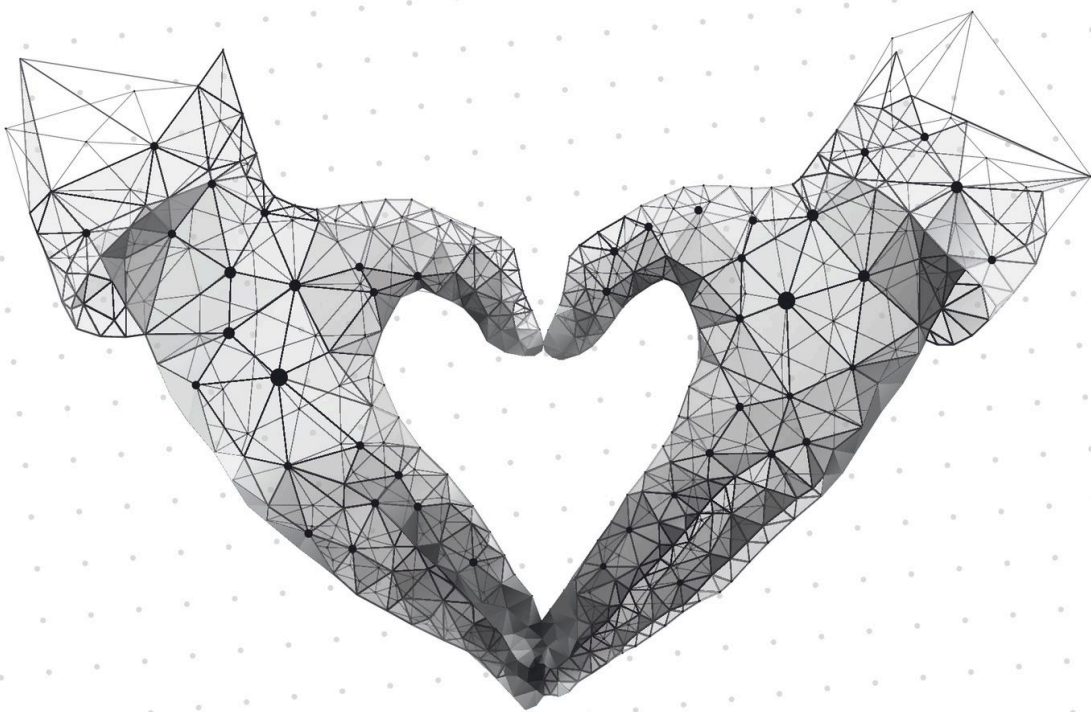


Alex W. Barszczewski
Karolina Gorczyca-Barszczewska

Sukces w relacjach damsko-męskich

kluczem do szczęśliwego życia



12850/2023 Tomasz Wojtyś

Alex W. Barszczewski
Karolina Gorczyca-Barszczewska

Sukces w relacjach damsko-męskich

kluczem do szczęśliwego życia

Wydawnictwo Kliniki Negocjacji

Wydanie pierwsze

12850/2023 Tomasz Wojtyś

Drogi Czytelniku, zapraszamy Cię do kontaktu z nami. Jeśli masz pytania, lub po prostu chcesz porozmawiać na tematy poruszane w tej książce to napisz do nas na adres:

kontakt@alexba.eu albo k.gorczyca@kgb-adwokaci.pl

Tę książkę i inne nasze pozycje możesz bez problemu kupić w naszym sklepie **www.sklep.klinikanegocjacji.pl**. Jeżeli potrzebujesz większej ilości czy nawet specjalnego wydania dla Twojej organizacji, to proszę napisz do nas na adres: **kontakt@klinikanegocjacji.pl**

Okładka: Janusz Maniak/RNDR.pl

Zdjęcia autorów: Piotr Iwaszko

Korekta i redakcja wydania: Ewelina Lesisz/Epubeum, Joanna Furtak

Przygotowanie wersji elektronicznej: Epubeum

ISBN 978-83-937910-5-7

Wydanie I

Copyright © by Alex W. Barszczewski, Karolina Gorczyca-Barszczewska 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione i powoduje naruszenie praw autorskich. Autorzy dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z ich wykorzystania.

12850/2023 Tomasz Wojtyś

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
--------------------	-----------

Rozdział 1	
DLACZEGO WARTO	15

Rozdział 2	
POWIĘKSZ TWOJE SZANSE	21

Rozdział 3	
JAK I GDZIE SZUKAĆ PARTNERA	29
Założenia ogólne	29
Strategie	31
Internet	37
Realne życie	46
Pierwszy kontakt	60
Kiedy odpuścić	67

Rozdział 4	
PRZYJRZYJ SIĘ UWAŻNIE, KOGO ZNALAZŁEŚ	71
Kryteria dyskwalifikujące	71
Czynniki podwyższonego ryzyka	81
Kilka prostych testów	105

Rozdział 5

SPRAWDŹ I PRZEDYSKUTUJ -

TEMATY SPECJALNE 113

Zanim się zwiążesz 113

W zdrowiu i w chorobie 114

Dzieci z poprzednich związków 116

Kwestie finansowe i prawne 121

Rozdział 6

WYZWANIA W DŁUGOTERMINOWYM

ZWIĄZKU 131

Wyzwania ze świata zewnętrznego 131

Wyzwania między partnerami 138

Rozdział 7

KOMUNIKACJA W ZWIĄZKU 153

Podstawowe zasady komunikacji 153

Umiejętne mówienie o uczuciach i potrzebach 164

Komunikacja w życiu codziennym 172

Konflikty i różnice zdań 176

Rozdział 8

O CZYM PAMIĘTAĆ W DŁUGOTERMINOWYM

ZWIĄZKU 193

Ważne założenia w długoterminowej relacji 193

Dobre praktyki w długoterminowym związku 202

Niech partner poczuje, że jest ważny 210

Porozmawiajmy o seksie 215

Najczęstsze błędy w związkach 220

Rozdział 9	
WSPÓLNY BIZNES	229

Rozdział 10	
KIEDY JESTEŚ W TOKSYCZNYM ZWIĄZKU	237
Przykłady toksycznych związków.....	237
Rodzaje manipulacji i obrona przed nimi.....	242

Rozdział 11	
ZWIĄZEK Z NARCYZEM.....	249
Metody stosowane przez narcyzów	249
Typowe cechy ofiary narcyza.....	258
Jak nie stać się ofiarą narcyza	266
Środki prawne w obronie przed narcyzem	272

Rozdział 12	
GDY CZAS SIĘ ROZSTAĆ	281
Kiedy czas się rozstać.....	281
Jak zakomunikować o rozstaniu.....	286
Jak uwolnić się mentalnie od nieudanej relacji.....	290
Co powinieneś wiedzieć o rozwodzie.....	294

ZAKOŃCZENIE	303
--------------------------	------------

WSTĘP

Relacje damsko-męskie, szczególnie te długoterminowe, można porównać do dżungli. Tak jak w dżungli, jeśli nie wiesz, jak się poruszać i na co uważać, to łatwo możesz stracić życie, nawet nie tyle w sensie fizycznym, co w postaci bezcennych dni, tygodni, miesięcy i lat, które nigdy nie wrócą. O głębokich ranach w Twojej psychice już nie mówiąc. Z drugiej strony, w tej samej dżungli możesz znaleźć wspałałe kwiaty i owoce, często nawet takie, których istnienia nie podejrzewałeś. Podobnie w relacjach damsko-męskich, mimo istniejących zagrożeń, możesz stworzyć związek, który niesamowicie podniesie jakość Twojego życia, będzie inspiracją do rozwoju i niezawodnym wsparciem w trudnych momentach, które każdemu się zdarzają. Wiemy, że jest to możliwe, nie tylko na przykładzie naszego małżeństwa, ale też innych par, które znamy.

Nie mamy złudzeń, że jest to proste, bo oboje, Alex po wielu latach testowania różnych form relacji, a Karolina – mając bogate doświadczenie adwokackie, m.in. w sprawach rozwodowych, wiemy, że osiągnięcie takiego związku nie jest sprawą powszechną i wymaga odpowiedniego podejścia. Kiedy się rozejrzysz, to wokoło też widać wiele „związków”, które przypominają bardziej więzienie o zaostrzonym rygo-

rze, a w najlepszym wypadku – martwą emocjonalnie wspólnotę gospodarczą. A jednak, wbrew temu, co twierdzą zwolennicy Red Pill z jednej strony, a ekstremalnego feminizmu z drugiej, wiemy z własnego doświadczenia, że jest możliwe, aby w relacji mężczyzny i kobiety było całkiem inaczej. Bez „walki o związek”, bez kłótni i awantur, „cichych dni” i wielu innych nieprzyjemnych incydentów tego rodzaju.

Oczywiście, jeśli Twoim celem jest poważny związek na długo, a może nawet na całe życie, to sprawa jest nieco bardziej skomplikowana niż w przypadku przelotnej znajomości. W takim wypadku nie możemy ograniczyć się do kilku banalnych recept, jak usprawnić związek, co czyni wiele publikacji na ten temat. Do tak kompleksowej sprawy trzeba też podejść kompleksowo. I to zaczynając nawet nie od doboru odpowiedniego partnera, lecz znacznie wcześniej, zastanawiając się, jak możesz istotnie zwiększyć Twoje szanse na to, że kiedy taką osobę spotkasz, to nie tylko uznasz, że jest to bardzo dobry kandydat dla Ciebie, ale też zakwalifikujesz się u niej. To brzmi mało romantycznie, ale realia są takie, że dojrzały ludzie, którzy wchodzić w rachubę jako partnerzy do takiej relacji, będą od samego początku bacznie zwracali uwagę na różne Twoje zachowania i ewentualne czerwone flagi, podobnie jak i Ty powinieneś to robić wobec nich. Robić, niezależnie od tego, jak pociągająca wyda Ci się ta osoba i jak mocna chemia powstanie między Wami.

Potem, nawiązując do wspomnianej na początku metafory dżungli, ostrzeżemy Cię przed bardzo licznymi pułapkami i ludźmi-drapieżnikami, których powinieneś się wystrzegać, jeśli nie chcesz - w najlepszym przypadku - zmarnować

całych lat Twojego życia, a w najgorszym – niechcący zrobić sobie prawdziwe piekło na ziemi. Bardzo poraniony psychicznie albo wręcz zablokowany w toksycznej relacji, masz w przyszłości znacznie mniejsze szanse na prawdziwie bliski związek i tego trzeba za wszelką cenę unikać.

Wyposażony w taką wiedzę, opanujesz też skuteczniejsze sposoby poznawania wartościowych ludzi od tych, które stosuje większość społeczeństwa. A jak już poznasz właściwego człowieka, to warto wiedzieć, jakie kwestie trzeba koniecznie z nim ustalić, zanim zaczniecie wspólne życie, aby w przyszłości uniknąć niepotrzebnych problemów. Tego jest dość dużo i omówimy najważniejsze kwestie po kolei.

Oczywiście nawet w tak starannie dobranym i przedyskutowanym związku, na przestrzeni lat nieuniknione są różne wyzwania, pochodzące zarówno ze świata zewnętrznego, jak i pojawiające bezpośrednio pomiędzy partnerami, dlatego znajdziesz tutaj również wiedzę, jak sobie poradzić z najbardziej typowymi i często występującymi problemami. Poznasz też sprawdzone metody, dzięki którym związek może być jeszcze głębszy i bardziej stabilny. Na wszelki wypadek, uzbroimy Cię też w wiedzę, jak rozpoznać i w razie konieczności poradzić sobie z toksycznymi ludźmi i ich nieczystymi zagraniem. A ponieważ nigdy nie można wykluczyć, że ludzie kiedyś będą chcieli się rozstać, to też wyposażymy Cię w odpowiednią wiedzę, jak to zrobić, życząc Ci, abyś nigdy jej nie potrzebował.

To wszystko, a szczególnie wspomnienie możliwych wyzwań i zagrożeń, o których przed chwilą przeczytałeś, nie powinno Cię zniechęcać. Piszemy tę książkę, ponieważ od

wielu lat, mimo istnienia między nami wielu różnic, z których bardzo wyraźna różnica wieku nie jest ani jedyną, ani największą, tworzymy harmonijny związek, który ogromnie podwyższa jakość życia każdego z nas i wspiera w naszym dalszym rozwoju. Celem tej książki jest właśnie podzielenie się z Tobą potrzebną wiedzą i doświadczeniem, abyś i Ty mógł w Twoim życiu zbudować sobie taką fantastyczną długoterminową relację. Czego Ci oboje serdecznie życzymy!

Rozdział 1

DLACZEGO WARTO

Rozsądnym pociągnięciem, zanim podejmiesz się jakiegokolwiek poważniejszego działania, jest odpowiedź na pytanie: „Dlaczego właściwie akurat to powinienem zrobić?”. Nie inaczej jest w kwestii tego, jaką formę relacji damsko-męskich wybierzesz, a nawet należy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy w ogóle warto. Jak już wiesz ze wstępu, po wielu latach różnych doświadczeń z innymi ludźmi, a potem latach doświadczeń w życiu we dwoje, każde z nas uważa, że przy właściwym dobraniu partnerów, monogamiczny bliski związek jest najlepszym rozwiązaniem. Co ciekawe, ci partnerzy nie muszą być ideałami - my oboje też nie jesteśmy - ale powinni mieć pewne minimum dorosłości i oczywiście pasować do siebie. Pod tymi warunkami, taki związek ma bardzo ważne zalety, o których trzeba powiedzieć. Zacznijmy od tego, że stały monogamiczny związek ma przede wszystkim sens, pod warunkiem, że tworzymy go z właściwą osobą. Dla każdego z nas pewnie ta „właściwa” osoba będzie inna. Pewnie też nie każdy uważa, że taki właśnie związek będzie dla niego dobry. Możesz i Ty tak uważać, ponieważ istnieje szansa, że faktycznie jesteś typem człowieka, któremu najlepiej

żyć w pojedynkę. Może jednak być tak, że po prostu jeszcze nie spotkałeś tej właściwej osoby. W tym pierwszym przypadku nie jest to książka dla Ciebie, ale w tym drugim – zdecydowanie tak. I to niezależnie od liczby Twoich dotychczasowych negatywnych doświadczeń. Jeśli masz wątpliwości, to na najbliższych kilku stronach podzielimy się tym, dlaczego - z naszej perspektywy - warto z właściwą osobą zbudować relację, która będzie na wyłączność i co możesz zyskać, budując właśnie taki związek.

Stały związek, jeśli jest budowany z właściwą osobą, daje Ci nieporównywalne z niczym innym poczucie bezpieczeństwa. I nie chodzi nam tutaj o kwestie finansowe, choć i te są istotne. Przede wszystkim jednak, będąc z właściwą osobą, czujesz się bezpiecznie pod względem emocjonalnym, czujesz, że jesteś ważny, potrzebny i że jest ktoś, dla kogo jesteś najważniejszy na świecie. Jest w Twoim życiu ktoś, na kogo możesz liczyć i kto jest dla Ciebie, gdy tego potrzebujesz. To nie powinna być zachęta do zaniechania własnego rozwoju, wręcz przeciwnie. Takie poczucie bezpieczeństwa w relacji daje odwagę do rozwijania się i motywację do działania. Jeśli masz to poczucie, że Twój związek jest jak odrzutowiec pasażerski z dwoma silnikami, z których każdy silnik jest zdolny do tego, żeby utrzymać w powietrzu całą maszynę, to jest to niezwykle inspirujące i potwierdza też, że tworzysz związek z właściwą dla Ciebie osobą.

Z poczuciem bezpieczeństwa wiąże się też szeroko rozumiane poczucie stabilizacji. Stabilizacji, która nie oznacza stagnacji, wręcz przeciwnie. Znasz dobrze Twojego partnera, potrafisz się z nim komunikować, znasz jego silne i słabe

strony. Wiesz, czego potrzebuje, wiesz też, w jaki sposób najlepiej okazać mu wsparcie, jak i na co sam możesz liczyć w tym zakresie z jego strony. Wypracowany przez lata sposób komunikacji w dużej mierze pozwala na uniknięcie nieporozumień i zbędnych konfliktów. Nie musisz stąpać po komunikacyjnym polu minowym, bo wiesz, jakie elementy lub zwroty w komunikacji są nie tylko akceptowane, ale też skutecznie prowadzą do celu.

Będąc w stałym związku z właściwą osobą, możesz też rozwijać się poprzez wspólne doświadczanie różnych rzeczy. Przy właściwej osobie rozwijasz się jako człowiek, jako partner, jako mężczyzna lub kobieta. Zwiększają się Twoje zdolności pojmowania, zrozumienia drugiej osoby czy doświadczania bliskości. Uczysz się lepiej komunikować, jesteś coraz bardziej świadomym dawcą, ale też i biorcą. W wyniku takiej wzajemnej wymiany stajesz się lepszym człowiekiem. Brzmi patetycznie? Być może, ale, co ciekawe, w naszej relacji każde z nas właśnie tego doświadcza, co dalej przyczynia się do podniesienia jakości naszego życia. I życzymy tego również Tobie.

Niewątpliwą zaletą stałego monogamicznego związku jest też to, że, w przeciwieństwie do tej rodziny, w której się urodziłeś i wychowałeś, sam wybierasz sobie tę bliską rodzinę, którą tworzysz razem z Twoim partnerem. Masz bezpośredni i realny wpływ na to, jak ta rodzina wygląda, jakie są w niej zasady komunikacji i jakie potrzeby jej poszczególnych członków zaspokaja. Sam wybierasz ludzi sobie bliskich, którzy oczywiście niekoniecznie muszą być z Tobą blisko spokrewnieni.

Stały monogamiczny związek to też wsparcie zarówno w trudnościach, jak i w Twoich indywidualnych inicjatywach. Jeśli jesteś z właściwą osobą, co do której na dodatek masz pewność, że chce dla Ciebie dobrze, to masz też pewność, że nie będzie sabotować Twoich inicjatyw i działań, a wręcz przeciwnie, będzie proaktywnie Cię wspierać w realizacji marzeń i zamierzeń. Karolina bardzo często mówi, że Alex wspaniale potrafi „dmuchać w jej skrzydła” i ta metafora dobrze oddaje to wsparcie i dodatkowy „napęd”, jakiego doświadcza się w długoterminowej relacji z właściwą osobą. W relacji z właściwym człowiekiem oboje będziecie doświadczać takiego wzajemnego napędzania się, co poprawi Wam jakość życia nie tylko w sferze emocjonalnej, ale też na przykład finansowej.

Bycie razem to też wspólne przeżywanie. Dużo intensywniej smakuje radość ze wspólnego przeżywania sukcesów czy pozytywnych wydarzeń w życiu. Dużo łatwiej też przełknąć gorycz porażki lub doświadczyć straty np. kogoś ważnego dla nas, gdy towarzyszy nam ktoś bliski. Ktoś, kto nawet jeśli nie przechodzi przez to samo, to jednak okazuje nam zrozumienie i potrzebne wsparcie. Te doświadczenia, szczególnie widoczne w chorobie czy w obliczu śmierci kogoś bliskiego, bardzo mocno pokazują, jak cenny w naszym życiu jest związek z właściwą osobą.

Kolejny element, również istotny w dzisiejszym świecie, to bezpieczny seks. W długoterminowej monogamicznej relacji nie musisz się zastanawiać, czy nie zarazisz się czymś od partnera, ani też jakie ryzyka wiążą się ze wspólnym życiem. Możesz z pełnym komfortem doświadczać bliskości,

co sprawia, że jej doświadczanie, bez dodatkowych zbędnych obaw, jest znacznie przyjemniejsze i swobodniejsze. Z upływem czasu poznajecie też swoje potrzeby i preferencje, co znacznie zwiększa poziom satysfakcji ze współżycia.

Jeśli dodasz do tego brak konieczności ciągłego testowania nowych ludzi, z którymi chcesz mieć bliższą relację, radzenia sobie z rozczarowaniami i problemami spowodowanymi przez ludzi niedojrzałych psychicznie (a często też ukrytych narcyzów i psychopatów), to podobnie jak my, dojdiesz do wniosku, że długoterminowy monogamiczny związek jest znacznie lepszym rozwiązaniem na dobre życie. Oczywiście pod warunkiem, że robisz to dobrze i z właściwą osobą, co w praktyce jest znacznie trudniejsze niż w teorii. Na szczęście z tej książki dowiesz się najważniejszych rzeczy, które musisz wiedzieć i praktykować, aby zmaksymalizować szanse na dobre życie u boku kochającego i inspirującego partnera. Skorzystaj!

Rozdział 2

POWIĘKSZ TWOJE SZANSE

Zapewne zastanawiasz się, dlaczego na samym początku książki o długoterminowych relacjach najpierw zalecamy Ci przyjrzenie się sobie i podjęcie pewnych działań przygotowawczych. Przecież ludzie przeważnie poznają się „z marszu” i budują jakieś związki, bazując po prostu na tym, kim są i co potrafią w danym momencie. Tak faktycznie jest, ale czy zauważyłeś, rozglądając się wokół, że są to przeważnie „jakieś” związki, a nie coś, co koniecznie chciałbyś doświadczać we własnym życiu? Oczywiście teoretycznie może Ci się zdarzyć, że poznasz kogoś, kto akurat pasuje do Twoich aktualnych umiejętności i podejścia, ale szanse na to są bardzo niewielkie, a jak przeczytasz dalej w książce, brak pewnych umiejętności nie tylko utrudnia poznawanie potencjalnych partnerów, ale też znacznie podnosi ryzyko zaistnienia problemów w późniejszym związku. Dlatego potraktuj wszystkie części tego rozdziału jak swojego rodzaju szkolenie żołnierza przed wyruszeniem na front. Teoretycznie możesz bez przygotowania wziąć karabin i strzelać, ale pewne umie-

jętności znacznie zwiększą Twoje szanse na przeżycie. A my chcemy bardzo zwiększyć Twoje szanse na przeżycie fantastycznego związku z odpowiednim partnerem. Co prawda nauczenie Cię wszystkiego, co jest przydatne, wykraczałoby poza zakres tej książki, ale sama świadomość, co jest ważne, pomoże Ci w skoncentrowaniu się właśnie na tych krytycznych elementach. Dodatkowo przy niektórych pokażemy Ci, gdzie ich szukać. A to, czego się nauczysz, przyda Ci się też w różnych sferach życia.

Paradoksalnie zacznijmy od rzeczy, która pozornie nie ma nic wspólnego z innymi ludźmi, tylko z Tobą, a jednak w praktyce okazuje się być niezmiernie ważna w budowaniu różnego rodzaju relacji. Działa ona trochę jak szczepionka uodparniająca Cię przed wieloma manipulacjami. Znasz cytat z Biblii: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”? Odpowiedz sobie uczciwie, czy naprawdę kochasz siebie samego czy siebie samą, mimo wszelkich swoich niedoskonałości, których jesteś świadom? Kochasz, niezależnie od tego, co wpajała Ci dotąd rodzina, środowisko i poprzedni partnerzy? Jeśli nie możesz z całym przekonaniem powiedzieć „tak”, to najpierw popracuj nad tym, wchodząc najwyżej w luźne relacje z płcią przeciwną. Inaczej pragnienie, aby ktoś dał Ci tę miłość do samego siebie, której nie masz, albo skompensował to uczucie pustki przy jej braku, może i będzie prowadzić do pochopnych i często błędnych decyzji. Będiesz łatwo odczuwał wdzięczność tylko za to, że ktoś zechciał się Tobą zainteresować, a to otwiera wrota wielu manipulantom i narcyzom. O tych ostatnich jeszcze powiemy w osobnych rozdziałach, ale tutaj, na samym początku

zadbaj o minimum samoakceptacji. Jeśli nie będziesz jej miał, to będziesz kiepsko czuł się sam ze sobą. Wyczuwa to wiele wartościowych osób płci przeciwnej i nie działa to na Twoją korzyść. Po drugie, jak nie będziesz dobrze czuł się ze sobą, to będziesz miał też tendencje do zbyt pochopnego wchodzenia w związki z niepasującymi osobami, co nie tylko zmarnuje Ci wiele czasu, ale może znacznie skomplikować całe życie. Przykłady takich negatywnych konsekwencji braku miłości do siebie widzimy wokół nas, Ty pewnie też.

Kiedy sobie z tym poradzisz, to w następnym etapie koniecznie przyjrzyj się kwestiom związanym z Twoimi umiejętnościami komunikowania z partnerem. Jeśli chcesz z kimś wspólnie spędzać życie na innych aktywnościach niż siedzenie przed telewizorem, to będą one absolutnie kluczowe dla powodzenia Waszego związku, choć, używając języka matematycznego, będą tylko warunkiem koniecznym, lecz niewystarczającym.

Dlatego zwróć uwagę na takie umiejętności, jak:

- Uważne i empatyczne słuchanie, czyli nie tylko umiejętność aktywnego słuchania partnera i dawania mu pełnej uwagi i zrozumienia, ale też zdolność wczucia się w jego emocje i potrzeby. Ta umiejętność jest w Polsce na bardzo niskim poziomie i o ile mniej to przeszkadza w zdawkowych interakcjach w pracy czy na ulicy, to jednak jej brak stanowi bardzo poważny problem, jeśli chcesz mieć z kimś długoterminowy i bliski związek. Tutaj mamy dla Ciebie dwie dobre wiadomości. Pierwsza, to że tego można się nauczyć i to bez drogich kursów i szkoleń. Konkretnie wska-

zówki znajdziesz na przykład w książce „Sukces w relacjach międzyludzkich” czy na naszych kanałach na YouTube. Druga dobra wiadomość jest taka, że ponieważ ta umiejętność u większości naszego społeczeństwa „leży”, to jak opanujesz ją choć trochę, to bardzo szybko uzyskasz przewagę nad tą większością i niezwykle pozytywnie się wyróżnisz. To mówimy Ci też z własnego doświadczenia, naprawdę warto o nią zadbać!

- Aktywna umiejętność otwartej i szczerzej rozmowy. Obejmuje nie tylko wspomnianą już umiejętność uważnego słuchania, ale też jasnego i bezpośredniego wyrażania Twoich potrzeb, oczekiwań i wątpliwości. Zobacz, czy przypadkiem nie należysz do grupy osób, która ma problemy z wyrażaniem się w sposób spójny i zrozumiały, albo do tej, która ma problemy w ogóle z komunikowaniem się twarzą w twarz. Starsze roczniki mają zazwyczaj tendencję do zaliczania się do pierwszej, młodzi ludzie – do tej drugiej grupy. W obydwu przypadkach zrób coś z tym jak najszybciej, bo inaczej będzie to znacznie ograniczało możliwości zakwalifikowania się u ciekawych osób płci przeciwnej, nie mówiąc już o kłopotach występujących później.
- Umiejętność konstruktywnej dyskusji i rozbrajania potencjalnych sytuacji konfliktowych. Dojrzała osoba będzie od samego początku patrzeć, jak radzisz sobie z sytuacjami tego rodzaju, nie tylko wobec niej, ale też wobec innych ludzi. Brak umiejętności w tym

zakresie zdyskwalifikuje Cię bardzo szybko i będziesz skazany na wybranie partnera z bardzo licznej grupy osób uważających, że kłótnia i awantura w związku są nieuniknione. A tak nie musi być. Jeśli chcesz się doksztalcić w tym zakresie, to znajdziesz wiele materiału na naszych kanałach YouTube i w książce „Wojna na słowa”.

Po omówieniu spraw związanych z Twoimi umiejętnościami i nastawieniem, czas przejść do kolejnego, trudnego tematu. Jeżeli chcesz mieć z kimś bardzo bliski, długoterminowy związek, to zanim wybierzesz się na poszukiwanie takiej osoby, postaraj się mieć jak najbardziej bezproblemową i wyklarowaną sytuację osobistą. Tak bardzo, jak to tylko jest możliwe. Zdajemy sobie sprawę, że praktycznie nikt nie czeka na wymarzonego partnera z czystą kartą, niemniej zbyt wielu ludzi rzuca się na nowe, alternatywne związki, w różny sposób tkwiąc jeszcze w tych poprzednich. To można ewentualnie tolerować przy luźnych znajomościach, ale w przypadku tych poważnych, często jest to „gwóźdź do trumny” już na samym początku i trzeba zrobić wszystko, aby nie dochodziło do takiej sytuacji. Dlatego, o ile Twoim zamiarem jest coś poważnego, to:

- Jeśli właśnie wyszedłeś bez komplikacji z jakiegoś związku, to daj sobie czas na uporządkowanie własnych emocji, wyciągnięcie wniosków i ewentualną pracę nad sobą, zanim spróbujesz ponownie bliskiej relacji z innym człowiekiem. Ratowanie sobie nastroju kolejną bliską relacją nie jest na dłuższą metę dobrym

działaniem. Po pierwsze, chcąc załatać powstałą dziurę w Twoim życiu, masz tendencje do przymykania oczu na ważne deficyty i potencjalne problemy nowego kandydata. Po drugie, będziesz wnosił mentalne śmieci z poprzedniej relacji, co może zmniejszyć Twoje szanse na zakwalifikowanie się u nowej osoby oraz potem jakość waszego wspólnego życia razem.

- Jeśli zakończyłeś jakiś związek, ale ciągną się za Tobą niezalutwowane sprawy, alimenty, podział majątku i tym podobne, to postaraj się to jak najszybciej zakończyć, zanim zaczniesz nowy. Nawet jeśli szybkie zakończenie miałoby oznaczać nieco większe koszty jakiegokolwiek rodzaju. Nie obciążaj nowego partnera konsekwencjami Twoich błędnych decyzji z przeszłości. Czasem jest to nieuniknione, ale bądź fair i wcześniej uporządkuj z nich jak najwięcej. To też podniesie Twoją wartość jako potencjalnego partnera.
- Jeśli jesteś w jakimś związku, z którego chcesz się uwolnić, to zrób to najpierw, zanim zaczniesz szukać nowego partnera. Popularne w społeczeństwie trwanie w niesatysfakcjonującej relacji, a jednocześnie szukanie sobie kogoś „na zastępstwo” nie tylko jest nie w porządku wobec zaangażowanych w to osób, ale też podkopuje zaufanie do Ciebie tego nowego, myślącego partnera, a to już jest bardzo niedobry początek.

To, co napisaliśmy powyżej, odnosi się do sytuacji, kiedy pragniesz naprawdę wspaniałego związku, który może ogromnie podnieść jakość Twojego życia. W taki

związek warto wcześniej zainwestować, chyba że chcesz mieć byle jaki, to możesz wtedy podejść do tego jak większość ludzi. Ale po co byle jaki związek, jeśli życie masz tylko jedno i możesz w nim mieć coś ponadprzeciętnie dobrego?

Rozdział 3

JAK I GDZIE SZUKAĆ PARTNERA

Założenia ogólne

W dzisiejszych czasach poznawanie ludzi, z którymi moglibyśmy mieć poważny związek, teoretycznie powinno być stosunkowo łatwe. Mamy tyle możliwości komunikowania się i przemieszczania, których nie było kiedyś, a jednak obserwujemy wokół coraz więcej samotnych ludzi. I to samotnych nie z wyboru, ale z konieczności. Najwyraźniej mamy do czynienia z taką kombinacją zmian w zachowaniach społecznych, która większości osobom utrudnia, a nawet uniemożliwia znalezienie pasującego partnera.

My autorzy, mając za sobą różne związki, zdajemy sobie sprawę, że jest to trudne zadanie. Trudne, ale nie niemożliwe, czego dowodzi nie tylko nasze szczęśliwe małżeństwo, ale też sporo innych przykładów, które obserwujemy wśród znajomych. Jeśli zrobisz taki mały rachunek, to niezależnie od tego,

jaki procent kobiet czy mężczyzn uznasz za nienadających się do bliskiego związku, nigdy nie będzie to 100%. Nawet jeśli tych niepasujących miałoby być 99,9%, to nie należy rezygnować. Jedna osoba na tysiąc, przy około 20 milionach dorosłych kobiet i około 18 milionach dorosłych mężczyzn mieszkających w Polsce, ciągle oznacza ok. 20 tysięcy kobiet i 18 tysięcy mężczyzn, którzy pasowaliby Tobie. A przecież do szczęśliwego związku wystarczy znaleźć jedną. To jest ciągle znacznie łatwiejsze niż na przykład wydobycie złota, gdzie do wyprodukowania 1 kilograma potrzeba 100-200 tysięcy kilogramów rudy. Jeśli tam się opłaca, to w życiu powinno tym bardziej.

