi i nie prowokować kłótni, a także, że ich wyobrażenia na temat związku rozminęły się z rzeczywistością lub że inaczej go sobie wyobrażały. Rzadziej zgadzały się, że są kurami domowymi, uczą partnera, jak ma postępować, matkują mu czy starają się sprostać jego oczekiwaniom. Rzadziej też określały partnera mianem dziecka i przyznawały, że żyją na odległość lub obok siebie.

Mężczyźni, którzy częściej przyznawali, że marzyli o miłości i stworzeniu rodziny, nie chcieli powtórzyć w swoim związku błędów ojca oraz zauważali podobne pragnienia u partnerki, mieli większe nasilenie satysfakcji ze związku (w porównaniu z mężczyznami, którzy przyznawali to rzadziej). Częściej również wskazywali, że ich relacja rozpoczęła się od przyjaźni, świetnie się razem bawili, a partnerka ujęła ich swoją dobrocią, była ciepła, wyrozumiała, serdeczna, akceptowała i dawała wsparcie. Częściej zgadzali się ze stwierdzeniem, że partnerka potrafi ich wyhamować, jest towarzyszką życia, dba o dom, a relacja jest partnerska. Przyznawali, że wiele rzeczy robią wspólnie, łączą ich te same pasje i są jak stare dobre małżeństwo, partnerka jest dla nich przyjacielem. Mieli poczucie, że mogą polegać na partnerce, że są kochani, dają i otrzymują w relacji wszystko co najlepsze. Wyrażali także chęć wspólnego życia oraz wiarę w trwałość relacji.

Rzadziej natomiast przyznawali, że bali się być sami, ich początki były trudne, przechodzili kryzys, ugrzęźli w rutynie. Rzadziej też towarzyszyło im przeświadczenie, że gdyby odpuścili, to ich związek by się rozpadł, że są skryci, a partnerka wylewna oraz że przed nimi trudna droga.

## Wnioski

W powyższym badaniu podjęto próbę wyodrębnienia narracji o związku, które są charakterystyczne dla wyższego i niższego poziomu satysfakcji z relacji romantycznej. Wykazano, że narracje te różnią się w zależności od płci. Badanie to, choć oparte na wy-

nikach wcześniejszych studiów [5, 7] różni się od nich. W obu przytoczonych badaniach respondentami były pary i badano wpływ opowieści o miłości na satysfakcję w kontekście kompatybilności opowieści w związku. Badania te odnosiły się do rozstrzygnięć historii, ale nie ujmowały narracyjnej struktury tej opowieści. W prezentowanym badaniu narracyjność opowieści jest pierwszoplanowa. Ponieważ badani sami tworzyli swoją historię z wybranych stwierdzeń, mogli nadać jej bardziej indywidualne znaczenie. Nie musieli dopasowywać swoich doświadczeń do stworzonej już historii, ale to ich doświadczenia niejako tę historię ukształtowały. Kobiety i mężczyźni, którzy deklarowali podwyższony poziom satysfakcji ze związku wybierali stwierdzenia o charakterze poczucia akceptacji i wsparcia oraz zakochania. Marzyli o stworzeniu wspaniałej rodziny, czuli się docenieni i wyjątkowi. Wchodzili w związek wolni od lęku przed samotnością. Mieli poczucie, że partner jest ich drugą połówką i nadał sens ich życiu. Postrzegali łączącą ich miłość jako wyjątkowo silną. Rzadziej przyznawali, że mieli doła, ugrzęźli w rutynie codzienności oraz że ich związek by się rozpadł, gdyby odpuścili. Określali siebie jako osoby mające zasoby do pokonywania przeszkód i wyrażają chęć wspólnej przyszłości i rozwoju związku.