Problemem większości ludzi jest szukanie partnerów w niewłaściwych miejscach, brak umiejętności budowania normalnych relacji międzyludzkich i w rezultacie – zbyt wczesna rezygnacja i zadowalanie się związkiem z kimkolwiek.

Jesteśmy świadomi tego, że na temat różnych sposobów poznawania partnerów moglibyśmy napisać całą osobną książkę, bo potrzeby i sytuacja każdego z Czytelników są bardzo różne, ale teraz podzielimy się z Tobą najważniejszymi wskazówkami i podejściami, które powinny, podobnie jak wielu innym ludziom, pomóc Ci w Twoich poszukiwaniach. Gorąco polecamy też przestudiowanie książki „Sukces w relacjach międzyludzkich”, bo poznawszy taką specjalną osobę, będziesz musiał być w stanie zbudować z nią normalną ludzką relację, zanim posuniesz się dalej. Czytając dalej ten rozdział, pamiętaj też, że mówimy o poszukiwaniu partnerów do poważnego związku, choć wiele rzeczy możesz również wykorzystać, jeśli masz w planie tylko luźniejsze relacje.

Strategie

Większość ludzi uczy się poznawania potencjalnych partnerów, najpierw naśladowując starsze od siebie osoby, które niekoniecznie są w tym bardzo skuteczne, a potem – co gorsza – wzorce z seriali telewizyjnych lub hollywoodzkich komedii romantycznych. Odpowiednio niezadowolające są potem rezultaty, zwłaszcza jeśli chodzi o partnerów do dłuższych związków. Dlatego najpierw zajmiemy się dwoma możliwymi strategiami, zaczynając od tej najbardziej rozpowszechnionej, a potem przechodząc do takiej, która z naszego doświadczenia i obserwacji jest o wiele skuteczniejsza od tej popularnej.

Najczęściej stosowaną strategię możemy porównać do postępowania myśliwego, który wyrusza na polowanie. Ma on zazwyczaj upatrzonego rodzaj zwierzyny, próbuje taką wytropić i jeśli mu się to uda, to podąża za tymi śladami, próbując ustrzelić napotkany egzemplarz. Próbując oczywiście wielokrotnie i koncentrując się na tej konkretnej jednostce. Porównanie może wydać Ci się zabawne, ale właśnie tak robi zarówno bardzo wielu mężczyzn, jak i kobiet, próbując „zdobyć” partnera. Mają w głowie wyobrażenie, jaki to powinien być potencjalny towarzysz życia i kiedy spotkają człowieka, który zdaje się pasować, to podejmują skoncentrowane działania, aby tę właśnie konkretną osobę „zdobyć”. Niestety w życiu nie działa to tak dobrze jak w typowej komedii romantycznej.

Takie podejście ma kilka istotnych wad:

- Pierwsza, to w ogóle pomysł, że człowieka, który ma być

partnerem życiowym na dłużej, trzeba zdobywać, starając się pokazać z jak najlepszej strony, albo wręcz udając kogoś, kim się nie jest. To jest chyba rezultat oglądania zbyt wielu filmów z Hollywood i czytania kolorowych czasopism, który marnuje wiele czasu i energii głównie mężczyznom, ale też i kobietom. Zdobywanie kogoś, w przypadku sukcesu, dobrze działa u zdobywającego na poczucie własnej wartości i dopóki chodzi o bardzo luźne znajomości, to można to robić. Ale jeśli chodzi o partnera lub partnerkę życiową, to jest niedobry pomysł. Nawet jeśli „zdobędziesz” taką osobę, cokolwiek to zdobywanie miałoby oznaczać, to nie łudź się, że taka „zdobycz” pozostanie z Tobą bez ciągłego starania się o nią i odświeżana tego procesu zdobywania. Taka relacja jest jak motocykl, przy którym podczas jazdy musisz cały czas uważać, aby się nie przewrócić. Większość relacji tak powstałych ma permanentnie cechy motocykla i dlatego ciągle słyszy się o konieczności „pracy nad związkiem” i wysiłku koniecznym do jego utrzymania. Dobra długoterminowa relacja działa inaczej, dodaje energii i stwarza możliwości, a nie pochłania czasu na samo jej podtrzymanie przy życiu.

- Druga wada polega na tym, że szukając człowieka o określonych cechach, ludzie bardzo zawężają swój krąg poszukiwań i możliwą grupę docelową. Często zawężają w oparciu o kryteria, które w dłuższym związku mają dla jego powodzenia niewielkie lub wręcz zerowe znaczenie. Mam na myśli takie rzeczy jak wzrost, konkretny typ budowy czy wyglądu, pierwsze wrażenie, jakie robi ten człowiek i tym podobne. Przy czym im bardziej szczegó-

łowa jest ta lista wymagań, tym trudniej dopasować kogoś realnie istniejącego. Często są to też kryteria dyskwalifikujące potencjalnie dobrego partnera. Alex, gdyby miał takie podejście, to nigdy w życiu nie nawiązałby bliższej relacji z Karoliną, bo byłaby dla niego o wiele za młoda. Analogicznie Karolina wykluczyłaby Alexa również ze względu na wiek, tylko w drugą stronę. Oboje stracilibyśmy w ten sposób szansę na poznanie wspaniale pasującego partnera i spełnione małżeństwo.

- Natrafiając na osobę, która spełnia te kilka określonych warunków, stosujący tę metodę mogą łatwo stać się ofiarą tzw. efektu aureoli, kiedy to na podstawie kilku cech, które im się podobają, budują w głowie cały obraz idealnej osoby, który w rzeczywistości często ma niewiele wspólnego ze stanem faktycznym. Trochę jak wyciąganie daleko idących wniosków o zamożności na podstawie samochodu mężczyzny, lub o byciu dobrą kochanką na podstawie szczegółów anatomicznych kobiety. Pół biedy, jeśli wyjdzie to stosunkowo szybko, ale znam nie-szczęśników, których radość ze zdobywania przyćmiła postrzeganie na dłuższy czas i potem był poważny problem z rozwodami czy splodzonymi w międzyczasie dziećmi. Możesz się z tego śmiać, ale takie sytuacje ciągle się zdarzają - obejrzyj choćby kilka filmów na ten temat na kanale Alexa na YouTube. I wielu klientów rozwodowych kancelarii adwokackiej Karoliny też zaczęło niestety właśnie od bycia ofiarą takiego efektu.
- Kolejną wadą takiego „zdobywania” jest szybkie koncentrowanie się na jednej osobie, o której w sumie dość nie-

wiele wiemy. Potem ludzie potrafią miesiącami, a czasem nawet latami zabiegać o względy tego człowieka, pozostawiając na boku bardzo wiele możliwości poznania innych ciekawych osób.

- Jeśli ktoś zaliczy kilka takich, trwających bardzo długo, nieudanych prób przekonania drugiego człowieka do zbudowania z nim związku, to łatwo może dojść do błędnego wniosku, że pasujących partnerów nie ma.
- Osoba zajęta zdobywaniem nie zbudowała szerokiego kręgu kontaktów społecznych, co bardzo pomaga w poznawaniu ciekawych ludzi. Dodatkowo, koncentrując się przez ten czas na stosunkowo niewielu kandydatach, nie miała okazji nabrać wprawy i doświadczenia w budowaniu relacji z różnymi osobami płci przeciwnej, co dalej ogranicza jej możliwości poznawania ciekawych ludzi.

Znacznie lepszym podejściem jest metoda, którą nazywamy metodą rybaka. W przeciwieństwie do myśliwego, który upatruje sobie jakąś osobę i stara się ją zdobyć, rybak zarzuca bardzo szeroko sieci, w które łapie się bardzo różnicowana gama wszelakich stworzeń. Dopiero po wyjęciu sieci z wody rybak patrzy, co ciekawego się w nie złapało. W kolejnym kroku następuje analiza, co z każdym z tych okazów można zrobić, które można od razu odrzucić, które nadają się na znajomych, a kto jest dobrym kandydatem do bliższego poznania. Zwróć uwagę, że w przeciwieństwie do lunety myśliwego, rozstawione sieci łapią bardzo różnicowaną „zdobycz”. Czyli podsumowując,

zupełnie na luzie, bez uprzedzeń i dużych zobowiązań, po prostu poznajesz w pierwszym kroku jak najwięcej ludzi. To jest trochę jak budowanie lejka sprzedażowego, jeśli liźnąłeś kiedyś nieco wiedzy o marketingu. Kilkustopniowa selekcja następuje dopiero potem, ale jeśli odpowiednio zarzucasz sieci w dobrym miejscu, to zawsze masz z czego wybierać. Zalety tego podejścia są następujące:

- Tak czy inaczej, poznasz wielu bardzo różnych ludzi. To pozwala Ci rozszerzyć liczbę kontaktów, a co za tym idzie, szanse na poznanie kogoś ciekawego. Więcej o tym napiszemy za chwilę.
- Mając ciągle duży wybór, stosunkowo szybko pozbywasz się poczucia niedoboru i zahamowań przy odrzucaniu ludzi, którzy zdecydowanie nie wniosą nic pozytywnego w Twoje życie. Te zahamowania są problemem wielu osób, które myśląc, że lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu, niepotrzebnie kurczowo trzymają się niepasujących partnerów, „bo ci przynajmniej są”.
- Mając w rezultacie szerokie kręgi znajomych, jesteś dla wielu ciekawych ludzi, również płci przeciwnej, atrakcyjnym partnerem, u którego coś się dzieje i który ma życie wykraczające poza wegetację przed telewizorem czy monitorem.
- Poznając bardzo różnych ludzi w sytuacji, kiedy stawka jest niewielka, możesz na luzie ćwiczyć prowadzenie rozmów i flirtowanie z płcią przeciwną. To jest bardzo ważne, bo większość osób ma spore deficyty w tym zakresie, a to utrudnia „zakwalifikowanie się” u warto-

ściowych kandydatów. W tej dziedzinie praktyka jest nie do zastąpienia!

- Możesz poznać osoby, których istnienia byś w ogóle nie przypuszczał, albo które jako „myśliwy” w ogóle nie brałbyś za cel, a które swoim zestawem cech idealnie pasują do Twoich faktycznych potrzeb. Tak postępując, my na przykład, rozminęlibyśmy się kompletnie.
- Teoretyczną wadą podejścia rybaka jest to, że raczej nie poderwiesz nią konkretnej osoby, którą akurat sobie upatrzysz, czego niektórzy używają do poprawienia sobie samopoczucia. Ale doświadczenie pokazuje, że za to z wielu połowów, bez problemu, wybierzesz człowieka, który Ci naprawdę pasuje. A o to przede wszystkim chodzi, jeśli celem jest poważny związek.

Przemyśl, jaką strategię stosowałeś dotychczas i jeśli była to strategia myśliwego, to zastanów się, jak mógłbyś wypróbować sposób rybaka. Taka zmiana bardzo rozszerzy Twoje możliwości i jakość znajomych pod warunkiem... że zaczniesz ją wprowadzać w życie. Jak się za to zabrać opowiemy Ci w następnych rozdziałach.

Zanim jednak dojdziemy do poznawania ludzi, mamy dla Ciebie jeszcze jedno przemyślenie. Bardzo wiele źródeł w postaci filmów, książek i kursów zaleca, abyś na początku znajomości odgrywał jakąś rolę, człowieka mniej dostępnego, zajętego lub nawet niezainteresowanego. Jeżeli Twoim celem jest uwiedzenie jak największej liczby partnerów do szybkich numerków lub powierzchownej znajomości z Tobą, to może to czasem działać. Jeśli Twoim celem jest

pasujący partner do poważnego związku na długo, to lepiej bądź po prostu sobą, bo inaczej będziesz albo zmuszony udawać przez resztę życia, albo prędzej czy później któreś z Was przeżyje poważne rozczarowanie, które może zakończyć związek. Jeśli w międzyczasie zbudowaliście wspólne życie lub, co gorsza, macie wspólne dzieci, to nie jest to dobra sytuacja. Lepiej zaakceptować fakt, że mnóstwo ludzi na początku Cię odrzuci, bo nie będziesz im pasować, to jest normalne zjawisko. Bycie sobą pozwoli Ci na bliższe poznanie człowieka, dla którego taki, jakim jesteś naprawdę, będziesz równie ciekawy jak on dla Ciebie. Na wszelki wypadek poznając taką osobę, sprawdź tylko, czy postanowiła ona też być tak otwarta w stosunku do Ciebie. W ten sposób zapobiegiesz zakochaniu się w swoim wyobrażeniu albo nieprawdziwej postaci pokazanej Ci przez kogoś. A jak chcesz być ciekawym partnerem dla wielu ludzi, to postaraj się być wyrazistą osobą, miej wyraźne poglądy i standardy oraz w miarę ciekawe życie. I nie bój się tego pokazywać.

Internet

Prawie każdy korzysta z internetu i to medium na pierwszy rzut oka zdaje się być bardzo dobrym miejscem do szukania partnera życiowego. W rzeczywistości ma ono parę istotnych wad, które zaraz omówimy, osobno przedstawiając typowe sposoby jego wykorzystania.

Aplikacje i portale randkowe

Wiele osób polega na aplikacjach i stronach randkowych, które mają kilka oczywistych zalet, ale niestety też poważne wady, które koniecznie trzeba omówić. Zaczniemy od tych zalet:

- Szeroki wybór osób, które deklarują chęć znalezienia partnera: to jest potencjalne ułatwienie i oszczędność czasu, bo masz do czynienia z ludźmi, którzy przynajmniej deklaratywnie chcą kogoś poznać w celach stworzenia relacji damsko-męskiej. Teoretycznie możesz przeglądać setki profili takich osób i znaleźć te, które pasują do Twoich preferencji.
- Oszczędność czasu: Randkowanie online pomaga Ci zaoszczędzić czas, gdyż możesz przeglądać profile i rozmawiać z potencjalnymi kandydatami na partnerów, zanim spotkasz się osobiście. Nie musisz na początku nigdzie jeździć i chodzić na spotkania, z których może nic nie wyniknąć, a dodatkowo taki kontakt możesz zakończyć nie tylko szybko, ale też bardzo łatwo.
- Wygoda i dostępność w wielu miejscach: Aplikacje i portale randkowe są wygodne i dostępne na wielu platformach, w tym również na smartfonach, co ułatwi Ci korzystanie z nich w dowolnym miejscu i czasie. Większość ludzi ma stosunkowo mało naprawdę wolnego czasu i taka możliwość robienia tego w trakcie podróży, nudnej telekonferencji czy nawet w wannie pozwala też wykorzystać w tym celu każdą wolną chwilę.

- Kontrola i bezpieczeństwo: Używając aplikacji i portali, masz kontrolę nad swoim profilem i tym, z kim chcesz nawiązać kontakt. Jak coś „na dzień dobry” Ci się nie podoba, to przed wymianą innych kontaktów możesz łatwo przerwać komunikację z osobą, która nie wydaje się odpowiednia. Z drugiej strony, warto te możliwości kontaktu stworzyć stosunkowo szybko, więc jest to zaleta na samym początku znajomości.
- Wspólne zainteresowania i podejście do życia: Wiele aplikacji i portali wykorzystuje algorytmy do dopasowywania użytkowników na podstawie wspólnych zainteresowań i innych cech, co teoretycznie może pomóc w znalezieniu osób o podobnych pasjach i poglądach. Dlaczego tylko teoretycznie opisujemy to przy wadach.

Teraz czas na poważne wady aplikacji i portali. Zwróć uwagę, że opisujemy je z punktu widzenia osoby, która szuka partnera do poważnego związku, z małżeństwem włącznie, w innych przypadkach nie zawsze będą one istotne. Te wady to:

- Ograniczenie zakresu poszukiwań: Trzeba sobie zdać sprawę, że wiele osób z naprawdę „górnej półki” z różnych powodów po prostu nie korzysta z aplikacji i portali! Większości ludzi wydaje się to mało prawdopodobne, ale właśnie tak jest. Jeśli chcesz znaleźć kogoś naprawdę wyjątkowego, to może się okazać, że szukając w takich miejscach, jesteś w sytuacji poszukiwacza bursztynów na pustyni. Dla przykładu: Karolina nigdy nie korzystała z takich portali, a Alex też zdążył je porzucić. I nie jeste-

śmy jedynymi, których to dotyczy, a mówimy o ludziach w różnym wieku.

- **Metoda myśliwego:** Generalnie korzystając z aplikacji i portali, jesteś zmuszony do stosowania tej metody, ze wszystkimi wadami, które opisaliśmy we wcześniejszym rozdziale. Przeczytaj je jeszcze raz i zastanów się, jak negatywnie może to wpłynąć na szanse wyboru właściwego partnera, nawet gdyby taka osoba była na tym portalu. My zawsze obydwójce uśmiechamy się, że gdybyśmy chcieli poznać się w ten sposób, to nie mielibyśmy absolutnie żadnych szans, bo każde szukałoby w zupełnie innej grupie wiekowej, o nastawieniu do innych spraw nie mówiąc. Bądź świadom, że opierając się na aplikacjach i Ty możesz rozminąć się z optymalnym partnerem, właśnie z takich powodów.
- **Powierzchniowość poszukiwanych relacji:** Wielu użytkowników traktuje aplikacje randkowe i portale jako sposób na poznanie ludzi do krótkotrwałych kontaktów i w celach rozrywkowo-seksualnych. To samo w sobie jest w porządku, jeśli i Ty masz taki zamiar. Jeśli jednak szukasz partnera na dłużej, to stracisz sporo czasu na przekonywanie się o intencjach drugiej strony, bo nie każdy deklaruje je od razu.
- **Ryzyko rozczarowania:** Spotkanie się w realu z osobą, którą poznałeś online, może bardzo często prowadzić do dużego rozczarowania. Pomijając już nagminną tendencję ludzi do pokazywania się na portalach z jak najlepszej strony i odpowiednio dopasowanego prowadzenia korespondencji, można zauważyć, że częstym zjawiskiem

jest uleganie wspominanemu już efektowi aureoli, kiedy ktoś na podstawie kilku informacji buduje sobie wyidealizowany obraz drugiego człowieka. Potem rzeczywista chemia między nimi jest całkiem inna od tego, co dana osoba widziała online. Aby to zminimalizować, to jak najszybciej dąż co najmniej do rozmowy telefonicznej, a najlepiej na wideo. Obie są dziś bez problemu możliwe i często oszczędzają obydwu stronom starty czasu i rozczarowań.

- Ryzyko uzależnienia: Dla wielu osób przeszukiwanie wielu profili i utrzymywanie wielu rozmów dostarcza dużej dawki dopaminy i staje się działaniem zastępującym rzeczywiste kontakty w świecie realnym. Staje się to czymś w rodzaju gry komputerowej, a to jest bardzo niedobre.

Serwisy społecznościowe

Jeżeli chcemy już wykorzystywać internet, to serwisy typu Facebook, Instagram czy nawet YouTube mogą być miejscem do nawiązywania nowych kontaktów. Mówimy tutaj o grupach zainteresowań, wydarzeniach, dyskusjach w komentarzach, a także – korzystaniu ze wspólnych znajomych. Osobiście jesteśmy nieco sceptyczni, jeśli chodzi o takie możliwości, niemniej dostajemy ostatnio coraz więcej sygnałów od osób, które poznały się właśnie przez obecność nawet na naszych mediach społecznościowych, udział w dyskusjach, w komentarzach i tym podobnych. Dlatego

omówimy też i taką możliwość. Korzystanie z serwisów społecznościowych jako sposobu na poznanie partnerów do długoterminowych związków ma następujące zalety:

- **Wspólne zainteresowania:** W wypadku grup tematycznych albo określonych dyskusji masz możliwość poznania osób, które przynajmniej mniej więcej dzielą Twoje zainteresowania, pasje i wartości. To zwiększa szanse, że poznasz kogoś, kto będzie bardziej kompatybilny z Tobą. A to może być już dobry początek.
- **Naturalność i spontaniczność:** Poznawanie ludzi w serwisach społecznościowych na bazie wspólnych działań lub rozmów pozwala na większy luz przy poznawaniu się i dalszych kontaktach, bo nie ma tej presji, by na siłę kogoś znaleźć, która tak często widoczna jest na portalach i aplikacjach randkowych. Jeżeli ktoś nie ma dużego doświadczenia w interakcjach z płcią przeciwną, to może to być niezły sposób, aby bazując na takich znajomościach, nad tym popracować. A to bardzo pomoże Ci potem, kiedy spotkasz osoby, które będą bardzo dobrymi kandydatami do związku.
- **Budowanie nowych znajomości w oparciu o istniejące:** Możesz wykorzystać wspomniane serwisy do poznawania ludzi nieco podobnych do tych, których znasz i z którymi masz kontakt na tychże serwisach. Wiemy co najmniej o jednej sympatycznej parze, która poznała się w ten sposób na Facebooku Alexa. Obie osoby obserwowały go i jedna postanowiła zaprosić drugą. Reszta, jak się to mówi, to już dalsza historia.
- **Bardzo duże bazy użytkowników:** Popularne serwisy

społecznościowe, takie jak Facebook czy Instagram, mają ogromne bazy użytkowników, co zwiększa szanse na znalezienie potencjalnego partnera.

Jak wszystko w życiu, również serwisy społecznościowe jako potencjalne źródło partnerów, mają też i wady. Najważniejsze to:

- **Brak ukierunkowania:** To jest pozorna wada takich mediów jak Facebook czy Instagram, bo ich głównym przeznaczeniem nie jest randkowanie i w związku z tym nie wszystkie osoby tam poznane będą zainteresowane nawiązywaniem bliższych relacji. To jest oczywista wada, jeśli chcesz stosować rozpowszechnioną metodę myśliwego, co do tego nie ma wątpliwości. Jeśli jednak będziesz stosował metodę rybaka, to jest to miejsce, gdzie możesz bardzo szeroko zarzucać sieci i przy stosunkowo małym nakładzie sił poznawać najprzeróżniejszych ludzi. Jeżeli nie jesteś zdesperowany, aby jak najszybciej znaleźć partnera, to polecam właśnie takie nastawienie.
- **Ryzyko uzależnienia:** Podobnie jak w przypadku portali i aplikacji randkowych, łatwość używania mediów społecznościowych może prowadzić do skoncentrowania się wyłącznie na nich i zaniedbania relacji w świecie realnym. W rezultacie umiejętność budowania i rozwijania tych ostatnich może ulegać dalszemu zanikowi, co bardzo źle wpłynie nie tylko na szanse poznania kogoś naprawdę wartościowego, ale na bardzo szeroki zakres zagadnień życiowych. Z tego ryzyka warto zdawać sobie

sprawę i dbać o odpowiednie proporcje tego, czym się zajmujemy.

Wirtualne wydarzenia i spotkania

W rezultacie ograniczeń pandemicznych wiele wydarzeń społecznych przeniosło się do przestrzeni online i niektóre z nich są tam kontynuowane do dzisiaj. To mogą być takie wydarzenia jak warsztaty, seminaria czy nawet otwarte dyskusje online. My organizowaliśmy i nadal, od czasu do czasu, organizujemy te ostatnie i wiemy, że część uczestników korzysta z nich, aby poza wymianą poglądów, poznać nowych ludzi. Na takim spotkaniu jest zawsze możliwość wymiany kontaktów przy użyciu czatu i jest to bardzo bezproblemowe. Takie spotkania nie są źródłem masowych nowych kontaktów, ale mają następujące zalety:

- **Bezpieczeństwo i wygoda:** Spotkania online pozwalają na nawiązywanie kontaktów bez konieczności wychodzenia z domu, co jest szczególnie korzystne w okresie, gdy to ostatnie może być utrudnione. Wystarczy dostęp do internetu, kamera i już można uczestniczyć.
- **Doświadczenie w interakcjach:** Takie spotkania online, w przeciwieństwie do poprzednio wymienionych wariantów, dają Ci możliwość poznawania biorących w nich udział osób nie jako statycznego obrazu czy opisu, lecz w dynamicznych interakcjach z Tobą i innymi uczestnikami. To daje Ci znacznie lepszy obraz danej osoby. Co prawda ciągle nie jest to spotkanie twarzą

w twarz na żywo (zobacz wady poniżej), ale jednak to coś więcej niż profil na stronie lub w aplikacji.

- **Zbliżone zainteresowania:** Wirtualne wydarzenia są zazwyczaj skoncentrowane wokół konkretnych zainteresowań lub tematów, co oznacza, że możesz poznać osoby, które mają podobne pasje. To nieco zwiększa prawdopodobieństwo trafienia na kogoś, kto przynajmniej w niektórych obszarach będzie pasował do Ciebie.
- **Zróżnicowanie uczestników:** Wirtualne wydarzenia mogą przyciągać uczestników z różnych grup społecznych i wiekowych, co otwiera możliwość poznania kogoś z innego kręgu niż ten, w którym zazwyczaj się obracasz. A to może znacznie wzbogacić Twoje możliwości wyboru. Szczególnie jeśli stosujesz metodę rybaka.

Wady takich wydarzeń, z punktu widzenia kogoś poszukującego partnera do związku, to:

- **Spotkania online z ciekawymi tematami i prowadzącymi** odbywają się stosunkowo rzadko. Dlatego należy je traktować bardziej jako coś uzupełniającego poszukiwania partnera niż jako główny kierunek działań.
- **Brak fizycznego kontaktu:** Spotkania online, mimo iż bogatsze w możliwości doświadczania innych uczestników, cechuje brak fizycznego kontaktu czy też bezpośredniego kontakt wzrokowego z rozmówcami, a nie tylko ich twarzami. Taki kontakt jest ważny dla bliższego poznania drugiego człowieka. To utrudnia też odczyty-

wanie szerokiej gamy sygnałów niewerbalnych, co też jest istotne w nawiązywaniu relacji i ocenie wzajemnej atrakcyjności.

Jak widać z przedstawionych rozważań, internet może stanowić istotne narzędzie do poznania partnera życiowego, niemniej bardzo rzadko będzie wystarczającym medium, aby takie poszukiwania zakończyć sukcesem. Może za to być pomocny w nawiązywaniu różnych luźniejszych znajomości, które można potraktować jako nabywanie doświadczenia przed tymi poważnymi. Oczywiście sami znamy parę osób, które są w dłuższym związku, a poznały się np. na Tinderze, tylko że są to raczej wyjątki. Lepiej polegać na poznawaniu w realnym życiu, o czym powiemy w następnych rozdziałach.

Realne życie

Jeśli chcesz poznać osobę, która będzie bardzo dobrym kandydatem do długoterminowego związku, to wszelkiego rodzaju interakcje w świecie realnym należą do najlepszych źródeł takich znajomych. Pamiętaj jednak, że kluczem do udanego poznawania partnerów w świecie realnym jest komunikatywność, pozytywne nastawienie do życia i ludzi wraz z byciem otwartym na nowe doświadczenia i gotowością do nawiązywania kontaktów. Bez tego będzie Ci trudno osiągnąć sukces.

Dlatego, jeśli wbrew temu, co napisaliśmy w rozdziale o tym, jak się przygotować, nadal jesteś zamkniętym w sobie człowiekiem z licznymi kompleksami, to lepiej zajmij się tym wcześniej. Możesz co prawda z takimi deficytami poznać kogoś podobnego do Ciebie, kogoś, z kim będziecie się nawzajem wspierać i ewentualnie pocieszać, ale lepiej będzie, jeśli sam „się postawisz” na nogi i zaczniesz rozglądać z pozycji człowieka mniej czy bardziej kompletnego. Pamiętaj, że jednym z najważniejszych elementów znalezienia takiego ciekawego partnera jest bycie ciekawym człowiekiem, który ma ciekawe życie i jest gotów zaprosić drugą osobę do współudziału w nim.

Szukanie mitycznej drugiej połówki, aby wzajemnie uzupełniać sobie braki w byciu dojrzałym i samodzielnym człowiekiem, brzmi romantycznie, ale długofalowo nieestety się nie sprawdza. Zwłaszcza jeśli zamierzasz z przyszłym partnerem przeżyć życie pełne wzbogacających chwil, bliskości i rozwoju, a nie szukasz tylko kogoś do wspólnoty prokreacyjno-gospodarczej.

Przy tych warunkach początkowych bardzo rozsądne będzie obranie metody rybaka, która maksymalizuje szanse poznania kogoś, kto będzie naprawdę dobrze do Ciebie pasował. Pasował ponad proste „odhaczenie” różnych punktów na liście kontrolnej. Nie oczekuj natychmiastowych rezultatów, ponieważ to poszukiwanie może chwilę potrwać i ciekawe związki potrzebują też czasu na rozwijanie się. Ważne jest, abyś cieszył się procesem poznawania nowych ludzi i kształtowania z nimi trwałych relacji oraz miał otwarte oczy i serce pozbawione stereotypów

i wąskiego, tunelowego spojrzenia na rzeczywistość. Spójrzmy teraz na różne możliwości poznawania ludzi w świecie realnym, które pozostają do Twojej dyspozycji.

Przez przyjaciół i znajomych

Jest to jedna z najprostszych metod poznawania nowych ludzi w realnym świecie. Wymaga oczywiście posiadania znajomych i dobrej reputacji u nich. Ten ostatni czynnik jest często pomijany, a przecież jest on bardzo ważny. Ci znajomi, którzy mają ciekawych innych znajomych, będą dbać o własną opinię w ich oczach i z pewnością nie będą poznawać z nimi nikogo, u kogo istnieje ryzyko, że będą potem musieli się wstydzić. To, nawiasem mówiąc, działa podobnie przy poznawaniu ludzi, jak i przy rekomendacjach związanych z pracą czy robieniem interesów. Dlatego dbaj o swoją reputację, staraj się nad nią pracować i unikaj wszelkich działań mogących ją zepsuć. Jeśli ona będzie w porządku, to korzystaj z możliwości, jakie dają Ci znajomi, bo ma to następujące zalety:

- **Wspólne zainteresowania:** Przyjaciele i znajomi będą znać Twoje zainteresowania, wartości i preferencje, więc mogą próbować poznać Cię z osobą, która według nich pasuje do Twojego charakteru. To zwiększa szansę poznania kogoś, z kim będziecie razem czuli się dobrze, choć naturalnie może się zdarzyć, że mają oni na ten temat fałszywe wyobrażenia, z czym też trzeba się liczyć.
- **Zaufanie:** Gdy poznasz kogoś przez wspólnych przy-

jaciół, masz już w oczach poznawanej osoby pewien poziom kredytu zaufania, który może ułatwić Ci nawiązywanie relacji. W pewien sposób pożyczasz sobie ich reputację i nie zaczynasz pod tym względem całkowicie od zera.

- **Wiarygodność nowo poznanej osoby:** Znajomi zazwyczaj znają zarówno Ciebie, jak i osobę, którą Ci polecają, co daje pewną rękojmię, że ten partner też jest wiarygodny i godny zaufania. To są oczywiście kwestie, które też sam powinieneś później sprawdzić, ale masz już jakiś punkt wyjścia.

Korzystanie z przyjaciół i znajomych ma też pewne wady, z których najważniejsze to:

- **Ograniczona liczba kandydatów:** Polecani partnerzy będą pochodzić z kręgu ich własnych znajomości, co może skutkować mniejszą różnorodnością kandydatów i niemożliwością poznania w ten sposób kogoś z całkowicie „innej bajki”, kto mógłby mimo to znakomicie do Ciebie pasować. Ta wada będzie zminimalizowana, jeśli masz naprawdę różnorodnych znajomych, co zalecamy we wszystkich naszych książkach.
- **Ryzyko komplikacji w relacjach:** Jeśli związek z poznanym przez przyjaciół człowiekiem nie będzie działać, może to źle wpłynąć na Twoje relacje z osobą, która Cię poleciła i zepsuć Ci również i tę. W rezultacie nie tylko nie zyskasz nowej znajomości, ale możesz też stracić jedną lub kilka z dotychczasowych.

- Powody ambicjonalne: Jeśli towarzystwo wie, że szukasz partnera, może to stworzyć pewną presję na znalezienie Ci kogoś na szybko, co nie zawsze jest korzystne, albo też może ucierpieć Twój obraz w ich oczach, jako osoby „potrzebującej”. To warto rozważyć w zależności od tego, z jakimi znajomymi masz do czynienia.

Szukanie w miejscu pracy

Dość duży odsetek małżeństw tworzą osoby, które poznały się w miejscu pracy. To miejsce poznawania kandydatów na partnerów ma kilka cech ułatwiających to zadanie, zwłaszcza osobom nieco nieśmiałym, jednak z drugiej strony ma też istotne wady, których istnienia należy być świadomym.

Podstawowe zalety tego miejsca to:

- Wspólny czas: Spędzasz dużo czasu w pracy, co daje Ci okazję do częstszych interakcji i lepszego poznania potencjalnego partnera, jak też do obserwacji jego zachowań i charakteru w różnych sytuacjach. Nie będą to, co prawda, sytuacje czysto życiowe, ale na tyle różnorodne, że przynajmniej będziesz w stanie rozpoznać poważniejsze wady charakteru i dać sobie spokój z taką osobą. Ze względu na brak pośpiechu możesz również wybrać sobie tempo i momenty bliższych interakcji, co, jak wspomnieliśmy, jest szczególnie korzystne dla osób nieco nieśmiałych.
- Wspólne cele: W miejscu pracy możesz poznać ludzi, którzy mają podobne cele zawodowe i życiowe, co może

być solidnym fundamentem dla związku. Jeżeli Twoim celem nie jest duża transformacja Twojego stylu życia, to może to być całkiem dobra możliwość. Jeśli jednak planujesz swój daleko idący rozwój w przyszłości, to uważaj, czy osoba, którą poznajesz w miejscu pracy, też pójdzie z Tobą w tym kierunku. Znamy przypadki ludzi, którzy poznali się w pracy i było wszystko w porządku, dopóki jedna z nich nie postanowiła na przykład spróbować sił jako przedsiębiorca. To spowodowało potem poważne kłopoty, z rozwodem włącznie.

- Wzajemne zrozumienie: Ludzie w tej samej firmie mogą lepiej zrozumieć wyzwania i presję, z jakimi się spotkasz zawodowo, co może ułatwić budowanie zrozumienia w związku i nawiązanie bliższej relacji.

Najważniejsze wady to:

- Problem przełożony-podwładny: Duże problemy powstają, jeśli związek tworzą osoby stojące na różnych stopniach hierarchii firmy. To może prowadzić do konfliktu interesów lub sytuacji, kiedy jednej stronie otoczenie zarzuca karierę przez łóżko, a drugiej – wykorzystywanie pozycji zawodowej dla korzyści erotycznych. Sprawa jest bardzo delikatna i generalnie odradzamy wchodzenie w tego typu relacje.
- Ryzyko konfliktów: Związek z osobą z pracy może prowadzić do konfliktów lub trudności, zwłaszcza jeśli finalnie relacja nie działa, a mimo tego musicie nadal codziennie się widywać i razem pracować.
- Napięcie zawodowe: Związek w miejscu pracy może

wprowadzić do relacji dodatkowy stres związany z obowiązkami zawodowymi, które zabiera się do domu. Tego czynnika nie należy lekceważyć, bo często po „okresie miodowym” następują duże komplikacje w związku.

- **Ograniczona różnorodność:** Praca zazwyczaj skupia ludzi o podobnym wykształceniu, zainteresowaniach i postawach życiowych, co może prowadzić do ograniczonej różnorodności w zawieranych związkach. Pamiętaj, jak mówiliśmy o metodzie rybaka i zalecaliśmy zarzucanie sieci tak, aby „złować” bardzo różnych ludzi? Robienie tego w miejscu pracy to trochę jak łowienie w jednym małym stawie z podobnymi rybami. **Brak prywatności:** Związek w miejscu pracy może ograniczyć Waszą prywatność, ponieważ inni pracownicy mogą być i często będą zainteresowani Waszym życiem prywatnym. Będą je obserwować i komentować, co może nie być miłe i powodować u Was dodatkowy stres.

Edukacja

Nieźłym sposobem poznania partnerów do długoterminowych związków jest udział w różnych przedsięwzięciach edukacyjnych. Nie chodzi tu tylko o takie rzeczy, jak klasyczne studiowanie, kursy podyplomowe i seminaRIA w strefie akademickiej, ale przede wszystkim o wszelkiego rodzaju kursy dla wszystkich, począwszy od języ-

kowych, poprzez związane z różnymi hobby, po taniec, jogę i tym podobne propagujące aktywność fizyczną. Tutaj należy zastanowić się, jakiego rodzaju ludzi chcesz poznawać jako kandydatów na partnerów i odpowiednio dobrać tematykę i rodzaj takich działań. Wybieraj takie, aby nie tylko pasowała Ci ich tematyka, lecz także spodziewane proporcje pomiędzy płciami uczestników były na Twoją korzyść. Innych proporcji możesz przecież spodziewać się na kursie jogi czy zumby, a innych na zajęciach ze sportów walki. Użyj swojego wyczucia i inteligencji, aby te czynniki działały na Twoją korzyść. Rozważając, czy wziąć udział w takich kursach, bądź świadom następujących zalet:

- Powtarzające się kontakty: Uczestnicząc w kursie, spotykasz się z tymi samymi ludźmi co najmniej kilkakrotnie. To daje Ci okazję do przyjrzenia się uczestnikom i poznanie ich bliżej w luźnej, niezobowiązującej atmosferze. Możesz spokojnie wybrać osoby, z którymi masz szansę rozbudować relację i powoli, stopniowo próbować zacieśnić znajomość.
- Postawa uczestników: Działania edukacyjne będą raczej przyciągać ludzi z proaktywnym nastawieniem do samorozwoju, takich, którzy chcą od życia więcej niż tylko prosta egzystencja. W dalszych rozdziałach zobaczysz, jak ważna jest taka postawa dla trwałości długoterminowego związku. Na razie bądź pewien, że to bardzo dobra cecha.
- Wspólne zainteresowania: Osoby uczestniczące w kursach i szkoleniach mają przynajmniej w pewnym zakresie

wspólne zainteresowania lub cele, co może ułatwić Ci nawiązywanie z nimi relacji. Jednocześnie mogą to być ludzie z bardzo różnych środowisk i o zróżnicowanym podejściu do życia. To, przy założeniu kompatybilności, może wzbogacić zarówno Twoje życie, jak i życie tej drugiej osoby.

- Wspólne wyzwania: Dążenie do osiągnięcia celów na kursie może tworzyć okazje do przewyżczania wspólnych wyzwań, co sprzyja budowaniu relacji pomiędzy uczestnikami. Oczywiście zależy to od rodzaju kursu, ale warto ten czynnik również uwzględniać, zwłaszcza jeśli jesteś osobą nieśmiałą.
- Istnieje również kilka wad dotyczących poznawania ludzi na kursach, z których najważniejsze to:
- Brak różnorodności: Niektóre kursy, zwłaszcza specjalistyczne, mogą przyciągać osoby o podobnych zainteresowaniach i ewentualnych potrzebach edukacyjnych, co może ograniczać różnorodność potencjalnych partnerów. Nad tym aspektem trzeba się zastanowić przy wyborze kursu jako miejsca poznania innych ludzi.
- Zróżnicowane cele: Nie wszyscy uczestnicy kursów mogą być zainteresowani nawiązaniem relacji, niektórzy mogą uczestniczyć w kursie wyłącznie w celu nauki konkretnej umiejętności. Taką możliwość musisz brać pod uwagę i dlatego przed wyborem kursu zastanów się również nad tym. Generalnie, im bardziej specjalistyczna jest tematyka i im wyższa cena, tym większe ryzyko, że duża grupa osób będzie tam wyłącznie po to, aby się czegoś

- nauczyć, a nie po to, aby przy okazji poznać innych ludzi.
- Ryzyko komplikacji: Jeśli kurs będzie trwał dłużej, to masz podobną sytuację jak w miejscu pracy. Zaczyniesz relację, okaże się, że ona nie działa, a Ty będziesz w niezręcznej sytuacji uczenia się razem z taką osobą w tej samej grupie przez dłuższy czas.

Wolontariat i działania pro bono

Wolontariat jest często niedocenianym miejscem do poznawania ciekawych ludzi. Kiedy jesteś wolontariuszem w organizacjach charytatywnych, możesz w czasie regularnych spotkań poznać interesujące osoby, z którymi warto budować bliskie relacje. Podstawowe zalety wolontariatu to:

- Wspólne wartości i zaangażowanie: Osoby zaangażowane w wolontariat często mają wspólne wartości i cechuje je zaangażowanie społeczne, co może stanowić mocny punkt wyjścia do budowy relacji opartej na wspólnych przekonaniach i postawie.
- Interesująca kombinacja cech: Możesz poznać osoby, które z jednej strony mają podobne zaangażowanie społeczne, a z drugiej – mogą pochodzić z bardzo różnych kręgów społecznych i biznesowych, mogą być w różnym wieku i posiadać bardzo różne doświadczenia życiowe. To świetnie spełnia postulat poznawania bardzo zróżnicowanych ludzi, którzy albo sami będą ciekawymi potencjalnymi partnerami, albo będą mogli otworzyć Ci dostęp do swoich, dla Ciebie nowych i ciekawych, kręg-

gów społecznych. Taka różnorodność będzie korzystna dla Ciebie.

- **Wspólne działania:** Kiedy pracujesz razem nad projektem wolontariackim, masz okazję bliżej poznać potencjalnego partnera i obserwować jego zachowanie w różnych sytuacjach. To wszystko dzieje się przez pewien czas, co daje Ci możliwości dostrzeżenia potencjalnych czerwonych flag, zanim się zaangażujesz.
- **Wspólne cele:** Współdziałając razem, aby osiągnąć wspólne zamierzone cele, prawdopodobnie będziecie wzmacniać więź między Wami. Oczywiście, o ile nie występują jakieś poważne niedopasowania osobowościowe.

Wady wolontariatu jako miejsca poznawania kandydatów na partnerów życiowych są stosunkowo niewielkie i najważniejsze dwie to:

- **Mała grupa:** Im mniejsza grupa osób jest zaangażowana w wolontariat, tym większe jest ryzyko, że głównym celem dla większości z nich jest tylko zaangażowanie społeczne i nie są one zainteresowane bliższym poznawaniem nowych ludzi. Wtedy oczywiście dalej możesz działać w tych szczytnych celach społecznych, ale musisz znaleźć sobie inne miejsce rozszerzania grona Twoich kandydatów.
- **Ryzyko komplikacji:** Jeśli w ramach działalności wolontariackiej zaczniesz relację z jedną z biorących w niej osób i coś się nie uda, to masz dość niezręczną sytuację, jeśli dalej chcesz z tym człowiekiem współpracować. Trochę podobnie jak w miejscu pracy czy na długich kursach. Warto zdać sobie z tego sprawę.

Ciekawą alternatywą wolontariatu są własne działania pro bono. Jeśli posiadasz jakieś szczególne umiejętności, to na przykład możesz się nimi bezpłatnie dzielić na bardzo różne sposoby. To pozornie może wydawać się marnowaniem czasu i sposobności zarobienia pieniędzy, ale przy dłuższym praktykowaniu daje zaskakująco dobre „skutki uboczne”. Dobrym przykładem jest Alex, który od roku 2006 dzielił się z ludźmi na różne sposoby cenną wiedzą o budowaniu relacji i dobrego życia. Jednym z działań był tak zwany Power Walk w Warszawie, gdzie zapraszał on chętnych na spacer po mieście, podczas którego odpowiadał na pytania uczestników. Pewnego razu grupa młodych ludzi z Krakowa postanowiła w tym uczestniczyć i był to, jak się potem okazało, bardzo owocny spacer. Jakiś czas później, po ukazaniu się pierwszego wydania książki „Sukces w relacjach międzyludzkich” ci sami młodzi ludzie zaprosili Alexa do Krakowa, gdzie zrobił dla nich bezpłatną konferencję na ten temat dla ponad 300 osób. Na tej konferencji była też Karolina i tak, w dużym uproszczeniu, Alex poznał kobietę swojego życia, z którą tworzy do dziś pełen miłości i wzbogacający związek. Co najciekawsze, taki związek był nie do zaplanowania, nie do przewidzenia i według wszelkich stereotypów nie miał szans na powodzenie. Życzymy Ci takiego szczęśliwego trafu i między innymi dlatego zachęcamy do robienia dobrych rzeczy dla innych ludzi.

Wakacje i podróże tematyczne

Podróże i wakacje tematyczne są doskonałą okazją do poznawania różnych ludzi o podobnych zainteresowaniach i interakcji z nimi w swobodnej, wakacyjnej atmosferze. Podkreślamy, że nie mówimy teraz o typowych wyjazdach all inclusive, lecz o podróżach związanych z określoną tematyką, jak na przykład zwiedzanie zabytków jakiegoś kraju czy wspólny rejs na pokładzie dużego jachtu żaglowego. Jest to rzadziej stosowany sposób na poznawanie ciekawych osób, choć ma on dość istotne zalety. Na przykład:

- Wspólne zainteresowania: Wybierając się w podróż tematyczną związaną z Twoją pasją, masz szansę spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach; ułatwi Ci to nawiązywanie z nimi relacji.
- Wspólny cel: Wyjazd tematyczny często ma konkretny cel lub program, co stwarza okazję do wspólnego działania i dzielenia się doświadczeniami. Takie wspólne przeżycia sprzyjają bliższemu poznaniu się uczestników i stąd już tylko jeden krok do budowania bliższej relacji.
- Okazje do wspólnych aktywności: Na takich wyjazdach często organizowane są różnorodne aktywności, które umożliwiają poznanie innych uczestników w bardziej swobodnych i przyjaznych okolicznościach. To ułatwia zadanie szczególnie osobom nieco nieśmiałym.
- Zbliżona grupa wiekowa: Wyjazdy tematyczne przyciągają raczej osoby w podobnym wieku i na podobnym

etapie życia, co może zwiększyć szanse na znalezienie kogoś, kto pasuje do Twojego stylu życia. Z drugiej strony oczywiście może na tym cierpieć różnorodność uczestników, ale coś jest za coś.

Ta forma ma też oczywiście wady, które trzeba rozważyć:

- Poznajemy na nich ludzi z różnych stron kraju, co może potem znacznie utrudnić utrzymanie bliższej relacji i jej dalsze pogłębianie.
- Długość wyjazdu: Często podróże tematyczne są dość krótkie, co może za bardzo ograniczać czas na poznanie kogoś naprawdę dobrze.
- Niewielki wybór potencjalnych partnerów: Liczba potencjalnych partnerów na takim wyjeździe może być ograniczona, zwłaszcza jeśli grupa jest niewielka.
- Ryzyko, że związek opiera się na chwilowej pasji: Istnieje ryzyko, że związek zbudowany na wspólnej pasji tematycznej w wakacyjnej atmosferze może się okazać nietrwały i nie sprawdzić się w normalnych warunkach życia codziennego.
- Koszty: Niektóre wyjazdy tematyczne mogą być kosztowne, co może być ograniczeniem dla wielu ludzi.

Tyle na temat takich podstawowych sposobów poznawania partnerów w normalnym życiu zamiast w internecie. Jeśli teraz dziwisz się, że nie wspominaliśmy o podrywaniu ludzi w sklepie czy na ulicy, ani też o nocnych klubach i tym podobnych miejscach, to jest to z naszej strony celowe. Takie działania mogą stanowić dobrą rozrywkę w krót-

koterminowych relacjach, niemniej naszym zdaniem nie są celowe, jeśli Twoim zamiarem jest stworzenie poważnego i bliskiego związku. Szanse, że w takich miejscach spotkasz naprawdę pasującego partnera, są minimalne i lepiej skoncentruj się tam, gdzie są one znacznie większe.

Pierwszy kontakt

W poprzednich podrozdziałach zajmowaliśmy się tym, gdzie poznać kogoś, kto może być kandydatem na partnera w Twoim związku. Teraz czas na omówienie kilku podstawowych umiejętności, których potrzebujesz na samym początku, aby ta znajomość miała szansę zaistnieć, a potem się rozwijać. Kiedy poznajesz nową osobę, wiele zależy od tego, jak będzie wyglądał Wasz pierwszy kontakt. Gdy będziesz wchodzić w interakcje z ludźmi, których widzisz pierwszy raz w życiu, na imprezach rodzinnych, na spotkaniach ze znajomymi czy na wszelkiego rodzaju wyjazdach, to w każdej z takich interakcji dobrze jest wiedzieć, jak się zachowywać i jak komunikować, żeby pokazać rozmówcy prawdziwego Ciebie i zrobić to tak, aby pierwsze spotkanie nie musiało być ostatnim. Zwłaszcza jeśli spotkasz kogoś, kto naprawdę Ci się podoba i czujesz, że z tej znajomości może wyniknąć coś więcej. Z pomocą mogą Ci przyjść następujące wskazówki.

Dostrzegaj swojego rozmówcę

Jeśli chodzi o dostrzeganie rozmówcy, to jest kilka istotnych elementów, które wydają się być oczywiste, ale w praktyce wiele osób tego nie robi. Dostrzegaj rozmówcę, to znaczy bądź na niego uważny, nawiąż kontakt wzrokowy i po prostu się do niego uśmiechnij. Każdy z nas odbiera pierwsze wrażenie i tak już mamy, że dużo lepsze skojarzenia i dużo więcej zaufania wzbudzają w nas osoby uśmiechnięte, otwarte i o pozytywnym usposobieniu. Uśmiech też sprawia, że od razu łatwiej nam się do drugiej osoby odezwać i dużo chętniej z taką osobą przebywamy i rozmawiamy. Kontakt wzrokowy i uśmiech to są dwa elementy, przy pomocy których, jeszcze zanim się odezwiesz, zbudujesz pozytywny odbiór siebie.

Druga ważna kwestia w dostrzeganiu rozmówcy to umiejętność uważnego słuchania. Jeśli nauczysz się naprawdę słuchać i słyszeć rozmówcę, a nie reagować na to, co Tobie się wydaje, że rozmówca chce powiedzieć, to już bardzo pozytywnie wyróżnisz się z całego grona innych osób. Aktywnie słuchaj – utrzymuj kontakt wzrokowy, przytakuj, kiwaj głową, a nie siedź jak mumia, zadawaj pytania, parafrazuj i – co najważniejsze – interesuj się drugim człowiekiem. Tego ostatniego prawie nikt nie robi, a jest to najprostszy sposób, żeby móc się wyróżnić. Nasi rozmówcy wyczuwają to autentyczne zainteresowanie i znacznie lepiej czują się w gronie ludzi, którzy się nimi interesują. Każdy z nas ma w sobie potrzebę bycia dostrzeganym i ważnym, a uważnie słuchając, wysyłamy właśnie drugiej osobie informację, że jest dla nas ważna. Podnieś wzrok znad telefonu, spójrz na rozmów-

cę, uśmiechnij się do niego i poświęć mu swoją uwagę. Jeśli nie wiesz, jak wyćwiczyć w sobie umiejętność aktywnego słuchania, to przestudiuj książkę „Sukces w relacjach międzyludzkich”, bo znajdziesz tam nie tylko dalsze informacje, ale też ćwiczenia, jak do tego odpowiednio się przygotować.

Nie przerywaj!

Kończenie zdania za innych wbrew pozorom nie świadczy o tym, że dobrze znasz drugą osobę i jaki jesteś inteligentny, ale o tym, że ta osoba w sumie Cię nie interesuje i to Ty lepiej wiesz, co Twój rozmówca wie, co myśli i co chce powiedzieć. A przynajmniej, wydaje Ci się, że wiesz. To druga strona często interpretuje to jako atak na jej poczucie własnej wartości, a to z kolei bardzo źle wpływa na dalszą rozmowę. Przerywanie to nie tylko objaw lekceważenia drugiej osoby, ale i zwyyczajnego braku kultury. Przerywając, wysyłasz sygnał: “Hej! Wcale mnie nie interesuje, co chcesz powiedzieć!”. Spróbuj wyrobić w sobie nawyk gryzienia się w język zawsze, gdy chcesz komuś wejść w słowo. Ze swoimi spostrzeżeniami poczekaj, aż druga osoba skończy zdanie i swoją wypowiedź.

Nie pouczaj i nie mów o drugiej osobie źle

Jeśli ktoś nie prosi Cię o informację zwrotną i wskazówki, to nie pouczaj go, nie poprawiaj jego błędów językowych, nie krytykuj jego decyzji i wyborów. Mówi się, że ludzie zapomną, co im powiedziałeś, zapomną, co im zrobiłeś, ale nie

zapomną, jak się przy Tobie czuli. I właśnie te zasady, o których teraz mówimy, mają sprawić, żeby po prostu rozmówca dobrze czuł się w Twoim towarzystwie. Krytyka, zwłaszcza niezamówiona, na pewno do takiego dobrego samopoczucia nie prowadzi, więc natychmiast wyeliminuj ją ze swojego repertuaru.

Używaj dobrych pytań

Poprzez pytania przejmujesz przywództwo w rozmowie i nadajesz jej ton, ale też sprawiasz, że druga osoba czuje się przez Ciebie dostrzegana, sprawiasz, że czuje, że jej opinia jest ważna. Spróbuj tak je zadawać, aby pytania, których używasz, wywołały u rozmówcy pozytywne skojarzenia. W tym kontekście ważne są trzy złote zasady: po pierwsze, używaj pytań otwartych (czyli: co, jak, gdzie, kiedy, po co, dlaczego, w jaki sposób), które skłaniają rozmówcę do obszernych wypowiedzi. Pytaj też drugą stronę o jej uczucia, emocje i wrażenia, a przy tym pytaj o rzeczy, które Twojemu rozmówcy kojarzą się pozytywnie. Przykład wykorzystania trzech złotych zasad? Mówisz do rozmówcy np. Proszę, powiedz, jak udał Ci się ostatni wyjazd. Proszę, opisz, jak spędziłeś ostatnie wakacje. Powiedz, proszę, co najbardziej lubisz w tym mieście. Jaką kuchnię lubisz najbardziej? Co najbardziej lubisz w swojej pracy? Co Ci się najbardziej podobało ostatnio na Netflixie? Co Cię ostatnio najbardziej zainteresowało? Podkreślamy, że ważne, żebyś, w przeciwieństwie do bardzo wielu Polaków, pytał o rzeczy, które drugiej oso-

bie będą się kojarzyły pozytywnie. Nikt z nas nie lubi mówić o swoich porażkach i nie lubi się do nich przyznawać, więc pytania o takie kwestie są prostą drogą, aby wywołać u rozmówcy negatywne skojarzenia, które będą potem powiązane z Twoją osobą - a tego na pewno nie chcesz. Pytaj lepiej o to, co kojarzy się dobrze i co wywołuje uśmiech u rozmówcy.

Nie mów o sobie

Inną ważną rzeczą, gdy chcesz sprawić, aby rozmówca Cię polubił, to powstrzymanie się od mówienia o sobie. Ludzie zazwyczaj świetnie się czują, gdy są gwiazdami rozmowy i gdy mówi się właśnie o nich. To też jest zazwyczaj temat, na którym znają się najlepiej i bezpiecznie w nim czują. Dlatego lubią być pytani o swoje opinie, wrażenia czy oceny. Oni sami interesują się sobą zazwyczaj dużo bardziej niż całą resztą świata, więc uczynić swojego rozmówcę najważniejszym obiektem w rozmowie – mów o nim, pytaj o jego wrażenia, jego spostrzeżenia i jego odczucia. Posłuchaj języka jakiego używasz i spróbuj wyćwiczyć w sobie umiejętność niemówienia o sobie. Tak przeformułuj swoje wypowiedzi, żeby zamiast mówienia o sobie, Twoja wypowiedź mówiła albo o rozmówcy albo o was razem. Np. zamiast powiedzieć „mam taki sam parasol jak pan” powiedz: „o, widzę, że mamy takie same parasole”; zamiast mówić: „bardzo lubię musicale, a ty?” zapytaj: „czy ty też tak jak ja bardzo lubisz oglądać musicale?”. Różnica tkwi w niuansach, ale finalnie sposób, w jaki odbiera Cię druga strona, jest znacznie lepszy.

Szukaj elementów wspólnych

Bardzo istotnym elementem jest też poszukiwanie cech, które macie ze sobą wspólne. Wspólne mogą być spostrzeżenia i opinie, mogą to być też wspólni znajomi, wspólne zainteresowania czy wspólny sposób spędzania wolnego czasu. Jeśli masz z rozmówcą elementy wspólne, to zazwyczaj dość szybko jesteś przez niego postrzegany bardziej życzliwie. Czasami wspólne masz z rozmówcą chociażby miejsce, w którym się z nim spotykasz, czasem środek transportu, kolor ubrania, wspólne zainteresowania albo sposób spędzania czasu. Wykorzystaj je i podkreślaj, odpowiednio używając języka – w tym przypadku używając pierwszej osoby liczby mnogiej i zamiast „ja” czy „ty” mówiąc „my”. Na wyrobienie w sobie nawyku wynajdywania podobieństw z innymi, dobrze jest przyglądać się różnym ludziom i choćby tylko ćwiczeniowo wyszukiwać u nich cech lub rzeczy jakie z tymi osobami masz wspólne.

Używaj języka Twojego rozmówcy

Bardzo ważne jest też używanie terminologii stosowanej przez Twojego rozmówcę. Używaj sformułowań i określeń, jakich używa Twój rozmówca, bo dzięki temu będzie się on czuł przez Ciebie rozumiany. W tym obszarze dobrze jest też parafrazować wypowiedzi rozmówcy lub też zaczynać wypowiedź od powtórzenia kilku słów, które wypowiedziała wcześniej druga strona.

Chwal i komplementuj

Kolejny sposób na wzbudzenie sympatii rozmówcy to umiejętne używanie pochwał i komplementów. Im bardziej nieoczywisty jest Twój komplement, tym lepiej zapadnie rozmówcy w pamięć i tym bardziej wyróżni Ciebie z grona innych osób. W każdym człowieku możesz dostrzec coś pozytywnego, jakąś umiejętność, cechę, wartość. Coś, za co można drugiej osobie wyrazić uznanie. My, Polacy z natury jesteśmy bardziej skorzy do krytyki niż pochwał, dlatego chwalenie innych osób może być nie tylko świetnym sposobem, by wywołać pozytywne skojarzenia, ale też, aby wzmocnić te pozytywne cechy drugiej osoby, które dostrzegasz. Poćwicz w sobie tę umiejętność i postaraj się wynaleźć w każdej osobie z Twojego otoczenia choć jedną rzecz lub cechę, za którą można tę osobę pochwalić.

W nawiązywaniu dobrej relacji przydadzą Ci się też sprawdzone tematy na niezobowiązującą pierwszą rozmowę. Kiedy jesteś w windzie lub w kolejce, zawsze można skomentować element otoczenia i zapytać o to, jak go ocenia rozmówca, można też o coś zapytać – w windzie chociażby wspólny może być kierunek podróży. Jako temat na small talk zazwyczaj sprawdzają się tematy takie, jak: pogoda, podróże, jedzenie, filmy i seriale, książki, sport, aktywność fizyczna, bieżące i przyszłe wydarzenia kulturalne. To są tematy bezpieczne, które zazwyczaj wszystkim kojarzą się pozytywnie. Oczywiście potem warto przejść do bardziej treściwej rozmowy, ale to po przełamaniu pierwszych lodów.

Po tym, miejmy nadzieję dobrym dla Ciebie począt-

ku znajomości, przychodzi czas na bliższe poznawanie się nawzajem. Tutaj, ze względu na różnorodność ludzi i sytuacji, jesteś częściowo zdany na siebie, bo - jak pisaliśmy wcześniej, nie powinienes nikogo udawać, tylko być sobą. To, w czym na tym etapie możemy Ci pomóc, to wskazówki, kiedy powinienes przestać inwestować Twój czas w tę konkretną znajomość, oraz na co zwracać uwagę, jeśli - czego Ci życzymy, będzie się ona rozwijać w kierunku poważnego związku. O tym przeczytasz w następnych rozdziałach.

Kiedy odpuścić

Bardzo rzadko zdarza się, że spotyka się dwoje ludzi, którzy od razu wiedzą, że są sobie przeznaczeni, po czym tworzą trwałą i szczęśliwy związek. Zazwyczaj na początku występuje faza, w której ktoś próbuje zainteresować drugą osobę perspektywą bliższej znajomości. Inną możliwością jest sytuacja, kiedy poznaje się dwoje sympatycznych ludzi, ale na początku żadnej nie przyszłoby do głowy, aby wiązać się z tą drugą i dopiero w trakcie znajomości budzi się taka chęć. W tym drugim wypadku tempo tego uświadamiania sobie wzajemnego dopasowania i bliskości też może być różne. Tak czy inaczej, często dochodzi wtedy do sytuacji, kiedy jedna strona jest bardziej zaangażowana od drugiej. To na dłuższą metę nie jest dobre i warto na samym początku postawić sobie granice, jak dalece możemy tolerować taką nierówność.

Niestety kiepskie seriale i komedie romantyczne od dziesięcioleci budują w ludziach przekonanie, że to jedna ze stron, przeważnie męczyzna, musi starać się o drugą, przełamując wszelkie opory, ignorując odmowę i czekając w nieskończoność, aż ta osoba się zdecyduje. Taki sposób postępowania, jeśli Twoim celem jest partner do szczęśliwego związku na długo, jest jedną z najgorszych rzeczy, jakie możesz zrobić. W najlepszym przypadku będzie Cię to kosztować mnóstwo czasu, wydanych pieniędzy i uszczerbku na poczuciu własnej wartości, w najgorszym – dojdą do tego pozwy za stalking lub molestowanie seksualne.

Jeśli nie chodzi Ci o „namówienie” kogoś do pójścia do łóżka, lecz o poważną relację, a nawet małżeństwo, to to hollywoodzkie podejście jest drogą do złudzeń i rozczarowań, których możesz sobie oszczędzić. Jeśli twardo stąpasz po ziemi i przerobiłeś dobrze rozdział drugi, to nie tylko masz ciekawe życie, do którego możesz zaprosić drugą osobę, ale też możesz być ważnym wzbogaceniem życia tej drugiej osoby. Jeżeli tak jest, to powinieneś sprawdzić Waszą kompatybilność, a nie zachowywać się jak sprzedawca na targu zachwalający swój towar. Pamiętaj, że tego dopasowania nie sprawdzisz, przekonując kogoś czy próbując przed nim zabłysnąć, lecz po prostu stwarzając drugiej osobie okazję do partycypowania w Twoim świecie i próbując brać udział w jej życiu. Najlepsze, co możesz zrobić, to być sobą i obserwować, czy to drugiej stronie pasuje, podobnie jak jej zachowanie powinno pasować Tobie.

Jasne, że na początku mogą pojawić się drobne nieporozumienia, czasem nawet bardzo zabawne. To jest normalne

i nie należy się tym zrażać. Należy za to darować sobie taką znajomość, kiedy otrzymujesz od drugiej osoby jednoznaczne sygnały braku zainteresowania albo wręcz niechęci. Mogą one mieć dwa wytłumaczenia:

- Osoba faktycznie nie jest Tobą zainteresowana lub, co gorsza, budzisz w niej negatywne odczucia.
- Ten człowiek jest Tobą zainteresowany, ale próbuje różnych gier, aby w jakiś sposób Cię zmanipulować lub przedstawić Ci się jako ktoś jeszcze bardziej wartościowy niż jest.