To, co różni kobiety i mężczyzn w osiągnięciu zadowolenia ze związku, to podział obowiązków. Kobiety nie chcą pełnić roli opiekunek swoich partnerów, ale szukają mężczyzny samodzielnego. Nie sprzyja satysfakcji z relacji, kiedy są kurami domowymi i wykonują większość obowiązków, a także kiedy są ograniczane przez partnera. Z kolei mężczyźni deklarujący wysoki poziom satysfakcji z relacji podkreślali wagę wzajemności. Wchodzili w związki z przyjaciółkami, jednocześnie marząc o wspaniałej rodzinie. Łączyli się z kobietami, które również takie pragnienie wyrażały, a także były wyrozumiałe i serdeczne. Cenią również, kiedy partnerka potrafi ich wyhamować.

Zaproponowana metoda „Historie Miłosne” nadaje się do wykorzystania zarówno do analiz ilościowych, jak i jakościowych. Poszczególne jej kategorie można analizować jako całość, ale też odrębnie. Część kategorii jest retrospektywna, np. początki, okoliczności poznania. Część bardziej pokazuje sposób rozumienia siebie w związku i rozumienia swojego partnera — np. role w związku.

Metoda ta jest narzędziem służącym do wzbudzania opowieści partnerów o swoim związku. Same stwierdzenia zawarte w tablicach, mogą wzbudzać myślenie narracyjne o swoim związku, opowieści, którymi te osoby żyją. Widzę także możliwość stosowania metody w pracy z parami. Narzędzie to mogłoby pomóc terapeutom zrozumieć, w jaki sposób osoba badana doświadcza tego, co się dzieje w jej relacji.

Przedstawiona metoda ma kilka ograniczeń. Opracowanie narzędzia było próbą przejścia od analizy jakościowej do bardziej uniwersalnej, ilościowej, przy jednoczesnym zachowaniu wątków specyficznych dla relacji. Takie rozwiązanie może jednak pomijać ważne, wpływające na jakość relacji niuanse. Mam na uwadze, że bardziej poprawne psychometrycznie byłoby poddanie ocenie badanych każdego stwierdzenia, np. na skali Likerta, jak bardzo dane stwierdzenie pasuje do historii ich związku z możliwością wyboru: tak opisuje mnie, nie opisuje mnie, trochę mnie opisuje / trochę nie opisuje. Należy jednak zwrócić uwagę na obszerność narzędzia oraz obciążenie poznawcze i emocjonalne wynikające z sięgania do pamięci autobiograficznej osób badanych. Rozwiązanie takie mogłoby nie tylko stanowić dodatkowe obciążenie poznawcze z uwagi na konieczność

dodatkowej analizy każdego stwierdzenia, ale również odciągać osoby badane od narracyjnego myślenia na temat swojej relacji.

### Piśmiennictwo

1. Sarbin TR. The narrative as a root metaphor for psychology. W: Sarbin TR, red. *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group; 1986, s. 3–21.
2. Warumzer E. Wzór idealnej randki a współczesne dążenie do doskonałego związku. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Sociologica*. 2013; 2: 100–116.
3. Bieńko M. Współczesne skrypty bycia razem. Zamierzony i realizowany projekt scenariuszy ról małżeńskich. *Roczniki Socjologii Rodziny*. 2009; 19: 71–90.
4. Sternberg RJ. *Miłość jest opowieścią*. Dom Wydawniczy Rebis; 2001.
5. Sternberg R, Weis K, red. *Nowa psychologia miłości*. Biblioteka Moderatora; 2007.
6. Sternberg RJ, Hojjat M, Barnes ML. Empirical tests of aspects of a theory of love as a story. *Eur. J. Pers.* 2001; 15(3): 199–218. DOI: 10.1002/per.405
7. Kuncewicz D, Jaśkowska K. Mało bezpieczne wzorce więzi i opowieści o miłości a satysfakcja ze związku. *Annales* 2018; 31(2): 313–329.
8. Byrne D, Nelson D. Attraction as a linear function of proportion of positive reinforcements. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1965; 1(6): 659–663. DOI: 10.1037/h0022073
9. Cattell RB, Nesselroade JR. Likeness and completeness theories examined by sixteen personality factor measures on stably and unstably married couples. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1967; 7(4): 351–361. DOI: 10.1037/h0025248
10. Rostowski J. *Zarys psychologii małżeństwa: psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe; 1987.
11. Trzebiński J, red. *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2002.
12. Sternberg RJ. Love stories. *Pers. Relatsh.* 1996; 3(1): 59–79. DOI: 10.1111/j.1475-6811.1996.tb00104.x
13. Hendrick SS. A generic measure of relationship satisfaction. *J. Marriage Fam.* 1988; 50(1):93–98. DOI: 10.2307/352430
14. Natora M. *Role w związku partnerskim a strategie rozwiązywania konfliktów i satysfakcja ze związku [niepublikowana praca magisterska]*. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej; 2011.
15. Vaughn MJ, Matyastik Baier ME. Reliability and validity of the Relationship Assessment Scale. *Am. J. Fam. Ther.* 1999; 27(2): 137–147. DOI: 10.1080/019261899262023
16. Papińska A, Kuncewicz DS. A Polish Adaptation and Validation of the Positive–Negative Relationship Quality (PN-RQ) Scale. *Roczniki Psychologiczne* 2021; 24(2): 1–19. DOI: 10.18290/rpsych21242-5