W tym pierwszym przypadku sprawa jest oczywista. Nie powinienes nikogo zdobywać i pokazywać, jaki jesteś wspaniały osobie, która tego nie widzi, ani, co gorsza, udawać kogoś, kim nie jesteś. Jak zaczniesz udawać i dzięki temu „zdobędziesz” partnera, to będzie to trwało tylko tak długo, jak długo będziesz w stanie grać nie swoją rolę. To się potem źle kończy i nie jest to recepta na szczęśliwe życie.

W tym drugim przypadku masz do czynienia z osobą, która ma problemy z otwartym komunikowaniem swoich odczuć albo wręcz z kimś, dla kogo manipulacja bliską osobą nie jest niczym zdrożnym. Gdybyś szukał kogoś do przelotnej przygody, mógłbyś na to chwilowo przymknąć oko, ale w poważnym związku, gdzie chcesz w pełni przez lata ufać partnerowi, jest to niedopuszczalne.

Po przeczytaniu tego wszystkiego możesz uznać, że te zalecenia, razem z tymi z całego następnego rozdziału, są zbyt wyśrubowane i takich ludzi nie ma. Zapewniamy Cię, że są, choć występują dość rzadko. Mimo tej rzadkości,

biorąc pod uwagę, że osoba, z którą spędzasz życie, ma największy wpływ na jego jakość, warto się postarać i dobrać odpowiednią. Od samego początku relacji.

Dlatego bądź sobą, komunikuj otwarcie i jeśli komuś to nie odpowiada, to nie przekonuj, nie namawiaj, tylko zacznij się rozglądać dalej. Pamiętasz, ile ton rudy trzeba przerobić, aby wydobyć 1 kilogram złota? Nie zniechęcaj się!

Rozdział 4

PRZYJRZYJ SIĘ UWAŻNIE, KOGO ZNALAZŁEŚ

Kryteria dyskwalifikujące

Z ludźmi, szczególnie tymi, których chcesz wpuścić bardzo blisko do Twojego życia, jest trochę jak z jedzeniem. Jeśli nie będziesz uważać, to łatwo możesz połknąć coś, co może nawet nieźle wyglądać i pachnieć, ale w sumie bardzo Ci zaszkodzi. Zarówno korespondencja naszych Widzów, jak i praktyka kancelarii adwokackiej Karoliny, pełne są przykładów zmarnowanych lat życia i problemów psychicznych powstałych tylko dlatego, że na samym początku znajomości dana osoba albo nie zauważyła, albo zlekceważyła oczywiste sygnały alarmowe. Sygnały alarmowe mówiące, że jeśli chcesz mieć szczęśliwy i harmonijny związek, to w żadnym wypadku nie powinieneś

budować go z tą osobą, wszystko jedno, jak pociągająca Ci się ona wydaje.

Te czerwone flagi mogą być związane zarówno z psychiką i zachowaniami danego człowieka, jak też z jego sytuacją życiową. Czytając je, możesz przy niektórych przypadkach pomyśleć, że jesteśmy pozbawieni empatii i współczucia dla innych, co nie jest słuszne. Mamy wiele empatii dla innych ludzi i uważamy, że będąc już z kimś w poważnym związku, w żadnym wypadku nie zostawia się go w potrzebie. Ale... jeśli chcesz mieć naprawdę dobrą i szczęśliwą relację na resztę życia, to **nie zaczynaj** budowania jej z kimś, u kogo duże problemy są oczywiste już na samym początku. Pamiętaj, że to ma być najważniejszy człowiek w Twoim życiu i jego prawidłowy dobór będzie w bardzo dużym stopniu decydował o Twoim zadowoleniu przez wiele lat. Bądź świadom, że to, co potrzebujesz, to kompletny i pasujący Ci człowiek, a nie projekt, nad którym trzeba pracować.

Jedną z takich czerwonych flag są wszelkiego rodzaju zaburzenia psychiczne. Zdecydowanie odradzamy wiązanie się z osobami, u których one występują, zwłaszcza jeśli szukasz wzbogacenia i harmonii w związku. Trzymaj takich ludzi z daleka, nawet jeśli, podobnie jak nam, jacyś ludzie będą Ci zarzucać dyskryminację. Jest jasne, że każdy człowiek ma prawo do życia i szukania szczęścia, niemniej we własnym, dobrze pojętym interesie, nie powinieneś akceptować, jeśli osoby zaburzone będą szukały tego szczęścia u Ciebie. Zdajemy sobie sprawę, że wobec coraz bardziej rozpowszechniających się zaburzeń psychicznych w naszym społeczeństwie, znacznie ograniczy to krąg potencjalnych partnerów, ale na szczęście wystarczy Ci

przecież znalezienie jednej osoby, z którą będziesz szczęśliwy. W międzyczasie wiesz już, jak zwiększyć na to szanse, więc tutaj nie obniżaj poprzeczki i nie blokuj się problematyczną znajomością.

Jasne, że prawie nikt, kto jest zaburzony, nie chodzi z diagnozą przyklejoną do czoła, dlatego warto uważnie przyglądać się ludziom, których poznajemy i zdecydowanie dać sobie czas na poznanie ich, zanim dopuścimy ich naprawdę blisko. Szczególnie niebezpieczne są osoby narcystyczne, których jest znacznie więcej niż przypuszczasz i które potrafią doskonale się maskować, bez zahamowań kłamać i pozbawione empatii wyrządzą Ci wiele cierpień i krzywd. Dostaliśmy tak wiele sygnałów od naszych Widzów, że poświęcimy temu tematowi osobny rozdział w tej książce, który koniecznie zalecamy Ci przeczytać. Przeczytaj go wielokrotnie i wyczul się na stosowane przez nich metody i ich rozpoznawanie.

Oczywiście, aby nie nadawać się do bliskiego związku, niekoniecznie trzeba być narcyzem, wystarczą znacznie mniej poważne wady charakteru, które niestety wiele osób lekceważy. Robi to na własne nieszczęście. Poniżej poznasz spis najważniejszych z nich i przy każdej patrz trzeźwym okiem na to, jak to wygląda w tej chwili, a nie jak mogłoby wyglądać w świetlanej przyszłości:

- Pierwszy dyskwalifikujący objaw u drugiego człowieka to niestabilność emocjonalna. Jeśli ktoś z powodu nawet drobnych bodźców jest wytrącony z równowagi i, co gorsza, nie potrafi sam szybko do tej równowagi powrócić, to jest to potencjalne źródło bardzo wielu problemów. Lepiej unikaj takich niepotrzebnych wyzwań, nie dopuszczając

takiego człowieka do kręgu osób, z którymi bliżej się zadasz. A już na pewno nie buduj na nim przyszłości. Takie historie dobrze się ogląda tylko w amerykańskich filmach. W realnym życiu już niekoniecznie.

- Drugi dyskwalifikujący objaw to uporczywe tkwienie w jakimś destrukcyjnym i/lub autodestrukcyjnym stanie ducha. Do dobrego, wzbogacającego związku potrzebujesz partnera pełnego pozytywnego nastawienia, bo życie i tak będzie Was konfrontowało z różnymi wyzwaniami. A takie negatywne osoby często potrzebują po prostu wsparcia specjalistów, a nie rycerza na białym koniu czy dobrej wróżki, którzy za cel życia obiorą sobie „naprawienie” takiego człowieka. Zresztą nikt nie będzie Cię kochał za to, że będziesz takim rycerzem lub wróżką. To ostatnie naprawdę warto sobie uświadomić, bo wiele osób spodziewa się „nagrody”.
- Dyskwalifikującym objawem jest też chęć czynienia zła i szkodenia innym, z jakichkolwiek powodów by ona nie wynikała. Takich ludzi nie powinieneś nawet wpuszczać do kręgu bliższych znajomych, a co dopiero widzieć w nich potencjalnych partnerów. Abstrahując od rozważań ogólnoludzkich, bądź przygotowany na to, że taka chęć czynienia zła w każdej chwili może obrócić się przeciwko Tobie i jeśli będziesz dłużej z tym człowiekiem, to prawie na pewno tego doczekasz. Nie zasługujesz na coś takiego, więc lepiej nie wchodź w taką relację!
- Uzależnienie od alkoholu, narkotyków i hazardu powinno natychmiast eliminować człowieka z kręgu kandydatów. Tutaj bądź bardzo konsekwentny. Nawet sporadyczne upi-

cie się człowieka powinno doprowadzić do wykluczenia go jako kandydata do poważnego związku, bo świadczy o braku kontroli nad sobą, co w długiej perspektywie może prowadzić w małżeństwie do fatalnych konsekwencji. Zwłaszcza jeśli po takim upiciu ten człowiek zachowuje się tak, że tracisz do niego szacunek. I znów, wobec powszechnej akceptacji picia w Polsce, możesz pomyśleć, że przesadzamy, ale przecież chodzi o Twój super związek na resztę życia!

- Jakiegokolwiek powiązania z działalnością przestępczą, niezależnie od jej skali, powinny natychmiast prowadzić do zaprzestania kontaktów z taką osobą.
- Jeśli widzisz u kandydata brak etyki w postępowaniu, to tak samo, odrzuć go. Kiedy widzisz, że jako pracownik oszukuje pracodawcę albo wykorzystuje współpracowników, lub jako przedsiębiorca oszukuje kontrahentów i źle traktuje podwładnych, to przestań się z nim zadawać. Tak samo, jeśli jesteś świadkiem niedotrzymania danego słowa czy obiecaniej tajemnicy. Taka osoba prędzej czy później potraktuje Cię tak samo.
- Wszelkiego rodzaju okazywanie braku szacunku dla innych osób, szczególnie tych o postrzeganym niższym statusie społecznym jest nieakceptowalne u kogoś, z kim chcesz spędzić wiele lat udanego życia. Jeśli ktoś ma takie tendencje, to prędzej czy później takie zachowania będą dotyczyć i Ciebie. W luźnej znajomości możesz to ewentualnie chwilę tolerować, w poważnej – absolutnie nie!
- Pozornie niewinna skłonność do generalizacji i opierania się na stereotypach eliminuje kandydata. Jeśli ktoś

wypowiada zdania typu „wszyscy mężczyźni...” albo „bo wy, kobiety ...” i tym podobne, to świadczy to o tym, że ta osoba nie potrafi opierać się na bezpośredniej obserwacji czy interakcji, a to jest podwójny duży minus. Po pierwsze, uniemożliwi Ci, a na pewno utrudni omawianie z takim człowiekiem istotnych spraw związanych ze wspólnym życiem, a wykraczających poza sztywny świat wyobrażeń tej osoby. Po drugie, takie podejście w dzisiejszym świecie bardzo zmniejsza szanse na osiągnięcie nawet nie tyle sukcesu, co przyzwoitego poziomu życia. Na pewno chcesz iść przez życie z kimś, kto nie będzie nadążał?

- Człowiek, który, jak wielu Polaków, obwinia wyłącznie innych ludzi i okoliczności za swoje niepowodzenia, tak samo nie nadaje się do długoterminowego związku. W znakomitej większości przypadków, pomijając na przykład kalectwo czy choroby wrodzone, kiedy coś w życiu nie idzie po naszej myśli, to w jakiś sposób przyczyniliśmy się do tego naszymi działaniami lub zaniechaniami. Przyznanie tego i rozpoznanie własnego udziału jest pierwszym i koniecznym krokiem do zmiany czegoś na lepsze. Jak ktoś tego nie potrafi, to będzie kiepskim partnerem do rozwiązywania ewentualnych problemów w związku czy też wzbogacał świata zewnętrznego.

Powyżej omówiliśmy najważniejsze cechy charakteru, które dyskwalifikują człowieka jako przyszłego partnera. Oprócz cech charakteru istnieją też okoliczności życiowe kandydata, które, jeśli chcesz mieć związek, który będzie Cię wzbogacał emocjonalnie, powinny go wyeliminować. Zwróć

uwagę, że pomijając kwestie etyczne i moralne, niektóre z nich nie muszą przeszkadzać w luźnej relacji i dlatego sporo osób na początku je akceptuje. Potem związek się zacieśnia i masz poważny problem. Nie rób tego, postaw pewne granice od razu! Przykłady masz poniżej

- Jedną z takich okoliczności, których nie powinieneś tolerować, jest pozostawianie przez takiego człowieka w jakimkolwiek wcześniejszym związku, zwłaszcza związku małżeńskim. Na kanale Alexa znajdziesz wiele smutnych historii osób obojga płci, które zmarnowały kilka, a nawet kilkanaście lat życia, bo były zapewniane, że istniejący związek zaraz zostanie zakończony, a małżeństwo rozwiedzione. Nasza praktyczna rada jest następująca: Jeśli jest to nieformalny i według potencjalnego partnera już martwy związek, to możesz w najlepszym przypadku dać człowiekowi krótki okres na jego faktyczne zakończenie. To jest najlepszy przypadek, zrób tak tylko wtedy, jeśli faktycznie poznajesz kogoś naprawdę wyjątkowego i chcesz mu dać uczciwą szansę. W każdym innym przypadku mówisz takiej osobie, aby najpierw wyczyściła tę starą relację, a potem może z Tobą rozmawiać. W przypadku związku małżeńskiego nie ma wyjątków - najpierw formalny rozwód, a potem taki człowiek może myśleć o jakiegokolwiek poważniejszej relacji z Tobą. Wyraziliśmy się jasno? Najpierw ważny prawnie rozwód, potem możecie porozmawiać!
- W ten sposób unikasz dwóch typowych i niestety bardzo często spotykanych zagrożeń. To pierwsze, dość oczywiste, polega na tym, że druga strona będzie Cię wykorzystywać tylko jako uprzyjemnianie swojej egzystencji, bez

traktowania poważnie jakichkolwiek swoich zobowiązań wobec Ciebie. Będiesz otrzymywać słodkie słowa i obietnice, to wszystko. Z drugim zagrożeniem masz do czynienia wtedy, kiedy potencjalny kandydat chce Cię wcześniej „sprawdzić”, zanim opuści istniejący związek. To jest dla wielu ludzi logiczne działanie, a przecież pokazuje, że masz do czynienia z osobą, która przede wszystkim próbuje, skacząc ze związku na związek, poprawić sobie ogólną sytuację życiową. Osobą, która pozostawi dotychczasowego partnera, jeśli okażesz się być bardziej obiecującym kandydatem. Na pewno chcesz wchodzić w poważną relację z takim człowiekiem, a potem zastanawiać się, co będzie, kiedy, będąc w związku z Tobą, zacznie on znów się rozglądać za kimś lepszym od Ciebie?

- Jeśli Twój kandydat zamknął za sobą poprzedni związek albo to zamknięcie miało miejsce już dawno temu, to zwróć uwagę, jak wypowiada się on o poprzednim partnerze. Jeśli wypowiada się on o tej osobie bardzo negatywnie, zwłaszcza przypisując jej wyłączną winę za rozstanie, to bądź ostrożny. Może to oznaczać jedną z dwóch rzeczy. Może on mieć tendencje do obwiniania innych, albo dokonywać kiepskich wyborów życiowych, jeśli chodzi o dobór partnera. W każdym przypadku to nie są dobre sygnały i trzeba temu się przyrzec.
- Nie wchodź też w związki z osobami, które nie są w stanie same utrzymać się na jakimś rozsądnym poziomie. Pamiętaj, nie ludź się, że ktokolwiek będzie Cię kochał za to, że płacisz jego rachunki czy pomagasz spłacać kredyt. Nie będzie! My, będąc empatycznymi ludźmi, często

mamy potrzebę wspierania innych i to jest w porządku, o ile robione sporadycznie i w sensowny sposób. Ale, jeśli Twoim celem jest partnerski związek, to nie zaczynaj go od bycia dla kogokolwiek pomocą społeczną czy kasą pożyczkową. To znowu brzmi bardzo zimno i bez serca, niemniej uchroni Cię od wielu oszustów albo co najmniej rozczarowań i zmarnowanego czasu. O zmarnowanych pieniądzach już nie mówiąc.

- Przypadki, kiedy czyjaś chęć niesienia pomocy albo przynajmniej okazania się ratującym rycerzem na białym koniu zostają bez skrupułów wykorzystane, są niestety dość częste. Często jest też na przykład kombinacja, kiedy jedna osoba jest w jakimś związku i daje Ci do zrozumienia, że ewentualnie go porzuci i będzie z Tobą, jeśli tylko pomożesz jej finansowo. Coś w rodzaju w rodzaju egzaminu ze szczodrości dla Ciebie, który obowiązkowo powinienes oblać. Abyśmy się dobrze zrozumieli, szczodrość w istniejącym związku jest super! My w naszym związku, mając rozdzielną majątkową, często mamy dyskusje, bo każde z nas chce za wszystko płacić. Ale to już w ramach istniejącej i bardzo bliskiej relacji. Nigdy nie zaczynaj od tego.
- Nie bierz też pod uwagę jako partnerów życiowych wszelkiego rodzaju pechowców, którym ciągle coś się „nie udaje”. Którzy ciągle są wykorzystywani przez innych ludzi czy też takich, którzy życiowo zaliczają jedną wpadkę za drugą. Nasz instynkt opiekuńczy podpowiada nam, że jeśli tylko trochę ich wesprzemy, to pomożemy im stanąć na nogi i często wchodzimy z nimi w bliskie związki. Potem jest problem, bo okazuje się, że każdy człowiek ma swój

własny i to często poważny wkład we wszystkie niepowodzenia swojego życia i jeśli ktoś zalicza jedno za drugim, to bardzo źle rokuje on na poważnego partnera.

- Dodatkowo odradzamy Ci bliższe znajomości, a zwłaszcza bliskie związki z ludźmi cierpiącymi na głupotę – osobami, które mają ewidentnie duży problem z racjonalnym wykorzystaniem własnego umysłu. Dotyczy to zarówno postrzegania otaczającej rzeczywistości, jak i wyciągania z tych spostrzeżeń właściwych wniosków oraz podejmowania adekwatnych działań. Problemem jest to, że u większości z nas o te umiejętności nie zadbali ani rodzice, ani szkoła. Dobrze, że potem wielu, autorów tej książki wliczając, odrobiło różnymi metodami niezbędne lekcje i się tego nauczyło. Jak należysz do tej grupy, to gratulacje, ale nie wiąż się długoterminowo z ludźmi, którzy tego (jeszcze) nie zrobili. To byłby krok do sporych problemów w przyszłości. Jasne, że prawie każdy człowiek może opanować taką umiejętność, ale niech lepiej nie robi tego w trakcie związku z Tobą. Skutki mogą być nieprzewidywalne i przeważnie kończy się to dla Ciebie źle.

Na zakończenie tego rozdziału warto podkreślić, że te kryteria dyskwalifikujące stosujemy do osób, które niedawno poznaliśmy albo dopiero poznajemy i z którymi bierzemy pod uwagę poważny związek na przyszłość. Może się zdarzyć, że osoba, z którą od dawna jesteśmy w bliskim związku, nagle będzie przejawiała któryś z opisanych powyżej problemów. Wtedy naturalnie trzeba jej pomóc, ale to będzie już treść innego rozdziału.

Czynniki podwyższonego ryzyka

W poprzednim rozdziale omówiliśmy tak zwane czerwone flagi, których występowanie powinno w Twoim najlepszym interesie spowodować natychmiastowe wyeliminowanie kandydata z jakichkolwiek rozważań o poważnym związku. Poza tymi zdecydowanymi kryteriami zdajemy sobie sprawę, że nikt nie jest ideałem, ludzie są bardzo różni i bardzo różne są ich potrzeby. Różne są też i Twoje potrzeby jeśli chodzi o partnera życiowego. Dlatego zamiast przedstawiania Ci kolejnej listy kontrolnej, na najbliższych stronach podzielimy się z Tobą czymś, co nazywamy czynnikami podwyższonego ryzyka w bliskiej i długoterminowej relacji, które trzeba koniecznie wyjaśnić i omówić.

Robimy to według naszej najlepszej wiedzy, bazując zarówno na kilkudziesięcioletnim, dość bogatym doświadczeniu życiowym Alexa, jak i wieloletnim doświadczeniu zawodowym Karoliny, która jako adwokat jest często angażowana w problematyczne sprawy rodzinne. Potraktuj to jako rady dobrych przyjaciół i rozważ w każdym przypadku, na ile dany czynnik jest dla Ciebie istotny, jak też to, gdzie leży próg, po przekroczeniu którego zdecydujesz się na poszukanie lepiej pasującego kandydata. Nie popełniaj tylko błędu wielu osób, które pod wpływem pierwszego wrażenia i hormonów poświęcają temu znacznie mniej uwagi niż na przykład na decyzję, gdzie spędzić wakacje czy jaki samochód kupić. Dlatego sprawdź wszystkie punkty, o których zaraz przeczytasz i jeżeli rozbieżność między Wami okaże się dla

Ciebie zbyt duża, to nie rób sobie zbyt wielkich nadziei na udany związek z taką osobą. Powszechne w Polsce mniemanie, że ludzie po ślubie się docierają, jest często błędne, chyba że przez „docieranie się” ktoś rozumie niezadowolające kompromisy i rezygnację którejs z stron z naprawdę istotnych dla niej rzeczy. Rozważając związek z kimś na długo, pamiętaj też, że niektóre firmy sprawdzają pracowników przed zatrudnieniem na umowę na czas nieokreślony, stosując umowy na czas określony, które mogą w sumie trwać do 33 miesięcy. Wyciągnij z tego wnioski, zanim zawrzesz zbyt szybko na przykład umowę małżeńską, którą – mamy nadzieję – chcesz zawrzeć na zawsze. Lepiej sprawdź wcześniej wszystko, tym uważniej, im dłuższy związek z daną osobą planujesz. Wiemy, że to ostatnie zalecenie nie jest w stylu kolorowych czasopism i tanich romansów, ale znacznie zwiększa szansę, że będziesz z kimś, kto faktycznie wzbogaca Twoje życie.

Podejście do rozwoju

Jednym z często niedocenianych elementów dopasowania w związku jest podejście do własnego rozwoju. Występują tu dwa aspekty, które przy znaczących różnicach pomiędzy partnerami łatwo mogą doprowadzić do napięć, a nawet decyzji szukania sobie kogoś „lepszego”. Dlatego zwróć uwagę na następujące rzeczy:

- Czy obie strony w ogóle chcą się rozwijać zarówno zawodowo, jak i przede wszystkim jako ludzie. Patrząc na sporą część społeczeństwa widać, że wielu ludzi, poza ewentu-

alnym poprawieniem swojej sytuacji materialnej, niewiele w tym zakresie interesuje. Dla nich najważniejsze jest ciepłe mieszkanko, najlepiej na własność, stała praca, nawet jeśli szef lub współpracownicy czasem są chamscy, trochę urlopu. To są oczywiście ich wybory i należy je uszanować. Tak samo, jeśli dobierają się ludzie podobnie pasywni pod tym względem, to nam nic do tego. Jeżeli jednak Ty jesteś człowiekiem, który ma ciekawość życia i chęć rozwoju, to licz się z tym, że z taką osobą będziesz mieć wkrótce problemy w bliskim związku. Taki partner dość szybko straci atrakcyjność w Twoich oczach, a to będzie prowadziło u Ciebie do frustracji, a często również do szukania kogoś, kto zaspokoi Twoją potrzebę wspólnego rozwoju. Jeśli rozwój jest dla Ciebie ważny, to nie lepiej poszukać kogoś takiego od razu? Tym bardziej, że to jeszcze nie koniec zagrożeń, bo taki rozwojowo pasywny partner będzie często robił Ci wyrzuty, że zajmujesz się takimi „bzdurami” i będzie starał się Cię od tego odwieść. To masz z czasem prawie pewne, i odpowiedz sobie na pytanie, czy naprawdę tego chcesz. Dla przykładu, każde z nas, zanim się poznaliśmy, było w relacjach z ciekawymi i generalnie wartościowymi osobami, które rozpadły się właśnie z powodu tego niedopasowania pod tym względem. Dobrze, że żadne z nas nie uczyniło wcześniej takiej relacji permanentną, bo nie mielibyśmy szans stworzyć takiej pary, jaką jesteśmy.

- Z drugą, na szczęście mniej krytyczną rzeczą mamy do czynienia, jeśli obie strony pragną się rozwijać, ale mają różne wyobrażenia, na czym ten rozwój ma polegać i w

jaki sposób to robić. Dla Karoliny na przykład, przez dłuższy czas ważne były kolejne studia, których do chwili pisania tej książki skończyła w sumie dziewięć kierunków, podczas gdy Alex woli zdobywać wiedzę samodzielnie i po prostu próbować wiele rzeczy w praktyce. Nam to nie przeszkodziło, choć potem nieco szkoda było wspólnych weekendów, kiedy Karolina miała studia podyplomowe, a które mogliśmy spędzić razem. Na szczęście każde miało zrozumienie dla potrzeby rozwoju drugiej strony i w międzyczasie rozwijamy się, robiąc różne rzeczy razem albo przynajmniej w fizycznej bliskości. Jeżeli masz już kandydata na partnera, który chce się rozwijać, to jeśli znajdą się istotne różnice w sposobach, w jakich chcecie to robić, to ustalcie wcześniej, jak będziecie się z tym obchodzić.

Jeśli chodzi o potrzebę rozwoju, to pamiętaj, że we współczesnym świecie, o ile nie odziedziczyłeś dużego majątku, jest ona bardzo potrzebna, aby dobrze prosperować przez większość życia. Wszystko zmienia się bardzo szybko i jeśli nie dotrzymamy kroku, to łatwo możemy wylądować poza boiskiem w coraz liczniejszym gronie ludzi narzekających na swój los i czekających na jałmużnę od państwa. Dlatego pod tym względem nie równaj w dół, nawet jeśli ta druga osoba poza tym bardzo Ci się podoba.

Podejście do konfliktów i różnicy zdań

Niezależnie od tego, jak bardzo jesteś zakochany na początku i jak wspaniale rysuje się obraz Twojego partnera, to jedną rzecz możesz przyjąć za pewnik: w długofalowym związku będziecie mieli różnice zdań i konflikty. Wiążesz się przecież z inteligentną i samodzielną osobą, która może mieć w pewnych sytuacjach inne poglądy lub propozycje rozwiązania. Życie będzie też podsuwać Wam różne wyzwania, które każde z Was będzie chciało rozwiązać na swój sposób, a w wielu wypadkach będzie potrzebne Wasze współdziałanie. To jest normalne i dobrze jest mieć obok siebie partnera, z którym można sobie z tym wszystkim poradzić w konstruktywny sposób i bez niepotrzebnych dramatów. Patrząc na zachowanie naszego społeczeństwa widać, że większość ludzi nie ma tego komfortu. Dlatego na początku znajomości sprawdź też, jak do tego zagadnienia podchodzi kandydat na partnera i nie lekceważ potencjalnych problemów.

O podejściu i sposobach rozwiązywania faktycznych sytuacji konfliktowych w związku przeczytasz kilka rozdziałów dalej, ale teraz popatrz na takie podstawowe sprawy, jak:

- Czy w przypadku różnicy zdań potencjalny partner potrafi spokojnie wysłuchać Twojego punktu widzenia? Nie przerywa Ci i nie komentuje w międzyczasie? Ta prosta umiejętność jest dość słabo rozpowszechniona w Polsce, ale to nie znaczy, że masz jej brak lekceważyć i tolerować.
- Czy potencjalny partner potrafi jasno i zrozumiale wyrazić swoje zdanie w spokojnym tonie i bez zdenerwowa-

nia albo – co gorsza – agresji? Znowu mówimy o umiejętności, której większość ludzi nie posiada. I znów nie oznacza to, że masz takie braki akceptować, bo to one źle rokują na przyszłość.

- Czy potencjalny partner w swoich wypowiedziach potrafi odnieść się do tego, co powiedziałaś? Zakładam, że zgodnie z zaleceniami rozdziału o przygotowaniu się do poszukiwań, opanowałeś umiejętność jasnego wyrażania się. Jeśli przez przypadek nie, to najwyższy czas to nadrobić.
- Czy potencjalny partner potrafi zaproponować rozwiązania, które w kreatywny sposób dają obydwu stronom to, czego potrzebują, a przynajmniej potrafi wypracować sensowny kompromis?

Aby to sprawdzić, to nie zalecamy oczywiście wywoływania dużego konfliktu, ale rozmowa na stosunkowo łatwy temat, co do którego macie różnicę zdań, może dostarczyć Ci wiele cennych obserwacji i wniosków. To może być na przykład kwestia preferowanego sposobu spędzania wakacji, ulubionej muzyki, poglądów na kwestie społeczne, hobby itp.

Na pewno w trakcie takiej rozmowy czy też rozmów uważaj na punkty, które wymieniliśmy przed chwilą i jeśli w którymś pojawiają się poważniejsze problemy, to rozważ, czy akurat teraz powinieneś wiązać się akurat z tym człowiekiem. Podkreślamy, że są one naprawdę istotne, jeśli planujesz poważniejszy związek, a nie przelotną znajomość. Choć i w tej ostatniej dobre podejście do konfliktów to duża zaleta.

Wizja wspólnego życia

Po kilku „konkretnych” sprawach, które trzeba koniecznie sprawdzić i omówić z potencjalnym partnerem, czas na kilka bardziej „miękkich”. Nie sugeruj się ich „miękkością”, bo poważniejsze niedopasowania i w tych zakresach mogą bardzo zepsuć Ci życie i spowodować rozpad związku. Miękkie dlatego, że wzajemne dopasowanie jest ważniejsze od jakichkolwiek „norm” społecznych. Wszystkie razem składają się na wizję wspólnego życia, która będzie odbiciem priorytetów każdej z osób chcących żyć razem. Przy ich ustalaniu ważne jest jeszcze zwrócenie uwagi na to, czy są to priorytety deklarowane czy faktyczne. To najlepiej można stwierdzić w praktyce, dlatego zanim zwiążemy się na stałe i podejmiemy trudne do odwrócenia decyzje, to warto zainwestować w 2-3 letni „okres próbny”.

Jedno z pytań, które trzeba sobie wzajemnie postawić, dotyczy znaczenia cieszenia się życiem i to nie tylko od święta, ale też na co dzień. Patrząc na to, czym zajmuje się większość ludzi, można odnieść wrażenie, że znajduje się to u nich na dość dalekim miejscu. Znacznie ważniejsze jest posiadanie przez nich różnych rzeczy materialnych, od własnego mieszkania na kredyt, poprzez „odpowiedni” samochód, po całą kolekcję najnowszych ciuchów. U niektórych, oprócz tego, istotną kwestią jest dążenie do zarabiania jak największej kwoty pieniędzy. Nie chcemy tutaj decydować, co jest lepsze, a co gorsze, bo ludzie mają różne potrzeby i wyobrażenia, ale kluczowe jest, aby obie osoby, które chcą ze sobą żyć, miały podobne wyobrażenia. A przynajmniej

były na tyle elastyczne, aby PRZED stworzeniem związku znalazły sensowny wspólny grunt, na którym mogą się poruszać. Przy czym mówiąc o znalezieniu wspólnego gruntu, nie mamy na myśli zmanipulowania lub – co gorsza – szantażowania partnera, tylko rezultat otwartej dyskusji dwojga dorosłych osób. Zakładamy przy tym, że mówimy o ludziach na tyle dojrzałych, że się nad tym w ogóle zastanowili, bo spora część populacji nawet tego nie robi. W takich wypadkach lepiej jest albo poczekać z poważnymi zobowiązaniami, aż potencjalny partner się zastanowi, albo poszukać kogoś, kto jest dalej w rozwoju. Na marginesie, mamy wrażenie, że stosunkowo niewiele par faktycznie stawia wspólne cieszenie się życiem jako wysoki priorytet, co prowadzi do podejmowania decyzji, które tę radość życia utrudniają. Ale to jest temat na inną książkę.

Kolejnym ważnym tematem związanym z przyszłym stylem życia jest decyzja, gdzie chcecie żyć. Niektórzy preferują wielkie miasto, inni życie na wsi z wieloma możliwościami pomiędzy tymi skrajnościami. To trzeba ustalić, tym bardziej jeśli para ma wizję stacjonarnego życia w jednym miejscu, zwłaszcza w nieruchomości, którą posiadają na własność. W tym ostatnim przypadku wiąże się to ze sporymi nakładami, a często wręcz poświęceniami, które można by spożytkować na przykład na wspólne podróże czy udział w kulturze, jeśli jest to dla kogoś ważne. W wypadku pewnej różnicy pomiędzy potencjalnymi partnerami, na pewno warto trochę poeksperymentować, zanim się zwiążecie, aby zobaczyć, jak daleko każdy z partnerów może się posunąć, nie mając poczucia, że traci coś znaczącego.

Z tym tematem powiązana jest wewnętrzna potrzeba bliskości emocjonalnej i fizycznej u każdego z partnerów. Tutaj zakres może sięgać od wspólnoty czysto gospodarczej, stworzonej w celu stania się właścicielem nieruchomości, do wspólnego mieszkania oraz spółdzenia i wychowania dzieci, po autentyczną potrzebę spędzania razem jak najwięcej czasu i jak najbliżej ze sobą. My, czyli Karolina i Alex, mamy właśnie ten ostatni rodzaj bliskości, ale są ludzie, którzy czegoś takiego nie potrafią sobie wyobrazić i jeśli jeden z partnerów będzie próbował to osiągnąć, to może to budzić nawet zniecierpliwienie i agresję drugiego. I nie są to teoretyczne możliwości, tylko tak się niestety dzieje w życiu! Dlatego trzeba sprawdzić i to, czy obie osoby mają mniej więcej podobne nastawienie do tej potrzeby.

Zbliżonym tematem jest kwestia dopasowania seksualnego, szczególnie jeśli chodzi o libido i znaczenie współżycia. Znowu mamy bardzo szeroki rozrzut pomiędzy ludźmi i lepiej tutaj też dobrać się tak, aby te potrzeby mniej więcej były podobne. Piszemy podobne, nie podając jakiś danych co do częstotliwości itp., bo najważniejsze jest dopasowanie dwojga konkretnych ludzi, a nie jakieś normy społeczne. A jest ono ważne i jego brak powoduje potem wiele komplikacji, o czym świadczy statystyka rozwodów czy też obszerna korespondencja, jaką otrzymujemy.

Warto sprawdzić dopasowanie pod kątem ulubionej formy spędzania czasu. Dotyczy to zarówno miejsca, jak i sposobu. Są ludzie, którzy wolą go spędzać w domu, inni wolą częste wyjścia. Jeśli te preferencje się zgadzają, to przyjrzyj się też, co konkretnie każdy z partnerów woli robić.

Jeśli na przykład, nawet siedząc w domu jeden z nich będzie zapalonym graczem w gry komputerowe, a drugi chciałby rozmawiać, to długofalowo powoduje to komplikacje, które zdarzają się też dość często w życiu. Uwierz nam, tak się zdarza i lepiej, abyś tego nie doświadczył na własnej skórze.

Koniecznien przyjrzyj się kręgowi przyjaciół i znajomych potencjalnego partnera i to możliwie na wczesnym etapie znajomości. Brak takowego powinien stanowić poważny sygnał ostrzegawczy, który należy zbadać, bo mogą za nim kryć się spore problemy tej drugiej osoby, z których dotąd nie zdałeś sobie sprawy. Podobnie, jeśli potencjalny partner trzyma Cię z dala od swoich znajomych. Jak masz do nich dostęp, to miej przed oczami, że coś jest w tym powiedzeniu, że każdy człowiek jest pewną średnią 5 osób, z którymi najczęściej przebywa. Przyjrzenie się tym ludziom może stanowić wartościową informację o interesującym Cię człowieku. W przypadku kiedy te osoby wydają Ci się niesympatyczne, choć partner robi na Tobie dobre wrażenie, warto się zatrzymać i na chłodno zastanowić, czy to dobre wrażenie odpowiada stanowi faktycznemu, czy też ulegasz może efektowi aureoli, o którym wspominamy w wielu filmach, a partner w rzeczywistości jest wewnętrżnie podobny do nich. Wtedy dobrze się zastanów!

To tyle działań sprawdzających, do których potrzebujesz interakcji z tym drugim człowiekiem. Pozostały jeszcze kwestie, które możesz sprawdzić sam i o tym porozmawiamy w następnej kolejności.

Różnice w podejściu do zarabiania

Specyficznym i często niedocenianym zagrożeniem dla trwałości związku są znaczące różnice w podejściu do zarabiania na życie. W tym zakresie trzeba między innymi zwrócić uwagę na to, czy oboje zarabiacie na życie w podobny sposób, czyli np. jako pracownik na etacie, freelancer czy też przedsiębiorca. Tutaj różnice są często niedoceniane, co potem komplikuje relację. Elementów komplikujących jest kilka, z których najważniejszym jest kwestia swobody dysponowania własnym czasem. Większość ludzi prowadzących własną działalność jest przyzwyczajona do tego, że ma stosunkowo dużą kontrolę nad tym, kiedy i jak długo pracuje. Dla takiego człowieka, jeśli w miarę mądrze do tego podejdziesz, tydzień nie dzieli się na dni przymusowej pracy od poniedziałku do piątku oraz wolny weekend. Podobnie jest z dłuższymi okresami przeznaczonymi na wyjazdy czy inne działania niemające nic wspólnego z zarabianiem. O ile taki człowiek nie jest pracoholikiem, albo zarabianie maksymalnej ilości pieniędzy nie jest jego celem, to będzie on chciał z takiej wolności korzystać, oczywiście najlepiej razem z partnerem, aby wspólnie cieszyć się życiem.

Jeżeli teraz partner pracuje na etacie i ma zajęte tak zwane robocze dni tygodnia, a do tego tylko ograniczony czas urlopu, to prędzej czy później ktoś nie do końca będzie zadowolony z tego stanu rzeczy. Jeśli ten swobodnie dysponujący czasem będzie się ograniczał, aby być z partnerem, to jest to szlachetne, ale jeśli będzie to permanentna rezygnacja, to może po pewnym czasie budzić w nim uczucie

frustracji wynikające z przekonania, że związek powinien raczej wzbogacać możliwości partnerów, a nie znacząco je ograniczać. Jeżeli będzie inaczej, to z drugiej strony pracujący na etacie partner będzie czuł się pozostawiony sam sobie, jeśli ten drugi będzie solo korzystał z tej wolności. Tak czy inaczej, tarcia są wtedy zaprogramowane i warto o tym pomyśleć, zanim się z kimś zwiążemy na stałe.

Można oczywiście próbować poradzić sobie z tym w inny sposób, motywując osobę na etacie do przejścia na samodzielną działalność. Doświadczenie wykazuje jednak, że udaje się to w mniejszości przypadków. Alex na przykład miał kilka związków z wartościowymi i inteligentnymi kobietami pracującymi na etacie i za każdym razem starał się nie tylko je zdopingować, ale też konkretnie im pomóc, aby z powodzeniem zaczęły, robiąc to, co lubią i potrafią, zarabiać jako osoby niezależne. Zarabiać więcej, mając więcej czasu i pieniędzy. To za każdym razem kończyło się niepowodzeniem z powodu ograniczeń mentalnych tych pań i w rezultacie prowadziło do zakończenia związku. Przypadek związku z Karoliną był inny, bo, co prawda, na początku budowanie przez nią od zera kancelarii adwokackiej również wymagało rezygnacji z dłuższych wyjazdów, ale było oczywiste, że jest to stan tymczasowy związany z rozpoczynaniem samodzielnej działalności. Ten stan się skończył i obecnie delectujemy się wspólnymi wyjazdami i spędzaniem czasu razem, co od samego początku było w naszych zamierzeniach.

Dlatego jeśli widzisz w tej kwestii różnicę pomiędzy Tobą a przyszłym partnerem, to dobrze się zastanów. Na początku możecie być w sobie zadurzeni, a nawet zakochani

i to jest super, wtedy łatwo o elastyczność. Ale po minięciu tak zwanej fazy miesiąca miodowego rzeczywistość będzie wyglądać inaczej. Lepiej wyjaśnij to zawczasu. I nie polegaj na obietnicach, że druga strona kiedyś to zmieni, tylko patrz na działania i rezultaty tej osoby.

Innym, potencjalnie zapalnym elementem, są znaczne różnice w dochodach przyszłych partnerów. Na początku nie musi to stanowić problemu, bo kochająca osoba chętnie przejmie większość kosztów, ale na dłuższą metę może prowadzić do nieporozumień i zatargów. Zwłaszcza jeśli chodzi o większe wydatki czy inwestycje. Często osoba zarabiająca znacznie więcej pieniędzy przyznaje sobie prawo do decydowania w takich kwestiach, co niekoniecznie musi się podobać tej drugiej stronie. Jeśli masz taką sytuację, że jest duża różnica w zarobkach, wszystko jedno, kto zarabia więcej, to lepiej ustal podeście do tego zanim się zwiążecie. W dalszej części książki znajdziesz wskazówki, jak to ewentualnie uregulować od strony prawnej.

Kolejnym niedocenianym potencjalnym źródłem problemów może być różny rytm dobowy pracy zarobkowej. Wyobraź sobie sytuację, kiedy ktoś pracujący choćby na tak zwanym normalnym etacie chce wejść w związek z kimś, kto pracuje w medycynie i ma dyżury w różnych porach dnia i nocy. Albo w policji lub straży pożarnej. Jeżeli teraz ta osoba chce spędzać z partnerem jak najwięcej czasu, to pojawi się komplikacja związana nie tylko z niedopasowanym czasem pracy, ale też odmiennym czasem odpoczynku. To może dla określonej pary nie mieć znaczenia, dla innej, po latach, spowodować emocjonalne oddalenie się od siebie. Jeśli jest

takie ryzyko w Twoim przypadku, to koniecznie zastanów się i najlepiej omów z przyszłym partnerem, jak będziecie się z tym obchodzić.

Nieco mniej krytyczne, ale też warte rozważenia, jest miejsce wykonywania pracy przez obydwójce partnerów. Praca w jednym mieście zazwyczaj nie stwarza problemów, bo zwykle można być ze sobą po jej zakończeniu. Sytuacja komplikuje się, jeśli jeden z partnerów ma na przykład zawód przedstawiciela handlowego i spędza większość tygodnia w podróży do klientów. Albo – co gorsza – całe tygodnie i miesiące spędza poza miejscem zamieszkania, pracując z dala od domu, za granicą czy na morzu. Jeśli taki stan trwa latami, to niestety prawdopodobne jest nie tylko wyobcowanie emocjonalne partnerów, ale też ryzyko, że któreś z nich zacznie łączyć brak obecności drugiego jakimś prowizorycznym romansem. Tak oczywiście nie musi być, ale warto przemyśleć i taki aspekt sprawy. Zwłaszcza jeśli zależy nam na naprawdę bliskim związku na wiele lat.

Jak już jesteśmy przy miejscu wykonywania pracy, to ustal z potencjalnym partnerem, jak rozwiążecie kwestię przynoszenia przez jednego z nich pracy do domu. Nie tylko w postaci zadań do wykonania czy telefonów podczas romantycznej kolacji, ale też w sensie mentalnym. Często zdarza się, że jeden z partnerów idzie do łóżka nie tylko z tym drugim, ale też jednocześnie z jego klientami lub szefem. Nie dosłownie, ale mentalnie, co też nie jest na dłuższą metę dobre. Wiele osób to lekceważy, całkiem niesłusznie, bo potem powoduje to niesnaski, których można było uniknąć.

Podejście do rodziny, z której pochodzą partnerzy

Jednym z najczęstszych powodów rozwodów jest zbyt bliska relacja jednego albo obu małżonków ze swoimi rodzicami i rodziną, z której pochodzą. Takie niepełne odcięcie pępowiny powoduje zaniedbanie związku z osobą, która teoretycznie powinna być partnerem do końca życia. W Polsce, gdzie wielu rodziców wychowuje dzieci jako zabezpieczenie na starość, wmawiając im, że mają w stosunku do rodziców jakiś niespłacalny dług, zdarza się to niestety dość często. Jeśli sam masz takie przekonania, że masz taki dług, to lepiej zmień je jak najszybciej, bo będą Cię one dyskwalifikować u wielu wartościowych osób płci przeciwnej. Nikt nie namawia oczywiście do zaniedbywania rodziców czy odmawiania im pomocy w problematycznych sytuacjach zdrowotnych, ale bardzo często dochodzi tu do kompletnego zniekształcenia proporcji pomiędzy zajmowaniem się własnym związkiem a rodziną, z której się pochodzi. A to bardzo źle rokuje na przyszłość.

Jeśli podobnie jak my uważasz, że w poważnym związku najważniejszym człowiekiem na świecie powinien być Twój partner i potrzebujesz kogoś o podobnym podejściu, to bardzo uważnie przyjrzyj się postępowaniu potencjalnego kandydata. Jest wiele wskazówek, które zasygnalizują Ci, że powinieneś uważać. Niektóre zdecydowanie dyskwalifikujące, inne wymagające co najmniej poważnego wyjaśnienia. Na przykład:

- Dorosły człowiek, który chce z Tobą zbudować związek, ciągle mieszka z rodzicami. Jeżeli to mieszkanie z nimi

wynika z wygody albo chęci zaoszczędzenia pieniędzy, to jest to bardzo wyraźny sygnał, aby raczej nie brać go pod uwagę. Jak wspomnieliśmy w jednym z wcześniejszych rozdziałów, jednym z warunków koniecznych u kandydata do poważnego związku jest jego umiejętność samodzielnego utrzymania się. Samodzielnego, a nie korzystając z zasobów rodziny. Taka osoba może Ci przytaczać wiele argumentów, jak to bardzo oszczędza na wynajmie i może też mówić o tym, jak to zbiera na własne mieszkanie. To wszystko może brzmieć logicznie i rozsądnie. Mimo tego, jeśli masz na myśli naprawdę długoterminowy związek, to poczekaj, aż ten człowiek pokaże, że potrafi stać na własnych nogach. Praktyka życiowa pokazuje, że potem z tym faktycznym stawaniem na własnych nogach i niezależnością bywa różnie, a jak ktoś w międzyczasie wziął ślub albo – co gorsza – spółdził wspólne dzieci, to ma duży problem. Nie pozwól, abyś i Ty miał taki.

- Dorosły człowiek, który mieszka z rodzicami i planuje zamieszkać z Tobą we wspólnym, dużym domu, uzasadniając to kwestiami ekonomicznymi i mówiąc na przykład „będziemy mieć pół domu, nie będziemy musieli budować własnego czy kupować mieszkania”. Tu masz podobny przypadek do tego opisanego powyżej. Taki człowiek nie ma doświadczenia w niezależnym utrzymaniu się i to na dłuższą metę jest spory minus. Do tego pozorne ułatwienie startu we wspólne życie bardzo często okupione jest późniejszym wtrącaniem się rodziny w Wasze sprawy, wtrącaniem na różne sposoby. Począwszy od

oczekiwania na wspólne spędzanie czasu, po „prawo” do współuczestniczenia w podejmowaniu poważnych decyzji życiowych, jak posiadanie i wychowanie dzieci itp. Zastanów się dobrze, czy naprawdę tego chcesz. Wiele takich relacji ładnie wygląda na początku, ale co będzie za parę lat?

- Twój potencjalny partner proponuje, aby wybudować niezależny dom na gruncie należącym do rodziców czy innych członków jego rodziny. Jeżeli nawet zamierzasz spędzić resztę życia, mieszkając w jednym miejscu, to ta pozorna oszczędność ma kilka istotnych wad. Po pierwsze, nie możesz sobie wybrać dobrej lokalizacji według własnych wyobrażeń, tylko inwestujesz mnóstwo czasu i pieniędzy w zakotwiczeniu się w miejscu, które może mieć istotne wady. Częstym przypadkiem jest też budowanie na gruncie należącym do członków rodziny, który ciągle jest własnością tych osób. W rezultacie, zgodnie z prawem, wszystko, co tam zbudujesz, pozostaje własnością właściciela gruntu. Tego wiele osób nie wie i potem są duże komplikacje w przypadku problemów z tymi członkami rodziny, a najpóźniej przy różnych kwestiach spadkowych. W tej sprawie nie ufaj żadnym zapewnieniom, praktyka kancelarii Karoliny pokazuje, że życie bardzo często potrafi ludzi nieprzyjemnie zaskoczyć. Uważaj też, nawet jeśli potencjalny partner ma już tytuł własności do działki otrzymanej od członka jego rodziny. Bardzo często „bezpłatność” tej działki jest jej jedyną zaletą, bo leży ona w trudno dostępnym miejscu albo blisko ruchliwej drogi. Zastanów się, czy

na pewno chcesz tam spędzić większość pozostałego życia? Jak nie chcesz tak długo tam żyć, to po co budować? Mówimy o tym, bo jest sporo osób zdeterminowanych, aby budować „na ojcowiznie” i trzeba uważać, czy warto się z nimi wiązać.

- Twój przyszły partner w wielu sprawach bardzo się liczy ze zdaniem członków swojej rodziny, nie tylko zresztą muszą to być jedynie jego rodzice. Jasne, że mając dobre relacje, można zasięgnąć ich opinii w pewnych rzeczach, ale jeśli widzisz, że kandydat robi to ciągle, albo – co gorsza – poszukuje tam potwierdzenia Waszych ustaleń, to uważaj. Zwiążesz się wtedy nie tylko z nim, ale z całą grupą ludzi, których w gruncie rzeczy bliżej nie znasz i których poglądy oraz podejście do życia mogą być całkiem inne niż Twoje. Mogą oni również mieć inny stosunek do Ciebie niż Twój potencjalny partner. Lepiej oczekuj od kandydata minimum własnego doświadczenia życiowego i samodzielnego myślenia, a także poczucia odpowiedzialności za własne decyzje i działania. Tego ostatniego często brakuje „synom mamusi” czy „córeczkom tatusia”.
- Twój przyszły partner nieproporcjonalnie dużo czasu spędza na interakcjach ze swoją rodziną, zarówno telefonicznych, jak i na częstych odwiedzinach. Oczywiście rozumiałe jest, że kiedy ktoś jest chory albo potrzebuje doraźnej pomocy, to trzeba być obecnym. Uważaj tylko, czy nie są to stany permanentne, bo wtedy musisz sobie uczciwie odpowiedzieć na pytanie, jaki procent myśli i działań tego partnera chcesz mieć dla życia z Tobą, bo

raczej nie będzie tego dużo. Jeśli chcesz mieć związek typu wspólnota gospodarcza, to może wystarczyć, ale jeśli pragniesz bliskości we wspólnym życiu, to prawie na pewno nie.

- Jeżeli kandydat snuje z Tobą plany życiowe, które uwzględniają znaczącą pomoc jego rodziny, na przykład w wychowaniu dzieci, to również zastanów się nad tym. Po pierwsze, kalkulowanie takiej pomocy pokazuje, że ta osoba nie tylko uważa, że razem nie będziecie w stanie poradzić sobie z tym, co planujecie, ale też pesymistycznie szacuje szanse osiągnięcia takich celów w przyszłości. Po drugie, taka kalkulacja prowadzi do podejmowania przedwczesnych decyzji przez wiele osób, zanim ci ludzie mogą sobie faktycznie na nie pozwolić. To potem często skutkuje uzależnieniem od innych oraz ograniczeniem swobody i elastyczności działania w życiu. A to z kolei, w dzisiejszych, ciągle zmieniających się czasach, jest niebezpieczne, co widać na przykładzie par zakredytowanych po uszy, które nie tylko mają naprawdę niewiele z przyjemności życia, ale też nie są w stanie skorzystać z różnych sposobności, które ciągle się pojawiają. Trzecią wadą wynikającą z podejścia takiego człowieka jest to, że w wielu przypadkach pomagająca rodzina ma ze swojej strony oczekiwania, które niekoniecznie mogą być zbieżne z Twoimi planami i zamiarami. Rozważ to w Twoim konkretnym przypadku.
- Sposób, w jaki potencjalny partner wypowiada się o swojej rodzinie, może też dać Ci wiele do myślenia. Jeśli wychwala kogoś pod niebiosa, to jest jedna sprawa

wa, ale tak samo wymaga Twojej uwagi sytuacja, kiedy wypowiada się on o swojej rodzinie pogardliwie bądź z agresją w głosie. To jest bardzo niedobry znak, bo jak wejdziesz z taką osobą w długoterminowy związek, to bardzo łatwo Ty staniesz się celem takich ataków. Wielu z nas miało problematycznych rodziców i wyrażanie się o nich krytycznie w poważnej rozmowie jest zrozumiałe, choć w sumie po co wracać do przeszłości? Natomiast pogarda i agresja powinny wyeliminować takiego człowieka z kręgu potencjalnych kandydatów, no chyba że masz skłonności masochistyczne.

- Jak już o tym mówimy, to uważaj, jeśli taki człowiek obwinia rodzinę za swoje niepowodzenia życiowe. Jak powiedzieliśmy przed chwilą, wielu ludzi, łącznie z nami, miało rodziców dalekich od ideału, ale zwalanie całej winy na jakiegokolwiek zewnętrzne okoliczności pokazuje decydującą słabość charakteru, która będzie „kulą u nogi”, jeśli zechcesz z taką osobą dzielić życie. To nie musi być zresztą deklarowana wina wyłącznie rodziny, może ona też być przypisywana otoczeniu, czy wynikać z sytuacji politycznej lub innych elementów zewnętrznych. Jak to zauważysz to dystansuj się od takich ludzi.

Po przeczytaniu powyższego fragmentu możesz pomyśleć, że jesteśmy zwolennikami totalnego odcięcia się od rodziny i osób blisko spokrewnionych. Nic bardziej błędnego, jesteśmy zdania, że, podobnie jak ci znajomi, których zaprosiłeś do wspólnego życia, mogą oni, w odpowiednich proporcjach, być jego dużym wzbogaceniem. Tylko w myśl

Zasady Paracelsusa „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną – to tylko kwestia dawki”, przestrzegamy Cię przed wiązaniem się z kimś, kto zdecydowanie przedawkuje.

A ponieważ większość Polaków to katolicy, to na zakończenie tego rozdziału mamy dla Ciebie cytaty z Biblii: „Dlatego mężczyzna opuści ojca i matkę, a przyłgnie do swojej żony i staną się jednym ciałem”. Nigdzie tam nie jest napisane, że ma przyłgnąć do niej z którymś z rodziców. Jeżeli wszystko odbywa się w granicach rozsądku, to dobrze, a o sposobach postępowania z rodzicami przeczytasz w jednym z kolejnych rozdziałów.

Podejście do małżeństwa i dzieci

Jeżeli masz zamiar wejść z kimś w poważny związek, to jedną z ważnych rzeczy, które trzeba ustalić, jest podejście obojga partnerów do kwestii sformalizowania go w postaci małżeństwa oraz do posiadania lub nieposiadania dzieci. W przeciwieństwie do luźnej znajomości, budowanie relacji na samych założeniach i przypuszczeniach może prowadzić w tym względzie nie tylko do zmarnowania lat życia, ale w przypadku kobiety, ze względu na tykający zegar biologiczny, do utraty możliwości posiadania dziecka, jeśli ma ona taką potrzebę.

Zacznijmy od kwestii zawarcia formalnego małżeństwa. Tutaj mamy bardzo wiele podejść, zaczynając od totalnego odrzucenia takiej możliwości, po bardzo silną potrzebę sformalizowania związku. Nie nam oceniać, co jest najlepsze,

pewnie zależy to od indywidualnych zapatrywań partnerów, o których trzeba koniecznie sobie otwarcie powiedzieć. Faktem jest, że wiele osób obawia się wejść w taki związek i... często mają rację. Mają rację, jeśli ktoś chce zawrzeć małżeństwo stosunkowo szybko, nie mając możliwości dokładnego poznania przyszłego małżonka w codziennym życiu i różnych sytuacjach. Dlatego, jeśli rozważasz taką formę związku, to w żadnym wypadku nie zaniedbuj tego. Na początek przestuduj książkę, którą właśnie czytasz, bo jest to podręcznik mówiący, na co trzeba zwracać uwagę i kogo wyeliminować. Jak pozostanie ktoś, kto Cię pociąga i jednocześnie nie odpadł na którymś z sit wspomnianych dotąd przez nas, to daj sobie co najmniej 2-3 lata na poznanie tego człowieka w praktyce. Zapamiętaj, nigdy nie zawieraj małżeństwa z kimś, kogo znasz tylko „weekendowo”! Poznaj go nie tylko na wspólnych weekendach, wyjazdach czy urlopach, ale też w najnormalniejszych sytuacjach. Jeśli stwierdzisz, że ten człowiek pasuje Ci, to sprawdź też, czy on postrzega sprawę małżeństwa tak samo, jak Ty.

Teoretycznie możesz o to zapytać stosunkowo wcześniej, tylko jest jedna rzecz, którą musisz brać pod uwagę. Weźmy przykład z Alexa, który przez wiele lat był zwolennikiem głębszych związków z kobietami, ale małżeństwo traktował z ogromnym dystansem. To nie wynikało z jakichś zasadniczych przekonań, tylko z tego, że w różnych związkach, nawet z ciekawymi i wartościowymi kobietami, nie natrafił na osobę, która spełniałaby wszystkie krytyczne warunki, które opisujemy w tej książce. Gdyby na początku znajomości Karolina, która „od zawsze” chciała mieć męża, postawiła to

na ostrzu noża, to pewnie rozstalibyśmy się z ogromną stratą dla każdego z nas. Brak presji z jej strony plus brak sztywnego nastawienia „nie, bo nie” ze strony Alexa doprowadziły do tego, że poznawszy się naprawdę blisko, pobraliśmy się i jesteśmy szczęśliwym małżeństwem. Jako ciekawostka, Alex zawsze uważał, że małżeństwo to tylko kwestia czysto formalna dobrego związku, tak jak zamiana tymczasowych tablic rejestracyjnych w samochodzie na permanentne, ale oboje doświadczyliśmy po ślubie i nadal doświadczamy dalszego pogłębienia naszej relacji, co trudno wytłumaczyć racjonalnie.

Kolejną bardzo ważną kwestią, którą należy omówić przed podjęciem poważniejszych zobowiązań w związku, jest kwestia posiadania dzieci. Tutaj też zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet znajdziemy pełną gamę nastawień, od „absolutnie nie” do „koniecznie tak”. I coraz częściej są to nastawienia zupełnie niezgodnie z ogólnie panującym przekonaniem, że większość kobiet gorąco pragnie zostać matkami, a większość mężczyzn podchodzi do kwestii ojcostwa sceptycznie. Jeżeli choć jedno z partnerów uważa posiadanie dzieci za ważne, to jest kilka spraw do ustalenia, które poruszamy poniżej.

Po pierwsze, czy para jest tego samego zdania, jeśli chodzi o potomstwo. Jeśli oboje zdecydowanie go nie chcą, można na tym ten temat zakończyć. Jeżeli jedna z osób bardzo chce mieć dzieci, a druga nie, to należy rozważyć, czy taki związek ma sens. Na pewno nie warto próbować różnych chwytów typu „złapanie” partnera na dziecko, co częściej zdarza się kobietom, choć znamy jeden przypadek, kiedy zrobił to mężczyzna. To nie jest dobre rozwiązanie, bo nie można żad-

nego wartościowego związku opierać na takiej manipulacji! Jeśli obie strony chcą mieć wspólne dzieci, to ułatwia sprawę, choć należy jeszcze na pewno przedyskutować następujące tematy:

- Ile dzieci chcecie mieć.
- Kiedy trzeba zacząć się starać, uwzględniając zarówno zegar biologiczny kobiety, jak też wspólne możliwości finansowe i mieszkaniowe.
- Jak rozwiążecie kwestie opieki nad dzieckiem, kto i w jaki sposób.
- Kto będzie w tym czasie zarabiał pieniądze na życie.
- Jeśli macie różne wyznania, to jak będą wychowywane przyszłe dzieci.
- Jaki model wychowania chce każde z Was.
- Co zrobicie, jeśli posiadanie dzieci w naturalny sposób nie będzie możliwe (in vitro, adopcja, pogodzenie się z faktem).
- Co zrobicie, jeśli ciąża będzie problematyczna albo płód uszkodzony.

To są tylko najbardziej oczywiste pytania, na które koniecznie powinieneś odpowiedzieć sobie w rozmowie z potencjalnym partnerem. Kwestie prawne tego tematu poruszymy w jednym z kolejnych rozdziałów.

Całkiem odrębnym zagadnieniem, choć związanym z omawianym tematem, jest sytuacja, kiedy jeden z potencjalnych partnerów ma już dziecko czy dzieci z poprzedniego związku. To w dzisiejszych czasach zdarza się coraz częściej, a potencjalne wyzwania są naprawdę duże. Dlatego omówimy ten temat również w osobnym rozdziale.

Kilka prostych testów

W ramach sprawdzania, na ile ze sobą pasujecie do długoterminowego związku, możesz równolegle do działań opisanych przed chwilą przeprowadzić kilka prostych testów, które opowiedzą Ci sporo o „przydatności” drugiego człowieka do relacji z Tobą. Zanim do tego przejdziemy, pragniemy zwrócić Ci uwagę na dwie ważne rzeczy. Po pierwsze, to Ty musisz ocenić, czy druga osoba „zdała” egzamin według Twoich potrzeb i kryteriów, bo to Ty będziesz z nią żył. Dlatego możemy co prawda zasugerować Ci pewne interpretacje, ale ostateczny werdykt zależy od Ciebie. Po drugie, jeśli ktoś wypadnie w nich słabo, to raczej się zastanów czy warto wiązać się z takim człowiekiem, to jest jasne. Z drugiej strony pamiętaj koniecznie, że ewentualne zaliczenie testu przez niego nie oznacza, że ta osoba na pewno nadaje się do związku z Tobą. Może ona zręcznie udawać i odgrywać odpowiednią rolę, co na przykład zdarza się narcyzom. Dlatego potraktuj to, o czym zaraz będziemy mówić, jako sito, przez które przejście jest warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym. Użyj koniecznie Twojego postrzegania i inteligencji. Przyjrzyj się następującym punktom:

- Pierwszy sprawdzian to analiza Twojego samopoczucia. Porównaj, jak czujesz się przed spotkaniami lub innymi interakcjami z tym człowiekiem z tym, jak czujesz się po nich. Jeśli po tych interakcjach częściej niż sporadycznie czujesz się gorzej niż przed, to raczej w taki związek nie wchodzi. Oczywiście każdy może mieć kiepski dzień

i wtedy źle oddziaływać na ludzi z otoczenia, ale jeśli to się powtarza, to lepiej sobie kogoś takiego daruj. Nie po to wchodzisz w taką relację, aby regularnie czuć się w niej źle!