Adres: apapinska@swps.edu.pl

## ANEKS

### HISTORIE MIŁOSNE

Anna Papińska & Dariusz Kuncewicz

Zaznacz wszystkie stwierdzenia, które pasują do Twojego aktualnego związku.  
Wstaw krzyżyk w polu obok wybranych pozycji.

<b>Tablica 1</b>			
ONA — OKOLICZNOŚCI SPOTKANIA		ON — OKOLICZNOŚCI SPOTKANIA	
1.	Bałam się być sama	Bałam się być sama	
2.	Marzyłam o rycerzu na białym koniu	Marzyłem o księżniczce	
3.	Chciałam się odciąć od swojej rodziny	Chciałem się odciąć od swojej rodziny	
4.	Nie szukałam rycerza na białym koniu	Nie szukałem księżniczki	
5.	Uciekałam od przeszłości	Uciekałem od przeszłości	
6.	Byłam na życiowym zakręcie	Byłem na życiowym zakręcie	
7.	Chciałam spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi	Chciałem spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi	
8.	Szybko się usamodzielniałam	Szybko się usamodzielnilem	
9.	Szukałam akceptacji	Szukałem akceptacji	
10.	Marzyłam o stworzeniu wspaniałej rodziny	Marzyłem o stworzeniu wspaniałej rodziny	
11.	Szukałam bezpieczeństwa	Szukałem bezpieczeństwa	
12.	Marzyłam o miłości	Marzyłem o miłości	
13.	Byłam poharatana przez poprzedni związek	Byłem poharatany przez poprzedni związek	
14.	Nie chciałam, aby mój związek wyglądał tak jak związek rodziców	Nie chciałem, aby mój związek wyglądał tak jak związek rodziców	
15.	Nie chciałam, aby mój partner był taki jak mój ojciec	Nie chciałem, aby moja partnerka była taka jak moja matka	
16.	Nie chciałam w swoim związku powtórzyć błędów matki	Nie chciałem w swoim związku powtórzyć błędów ojca	
17.	Miałam za sobą багаż doświadczeń	Miałem za sobą багаż doświadczeń	
18.	Potrzebowałam wsparcia	Potrzebowałem wsparcia	
19.	Bał się być sam	Bała się być sama	
20.	Marzył o księżniczce	Marzyła o rycerzu na białym koniu	
21.	Chciał się odciąć od swojej rodziny	Chciała się odciąć od swojej rodziny	
22.	Uciekał od przeszłości	Uciekała od przeszłości	

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*



23.	Był na życiowym zakręcie		Była na życiowym zakręcie	
24.	Chciał spotkać kogoś, kto go nie skrzywdzi		Chciała spotkać kogoś, kto ją nie skrzywdzi	
25.	Szybko się usamodzielniał		Szybko się usamodzielniała	
26.	Szukał akceptacji		Szukała akceptacji	
27.	Marzył o stworzeniu wspaniałej rodziny		Marzyła o stworzeniu wspaniałej rodziny	
28.	Szukał bezpieczeństwa		Szukała bezpieczeństwa	
29.	Marzył o miłości		Marzyła o miłości	
30.	Był poharatany przez poprzedni związek		Była poharatana przez poprzedni związek	
31.	Nie chciał, abym była podobna do jego matki		Nie chciała, abym był podobny do jej ojca	
32.	Miał za sobą багаж doświadczeń		Miała za sobą багаж doświadczeń	
33.	Potrzebował wsparcia		Potrzebowała wsparcia	
<b>Tablica 2</b>				
ONA — POCZĄTKI			ON — POCZĄTKI	
1.	Miało być bez zobowiązań		Miało być bez zobowiązań	
2.	Ujął mnie swoją dobrocią		Ujęła mnie swoją dobrocią	
3.	Zaczął się od przyjaźni		Zaczął się od przyjaźni	
4.	Wyciągnął mnie z dołka		Wyciągnęła mnie z dołka	
5.	Zabiegał o mnie		Zabiegała o mnie	
6.	Zabiegałam o niego		Zabiegałem o nią	
7.	Samo tak wyszło		Samo tak wyszło	
8.	Pochłonął mnie jego świat		Pochłonął mnie jej świat	
9.	Bałam się mu zaufać		Bałam się jej zaufać	
10.	To była miłość od pierwszego wejrzenia		To była miłość od pierwszego wejrzenia	
11.	Nie był w moim typie		Nie była w moim typie	
12.	Byliśmy z dwóch różnych światów		Byliśmy z dwóch różnych światów	
13.	To była sielanka		To była sielanka	
14.	Świetnie się bawiliśmy		Świetnie się bawiliśmy	
15.	Zdobyłam go		Zdobyłem ją	
16.	Zdobył mnie		Zdobyła mnie	
17.	Oczarował mnie		Oczarowała mnie	
18.	Zakočałam się w nim		Zakočałem się w niej	
19.	Zakočał się we mnie		Zakočała się we mnie	
20.	Był atrakcyjną partią		Była atrakcyjną partią	

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

21.	Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie		Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie	
22.	Poświęcił się dla mnie		Poświęciła się dla mnie	
23.	Był ciepły, wyrozumiały, serdeczny		Była ciepła, wyrozumiała, serdeczna	
24.	Doceniał mnie		Doceniała mnie	
25.	Był moim wielkim wsparciem		Była moim wielkim wsparciem	
26.	Nasze początki były trudne		Nasze początki były trudne	
27.	Nie było jakiegoś żaru, ognia		Nie było jakiegoś żaru, ognia	
28.	Ciężko nam było się do siebie dopasować		Ciężko nam było się do siebie dopasować	
29.	Spotkaliśmy się jako przeciwieństwa		Spotkaliśmy się jako przeciwieństwa	
30.	Nie spodobał się moim rodzicom		Nie spodobała się moim rodzicom	
31.	Nasze rodziny wyznają inne wartości		Nasze rodziny wyznają inne wartości	
32.	Moi rodzice zaakceptowali go		Moi rodzice zaakceptowali ją	
33.	Czułam się przy nim wyjątkowa		Czułam się przy niej wyjątkowy	
34.	Akceptował mnie taką, jaka jestem		Akceptowała mnie takim, jakim jestem	