- Jak kogoś znasz dłużej, masz z tą osobą jakiś związek i rozważasz na przykład małżeństwo, to porównaj sobie Twoje zdjęcia sprzed tej relacji z aktualnymi. Czy widać na nich osobę, która stała się bardziej szczęśliwa, odprężona i radosna, czy też nie? W tym drugim przypadku zastanów się, dlaczego. Może być, że miałeś w międzyczasie inne problemy czy dopadła Cię choroba i dlatego wyglądasz gorzej. Jeśli jednak takie okoliczności nie wystąpiły, to nie jest to dobry znak i powinieneś się nad tym zastanowić.
- W sytuacji jak w poprzednim punkcie zastanów się, czy dotychczasowy związek z tą osobą dodaje Ci skrzydeł i wydobywa z Ciebie to, co najlepsze czy też nie. Jeżeli nie, to dlaczego chcesz go utrwać?
- Jeśli znasz kogoś co najmniej 6 miesięcy, to przyjrzyj się Waszej relacji i wyobraź sobie, że tak będzie wyglądało Wasze dalsze życie, że lepiej już nie będzie. Odpowiedz sobie na pytanie, czy takiego życia chcesz. Ten sprawdzian jest bardzo istotny, bo zazwyczaj na początku ludzie pokazują sobie najlepsze wersje siebie, podczas gdy ich partnerzy ludzą się, że potem będzie lepiej. Pamiętaj, nigdy nie zakochuj się w potencjale drugiego człowieka i nie wchodź z takim potencjałem w związek małżeński. W znakomitej większości przypadków rozczarowania są gwarantowane.
- Czysto teoretycznie wyobraź sobie, że stało Ci się coś strasznego - spontanicznie zapisz 3 osoby, które przycho-

dzą Ci do głowy, aby poprosić je o wsparcie. Jeśli kandydata na partnera nie ma na tej liście, to może lepiej też wykreślić go z listy długoterminowych partnerów? Chyba nie daje Ci poczucia bezpieczeństwa, a to jest duży minus.

- Możesz sprawdzić, czy przypadkiem nie jesteś jedyną osobą napędzającą dotychczasową relację, stosując wariant „testu wiosłowania” opisanego szerzej w książce „Sukces w relacjach międzyludzkich”. Jeżeli Wasz dotychczasowy związek porównalibyśmy do płynięcia łodzią po jeziorze, to co stałoby się, gdybyś przestał na chwilę wiosłować? Czyli w tym przypadku, gdybyś przestał inicjować spotkania, wspólne wypad czy nawet rozmowy na interesujące tematy? Gdyby taka przerwa spowodowała zastój, to byłby to znak, że może druga strona nie jest tak zaangażowana w relację z Tobą, jak Ty z nią. A to znowu byłaby zła prognoza na przyszłość, bo w dobrym związku obojgu powinno zależeć w podobnym stopniu.

Na zakończenie tego rozdziału opowiemy Ci o podwójnym teście, który bezproblemowo możesz przeprowadzić na dowolnym znajomym, a szczególnie przyda Ci się w procesie selekcji partnera.

Powiedz mu, używając dokładnie tych słów:

„Brałem udział w pewnej dyskusji i chcę poznać twoje zdanie w następującej sprawie: W trakcie komunii dziecko dostało sporo prezentów pieniężnych, było tego kilka tysięcy złotych. Rodzice zabrali te pieniądze, mówiąc dziecku, że je pożyczają. Po czym nigdy już tych pieniędzy nie oddali. Co sądzisz o takiej sytuacji?”

Uważnie słuchaj, co odpowie ta osoba.

Możliwe są następujące trzy rodzaje odpowiedzi, z każdego możesz wyciągnąć ważne wnioski:

- **Możliwość pierwsza** – Twój kandydat powie, że to było niedobrze, bo jeśli komuś się mówi, że coś się pożycza od niego, to jest to obietnica, że się odda. Obietnic należy dotrzymywać. Nawet jeśli dało się ją małemu dziecku, które teoretycznie nie może zawierać umów. Jeśli to usłyszysz, to brawa i duży plus dla tej osoby. Jest to człowiek dojrzały, który szanuje swoje słowo, niezależnie od tego, jak słaba jest pozycja osoby, której to słowo dał. Niby proste, a większość ludzi tego nie ma.
- **Możliwość druga** – Twój kandydat powie, że przecież to jest dziecko i takich słów jak pożyczka nie należy w wypadku własnego dziecka traktować poważnie. Albo coś podobnego. To jest bardzo duży minus, bo oznacza, że nie jest to człowiek, który bezwzględnie szanuje swoje słowo dane innym i każda obietnica może być u niego czymś warunkowym, zależnym od pozycji osoby, której on tę obietnicę daje. A ponieważ w długoterminowym związku pozycje i siła przetargowa partnerów mogą się zmieniać, to stawia to pod znakiem zapytania wszelkie obietnice, które będzie składał też Tobie. Jak już wspomnieliśmy, na początku relacji jesteście w fazie, kiedy każdy stara się pokazać z najlepszej strony i bardzo poważne wady charakteru mogą być ukryte pod wieloma maskami. Ale właśnie przy takich pozornych drobiazgach dostajesz wskazówki, których nie należy lekceważyć. Nawet jeśli w tym konkretnym wypadku partner poda rozsądnie brzmiące uzasadnienie swojego zdania, takie jak na przykład to, że dziecko nie ma zdolno-

ści zawierania umów, albo zacznij wyliczać, ile to rodzice wydają na wychowanie dziecka i zapewnienie mu dachu nad głową do osiągnięcia dorosłości. To jest wszystko prawda, ale takie wyjaśnienie omija bardzo ważny punkt. A mianowicie, że rodzic mówiąc dziecku, że pieniądze z komunii pożyczają, robi mu obietnicę, dając na to swoje słowo. Które potem wygodnie zapomina. To nie jest dobra cecha charakteru, chyba że chcesz mieć z takim człowiekiem tylko relację towarzysko-rozrywkową.

- Trzecia możliwość odpowiedzi partnera ma miejsce wtedy, kiedy mówi on, że nie wie, jakie ma zdanie, albo coś w tym rodzaju. Poproś go wtedy, aby czysto teoretycznie wyobraził sobie taką sytuację i jak by ją wtedy skomentował. Jeśli dostaniesz konkretną odpowiedź, to będzie ona albo z grupy pierwszej, albo drugiej i te już omówiliśmy. Jeśli partner okaże się być jednak niezdolny do sformułowania konkretnej odpowiedzi, to też jest spory minus dla kogoś, z kim chcesz mieć głębszą relację. Naprawdę chcesz być z kimś niezdolnym do przemyślenia tak prostej sprawy i wyartykułowania swoich wniosków? W dzisiejszym, dość trudnym i bardzo konkurencyjnym świecie? Zwłaszcza jeśli myślisz o poślubieniu go i posiadaniu dzieci? My w takim wypadku byśmy się zastanowili.

Teraz czas na obiecaną drugą część testu opartą na wynikach tego ostatniego. Jeżeli odpowiedź partnera, którą zaliczysz do drugiej grupy, czyli tej negatywnej, nie będzie dla Ciebie wystarczającym ostrzeżeniem, to wypróbuj ją, co możesz przeprowadzić od razu. Powiedz mu bardzo przyja-

znym głosem dokładnie to, co powiedzieliśmy przed chwilą o niedotrzymaniu słowa wobec dziecka, które jest słabszym partnerem i uważnie zobacz, jak zareaguje. Będzie to dla niego kwestia sporna, a dla Ciebie dobra okazja, by zobaczyć, jak ten człowiek zachowuje się w wypadku konfliktu. Konfliktu, który w tym wypadku nie jest poważny i można go bardzo spokojnie i konstruktywnie przedyskutować. Pamiętaj, że konflikty i różnice w poglądach zdarzają się w każdym związku i umiejętność dobrego obchodzenia się z nimi i rozmowy na ich temat jest na dłuższą metę niezwykle ważna. Zobacz, jak ten człowiek sobie z tym radzi. Potrafi na spokojnie przedstawić swoje argumenty i wysłuchać Twoich? Jeśli nie, to powinno dać Ci to sporo do myślenia. Przyjrzyj się jego reakcji i wyobraź sobie taką samą, tylko zwielokrotnioną kilkukrotnie. To nie jest teoretyczne założenie; ludzie, którzy nie potrafią obchodzić się z konfliktem, będą znacznie intensywniej reagować, jak tylko w waszej znajomości skończy się faza miesiąca miodowego. A ta zawsze się kończy i co wtedy?!

Tymi testami kończymy opis pierwszego sita, które należy zastosować, jeśli Twoim zamiarem jest posiadanie naprawdę dobrego partnera życiowego, z którym przez lata będziecie wzajemnie wzbogacać Wasze życie. Może Ci się wydawać, że jest ono bardzo gęste, ale przecież tu chodzi o najważniejszy czynnik, który długoterminowo wpływa na jakość życia człowieka – druga osoba, z którą on to życie spędza. I o ile z bardzo wieloma ludźmi możesz mieć dobre luźne relacje, o tyle bardzo niewiele osób będzie pasowało do tej roli i szkoda, abyś pozbawił się możliwości ich znalezienia poprzez zablokowanie się w nieszczęśliwym związku.

W takiej sytuacji masz dwie główne możliwości. Możesz, tak jak robi większość, machnąć ręką na to, co zalecamy Ci sprawdzić i, w myśl zasady „jakoś to będzie”, związać się z osobą, która nie spełnia tych kryteriów. Ponosisz wtedy bardzo duże ryzyko, że z czasem pojawią się spore komplikacje, ale to jest przecież Twoje życie i Ty będziesz ponosił konsekwencje. Możesz jednak z ludźmi, którzy nie do końca pasują, wchodzić tylko w luźne relacje, a to specjalne miejsce trzymać dla kogoś, z kim związek nie będzie wymagał sporych kompromisów, lecz stanie się źródłem radości i bodźcem do rozwoju. Jeśli znalezienie takiej osoby dłużej trwa, to nie szkodzi! Nie musisz w międzyczasie być odludkiem w celibacie i możesz też ten czas spożytkować na pracę nad sobą. To jest niezłe podejście, które sprawdziło się w praktyce.

Rozdział 5

SPRAWDŹ I PRZEDYSKUTUJ - TEMATY SPECJALNE

Zanim się zwiążesz

Jeśli czytasz ten rozdział, mając za sobą wszystkie poprzednie, z powodzeniem przerobione w praktyce, to gratulujemy. Masz obok siebie człowieka, z którym chcesz bardzo blisko się związać, może nawet na resztę życia. Przyjrzałeś się mu uważnie, sprawdziłeś, czy nie ma on jakichś dyskwalifikujących wad i przeanalizowałeś, że wspomniane w poprzednim rozdziale czynniki zwiększające ryzyko w długoterminowym związku w Waszym przypadku nie powinny stanowić problemu. Wyszło na to, że da się nad tym wszystkim zapanować i, co jest oczywiście bardzo ważne, ta druga osoba pociąga Cię na tyle, że warto zrobić następne kroki.

Jeżeli wiesz, że druga strona jest na podobnym etapie, to czas bardzo poważnie porozmawiać z nią jeszcze o kilku ważnych kwestiach życiowych i ustalić, jak będą one wyglądały w Waszym przypadku. Taka rozmowa to też jest ważny sprawdzian dojrzałości i kompatybilności obojga partnerów. Zdajemy sobie sprawę, że nie w każdej parze będzie to możliwe, może nawet większość ludzi uzna to za przesadzone. Prawda jest taka, że, czy tego chcemy, czy też nie, większość tych kwestii wyjdzie w długoterminowym związku. Jeśli nie omówicie ich z partnerem jak dorośli na samym początku, to może się okazać, że kiedy tak się stanie, to różne wyobrażenia spowodują rozpad związku. Rozpad po tym, jak zainwestowaliście lata życia, a może jeszcze do tego spłodziliście niczemu niewinne dzieci. Lepiej dogadać się, zanim się zwiążecie i o tym szczegółowo porozmawiamy w tym rozdziale.

W zdrowiu i w chorobie

Bardzo delikatnym tematem, który trzeba koniecznie prze-myśleć i przedyskutować przy planowaniu długoterminowego związku, jest kwestia ewentualnych poważnych komplikacji zdrowotnych jednego z partnerów. Nawet jeśli oboje jesteście młodzi i w pełni zdrowia, bo zdarzają się różne wypadki. Szczególnie istotne jest to wtedy, kiedy chcemy zawrzeć związek małżeński. W przysiędze małżeńskiej jest też domniemanie, że nie zostawisz partnera w chorobie. Wiele osób traktuje to jako czysto teoretyczną możliwość, ale potem okazuje się, że często choroba staje się rzeczywistością.

Dlatego, jeśli chcesz kogoś poślubić, to najpierw sam rozważ poniższe scenariusze i odpowiedz sobie na następujące pytania:

Mój przyszły partner poważnie zachorował i na długi okres jest wyłączony nie tylko z jakichkolwiek wspólnych aktywności życiowych, takich jak prowadzenie domu, wycieczki, seks itp., ale też z zarabiania na życie. Pytania, które musisz sobie zadać:

- Czy faktycznie jestem gotów pozostać przy tym partnerze tak długo, jak to będzie potrzebne i opiekować się nim?
- Czy jestem gotów w tym czasie zrezygnować z wszelkich przyjemności bycia razem?
- Czy jestem gotów przejąć na siebie cały ciężar utrzymania rodziny?
- Czy jestem w ogóle w stanie to zrobić, a jeśli nie to, czy mam jakiś rozsądny plan awaryjny?

Jeżeli na powyższe pytania odpowiedziałeś sobie twierdząco, to czas na kolejny scenariusz. Wyobraź sobie, że partner został kaleką na całe życie i będzie wymagał Twojej bezterminowej opieki. Czy i w takim przypadku jesteś gotów szczerze odpowiedzieć twierdząco na powyższe pytania? Jeżeli nie, to ta osoba nie jest Ci wystarczająco bliska i lepiej pozostań z nią w luźniejszym związku. Jeżeli we wszystkich przypadkach odpowiedziałeś twierdząco, to wtedy poproś tę drugą osobę o zadanie sobie takich samych pytań i szczerą odpowiedź na nie.

W ogóle umiejętność porozmawiania na takie tematy będzie dla Was poważnym sprawdzianem, czy macie na tyle otwartą komunikację, aby myśleć o długoterminowym związku. Jeśli nie jest to możliwe, to lepiej nie wchodzić w to, oszczędzisz sobie wydatków i problemów związanych z rozwodem, o straconych

latach już nie mówiąc. Podobnie, jeśli przyszły partner co prawda jest gotów o tym porozmawiać, ale nie odpowie twierdząco na zadane pytania. Oczywiście nawet kiedy odpowie twierdząco, to zawsze jest ryzyko, że nie mówi prawdy, ale to już musisz sam ocenić na podstawie całej Waszej dotychczasowej znajomości.

My z Karoliną zadaliśmy sobie takie pytania i odpowiedzi były pozytywne. Alex, kochając ze wzajemnością Karolinę, ze względu na różnicę wieku, nie chcąc jej blokować w rozwoju, posunął się nawet do zaproponowania jej, że sam usunie się z jej życia po przekroczeniu pewnego wieku. Spowodowało to „rekordowe” wzburzenie Karoliny i natychmiastowe odrzucenie pomysłu. Alex zrezygnował z niego, mając rozwiązanie, jak nie stać się dla niej ciężarem. Podajemy to jako przykład, prawdopodobnie Twój związek nie będzie miał aż tak dużej różnicy wieku.

Tak czy inaczej, nie lekceważ tego całego tematu i życzymy Ci, abyś zarówno Ty, jak i Twój partner, mieli nastawienie podobne do naszego.

Dzieci z poprzednich związków

W dzisiejszych czasach coraz częściej mamy do czynienia z sytuacją, kiedy osoba, z którą chcemy budować związek, ma dzieci ze swojej przeszłości. W wielu wypadkach wiązą się też ze sobą ludzie, z których każdy ma dzieci z poprzednich związków. To prawie zawsze tworzy ryzyko wystąpienia komplikacji i jeśli nie chcesz unieszczęśliwić siebie lub innych, to warto przed podjęciem decyzji o długoterminowym związku rozwa-

żyć i wyjaśnić sobie wiele różnych kwestii typowych dla takiej konfiguracji. Tego niestety wiele osób nie robi, a potem cierpią wszyscy, łącznie z niewinnymi dziećmi. Aby temu zapobiec, zajmiemy się teraz typowym przypadkiem, kiedy Ty nie masz własnych dzieci, ale partner lub partnerka już takie posiada. Dla uproszczenia narracji przypominam, że mówimy do mężczyzny, ale to wszystko ma też zastosowanie w wypadku kobiety, która rozważa życie z partnerem z dziećmi z przeszłości.

Zanim poważnie porozmawiasz z przyszłą partnerką, to zacznij od dobrego przygotowania się, abyś to Ty mógł być kompetentnym partnerem do takiej rozmowy. Uświadom sobie, że jeżeli faktycznie planujesz długoterminowy związek z kimś, kto ma dzieci, to prawie na pewno będzie to też związek z innymi ludźmi z jej przeszłości. Ludźmi, których nie możesz wybrać i na których możesz mieć bardzo ograniczony wpływ. W wypadku młodszych dzieci, które będą żyć z Wami, zastanów się, czy naprawdę jesteś gotowy stać się częścią takiej rodziny i być zaangażowany w życie i wychowywanie tych dzieci. Jeśli dzieci są już dorosłe, to rozważ, co zrobisz, kiedy będzie konflikt pomiędzy nimi a Tobą albo jeśli któreś z nich będzie potrzebowało znaczącej pomocy angażującej duże środki i wiele czasu. To nie są teoretyczne scenariusze, takie rzeczy zdarzają się dość często. Odpowiedz sobie, czy jesteś na to przygotowany. Jest prawdopodobne, że były partner tej kobiety może nadal odgrywać ważną rolę w życiu dzieci i ich dalszej rodziny. Na ile jesteś gotów dzielić partnerkę z takimi osobami i na ile chcesz sam brać w tym udział? Tutaj musisz sobie szczerze odpowiedzieć na te obydwa pytania.

Przyjrzyj się Twoim celom życiowym i zastanów, czy jesteś

gotowy na daleko idące kompromisy, konieczne jeśli oprócz życia we dwoje będziecie jeszcze odpowiedzialni za dzieci. Do tego nie Twoje dzieci. Podkreślamy to „nie Twoje”, bo dla wielu mężczyzn jest to istotny punkt. Dla niektórych osób to może nie być problemem, ale dla innych – jednak tak. Tak czy inaczej, życie z tymi dziećmi będzie wymagało też i Twojego czasu i energii, które teoretycznie mógłbyś spożytkować w inny sposób. Jesteś na to przygotowany?

Konieczne zastanów się, jak rozwiążecie kwestie wydatków na szkołę, jedzenie i zabawki, jeśli dzieci mają z wami mieszkać. W ogóle zastanów się, czy będziecie łączyć Wasze finanse, czego nie zalecam, czy też będziecie zarządzać nimi osobno. W wypadku małżeństwa to drugie oznacza ustanowienie rozdzielności majątkowej. Nie daj sobie wmówić, że ta rozdzielność majątkowa to dowód na brak miłości czy brak zaufania. My bardzo kochamy się i mamy do siebie pełne zaufanie. Mimo tego, mamy od początku rozdzielność majątkową, w celu zabezpieczenia zasobów rodziny, na wypadek gdyby któremuś z nas coś się gospodarczo przydarzyło. Tak na marginesie, wspólne kredyty na cokolwiek nie są dowodem miłości, tylko w najlepszym przypadku braku przezorności, a w najgorszym mogą być próbą naciągnięcia kogoś. Ale to tak na marginesie.

Wchodząc w taką rodzinę, warto też wcześniej dowiedzieć się u adwokata lub radcy o wszelkich możliwych konsekwencjach prawnych. Tutaj jest zbyt wiele możliwości, aby zawrzeć je w tej książce, dlatego zalecamy konsultacje z prawnikiem doświadczonym w prawie rodzinnym.

Jak widzisz, jest dość sporo tematów do rozważenia, a to jest dopiero początek. Większość z nich będziesz musiał omówić

z partnerką i teraz zastanów się, czy masz z nią na tyle otwartą komunikację, że bez problemu możesz poruszyć każdy z nich. Jeśli masz wątpliwości albo – co gorsza – pewność, że zareaguje ona negatywnie, to lepiej rozważ, czy w ogóle chcesz z taką osobą mieć poważny związek. Problemy w komunikacji długoterminowo niszczą prawie każdy związek, a tutaj przez obecność dzieci sytuacja będzie jeszcze bardziej skomplikowana. Naprawdę nie lekceważ takich sygnałów. Jeśli one występują, to teoretycznie możesz, mimo ich obecności, z bardzo wieloma osobami mieć luźną relację towarzysko-rozrywkową, ale bez otwartej komunikacji długoterminowy związek to „rosyjska ruletka z wieloma nabojami w bębenu”. Jeśli tu wystąpią problemy, to zastanów się, na jakim etapie trzeba poprzestać.

Jeśli więc z powodzeniem przeprowadziłeś powyższe rozważania w Twojej głowie, to czas o tym wszystkim porozmawiać z partnerką. Najlepiej wybierz chwilę i miejsce, kiedy możecie dłużej rozmawiać w cztery oczy bez zakłóceń z zewnątrz, telefonów itp. Zapytaj partnerkę, jak ona widzi każdy z omawianych wcześniej aspektów Waszego wspólnego życia. Słuchaj uważnie i nie przerywaj. Jeśli otrzymasz jakieś ogólniki zamiast konkretnych odpowiedzi, to koniecznie od razu dopytaj o szczegóły. To, co usłyszysz, porównaj z Twoimi przemyśleniami i zobacz, czy da się to pogodzić bez jakichś bardzo dużych kompromisów. Jeśli nie, to powiedz to otwarcie partnerce i zastanówcie się jak dorośli ludzie, co z tym możecie zrobić. Czasem lepiej jest kontynuować luźną znajomość, nawet jeśli to miałyby być przyjaźń z benefitami, niż zacząć coś, co skończy się nie tylko waszym bólem i rozczarowaniem, ale też negatywnie odbije się na dzieciach. I zmarnuje każdemu z Was lata, które mogłyby być

spożytkowane na znalezienie bardziej pasujących partnerów.

Jak ustalisz z partnerką, że w omawianych sprawach w miarę pasujecie do siebie, jeśli chodzi o wyobrażenia, to masz za sobą pierwszą fazę ustaleń. Teraz musisz jeszcze poważnie porozmawiać z nią, co będzie, jeśli pojawi się konflikt pomiędzy kimkolwiek z jej poprzedniego życia a Tobą. Nie tylko z dziećmi czy ich ojcem, ale też z dalszą rodziną po jej stronie. Realistycznie rzecz biorąc, takie sytuacje będą nieuniknione, bo nawet jeśli ta kobieta jest aniołem, to pozostałe osoby prawie na pewno nie. Nie zadowolaj się więc bagatelizowaniem czy wymijającymi odpowiedziami typu „jakoś to będzie”, lecz uzyskaj konkretne deklaracje ze strony tej osoby, jak zamierza się zachować. Nawet takie deklaracje nie dają Ci pewności, szczególnie jeśli chodzi o kobietę z dziećmi, bo tu trzeba się liczyć z tym, że kiedy pojawi się jakiś problem z jej dziećmi, to zawsze będziesz numerem dwa. No cóż, taki związek jest po prostu związkiem podwyższonego ryzyka i to powinienś przyjąć do wiadomości.

Powiedz jej też, że nie pozwolisz, aby ktokolwiek, w jakikolwiek sposób związany z jej rodziną, w tym też ojciec jej dzieci, okazywał Ci lekceważenie, pogardę czy w inny sposób zachowywał się bez szacunku. I zapytaj o jej reakcję, kiedy w takich sytuacjach będziesz się adekwatnie bronił.

Powiedz, że jesteś miłym człowiekiem, więc obrona będzie w pierwszym momencie polegać na wyraźnym wyjaśnieniu, że sobie tego nie życzysz. Ale... Jak to nie poskutkuje, to uprzedź, że nie zawahasz się spowodować bardzo dużego dyskomfortu u osoby Cię nieszanującej. Jeśli partnerka nie zadeklaruje jednoznacznie, że w takiej sytuacji stanie po

Twojej stronie, a przynajmniej, że będzie miała dla Ciebie zrozumienie, to też zastanów się, czy na pewno chcesz z nią mieć długoterminowy związek.

Kwestie finansowe i prawne

Decydując się na wspólne życie razem, należy koniecznie omówić też kwestie finansowe i prawne. I choć teoretycznie taka rozmowa może Ci się wydawać mało romantyczna, to jednak pozwoli ona na ustalenie pewnych elementów kluczowych, z punktu widzenia Waszego funkcjonowania jako związku. Dzięki temu masz też szansę uniknąć wielu kosztownych błędów, które będą pociągać za sobą straty nie tylko emocjonalne, ale i finansowe. Poniżej znajdziesz najważniejsze tematy do omówienia i rozważenia wraz z cennymi wskazówkami, jak wyglądają one z punktu widzenia prawa. Nawet jeśli już jesteś w długoterminowym związku, też poświęć chwilę na lekturę, bo jak się zaraz przekonasz, niektóre z tych kwestii wyglądają zupełnie inaczej, niż się powszechnie uważa.

Zacznijmy od kwestii finansów, bo tego tematu nie da się uniknąć we wspólnym życiu i koniecznie należy to omówić. Jesteśmy zgodni, że nie ma jednego dobrego uniwersalnego modelu dla każdego, ale ważne, żeby rozwiązanie, które wypracujecie, było dobre dla Was obojga i przez obojga akceptowane. Na pewno takim rozwiązaniem nie będzie sytuacja, w której tylko jedna osoba w związku zarabia i jednocze-

śnie ta osoba wydziela drugiej stronie pieniądze na bieżące życie (np. 500 czy 1000 zł tygodniowo). Taka sytuacja prowadzi do wielu napięć w związku i bardzo szybko może nadejść dzień, w którym Ty nie będziesz szanować partnera, któremu wydzielasz pieniądze, a on nieustannie prosząc, będzie czuł się jak żebrak. Taka sytuacja w żadnym związku nie jest dobra i bardzo szybko może doprowadzić do rozstania albo przemocy ekonomicznej. A tego nie chcesz.

Jeśli jesteś gotowy, aby iść z kimś przez życie, to powinien być też gotowy, aby ustalić z tą osobą stan finansowy i dokładnie omówić plany, jakie macie na przyszłość. W swojej praktyce adwokackiej Karolina spotkała się z przypadkiem, iż w sprawie o rozwód jako przyczynę rozpadu małżeństwa jedna ze stron wskazywała to, że po ślubie okazało się, iż partner nie ma zdolności kredytowej. Powód do rozwodu oczywiście nietypowy, ale takiej frustracji związanej z rozmiąganiem się oczekiwań i rzeczywistości można było bardzo łatwo uniknąć – właśnie szczerze rozmawiając o finansach, o posiadanych zasobach i o planach na przyszłość. Kiedy w związku buzuje hormony, wszystko układa się pomyślnie i planujemy z tą konkretną osobą spędzić resztę życia, to nie w głowie nam kalkulacje i rozmowy o finansach. Z pieniędzmi jest niestety tak, jak z różnymi innymi tematami. Gdy jest dobrze, to o wielu rzeczach się nie myśli i nie mówi w przekonaniu graniczącym z pewnością, że jeśli będzie trzeba, to na pewno „jakoś się dogadamy”. Potem jednak, gdy pojawia się problem, to w ogóle nie wiadomo, co z nim zrobić. Pojawia się spór, konflikty i prawnicy. A każdego z tych elementów można uniknąć, ustalając pewne kwestie odpowiednio wcześniej.

Dlatego zajmijmy się obszarami, które warto wspólnie przedyskutować:

- Jak wyobrażacie sobie kwestię finansów pod kątem prawnym
 - ▷ Jeśli decydujecie się na małżeństwo: czy chcecie mieć wspólność majątkową czy rozdzielność?
 - ▷ Jeśli nie bierzecie ślubu: jak chcecie uregulować kwestię współwłasności? Znamy pary, które miały spisane umowy, jak będą się dzielić na wypadek rozstania i choć nie były to małżeństwa, to jednak zasady były jasne dla obojga. Spisanie tego, co prawda, ułatwiał fakt, że oboje byli prawnikami. Gdy faktycznie doszło do rozstania w przyjacielskich stosunkach i bez sporu – posiłkując się wcześniej spisaną umową od razu wiedzieli, co jak podzielić, by szybko i bez wzajemnych pretensji sfinalizować temat rozstania.
- Jak wyobrażacie sobie wspólne życie w aspekcie finansowym
 - ▷ Kto zarabia? W jaki sposób?
 - ▷ Jakie macie zasoby i co z nimi chcecie zrobić?
 - ▷ Do czego dążycie i w co inwestujecie – w dom na własność czy może w kompetencje i doświadczenia życiowe?
 - ▷ Kto za co płaci? Jak się dzielicie? Czy co do grosza, czy mniej więcej?
 - ▷ Czy macie wspólne oszczędności, czy je inwestujecie, w co je inwestujecie?

Przejdźmy teraz do konkretnych najważniejszych zagadnień.

Wspólnie czy rozdzielnie

Gorącym tematem jest pytanie, czy wspólność czy rozdzielność majątkowa, więc porozmawiajmy o tym ze wszelkimi za i przeciw. Zaczniemy od często spornej kwestii, czy dowodem zaufania jest rozdzielność czy jej brak?

Zwolennicy wspólności majątkowej mówią, że to dowód na wzajemne zaufanie między partnerami. Co ciekawe, tak też mówią zwolennicy rozdzielności majątkowej o samej rozdzielności, powołując się na to, że to ona świadczy o wzajemnym zaufaniu, bo teoretycznie każdy ma swój majątek, a gospodarujemy razem i jesteśmy ze sobą nie ze względu na posiadane zasoby, a na łączące nas uczucie. Niewątpliwie jeśli jedna z osób zaangażowanych w związek prowadzi własną działalność gospodarczą, to z punktu bezpieczeństwa finansowego rodziny warto mieć rozdzielność. Wtedy w przypadku ewentualnych perturbacji czy zawirowań finansowych przynajmniej majątek drugiego z małżonków będzie wyłączony spod ewentualnej egzekucji. W innym przypadku wiele zależy od tego, jakie macie we dwoje oczekiwania, preferencje i stosunek do pieniędzy. Dla niektórych par pewne kwestie mogą być oczywiste (np. jak u nas to, że od początku mamy rozdzielność), ale mogą być też bardzo sporne – znamy związki, które nawet z samego powodu oczekiwania rozdzielności przez jedną z osób się rozstały i to już po wielu latach razem, w okresie zaawansowanego narzeczeństwa.

Oczywiście, rozdzielność możecie też ustanowić w trakcie trwania małżeństwa, a w wyjątkowych przypadkach sąd może zrobić to nawet z datą wsteczną. Wymaga to jednak

sporo zachodu, którego możesz uniknąć, podejmując odpowiednie działania na wczesnym etapie.

Polityka finansowa

Ważne, żeby jeszcze zanim zaczniecie formalizować związek, ustalić wspólną politykę finansową. Odpowiedzcie sobie na pytanie: jak wyobrażamy sobie wspólne życie w kwestiach finansowych? Aby rozmowa była możliwie najbardziej precyzyjna, możecie poruszyć poniższe zagadnienia:

- Czy macie w planach zaciąganie kredytów i innych zobowiązań?
- Jak będziecie gospodarować środkami?
- Jak technicznie będzie wyglądało Wasze zarządzanie budżetem?
- Jak dzielicie się obowiązkami, kto pilnuje terminów, kto jest odpowiedzialny za opłacenie rachunków i dopilnowanie płatności?
- Jak dzielicie wydatki zarówno te codzienne, jak i te większe jednorazowe?
- Jakie wydatki są akceptowalne, a jakie nie?
- Czy macie podobny model wydawania pieniędzy – kto na co wydaje, jakie kwoty (czy np. ktoś wydaje na hazard, rozrywki czy raczej oszczędza)? Czy budujecie kapitał, czy przeznaczacie go na bieżące funkcjonowanie? Czy ktoś z Was nie przesadza z oszczędzaniem albo z wydawaniem (np. na buty i torebki czy sprzęt sportowy, gry albo instrumenty)?