Tablica 3

ONA — PRZESZKODY		ON — PRZESZKODY	
1.	Mieliśmy ciężki okres w naszym związku		Mieliśmy ciężki okres w naszym związku
2.	Pewne zdarzenie pokrzyżowało nasze plany		Pewne zdarzenie pokrzyżowało nasze plany
3.	Żyliśmy ze sobą jak pies z kotem		Żyliśmy ze sobą jak pies z kotem
4.	Przechodziliśmy kryzys		Przechodziliśmy kryzys
5.	Nadwyrężył moje zaufanie		Nadwyrężyła moje zaufanie
6.	Zdradził mnie		Zdradziła mnie
7.	Zawiodłam go		Zawiodłem ją
8.	Ściągał mnie w dół		Ściągała mnie w dół
9.	Zranił mnie		Zraniła mnie
10.	Jego poprzedni związek kładł się cieniem na naszym		Jej poprzedni związek kładł się cieniem na naszym
11.	Mój poprzedni związek kładł się cieniem na naszym		Mój poprzedni związek kładł się cieniem na naszym
12.	Zostawił mnie		Zostawiła mnie
13.	Oszukał mnie		Oszukała mnie
14.	Wciąż mi czegoś brakowało		Wciąż mi czegoś brakowało
15.	Zmieniła się jego sytuacja zawodowa		Zmieniła się jej sytuacja zawodowa
16.	Zmieniła się moja sytuacja zawodowa		Zmieniła się moja sytuacja zawodowa

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

17.	Nie rozumiał moich potrzeb		Nie rozumiała moich potrzeb	
18.	Jego często nie było		Jej często nie było	
19.	Wplątałam się w romans		Wplątałem się w romans	
20.	Uciekł w pracę		Uciekła w pracę	
21.	Mieliśmy ciche dni		Mieliśmy ciche dni	
22.	Miałam doła		Miałem doła	
23.	Coś we mnie pękło		Coś we mnie pękło	
24.	Ciężko nam było zbudować dobrą relację		Ciężko nam było zbudować dobrą relację	
25.	Nie mogłam mu dać tego, o czym marzył		Nie mogłem jej dać tego, o czym marzyła	
26.	Znalazłam się w pułapce		Znalazłem się w pułapce	
27.	Zostawiłam go		Zostawiłem ją	
28.	Większość obowiązków domowych spadła na mnie		Większość obowiązków spadła na mnie	
29.	Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności		Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności	
30.	Związek był dla mnie próbą sił, mocowaniem się ze sobą		Związek był dla mnie próbą sił, mocowaniem się ze sobą	
31.	Dzieci okazały się dla niego ważniejsze niż ja		Dzieci okazały się dla niej ważniejsze niż ja	
32.	Brakowało mi go		Brakowało mi jej	
33.	Byłam zazdrosna		Byłem zazdrosny	
34.	Byłam na niego wściekła		Byłem na nią wkurwiony	
35.	Uzależnił się ode mnie		Uzależniła się ode mnie	
36.	Uzależniłam się od niego		Uzależniłem się od niej	
37.	Ograniczał mnie		Ograniczała mnie	
38.	Nasz związek się wypalił		Nasz związek się wypalił	
39.	Przestało mi na nim zależeć		Przestało mi na niej zależeć	
40.	Przestało mu na mnie zależeć		Przestało jej na mnie zależeć	
41.	Oglądał się za innymi kobietami		Oglądała się za innymi mężczyznami	
<b>Tablica 4</b>				
ONA — POKONYWANIE PRZESZKÓD			ON — POKONYWANIE PRZESZKÓD	
1.	Dla dobra związku zrezygnowałam z siebie		Dla dobra związku zrezygnowałem z siebie	
2.	Przeczekiwaliśmy konflikty aż do następnej kłótni		Przeczekiwaliśmy konflikty aż do następnej kłótni	
3.	Starłam się go odzyskać		Staralem się ją odzyskać	
4.	Wziął się za siebie		Wzięła się za siebie	
5.	Przeprosił mnie		Przeprosiła mnie	

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

6.	Przeprosiłam go		Przeprosiłem ją	
7.	Poszliśmy na kompromis		Poszliśmy na kompromis	
8.	Staralam się go lepiej zrozumieć		Staralem się ją lepiej zrozumieć	
9.	Wybaczyłam mu		Wybaczyłem jej	
10.	Wybaczył mi		Wybaczyła mi	
11.	Daliśmy sobie szansę		Daliśmy sobie szansę	
12.	Musielśmy pokonać wiele przeciwności losu		Musielśmy pokonać wiele przeciwności losu	
13.	Potraktowałam związek jak wyzwanie życiowe		Potraktowałem związek jak wyzwanie życiowe	
14.	Postanowiłam zawalczyć o związek		Postanowiłem zawalczyć o związek	
15.	Zawarliśmy układ		Zawarliśmy układ	
16.	Staralam się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo		Staralem się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo	
17.	Nie chciałam widzieć złych rzeczy w naszym związku		Nie chciałem widzieć złych rzeczy w naszym związku	
18.	Dostrzegłam swój błąd		Dostrzegłem swój błąd	
19.	Pogodziłam się z losem		Pogodziłem się z losem	
20.	Przejęłam inicjatywę		Przejąłem inicjatywę	
21.	Gdybym odpuściła, nasz związek by się rozpadł		Gdybym odpuścił, nasz związek by się rozpadł	
22.	Prowokowałam kłótnie		Prowokowałem kłótnie	
23.	Staralam się nie sprowokować do kłótni		Staralem się nie sprowokować do kłótni	
24.	To był taki teatr, udawanie		To był taki teatr, udawanie	
25.	Przezwyciężyliśmy kryzys		Przezwyciężyliśmy kryzys	
26.	Nauczyłam się mu odpuszczać		Nauczyłem się jej odpuszczać	
27.	Nasza miłość była silniejsza		Nasza miłość była silniejsza	
28.	Zbliżyliśmy się do siebie		Zbliżyliśmy się do siebie	
29.	Wielu spraw bym nie rozwiązała, gdyby nie on		Wielu spraw bym nie rozwiązał, gdyby nie ona	
30.	Oczekiwałam, że zrekompensuje mi tamten okres		Oczekiwałem, że zrekompensuje mi tamten okres	
31.	Przyzwyczailiśmy się do siebie		Przyzwyczailiśmy się do siebie	
32.	On nadał sens mojemu życiu		Ona nadała sens mojemu życiu	
33.	Znalazłam swoją połówkę		Znalazłem swoją połówkę	
34.	Dotarliśmy się		Dotarliśmy się	
35.	Zmienił się dla mnie		Zmieniła się dla mnie	

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

36.	Zmieniłam się dla niego		Zmieniłem się dla niej	
37.	On zmienił moje podejście do życia		Ona zmieniła moje podejście do życia	
38.	Nie tak to sobie wyobrażałam		Nie tak to sobie wyobrażałem	
39.	Szału nie było		Szału nie było	
40.	Załamalam się		Załamalem się	
41.	Moje wyobrażenia o związku rozminęły się z rzeczywistością		Moje wyobrażenia o związku rozminęły się z rzeczywistością	
42.	Pojawiło się dziecko		Pojawiło się dziecko	
<b>Tablica 5</b>				
ONA — ROLE			ON — ROLE	
1.	Ja jestem tą złą, a on jest tym dobrym		Ja jestem tym złym, a ona jest tą dobrą	
2.	On potrafi mnie wyhamować, uspokoić		Ona potrafi mnie wyhamować, uspokoić	
3.	Uczę go, jak ma postępować		Uczę ją, jak ma postępować	
4.	Jestem motorem związku		Jestem motorem związku	
5.	Ja planuję, on realizuje		Ja planuję, ona realizuje	
6.	On planuje, ja realizuję		Ona planuje, ja realizuję	
7.	On jest moją motywacją		Ona jest moją motywacją	
8.	On mnie ogarnia		Ona mnie ogarnia	
9.	Jego problemy wypełniają nasz związek		Jej problemy wypełniają nasz związek	
10.	On to taki synek mamusi		Ona to taka córeczka tatusia	
11.	To on twardo stąpa po ziemi		To ona twardo stąpa po ziemi	
12.	Chętnie oddaję mu paleczkę		Chętnie oddaję jej paleczkę	
13.	Uwiesza się na mnie		Uwiesza się na mnie	
14.	Uwieszam się na nim		Uwieszam się na niej	
15.	To on gra pierwsze skrzypce		To ona gra pierwsze skrzypce	
16.	Staram się sprościć jego oczekiwaniom		Staram się sprościć jej oczekiwaniom	
17.	Pokazuję mu okno na świat		Pokazuję jej okno na świat	
18.	Jest moim towarzyszem życia		Jest moją towarzyszką życia	
19.	On jest skryty, a ja wylewna		Ona jest skryta, a ja wylewny	
20.	Ja jestem skryta, a on wylewny		Ja jestem skryty, a ona wylewna	
21.	Trzymam to wszystko w kupie		Trzymam to wszystko w kupie	
22.	On bardzo dba o dom		Ona bardzo dba o dom	
23.	Jest bardziej zaradny niż ja		Jest bardziej zaradna niż ja	
24.	On miał trudne dzieciństwo		Ona miała trudne dzieciństwo	
25.	Jest moim lekiem na całe zło		Jest moim lekiem na całe zło	