- Co z kontami bankowymi? – Ile macie kont? Czy każdy ma konto na własne wydatki i jedno wspólne, w którym znajduje się większość zasobów? Czy raczej każde z Was ma osobne konto, a wydatkami dzielicie się intuicyjnie? Czy chcecie/potrzebujecie mieć dane dostępowe do logowania na konto partnera? Czy jesteście współwłaścicielami kont bankowych? Czy macie pełnomocnictwa do swoich kont?
- Jak daleko ma sięgać transparenca, a jak daleko zaufanie?
W praktyce zdarzają się bardzo różne warianty. Dobrym wariantem dla Was będzie taki, w którym obydwoje będziecie się czuli dobrze i będziecie mieć szacunek do partnera. Jak już pisaliśmy w poprzednich rozdziałach, podejście do pieniędzy – do zarabiania i do wydawania, wbrew pozorom, ma spore znaczenie dla długofalowej harmonii w związku. Ustal to, zanim się zwiążesz.

Co daje ślub z punktu widzenia prawa?

O tym, czy zawarcie związku małżeńskiego ma sens z Waszego punktu widzenia, musicie zdecydować sami. Z punktu widzenia prawa polskiego zawarcie związku małżeńskiego ma zarówno zalety, jak i wady. Daje ono np. możliwość wspólnego rozliczenia się z podatków, możliwość przesunięć majątkowych (darowizny i spadki) bez konieczności płacenia podatków z tego tytułu, uprawnia małżonka do dziedziczenia z mocy prawa i przyznaje mu prawo do zachowku. Dodatkowo, jeśli małżonkowie nie zawrą umów majątkowych małżeńskich, to

wskutek zawarcia małżeństwa powstaje wspólność majątkowa, a za nią idzie często również zwiększenie zdolności kredytowej. Brak ślubu pociąga ze sobą konieczność płacenia dość wysokich podatków od spadków (jeśli partner przewidzi nas w swoim testamencie) i darowizn. Choć bez ślubu nie mamy szans na wspólność majątkową małżeńską, to jednak w wielu kwestiach możemy to obejść, nabywając je na współwłasność ułamkową, dzięki czemu możemy np. w razie potrzeby zbyć swój udział we współwłasności.

Warto też wspomnieć o możliwości odmowy składania zeznań w postępowaniach sądowych. Z punktu widzenia prawa karnego może takie prawo posiada małżonek, ale też posiada je osoba pozostająca we wspólnym pożyciu. W procedurze cywilnej aktualnie nie mamy odpowiednika „wspólnego pożycia”, a prawo do odmowy składania zeznań przysługuje tylko „małżonkowi strony, wstępnym, zstępnym, rodzeństwu oraz powinowatym w tej samej linii lub stopniu, jak również osobom pozostającym ze stronami w stosunku przysposobienia”. I tu, co ciekawe, można nadal z tego prawa skorzystać i odmówić składania zeznań, mimo rozwiązania małżeństwa lub rozwiązania stosunku przysposobienia (art. 261 k.p.c.).

Powszechne mity na temat finansów w małżeństwie

Bardzo często okazuje się, że to, co uważamy za wspólne w powszechnym rozumieniu, niekoniecznie takie jest z punktu widzenia prawa. W daleko idącym uproszczeniu mówi się, że to, co każde z Was ma przed ślubem, jest w majątku oso-

bistym tej osoby, a to, co nabywacie lub zarabiacie po ślubie, to jest między małżonkami wspólne. Od tej zasady jest jednak sporo wyjątków, które mają zastosowanie w codziennym życiu, a o których warto wiedzieć.

Nawet jeśli nie macie ustanowionej rozdzielności majątkowej, to, mimo zawarcia związku małżeńskiego, wszystko to, co któreś z Was otrzymuje w spadku lub darowiznie, wchodzi do majątku osobistego. To oznacza, że ta działka, którą dostał od rodziców Twój mąż, albo to mieszkanie otrzymane od babci, które posiada Twoja żona lub te pieniądze na remont lub budowę od bezdzietnego wujka należą tylko i wyłącznie do osoby obdarowanej. Z mocy prawa, jeśli darczyńca albo spadkodawca nie postanowił inaczej i nie powiedział wprost, że jest to dla Was dwojga, to te rzeczy wchodzi tylko do majątku osobistego. Oczywiście, możecie później aktem notarialnym rozszerzyć współwłasność majątkową małżeńską na te przedmioty i włączyć je do majątku wspólnego. Niemniej jednak pamiętaj, że wymaga to dodatkowego działania. Bez niego nie będzie w tym zakresie żadnej współwłasności i małżonek obdarowanego nie będzie miał tytułu prawnego do danej rzeczy. Nie będzie też się jej uwzględniać w ewentualnym podziale majątku, gdyby do takiego miało dojść kiedyś później w przyszłości.

Do majątku osobistego należą również m.in. prawa autorskie i prawa pokrewne, prawa własności przemysłowej oraz inne prawa twórcy. Jak również są to przedmioty majątkowe służące wyłącznie do zaspokajania osobistych potrzeb jednego z małżonków czy przedmioty majątkowe uzyskane z tytułu nagrody za osobiste osiągnięcia jednego z małżonków. Warto

też pamiętać, że zgodnie z tak zwaną zasadą surogacji do majątku osobistego wchodzi również przedmioty majątkowe nabyte w zamian za składniki majątku osobistego. Nawet więc jeśli kupisz po ślubie samochód i zapłacisz za niego pieniędzmi odłożonymi przed ślubem, to i tak samochód będzie należał tylko do Ciebie.

Trzecim wyzwaniem, przed którym często stają pary, jest np. budowa wspólnego domu na działce należącej do jednego z małżonków lub na działce rodziców. Tu też warto pamiętać, że to, co wybudujemy na danej nieruchomości, należy co do zasady do właściciela tej nieruchomości. Więc przed podjęciem decyzji o budowie warto najpierw, o czym pisaliśmy już wcześniej, zadbać o ustalenie prawne tego, kto jest właścicielem gruntu. I nie wystarczy tu obietnica zapisania czegoś w testamencie – bo póki żyje spadkodawca, testament nie ma żadnej mocy i w każdej chwili można go zmienić. A dom zostanie. Wiele osób z zaskoczeniem dowiedziało się o tym, jak było o wiele za późno, aby bezproblemowo zadbać o swoje interesy.

To tylko najważniejsze elementy prawne, które warto omówić. Nie zostawiaj ich jednak na etapie naiwnej wiary, że „jakoś to będzie”. Wyruszasz we wspólną drogę życia z najważniejszą dla Ciebie osobą, więc jeśli wiesz, że możesz na tej drodze odpowiednio wcześniej i bezpiecznie ominąć dziury i wykopy, to zrób to. Wystarczy szczerza rozmowa, a ta musi być możliwa z kimś, z kim na serio chcesz się związać.

Rozdział 6

WYZWANIA W DŁUGOTERMINOWYM ZWIĄZKU

Wyzwania ze świata zewnętrznego

W życiu we dwoje, prędzej czy później będą pojawiały się różnego rodzaju wyzwania, zarówno wynikające z czynników zewnętrznych (np. zależne od innych ludzi, sytuacji gospodarczej itp.), jak i z elementów dotyczących tylko Was dwojga. Ważne jest, aby umieć te elementy możliwie szybko rozpoznać i odpowiednio im zaradzić.

Obydwoje uważamy, że w byciu w związku bardzo ważne jest to poczucie jedności, świadomość, że my stanowimy pewną całość, jesteśmy zespołem, teamem, rodziną. Takie postrzeganie, że jesteśmy „my” i jest „reszta świata”, oczywiście bez często spotykanego niechętnego nastawienia do tej

reszty. My, czyli dwoje ludzi, których łączy bardzo silna więź, ludzi, którzy są dla siebie najważniejsi na świecie, którzy sobie ufają i się kochają. O takie poczucie jest stosunkowo łatwo na początku trwania związku, gdy pod wpływem uniesień widzimy siebie jako nierozdzielalną całość. Wiemy, że partner nie tylko stoi u naszego boku, ale też jest po naszej stronie, bez względu na to, co by się mogło wydarzyć. Jednak z upływem czasu to postrzeganie lubi gdzieś umykać, schować się pod kurzem codziennych zadań i obowiązków. Sami je też często nadwyreżamy, choćby przez niewłaściwy stosunek do zewnętrznych wyzwań.

Dlatego porozmawiajmy teraz o najczęstszych wyzwaniach z zewnątrz, jakie widzimy w długoterminowych związkach, a w dalszej kolejności przejdziemy do wyzwań wewnątrz związku.

Rodzice

Praktyka adwokacka pokazuje, że nadmierny i szkodliwy wpływ rodziców to jeden z głównych powodów rozwodu. I to zarówno w parach bardzo młodych wiekiem (gdzie małżonkowie mieli kolejno 20 i 21 lat), jak też w przypadku par osób, wydawałoby się dojrzałych, gdzie małżonkowie byli ludźmi zbliżającymi się już do 50-tki. Bardzo duża jest zarówno rozpiętość wieku takich par, jak też stopień, w jakim mamusia lub tatuś ingerują w związek ich córeczki lub synka. Często w dobrej lub złej wierze namawiają, przekonują, doradzają albo wpędzają w poczucie winy, aby tylko uzyskać zamie-

rzony przez siebie rezultat. To czasem przyjmuje komiczne formy. W praktyce adwokackiej Karolina widziała już pary, gdzie jak w serialu mamusia wchodziła do pokoju dorosłego wiekowo synka, gdy ten spał z żoną i zmieniała mu okłady na czole w czasie choroby. Albo córeczkę, która wszystkie kwestie związane z życiem małżeńskim, zanim ustaliła je z mężem, musiała najpierw ustalić ze swoimi rodzicami. Brakowało tylko, by pytała ich o zgodę na zajście z mężem w ciążę. I choć nie ma nic złego w bliskich więziach z rodzicami, to jednak problem zaczyna się, gdy te więzi są zbyt bliskie i zbyt intensywne. A przede wszystkim, gdy w długoterminowym związku są ważniejsze od więzi z partnerem.

Aby długoterminowy związek miał rację bytu, obie osoby bezpośrednio w ten związek zaangażowane muszą postrzegać partnera jako tego najważniejszego człowieka na świecie. Kropka. I to postrzeganie „my” i „reszta świata” obejmuje też takie ujęcie, w którym „my” to Ty i Twój partner, a „reszta świata” to wszyscy inni ludzie, w tym też Twoja mama, Twój tata, przyjaciółka czy brat. Zbyt silna więź z rodziną pochodzenia i nieodcięta pępowina mogą bardzo łatwo doprowadzić do tego, że ta pępowina zaciśnie się na szyi Waszego związku zbyt ciasto i uleci z niego życie. Lepiej tego unikaj.

To zaskakujące, w jak wielu polskich rodzinach powołujących się na wartości katolickie lekceważy się słowa Jezusa zawarte w Piśmie Świętym, a przywoływane już przez nas wcześniej: „Opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem. A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało. Co więc Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziela” (Mt 19, 5-6). Bardzo rzadko dostrzega się, że to rozdzielanie

przez człowieka małżonków dotyczy często właśnie również i ingerencji w związek rodziców jednego z tych małżonków. Często ci rodzice ingerują daleko bardziej niż inne osoby i gorzej szkodzą, w tym też nawet bardziej od osób zaangażowanych we wszelkiego rodzaju romanse i relacje pozamałżeńskie. Wartościami wyprowadzonymi z religii tłumaczy się różne obowiązki wobec rodziców, a zapomina się o tym, że nawet i w obszarze wiary sugerowana jest konieczność jasnego ustalenia i wytyczenia priorytetów.

Z tego praktycznie wynika, że to wytyczenie priorytetów nie musi być wcale wypowiedziane, ale powinno być jasno i jednoznacznie odczuwalne w zachowaniu i komunikacji między Tobą, Twoim partnerem i Waszymi rodzicami. W sytuacji konfliktowej pomiędzy rodzicem a partnerem nie powinienś stawać pośrodku, ale po stronie partnera – pamiętaj, że w konflikcie partner musi być po stronie drugiego partnera, a nie swojego rodzica. Musi właśnie wtedy szczególnie zadbać o to poczucie „my”, a rodzic musi to zaakceptować, jeśli chce szczęśliwego związku dla swojego dziecka. Wiele osób popełnia ten błąd, że w konflikcie pomiędzy partnerem i swoim rodzicem stara się stanąć po środku, znaleźć kompromis i załagodzić sytuację. To nie jest dobre rozwiązanie. Twój partner musi mieć pewność, że jesteś po jego stronie. I nie oznacza to, że kochasz mniej swoich rodziców lub że ich nie szanujesz. Oznacza tylko tyle, że masz właściwie ustawione priorytety.

W relacji z rodzicami bardzo ważna jest też jeszcze jedna zasada: nie narzekaj na partnera do rodziców. Nie obgaduj partnera z rodzicem i w imię zaufania do rodzica nie poświęcaj solidarności z partnerem. Licz się z tym, że takie narze-

kanie prędzej czy później będzie przez rodzica okazywane lub wypominane partnerowi. Twój rodzic da mu to odczuć w ich relacjach, a wtedy znów bardzo mocno nadwyrężysz Waszą więź partnerską. Tego przecież nie chcesz. Nie toleruj też żadnej formy pogardy rodzica wobec partnera – czy to w żartach, w gestach, czy obraźliwych słowach. Nieważne, czy po alkoholu czy na trzeźwo, czy w obecności świadków czy w cztery oczy – nigdy nie toleruj obraźliwego i pogardliwego traktowania Twojego partnera przez Twoich rodziców. I nie myśl, że to jest sprawa do rozwiązywania tylko między nimi, bo to tak naprawdę ważny sprawdzian dla Ciebie i tego, jakim Ty jesteś towarzyszem życia.

W odniesieniu do relacji z rodzicami ważne są również kwestie związane z różnego rodzaju zobowiązaniami, jakie zaciągasz zarówno wobec nich, jak też innych osób. Czy to formalne zobowiązanie czy tylko przelotnie złożona obietnica, zawsze w kwestiach ważnych ustalaj je z Twoim partnerem, a nie z nimi. Niech czuje i wie, że jest osobą ważną i liczysz się z jego zdaniem i nie podejmujesz różnych decyzji za jego plecami. To ma znaczenie również w kontekście różnego rodzaju prezentów i darowizn od rodziców – choć co do zasady darowizny nawet w małżeństwie wchodzi do majątku osobistego, a nie wspólnego, to jednak wiążą się z nimi często różne obciążenia i zobowiązania. A skoro tak, to zanim ochoczo zgodzisz się na przyjęcie darowizny od rodziców – ustal najpierw z Twoim życiowym partnerem, czy to dla niego będzie w porządku, bo wiążą się z tym też zobowiązania wobec nich.

Praca

Bardzo częstym wyzwaniem, przed którym stają pary w długoterminowych związkach, jest też praca zarobkowa. I te wyzwania również mogą przybrać różną postać. Wiele z tych rzeczy wyjaśnialiśmy już przed zawarciem bliskiego związku, ale może się też wydarzyć, że wynikną one w trakcie, często po kilku latach. Wtedy trzeba sobie z nimi poradzić i ustalić wspólnie sposoby, aby zminimalizować ich niekorzystny wpływ. Tymi wyzwaniami może być praca w innym mieście wymuszająca związek na odległość, to mogą być różne godziny i tryby pracy, przez które bardzo się mijacie, to wreszcie może być różna forma zarabiania, choćby dlatego, że jedno z Was prowadzi własną firmę, a drugie pracuje w sztywnych godzinach na etacie. Bardzo ważne jest zrozumienie dla sposobu zarabiania przez drugą stronę.

Choć czasem ze względów finansowych nie da się inaczej i wyjazd za granicę do pracy jest konieczny, by podreperować budżet rodziny, to jednak bardzo ważne jest, by nie był to stały sposób zarabiania. A w razie wyjazdu, by pojechać razem. Trudno zliczyć ilość spraw sądowych, rozwodów i rozstań z tego właśnie powodu, że przy takim życiu na odległość, prędzej czy później, któraś ze stron zaczynała sobie układać życie bez partnera. I gdy mąż wyjechał za granicę, by zarobić na budowę domu lub na kredyt, to potem często okazywało się, że zanim dom zostanie wybudowany do końca, a kredyt spłacony, to już trzeba go sprzedać i podzielić majątek pomiędzy strony postępowania – w ramach podziału majątku po rozwodzie. Jako ludzie zbyt często

bagatelizujemy ryzyka i zagrożenia dla związku, jakie wiążą się z rozstaniem w celach zarobkowych. A nie warto. Jeśli masz właściwie ustalone priorytety, to bycie z drugą osobą powinno być daleko ważniejsze niż szybsza spłata kredytu. Tym bardziej że czasu nikt nam nie wróci ani nie cofnie.

Różne godziny i tryby pracy też z czasem mogą być sporym wyzwaniem dla związku. Albo z tego względu, że ktoś pracuje w systemie trzymianowym, a druga strona ma sztywne godziny 8-16 i narzeka na wzajemne mijanie się. Albo obie osoby mają pracę, w której grafiki pozwalają im w najlepszym razie na spotkania weekendowe, wspólne zakupy i odsypianie zmęczenia po całym tygodniu. Wyzwanie związane z pracą to też może być bardzo stresująca praca, którą przynosi się do domu, bo nie da się jej zamknąć za drzwiami gabinetu, tylko zajmuje myśli i energię także w czasie pozornie wolnym. W takiej sytuacji też bardzo ważne jest ustalenie priorytetów i odpowiednio wczesne ustalenie planu działania, na wypadek gdyby obowiązki zawodowe zaczęły stanowić zagrożenie dla Waszego czasu spędzanego razem.

Inni ludzie

O potencjalnie szkodliwym wpływie rodziców już wspominaliśmy, ale wyzwaniem dla długoterminowego związku mogą być też relacje z innymi ludźmi. I bez względu na to, czy to przyjaciel, były mąż czy też koleżanka z pracy, to każde z nich może być czynnikiem zakłócającym harmonię Waszej relacji. Z drugiej strony osoby z zewnątrz często są

wzbogaceniem naszego życia i rezygnacja z nich byłaby bardzo niekorzystna i zubożająca.

Dlatego podstawową rzeczą jest, abyś w każdej konfiguracji swoim zachowaniem potwierdzał jasne priorytety jakie masz. Granicą tego, co możesz robić z innymi ludźmi i ile czasu z nimi spędzasz, powinno być to, co jest dobre dla Ciebie i Twojego związku. Najlepiej otwarcie przedyskutować to z partnerem, bo między ludźmi są i pod tym względem bardzo duże różnice.

Bądź świadom, że relacje z innymi ludźmi mogą wprowadzać do Twojego związku zazdrość i podejrzliwość. Kiedy jedno z partnerów jest zazdrosne lub podejrzliwe o interakcje drugiej osoby z innymi, to może bardzo łatwo prowadzić do napięć i braku zaufania. Zastanów się w każdym przypadku takiej potencjalnie problematycznej relacji, czy jest ona tego warta. I nie chodzi o to, żebyś wszystkie zrywał, ale abyś uwzględniał też w tym kontekście uczucia i wrażenia, jakie odnosi Twój partner. To jest też bardzo dobra okazja, by spojrzeć, czy Twoje priorytety faktyczne są takie same jak deklarowane czy też się od nich różnią.

O radzeniu sobie z zazdrością powiemy sobie za chwilę.

Wyzwania między partnerami

Po tym, jak porozmawialiśmy o najważniejszych wyzwaniach zewnętrznych, czas na wyzwania, które w trakcie wspólnego życia w związku powstają między Tobą a drugą osobą.

W krótkich znajomościach każdy z nas zazwyczaj pokazuje najlepszą wersję siebie, jest w stanie pewne rzeczy ukryć, zamaskować czy przemilczeć, ale inaczej rzecz ma się w relacjach długoterminowych, zwłaszcza takich, gdzie poziom bliskości z drugą stroną jest wyjątkowo wysoki. Wtedy nie tylko poznajemy wiele różnych aspektów swoich osobowości i zachowań, ale też poznajemy je wyjątkowo dobrze. To sprawia, że relacja się zacieśnia i coraz bardziej opiera się na wzajemnym zaufaniu, bo często mówimy partnerowi rzeczy o nas, których nie powiedzielibyśmy nikomu innemu. Z drugiej strony jednak poznając się blisko i dogłębnie, musimy nauczyć się też obchodzić zarówno ze skutkami tego, że znamy się coraz bardziej i mniej jest efektu nowości, jak i z pojawiającymi się różnicami w podejściach, preferencjach i nastawieniu, bo takie niewątpliwie będą.

Monotonia i rutyna

Dobra znajomość partnera niesie ze sobą ryzyko monotonii i rutyny, co nierzadko skutkuje wkradającym się wraz z upływem czasu brakiem zainteresowania drugą osobą. Może się zdarzyć, że żyjąc ze sobą wyjątkowo blisko i intensywnie, wytworzymy w sobie poczucie, że znamy drugą osobę „na wylot” i że niczym ona nas już nie zaskoczy. To ma wady i zalety. Z jednej strony daje nam ono poczucie komfortu i bezpieczeństwa, że wszystko wiemy i nie ma żadnych zagrożeń, jakie ze strony partnera mogłyby się pojawić na horyzoncie naszej relacji. Z drugiej jednak, może prowadzić

do utraty uważności na partnera i traktowania go jako stałego elementu wystroju naszego mieszkania – jak pewnik, który jest i zawsze będzie, bez względu na wszystko.

Brak uważności jest jedną z trucizn dla związku i, w zależności od dawki, może być śmiertelny dla relacji. Każdy z nas potrzebuje być dla kogoś ważny, więc jeśli tego poczucia nie otrzymujemy w ramach związku z osobą, która powinna być nam najbliższa, to może łatwo się zdarzyć, że będziemy tę potrzebę usiłowali zaspokoić w inny sposób, a może też i w innej relacji. Dlatego kluczowe jest dawanie drugiej stronie tego poczucia, że jest przez nas postrzegana, widziana i ważna – jako odrębny człowiek ze swoimi marzeniami, uczuciami, troskami i potrzebami.

Często na pierwszych etapach relacji – jeszcze w ramach zachwyty i zachłyśnięcia się daną osobą – jesteśmy na nią wyjątkowo uważni: słuchamy, co ma do powiedzenia, interesujemy się jej zdaniem i jej poglądami, dbamy o jej potrzeby. Dlaczego z czasem miałyby to się zmieniać? Ciekawe, jak często na początku relacji robimy dla drugiej strony różne małe rzeczy, różne drobne uprzejmości, z troski i tylko po to, żeby sprawić jej radość, coś ułatwić, pokazać, że nam zależy. A potem nagle przestajemy. Dobrze obrazuje to pewna historia z korytarzy sądowych. Jedna z kobiet rozmawiała ze swoim adwokatem, czekając na ogłoszenie wyroku rozwodowego. Na pytanie, kiedy miał miejsce ten moment, w którym rozpoznała, że związek się kończy, bez wahania opowiedziała historię o tym, jak mąż przez lata dbał o to, aby w szafce były jej ulubione płatki śniadaniowe. To była rzecz, o której zupełnie nie musiała myśleć, on zawsze

sprawdzał, czy płatki są i uzupełniał zapasy, gdy było to potrzebne. W pewnym momencie przestał. Płatki nie zostały uzupełnione jednego dnia ani następnego. Kolejnego też nie. I to był właśnie ten moment, w którym zdała sobie ona sprawę, że ta relacja się kończy. I że tylko kwestią czasu jest to, kiedy spotkają się na sali sądowej w sprawie rozwodowej. To może wydawać się absolutną przesadą, ale potraktuj ten brak płatków jako symptom pewnego zjawiska, a nie powód do rozwodu. W bliskiej relacji łatwo takie symptomy przeoczyć, a potem ktoś się bardzo dziwi, dostając pozew rozwodowy. Te symptomy to są często drobiazgi. Czasem uważność może polegać na wyprasowaniu koszuli, czasem – zrobieniu porannej kawy, innym razem wyniesieniu śmieci czy zadbanie o zakupy. Małe gesty i słowa, czasem przytulenie w ciągu dnia to takie sygnały wysyłane partnerowi, że o nim myślimy. I nie chodzi wcale o nic wielkiego, bo przecież codzienność nie składa się z rzeczy wielkich. Takie dostrzeżenie i docenienie tego, co mamy i tego, co się dzieje tu i teraz, potrafi wnieść znaczącą wartość dla związku.

Spacerując latem w Międzyzdrojach, często obserwujemy różnych turystów. Znakomita większość naszych rodaków, choć jest na wakacjach, na które czekała i za które zapłaciła często niebagatelne dla nich kwoty, zamiast cieszyć się plażą, słońcem i beztroską, chodzi ze skwaszonymi minami, obraża się, krzyczy lub kłóci się z partnerem. Część z nich mentalnie jest w przeszłości – rok, dwa, a czasem i dziesięć lat temu. Inni myślą o tym, co zostało w domu lub pracy i co muszą zrobić, gdy tylko urlop dobiegnie końca.

Jak niewielu z nich potrafi być tu i teraz, doceniając to, co właśnie się dzieje. Chcesz mieć dobry związek, to nie dołączaj do tego grona! To powinno być cenną lekcją dla każdego z nas, żeby w tym codziennym pędzie nie lekceważyć i nie bagatelizować tego, co dzieje się teraz. Szczególnie pomiędzy Tobą a Twoim partnerem. W końcu tu i teraz to jedyne, co mamy na pewno. Dbaj o to i delektuj się tym.

W naszym małżeństwie różnica wieku uświadamia nam, że nic nie jest nam dane na zawsze i pozwala bardzo doceniać to, co mamy tu i teraz. Ale tak naprawdę w życiu i w związku każdego człowieka, bez względu na to, czy w tym związku jest różnica wieku czy też nie, nic nie jest dane raz na zawsze – po prostu zazwyczaj sobie tego nie uświadamiamy i zapominamy o tym, a przypomina nam to dopiero rzeczywistość, z którą możemy być bardzo boleśnie skonfrontowani, gdy będzie już za późno. Lepiej postrzegać i doceniać na bieżąco.

Jak pielęgnować uważność?

Uważność możemy pielęgnować na różne sposoby. Poniżej znajdziesz kilka ćwiczeń – najlepiej jeśli będziesz praktykował je wszystkie, ale możesz też wybrać dla siebie te, które uznasz za odpowiednie dla Ciebie.

- Bądź obecny tu i teraz – przyjrzyj się swojemu partnerowi, zobacz, co mówi i jak się zachowuje, pomyśl, że to jest człowiek, którego sam wybrałeś, aby towarzyszył Ci w Twoim życiu, Twoja rodzina z wyboru, Twój najbliższy człowiek na świecie – zobacz, jaki on jest, pomyśl, co

lubi, zastanów się, czego potrzebuje. A potem zrób coś, o czym wiesz, że wywoła uśmiech na jego twarzy.

- Wyrażaj emocje – zastanów się, kiedy ostatnim razem rozmawiałeś ze swoim partnerem o uczuciach i emocjach nie tylko jego, ale też własnych? Uważność w związku to również bycie świadomym własnych emocji i umiejętność rozmawiania o nich w sposób szczery i otwarty. Porozmawiaj ze swoim partnerem o tym, co czujesz, jakie są Twoje potrzeby i co jest dla Ciebie istotne. To zalecenie jest szczególnie ważne dla mężczyzn, którzy w wyniku wzorców w społeczeństwie i wychowania często zaniedbują ten obszar.
- Ciesz się małymi rzeczami – doceniaj drobne rzeczy, które robi dla Ciebie Twój partner. Wyrażaj wdzięczność za zaangażowanie i poświęcony czas. Nie traktuj tego, co robi dla Ciebie druga osoba, jako jej obowiązku lub czegoś, co Ci się należy z urzędu, bo tak nie jest. Jeśli partner zrobi dla Ciebie coś dobrego, to dostrzeż to i docień, nie skupiaj się na negatywnych aspektach, nie podkreślaj specjalnie tego, czego nie zrobił, nie narzekaj. Spróbuj cieszyć się z tego, co masz i okazać tę radość.

Erozja wzajemnej atrakcyjności intelektualnej

Wzajemna atrakcyjność intelektualna jest nie tylko istotna na początkowych etapach związku, jako coś, co nas pociąga i ujmuje, ale też później – jeśli chcemy tworzyć szczęśliwy i spełniający nas związek. Warto o nią odpowiednio dbać na

wszystkich etapach relacji, aby uniknąć sytuacji, gdy my albo druga strona poczuje potrzebę zaspokajania potrzeby interesujących, głębokich rozmów wyłącznie poza związkiem, który mamy.

Tu warto sobie powiedzieć, że na atrakcyjność intelektualną, o której mówimy, może się składać zarówno inteligencja, jak i sposób patrzenia na świat czy dążenie do rozwoju. W długotrwałym i harmonijnym związku te elementy powinny między partnerami być zbliżone i zbieżne, żeby utrzymać wzajemny pociąg i umożliwić dobrą komunikację.

Z czasem może się okazać, że gdy znamy się zbyt długo i zbyt dobrze, to obok wspomnianej wcześniej rutyny może pojawić się i postępować w czasie zanik wzajemnej atrakcyjności intelektualnej. Po wielu godzinach spędzonych na wspólnych rozmowach możemy nie mieć tematu do kolejnych, możemy też mieć wrażenie, że już wszystko zostało powiedziane, albo że druga strona wie o nas wszystko i nic interesującego nie mamy do dodania. Zostają wtedy rozmowy o „bieżączce” – o liście zakupów, o planach na wieczór, o pracy. To nie są rozmowy twórcze, budujące i umacniające relację, ale tylko bieżące zarządzanie życiem codziennym, omawianie kwestii technicznych i organizacyjnych. I oczywiście, ono też jest potrzebne, ale niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy wszystkie rozmowy w związku sprowadzają się tylko do tego.

Co zrobić, żeby co najmniej podtrzymać wzajemną atrakcyjność intelektualną?

Dbanie o tę atrakcyjność warto zacząć od siebie. Zobacz, co ostatnio czytałeś, co zrobiłeś dla Twojego rozwoju, jakie interesujące i rozwijające treści sam wyszukujesz i tworzysz. Dbając o własny rozwój, będziesz miał odpowiednią ilość tematów i nowych przemyśleń, którymi będziesz mógł dzielić się z partnerem, a to z kolei może być przyczynkiem do wymiany wzbogacającej Was obydwoje. Bardzo łatwo jest szukać przyczyny i problemu w drugiej stronie, ale zaczynając od siebie, możesz wpłynąć na to, na co masz na pewno wpływ – na siebie, swój czas, postawę i zawartość tego, co masz w głowie.

Dla wzmacniania atrakcyjności intelektualnej nie do przecenienia jest także uczenie się nowych rzeczy i szeroko pojęte zainteresowanie różnymi rzeczami i różnymi tematami. Im więcej w Tobie ciekawości świata i gotowości do uczenia się nowych rzeczy, tym większa sprawność intelektualna i więcej tematów, którymi możesz dzielić się ze swoim partnerem.

Jeśli wybrałeś partnera, który ma podobne spojrzenie i podobne wartości do Twoich, to obserwowanie Twojego rozwoju będzie dla niego motywujące i inspirujące, a w konsekwencji – może rozwijać Was dalej i jednocześnie do siebie zbliżać. Jeśli w tych procesach podtrzymacie wzajemną wymianę, to nie będzie mowy o wspomnianej przed chwilą erozji.

Spadek wzajemnej atrakcyjności seksualnej

Jeśli żyjesz i współżyjesz z kimś długo, to kolejnym wyzwaniem może być też spadek wzajemnej atrakcyjności seksualnej. Może on wynikać z wieloletniego powtarzania podobnych doświadczeń z tym samym partnerem, różnych wyzwań pojawiających się poza związkiem czy wreszcie z faktu, że pojawiło się w Waszym związku dziecko, co zmieniło nie tylko kwestie fizyczne, ale i priorytety czy nastawienie. Może też być, że widzicie siebie w różnych codziennych sytuacjach, które niekoniecznie zachęcają do eksplozji namiętności. Jakby nie było, o ile nie chcesz, aby Twój związek zdegenerował się do wspólnoty gospodarczej lub planowej hodowli potomstwa, to musisz koniecznie przeciwdziałać tym tendencjom i zadbać o Wasze współżycie, zarówno o jego jakość, jak i częstotliwość. Do tego potrzebna jest dobra komunikacja między Wami i odpowiednie działania. Jest to tak ważny, a często pomijany temat, że poświęciliśmy mu dużo miejsca w jednym z kolejnych rozdziałów, gdzie porozmawiamy o nim obszerniej i konkretnie.