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

26.	Ma w sobie więcej ciepła niż ja		Ma w sobie więcej ciepła niż ja	
27.	Jest chłodny		Jest chłodna	
28.	Jak na niego nie nakrzyczę, to się nie ogarnie		Jak na nią nie nakrzyczę, to się nie ogarnie	
29.	Jestem kurą domową		Jest kurą domową	
30.	Jest pantoflarzem		Jestem pantoflarzem	
31.	Trochę mu matkuje		Trochę mi matkuje	
32.	To ja noszę spodnie w tym związku		To ja noszę spodnie w tym związku	
33.	Próbuję go zmienić na swoją modłę		Próbuję ją zmienić na swoją modłę	
34.	To ja mam ostatnie zdanie		To ja mam ostatnie zdanie	
35.	To on ma ostatnie zdanie		To ona ma ostatnie zdanie	
36.	Jest trochę takim Piotrusiem Panem		Jestem trochę takim Piotrusiem Panem	
37.	Ma trochę z takiego macho		Mam trochę z takiego macho	
38.	On jest głową rodziny, a ja jestem szyją		Jestem głową rodziny, a ona jest szyją	
39.	On chciałby patriarchy		Ona chciałaby matriarchy	
40.	Nasz związek jest partnerski		Nasz związek jest partnerski	
41.	Dzieciak z niego		Dzieciak z niej	
<b>Tablica 6</b>				
WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT			WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT	
1.	Jesteśmy bratnimi duszami		Jesteśmy bratnimi duszami	
2.	Żyjemy obok siebie		Żyjemy obok siebie	
3.	Jesteśmy z dwóch różnych światów		Jesteśmy z dwóch różnych światów	
4.	Żyjemy na odległość		Żyjemy na odległość	
5.	Wiele rzeczy robimy razem		Wiele rzeczy robimy razem	
6.	Nie mamy ze sobą wiele wspólnego		Nie mamy ze sobą wiele wspólnego	
7.	Nie kłócimy się		Nie kłócimy się	
8.	Dogadujemy się we wszystkim		Dogadujemy się we wszystkim	
9.	Łączy nas prawdziwa miłość		Łączy nas prawdziwa miłość	
10.	Mamy wspólne poglądy na życie		Mamy wspólne poglądy na życie	
11.	Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny		Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny	
12.	Wciąż się docieramy		Wciąż się docieramy	
13.	Zachowujemy jedność, pomimo wszelkich przeciwności		Zachowujemy jedność, pomimo wszelkich przeciwności	
14.	Nie możemy żyć ze sobą ani bez siebie		Nie możemy żyć ze sobą ani bez siebie	
15.	Łączy nas wychowanie dzieci		Łączy nas wychowanie dzieci	

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

16.	Zbliża nas opieka nad zwierzętami		Zbliża nas opieka nad zwierzętami	
17.	Bóg nas jednoczy i umacnia		Bóg nas jednoczy i umacnia	
18.	Łączy nas praca		Łączy nas praca	
19.	Łączą nas te same pasje		Łączą nas te same pasje	
20.	Połączyły nas podobne problemy		Połączyły nas podobne problemy	
21.	Stare dobre małżeństwo		Stare dobre małżeństwo	
WZAJEMNA WAŻNOŚĆ		WZAJEMNA WAŻNOŚĆ		
22.	Wskoczyłabym za nim w ogień		Wskoczyłbym za nią w ogień	
23.	Nie wyobrażam sobie życia bez niego		Nie wyobrażam sobie życia bez niej	
24.	Stoję po jego stronie		Stoję po jej stronie	
25.	Świata poza mną nie widzi		Świata poza mną nie widzi	
26.	Kocha mnie nad życie		Kocha mnie nad życie	
27.	Wskoczyłby za mną w ogień		Wskoczyłaby za mną w ogień	
28.	Nie wyobraża sobie życia beze mnie		Nie wyobraża sobie życia beze mnie	
29.	Zawsze mogę na niego liczyć		Zawsze mogę na nią liczyć	
30.	Zawsze może na mnie liczyć		Zawsze może na mnie liczyć	
31.	Nie potrafimy bez siebie żyć		Nie potrafimy bez siebie żyć	
32.	Daje mi wszystko, co najlepsze		Daje mi wszystko, co najlepsze	
33.	Daję mu wszystko, co najlepsze		Daję jej wszystko, co najlepsze	
34.	Jest moim najlepszym przyjacielem		Jest moim najlepszym przyjacielem	
35.	Wciąż mnie pociąga		Wciąż mnie pociąga	
36.	Przy nim odnalazłam swoje miejsce na ziemi		Przy niej odnalazłem swoje miejsce na ziemi	
37.	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać		Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać	
38.	Nigdy mnie nie zawiodł		Nigdy mnie nie zawiodła	
<b>TABLICA 7</b>				
ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ		ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ		
1.	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym jest lepiej		Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym lepiej	
2.	Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej		Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej	
3.	Z czasem upodobniliśmy się do siebie		Z czasem upodobniliśmy się do siebie	
4.	Stopniowo się we mnie zakochał		Stopniowo się we mnie zakochała	
5.	Rozstaliśmy się i wróciliśmy do siebie		Rozstaliśmy się i wróciliśmy do siebie	
6.	Zmienił się na lepsze		Zmieniła się na lepsze	

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*

7.	Od nienawiści do miłości		Od nienawiści do miłości	
8.	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym gorzej		Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym gorzej	
9.	Następował stopniowy rozłam		Następował stopniowy rozłam	
10.	Problem wciąż narastał		Problem wciąż narastał	
11.	Odchodziliśmy i wracaliśmy do siebie		Odchodziliśmy i wracaliśmy do siebie	
12.	Zmienił się na gorsze		Zmienił się na gorsze	
13.	Nic się nie zmieniało, wciąż w kółko to samo		Nic się nie zmieniało, wciąż w kółko to samo	
14.	Od miłości do nienawiści		Od miłości do nienawiści	
15.	Wolę nie myśleć o naszej przyszłości		Wolę nie myśleć o naszej przyszłości	
16.	Boję się, że go stracę		Boję się, że ją stracę	
17.	Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada		Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada	
18.	Będziemy żyć długo i szczęśliwie		Będziemy żyć długo i szczęśliwie	
19.	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy		Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy	
20.	Boję się, że to wszystko się skończy		Boję się, że to wszystko się skończy	
21.	Boję się, że się mną rozczaruje		Boję się, że się mną rozczaruje	
22.	Boję się, że się nim rozczaruję		Boję się, że się nią rozczaruję	
23.	Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym		Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym	
24.	Nasza miłość przewycięży wszystko		Nasza miłość przewycięży wszystko	
25.	Chcę spędzić z nim resztę życia		Chcę spędzić z nią resztę życia	
26.	W końcu nam się poukłada		W końcu nam się poukłada	
27.	Przed nami ciężka droga		Przed nami ciężka droga	
28.	Szału nie będzie		Szału nie będzie	
29.	Jeszcze nam się ułoży		Jeszcze nam się ułoży	
30.	Nasz związek może nie przetrwać		Nasz związek może nie przetrwać	
31.	Co by nie zrobił i tak będę go kochać		Co by nie zrobiła i tak będę ją kochać	