Na razie bądź świadom, że można to robić na różne sposoby i każda para pewnie najlepiej odnajdzie się w sposobie, który wypracuje sama. O seksie warto nie tylko szczerze i otwarcie rozmawiać, ale też wspólnie eksperymentować, poszukując rozwiązań, które będą atrakcyjne dla Was obojga. Bliskość fizyczna, dotykanie się nawzajem, przytulenia, pocałunki nie tylko przy okazji seksu mogą być dobrym preludium do podtrzymania atrakcyjności. Ważne jednak, żeby zarówno sposób, jak i częstotliwość uprawiania miłości były satysfakcjonujące dla Was obojga.

Często rozmowa o życiu seksualnym przebiega wymijająco, bez konkretów, bez żadnych wspólnych wniosków. Pamiętaj, że im mniej jasno wyrażane są pragnienia, tym jest mniejsza szansa, że zostaną zaspokojone. Nauczcie się tak rozmawiać o seksie, żeby żadne z partnerów nie traciło przy tym pewności siebie. Przy rozmowach o seksie koncentruj się na tym, co partner może zrobić lepiej, a nie na tym, co robi źle, ten temat wymaga dużej delikatności. A jeśli partner wyraża swoje oczekiwania, to przyjmij je do wiadomości i postaraj się zaspokoić, a nie traktuj tego jako ukrytej krytyki pod adresem Twojej atrakcyjności czy umiejętności łóżkowych.

Zazdrość

Ktoś kiedyś powiedział, że zazdrość nie ma nic wspólnego z miłością, którą masz do drugiej osoby, lecz z niedostatkiem miłości, którą masz dla siebie samego. Coś w tym jest, choć trzeba przyznać, że jest to bardzo powszechne uczucie, które w mniejszym lub większym stopniu dotyka każdego. O ile nie przyjmuje ono patologicznych rozmiarów, to jako osoba, która ją odczuwa, możesz zrobić następujące rzeczy:

- Pracuj nad swoją pewnością siebie, bo często zazdrość wynika z jej braku. Wzmacniaj Twoją samoocenę i przekonanie o własnej wartości. Uświadom sobie, że jesteś wartościową osobą i to właśnie Ciebie wybrał ten partner. O ile stosowałeś się do naszych zaleceń i od początku byłeś sobą, nie udając kogoś innego, to powinno to tę sprawę ułatwiać.

- Pielęgnuj otwartą komunikację z partnerem, mów mu o swoich niepewnościach i wątpliwościach związanych z Waszą relacją. Może on nie zdaje sobie sprawy, że tak reagujesz na postępowanie z jego strony, które w jego oczach jest całkowicie niewinne. Wiemy, że taka otwartość jest sprzeczna z tym, co zaleca wiele podręczników uwodzenia, ale przecież w tym przypadku masz do czynienia ze starannie wybranym człowiekiem, któremu nie musisz tworzyć sztucznego obrazu Twojej osoby.
- Dbaj o to, aby partner miał pewność, że zawsze może powiedzieć Ci o problemach i deficytach, które ma w związku z Tobą. Wtedy partner będzie je komunikował najpierw Tobie, zanim powie o nich komuś innemu, albo – co gorsza – zacznie je zaspokajać poza Waszym związkiem.
- Przestań wyobrażać sobie sceny z udziałem Twojego partnera, które powodują takie uczucia. Własna wyobraźnia, zwłaszcza ludzi niepewnych siebie, potrafi stworzyć prawdziwe horrory, których nie ma w rzeczywistości.
- Jako para dbajcie o to, aby mieć ze sobą jak najwięcej pozytywnych doznań i dobrze spędzonego czasu. To jak z trawą na trawniku – jeśli będziesz ją siał odpowiednio gęsto i pielęgnował, to żaden chwast nie znajdzie tam miejsca. Nie mówiąc już o tym, że dla żadnego z Was trawa u sąsiada nie będzie bardziej zielona.

Nasz sposób poradzenia sobie z zazdrością był całkiem prosty: Karolina w poprzednich związkach była dość zazdrośnym partnerem, początkowo z Alexem też, ba, nawet o jego

przeszłość. To zmieniło się bardzo wraz z czasem trwania naszej relacji dzięki stosowaniu tego, o czym właśnie napisaliśmy. W rezultacie mamy razem tyle jakościowo dobrego czasu i jesteśmy ze sobą tak blisko, a przy tym wielokrotnie swoim zachowaniem pokazujemy, jak ważna jest dla każdego z nas ta druga osoba, że nikt z nas nie ma żadnego poczucia niepewności czy zagrożenia. To ogromnie podnosi jakość związku.

Za dużo obowiązków i wszystkie na wczoraj

Sporym wyzwaniem dla długoterminowej relacji jest wynikający z niewłaściwego ułożenia priorytetów brak czasu dla siebie nawzajem. Ta sytuacja może wynikać z wielu obowiązków domowych związanych z dziećmi, z dynamicznie rozwijającej się kariery zawodowej lub ze zobowiązań zaciągniętych wobec innych ludzi. Bądź czujny, bo wzajemny brak czasu i uważności jest jednym z głównych powodów rozstań. W kolejnych rozdziałach zobaczysz, jak, przy pomocy dobrych praktyk, możesz skutecznie radzić sobie z wyzwaniami braku czasu dla siebie nawzajem w związku i jak zapobiegać temu, by codzienność nie oddaliła Was od siebie.

W kontekście obowiązków wcale nie tak rzadko zdarza się też, że zarzewiem konfliktów jest różny stosunek do obowiązków domowych. Wraz ze wspólnym zamieszkaniem zaczyna być wyraźnie widać, jak różne mamy podejście do czystości, sprzątania czy poczucia estetyki. Inne mogą być też priorytety. Dla Ciebie ważniejsze może być wspólne wie-

czarne obejrzenie filmu w przytuleniu, dla partnera – pusty zlew i odkurzone mieszkanie. Ustalcie wspólnie, co i w jakim stopniu jest dla Was istotne w tym obszarze. Zadbaj o poczucie sprawiedliwości co do podziału obowiązków i zgodności w tym, jak postrzegacie porządek. Konflikty na tym tle to często bardziej kwestia braku wsparcia niż porządku jako takiego, tym bardziej że wcale brak sprzątanía nie musi wynikać ze złych intencji. W kontekście obowiązków domowych zazwyczaj jest tak, że pewne prace przychodzą nam łatwiej, inne nas szczególnie denerwują. W naszym codziennym życiu Alex szczególnie nie lubi zmieniania pościeli i odkurzenia, ale nie ma problemu z wyniesieniem śmieci czy zmywaniem. Karolina chętniej zrobi pranie czy uporządkuje domową przestrzeń niż zajmie się zmywaniem podłóg. Ustalcie, co kto robi, ale czasem się zmieniajcie – wtedy dużo łatwiej każde z Was doceni to, co robi drugie. A jeśli czegoś nie lubi żadne z Was – zawsze można zaangażować od czasu do czasu do tych obowiązków profesjonalną pomoc, a zaoszczędzony w ten sposób czas spędzić na wspólnym delektowaniu się czasem spędzanym razem. My tak robimy i polecamy to.

Narodziny dziecka

Kolosalnym wyzwaniem dla związku jest sytuacja, gdy pojawia się w nim dziecko. To zmienia wszystko o 180 stopni, bo zamiast Was dwojga pojawia się ktoś trzeci, całkowicie od Was uzależniony. Na temat bycia rodzicami jest wiele pozycji napisanych przez osoby bardziej od nas kompetentne w tym

temacie, dlatego nie będziemy się na ten temat tutaj rozpisywać. Zwracamy tylko uwagę, że o ile doświadczenie wspólnego wychowywania potomstwa może być dla pary kolejnym wspaniałym etapem związku, to należy jednak pamiętać, że fakt, iż jesteście rodzicami, nie sprawia, że przestajecie być parą. Zaniedbanie tego ostatniego jest przyczyną wielu rozwodów i rozstań, więc bądź na to szczególnie wyczulony. Zresztą dla prawidłowego rozwoju mały człowiek też powinien mieć możliwość obserwowania relacji, w której mama i tata ciągle się kochają. A do tego powinni być dla siebie najważniejsi, a dopiero w drugiej kolejności ważności powinny być dzieci. To jest może sprzeczne z poglądami głoszonymi przez wielu ludzi i kolorowe czasopisma, ale praktyka pokazuje liczne i ogromne ryzyka stosowania odwrotnej kolejności.

Te opisane powyżej punkty nie wyczerpują oczywiście wszystkich możliwości wyzwań, które mogą pojawić się pomiędzy Wami w trakcie trwania związku, ale jak zadbać o nie, to macie dużą szansę poradzenia sobie z pozostałymi. Czego serdecznie Wam życzymy!

Rozdział 7

KOMUNIKACJA W ZWIĄZKU

Podstawowe zasady komunikacji

Jeśli doczytałeś książkę do tego momentu, to najprawdopodobniej jest i dla Ciebie jasne, że dobra komunikacja jest kluczowa we wszystkich relacjach z innymi ludźmi, a w związkach szczególnie. I nie chodzi tylko o to, abyście znali język, w którym się porozumiewacie, ale by mieć ustalone pewne zasady i założenia, których w swojej komunikacji będziecie się trzymać. To nie oznacza całego kodeksu porozumiewania się, niemniej kilka prostych zasad i założeń znacznie ułatwia nie tylko codzienne funkcjonowanie, ale w szczególności radzenie sobie z różnego rodzaju wyzwaniami i konfliktami, o które w bieżącym życiu nietrudno. Poniżej znajdziesz kilka podstawowych zasad, których my trzymamy się w naszym małżeństwie, a które i dla Ciebie mogą być inspirujące. Potraktuj je jak propozycję i wybierz z nich to, co uznasz za

odpowiednie dla siebie i swojego związku. Pamiętaj jednak, że niektóre z tych zasad świetnie sprawdzają się połączone ze sobą, więc uwzględnij i tę sugestię przy dobieraniu kombinacji dla siebie.

Wiem, że chcesz dla mnie dobrze

To bardzo ważne założenie, bo choć powinno być oczywiste, to jednak jego uświadomienie sobie bardzo wpływa na to, jak traktujemy pewne zachowania i wypowiedzi partnera i jak je interpretujemy. Jeśli wiem, że druga strona mnie kocha i chce dla mnie dobrze, to wiem też, że nie robi niczego celowo po to, żeby sprawić mi przykrość, albo by mnie jakoś specjalnie zranić. Jeśli chce dla mnie dobrze, to wiem też, że uwzględni mnie w swoich planach i w swoich myślach. Zależy jej na moim dobrostanie i na tym, żebym był z nią szczęśliwy. A jeśli tak, to często nie jest potrzebna z mojej strony ofensywna postawa, doszukiwanie się dziury w całym, wielokrotne obracanie w myślach użytych argumentów, które mogą (ale nie muszą) być rozumiane tak, by sprawiały przykrość. Nie muszę też doszukiwać się na siłę czegoś, co było nie tak. Jeśli wierzę, że mój partner chce dla mnie dobrze, to mam też przekonanie, że nigdy celowo by mnie nie krzywdził. Przy takim założeniu większość sytuacji, które postrzegamy jako zarzewie konfliktu, możemy szybko sprowadzić do zwykłego nieporozumienia. A takie nieporozumienie możemy i powinniśmy od razu wyjaśnić bez ryzyka, że przerodzi się ono w problem, który będzie trudno opanować.

W razie wątpliwości interpretuję na korzyść

Ta druga zasada jest stosowana przez adwokatów procesowych, ale bardzo przydaje się też w związkach damsko-męskich. Ta prawnicza zasada (in dubio pro reo) oznacza, że niedające się usunąć wątpliwości interpretujemy na korzyść oskarżonego. Nie chodzi tu oczywiście, by o cokolwiek partnera oskarżać, ale o to, by przyjąć wstępne założenie, że skoro to jest nasz najbliższy człowiek, to wszystkie wątpliwości, jakie się pojawiają, interpretujemy na jego korzyść. Jeśli np. masz wątpliwość, co Twój partner chciał powiedzieć, to interpretuj jego słowa, ton głosu i sposób wypowiedzi na korzyść Waszej relacji i na korzyść partnera. Nie zakładaj od razu, że chciał zrobić Ci przykrość, że powiedział te, a nie inne słowa specjalnie po to, żeby Cię akurat zabolalo. Gdy dodatkowo uwzględnisz zasadę z punktu pierwszego, to nie powinno tu już być miejsca na konflikty, które sprowadzają się do interpretacji albo błędnego zrozumienia wypowiedzi drugiej strony.

Każde z nas lubi wiedzieć, na czym stoi

My tę zasadę lubimy obydwój, choć każde w różnym stopniu. Jak chyba większość ludzi lubimy wiedzieć, na czym stoimy, co oznacza, że każde z nas mówi drugiemu to, co myśli i czuje, bez cenzurowania, upiększania czy pudrowania tego, co leży mu na sercu. Różnica między nami polega na tym, że Karolina przywiązuje dużą wagę do tego, jak coś jest powiedziane i czasem pewnie życzyłaby sobie, żeby

został użyty inny ton albo łagodniejsze słowo. Tutaj warto się wzajemnie dopasować, Alex na przykład często pyta: „czy mam ci powiedzieć jak kochający mężczyzna, czy jak profesjonalny konsultant?”. Ale na koniec dnia obydwójce doceniamy to, że nie musimy się domyślać, co naprawdę myśli albo czuje w danej sytuacji druga strona. Jeśli masz wątpliwości, umów się wyraźnie z partnerem, czy chce wiedzieć dokładnie, na czym stoi, czy też masz dopasowywać i filtrować swoją wypowiedź przez to, za jak wrażliwego człowieka go uważasz, traktując te ograniczenia jako swoistego rodzaju upośledzenie percepcji. Gdy dostaniesz jednoznaczne zielone światło na mówienie, jak jest, zobaczysz, że to nie tylko poprawi bliskość w Waszej relacji, ale też sprawi, że komunikacja stanie się bardziej komfortowa – bo nie będziesz już musiał chodzić na palcach przy drugiej stronie i zastanawiać się, jak dokładnie jemu/jej coś przekazać i czy robisz to, używając właściwego tonu. Odrobina doświadczanego czasem dyskomfortu nie jest wysoką ceną za ten poziom bliskości i szczerości w związku.

Nie zawsze wiem, co chcesz powiedzieć

Nawet, gdy znasz kogoś od wielu lat, to niekoniecznie zawsze wiesz, co pomyśli lub co powie ta osoba, zwłaszcza kiedy masz związek pełen życia i aktywności. A skoro tak, to gdy Twój partner coś do Ciebie mówi, to słuchaj uważnie, co ma do powiedzenia i nie przerywaj. Przerywając, wcale nie potwierdzasz tego, jakie macie między sobą wspólnie połą-

czenie dusz i umysłów, ale sygnalizujesz: „hej, tak naprawdę wcale mnie to nie interesuje, co masz do powiedzenia”. Dlatego jeśli partner coś do Ciebie mówi, to bądź „na odbiorze” i słuchaj uważnie. Czas na Twoją wypowiedź nadejdzie, gdy on skończy mówić. W naszych rozmowach, gdy komuś z nas zdarza się zapędzić i przerwać drugiemu, od razu zwracamy sobie nawzajem uwagę, np. mówiąc: „interesuje Cię, co chcę powiedzieć?” albo „chętnie dokończę”. To od razu daje jasny sygnał. Bo uważność i szacunek (a to między innymi okazujemy sobie, uważnie słuchając) są niezbędne, jeśli nasz związek ma być szczęśliwy i trwały.

Jeśli coś jest ważne, to nie omawiam tego przy okazji

Gdy mamy do omówienia coś, co jest ważne przynajmniej dla jednego z nas, to umawiamy się na rozmowę na ten temat konkretnego dnia i o konkretnej godzinie. Ważnych rzeczy nie załatwiamy „przy okazji” między obiadem a odebraniem butów od szewca czy w porannym pośpiechu po prysznicu, a przed wyjściem do kancelarii. Nie czekamy też, aż akurat obydwójce będziemy mieć wolną chwilę, ale umawiamy się na konkretny moment na rozmowę. Wpisujemy ten czas do wspólnego kalendarza i jest on dla nas równie ważny, jak inne zobowiązania terminowe. W ten sposób nie ma ryzyka, że to, co ważne dla jednego z nas, nie dotrze do drugiego, bo akurat będzie pochłonięty innymi myślami albo zajęciami i albo nie usłyszysz, albo nie zrozumie, co konkretnie chcę

powiedzieć. Nie ma też ryzyka, że któreś z nas poczuje się niewysłuchane albo nierozumiane, bo gdy umawiamy się na rozmowę, to cała uwaga skupiona jest na drugiej stronie i na rozmowie, którą prowadzimy. Dodatkową korzyścią jest to, że umówienie się na rozmowę daje też czas osobie, która taką rozmowę inicjuje, by starannie przemyśleć, co konkretnie chce powiedzieć i odpowiednio wyważyć argumenty. Takie umówienie rozmowy znakomicie sprawdza się przy tematach, które uważamy za ważne i serdecznie polecamy Ci przetestowanie tej metody. Z tego sposobu warto korzystać przy różnego typu rozmowach, o czym przeczytasz też dalej na kartach tej książki.

Nikt z nas nie ma patentu na rację

W naszym małżeństwie jesteśmy w bardzo różnym wieku i mamy różne doświadczenia życiowe, ale oboje zgadzamy się co do tego, że choć nawzajem podziwiamy swoją wiedzę i podejście, to jednak nikt z nas nie ma patentu na rację. Ani Alex z uwagi na swoje siwe włosy, ani Karolina z uwagi na swoje wykształcenie. Taka zasada, że nikt nie ma racji, z urzędu sprawia, że słuchamy się nawzajem z otwartą głową i moja racja nie jest bardziej „mojsza”. Propozycje działania czy rozwiązania jakiegoś wyzwania kładziemy na stół i analizujemy je tak samo, bez względu na to, od kogo z nas pochodzą. Traktujemy się w naszym związku na równi i to też bardzo dobrze wpływa na jakość naszej komunikacji. Nikt nie jest wyżej ani niżej, nikt nie jest mądrzejszy ani głup-

szy. Niczego pod tym względem nie zakładamy – do każdej sytuacji podchodzimy indywidualnie. W końcu nikt z nas nie jest nieomylny.

Okazujemy sobie szacunek, a nie tylko o nim mówimy. Gdy w związku dwojga ludzi brak jest szacunku, jest to tylko kwestia czasu, jak szybko on się rozpadnie. To widać w rozmowach ze znajomymi parami różnego rodzaju, to też słychać często w zaciszu sali konferencyjnej w kancelarii Karoliny. Obok miłości szacunek jest jednym z najważniejszym elementów w relacji, którego długoterminowo nie da się zastąpić, ani nadrobić niczym innym. I nie chodzi o wyznaczenie typu „jak bardzo Cię szanuję”, ale o to, jak ten szacunek widać w naszej codziennej komunikacji. Kiedy mówimy do siebie i kiedy ze sobą rozmawiamy, to zwracamy się z szacunkiem. Nie tylko nie podnosimy głosu i sobie nie ubliżamy, ale nawet nie żartujemy z siebie nawzajem w sposób, który mógłby być odebrany jako poniżający. W rozmowach z innymi ludźmi na pewno ani nie wypowiadamy się pogardliwie o sobie nawzajem, ani też nie deprecjonujemy partnera. Bo bliskość nie musi, a według nas nawet nie może, oznaczać braku szacunku. Bądź na ten element szczególnie wyczulony, bo czasem od braku szacunku zaczyna się brak szczęścia w relacji.

Skoro o tym mówimy, to kolejnym elementem szanowania drugiego człowieka jest też uprzejmość w stosunku do niego. Drobne elementy dodane do wypowiedzi takie,

jak: „proszę” czy „byłbym wdzięczny” sprawiają, że to, o co do partnera się zwracasz, jest przekazane znacznie uprzejmiej, grzeczniej i życzliwiej. Z naszych obserwacji wynika, że większość par nie praktykuje tego na co dzień, a jest to przecież coś tak prostego. Wykorzystaj to w Twoim związku!

Nie uprawiamy „archeologii”

Jedną z bardzo pożytecznych zasad, które przyjęliśmy, jest to, że nie uprawiamy negatywnej archeologii naszego poprzedniego życia, czyli nie roztrząsamy i nie opowiadamy sobie o historiach, które wydarzyły się na długo przed naszym poznaniem się, albo nawet zanim Karolina przyszła na świat. Oboje wybraliśmy się świadomie takimi, jakimi jesteśmy dziś i choć różne relacje, różne historie z naszego życia nas ukształtowały, to jednak wbrew powszechnemu mniemaniu nie decydują one, jakimi ludźmi jesteśmy teraz. Takie podejście dobrze wpływa na jakość relacji i na eliminowanie niepotrzebnej zazdrości. Co w Twoim życiu zmieni wiedza na temat przyczyn rozpadu poprzednich związków Twojego partnera, albo tego, jak spędzał święta z ukochaną przez siebie kiedyś osobą? Czy oprócz zaspokojenia ciekawości i niepotrzebnego ukłucia zazdrości wniesie to jakąś wartość dodaną do Twojego związku? Jeśli dokonałeś starannego doboru partnera według tego, co napisaliśmy w poprzednich rozdziałach, to możesz sobie darować zajmowanie się tym w trakcie trwania relacji.

Drugi aspekt nieuprawiania archeologii polega na tym, że nie wykopujemy tematów, problemów i zranień, które już sobie wyjaśniliśmy i uważamy za zamknięte. Jeśli jakiś temat został zamknięty, to nie ma powodu wałkowania go w nieskończoność i wracania do niego przy każdej nadarzającej się okazji. Jeśli coś swojemu partnerowi wybaczyłeś, to o tym zapomnij, a nie wypominaj w nieskończoność.

Warto powiedzieć, że nawiązywanie do wspólnej przeszłości ma sens, gdy kiedyś działało się między Wami coś pozytywnego, a teraz już nie i chcesz, żeby wrócić do tamtych zachowań. To może pomóc, pod warunkiem że robisz to dobrze. Jeśli chcesz nawiązać do czegoś pozytywnego, co partner robił kiedyś, to nie mów z pretensją, że już tego nie robi i czemu przestał, ale powiedz raczej z tęsknotą: „a pamiętasz, jak kiedyś... Może wrócimy do tego?”. Jak to dobrze zrobisz, to możesz być bardzo pozytywnie zaskoczony rezultatem.

Zaufanie to podstawa

W dobrze funkcjonującym związku konieczne jest zaufanie i to w różnych aspektach. Z jednej strony zaufanie do tego, że to, co Ci powiem w zaufaniu, zostaje na pewno między nami. Nie dowie się o tym ani Twoja mama, ani Twój przyjaciel, ani ktoś, komu będziesz chciał tę historię opowiedzieć, choćby anonimowo. Drugi aspekt to to, że gdy mówię coś w zaufaniu, to mam pewność, że nie tylko mój sekret jest z Tobą bezpieczny, ale ja też. To oznacza, że nie wykorzy-

stasz tej informacji w czasie naszej sprzeczki lub różnicy zdań, albo po to, by wymusić na mnie podjęcie określonej decyzji. W naszej relacji to zaufanie ma też jeszcze trzeci aspekt. Biorąc pod uwagę, że oboje wykonujemy zawody wymagające bardzo dużej poufności, to oczywiste jest, że nie ma możliwości, aby którekolwiek zaglądało do telefonu lub laptopa drugiej osoby. Na samym początku umówiliśmy się, że żadne z nas nie będzie zajmowało się aktywnościami sprzecznymi z prawem i mamy pełne zaufanie do tego, co robi druga osoba i w jaki sposób komunikuje się z innymi ludźmi. Żadne z nas nie ma więc ani prawa, ani potrzeby kontroli i weryfikowania tego, jak ta komunikacja wygląda. Jeśli masz podobną do nas sytuację zawodową, to rozważ podobne umówienie się z partnerem.

Nie polemizujemy z uczuciami i potrzebami

Gdy jedno z nas mówi o swoich emocjach lub uczuciach, to drugie może to przyjąć do wiadomości, może coś z tym zrobić, zaproponować rozwiązanie. To, czego jednak nie może, to polemizować z nimi albo się z nimi nie zgadzać. Tylko Ty najlepiej wiesz, co czujesz, więc gdy druga strona twierdzi inaczej lub próbuje Cię przekonać, że odczuwasz inaczej, to uważaj, czy to, co robi, to przypadkiem nie jest gaslighting. O tym, jak rozpoznać gaslighting i jak się przed nim bronić, piszemy szerzej w naszej książce „Wojna na słowa”. Tu jednak chcemy zwrócić Twoją uwagę na to, abyś zarówno Ty sam nie zaprzeczał uczuciom, emocjom i potrzebom deklarowa-

nym przez partnera, jak też byś nie pozwolił, by ktoś kwestionował Twoje. To bardzo ważna zasada w każdej komunikacji, więc bądź na nią wyczulony również w Twojej relacji z partnerem. Tym bardziej że im bliżej z kimś jesteśmy, tym mniej „pancerzy” wszelkiego rodzaju nosimy i nasza podatność na różnego rodzaju manipulacje z jego strony wzrasta. O tym, jak mówić o swoich uczuciach i potrzebach, przeczytasz szerzej w dalszej części książki, tu jednak zapamiętaj, że te tematy to nie jest coś, z czym warto i w ogóle można, skutecznie polemizować.

Pamiętaj z kim rozmawiasz

Rozmawiając z partnerem, pamiętaj, że rozmawiasz z najważniejszą (mamy nadzieję) osobą w Twoim życiu. A skoro tak, to nie możesz traktować jej gorzej niż traktujesz innych ludzi. Czy, gdy Twój gość wychodząc, zapomni parasolą, powiesz mu: „ale jesteś zapominalski, wiecznie muszę Ci o czymś przypominać”? Albo, gdy naniesie na butach błoto w deszczowy dzień, będziesz na niego krzyczeć: „nie widzisz, że jest świeżo posprzątane? Ślepy jesteś?!”? Czy, gdy gość w Twoim domu rozleje coś na obrus, powiesz: „ale z Ciebie niezdara, lepiej, żeby to się doprało”? Zakładamy, że nie. A skoro nie mówisz tak do innych osób – dlaczego miałbyś do kogoś, kto jest Ci najbliższy? Wspominamy o tym, bo można często zaobserwować, że ludzie w praktyce stosują odwrotną zasadą, czyli „im jesteś bliżej, mnie tym gorzej cię traktuję”. Zrób to lepiej niż większość z nich.

Umiejętne mówienie o uczuciach i potrzebach

Jeśli nie umiesz mówić o swoich uczuciach i potrzebach, to o ile nie związałeś się z jasnowidzem, to nie licz, że ktoś je będzie zaspokajał. Dla wielu osób komunikowanie tych rzeczy jest trudne, szczególnie jeśli mają trudności z asertywnością, z wyrażaniem swoich oczekiwań, granic i uczuć w sposób bezpośredni, ale jednocześnie z poszanowaniem praw i uczuć innych ludzi. Dlatego tak ważne jest, by sobie uświadomić, w jaki sposób mówić o swoich uczuciach i potrzebach tak, by robić to konkretnie i jednoznacznie, a jednocześnie z pożytkiem dla relacji, jakie mamy z innymi ludźmi, a zwłaszcza z tą jedną najważniejszą osobą, z którą chcemy dzielić życie. Umiejętne mówienie o nich jest szczególnie cenne zarówno dla Twojego związku, jak i dla Ciebie samego – choćby po to, by zwiększyć prawdopodobieństwo ich odwzajemnienia czy zaspokojenia.

Zacznijmy od potrzeb, choć jest tu wiele elementów wspólnych również z mówieniem o uczuciach. Jak wspomnieliśmy, doświadczenie pokazuje, że wiele osób ma trudność z mówieniem o własnych potrzebach. Ba, czasem nawet mamy trudność z ustaleniem, jakie te potrzeby właściwie są – bo tak jesteśmy zajęci innymi ludźmi i sprawami, że nie mamy czasu pomyśleć o sobie. Na szczęście mówienie o swoich potrzebach to umiejętność jak każda inna, więc można ją opanować i wyćwiczyć. Trzeba jednak od czegoś zacząć. Jeśli nie dostałeś tego w dzieciństwie, to nauczanie

się wyrażania swoich potrzeb to proces, który wymaga czasu i praktyki. Może to być trudne na początku, ale z czasem można się tego nauczyć – uwierz nam, że warto. Warto też w związku wypracować swoje sposoby, by bez przeszkód komunikować na bieżąco drugiej osobie, co myślimy i czego potrzebujemy.

Jak to zrobić? Po pierwsze, uświadom sobie, jakie tak naprawdę są Twoje potrzeby i które z nich są naprawdę Twoje, a nie rodziny, znajomych czy otoczenia. Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz i co jest dla Ciebie ważne. Zdefiniowanie swoich potrzeb jest kluczowe, aby móc skutecznie je wyrażać. A potem zacznij od małych rzeczy, komunikując je w sposób wyraźny i stanowczy. Od rzeczy małych możesz stopniowo przechodzić do coraz większych. Zobaczysz, że pójdzie Ci coraz łatwiej i jak dużą różnicę zrobi to w Twojej jakości życia. Pamiętaj, że wyrażanie własnych potrzeb to element asertywności, nad którą warto pracować i którą warto rozwijać, aby budować zdrowe i satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi.

Ważne jest, abyś uświadomił sobie, dlaczego wyrażanie swoich potrzeb jest tak istotne. Kiedy nie mówisz innym, czego potrzebujesz lub co jest dla Ciebie ważne, to te osoby nie mają możliwości, aby zrozumieć Twoje oczekiwania i mogą też nie zauważać, że przekraczają Twoje granice. To może prowadzić do tego, że czujesz się ignorowany lub niezrozumiany, a w skrajnych przypadkach – nawet do trudnych, konfliktowych sytuacji. Tu od razu nasuwają się takie anegdotyczne historie z relacji damsko-męskich, gdy on pyta, co się stało, albo o co Ci chodzi, a ona odpowiada:

„domyśl się”. Bardzo rzadko w komunikacjach i w relacjach międzyludzkich druga strona się domyśli, a nawet jeśli to robi, to jeszcze rzadziej robi to dobrze. Nie zakładaj, że druga strona zna Twoje preferencje i potrzeby, dopóki jasno jej tego nie powiesz – nawet, gdy jesteś z tą osobą od dawna.

To prowadzi nas do drugiego aspektu. A mianowicie: kiedy chcesz wyrazić swoje potrzeby, ważne jest, aby to robić w sposób jasny i konkretny. Zamiast ogólnych stwierdzeń, takich jak „chciałabym, abyś był bardziej troskliwy”, powiedz konkretne rzeczy, które chcesz zmienić i sprecyzuj zachowania, jakich oczekujesz. Na przykład: „Chciałabym, żebyś częściej zwracał uwagę na mnie i moje potrzeby”. Różnica z pozoru jest niewielka, ale już daje drugiej stronie więcej niż w pierwszym przypadku. Jeśli zamiast tamtych wersji powiemy coś jeszcze bardziej konkretnego, np: „chciałabym, żebyś proponował mi swoją marynarkę, gdy jest zimno”, to już znacznie bardziej ułatwiamy drugiej stronie zrozumienie naszych potrzeb i eliminujemy ryzyko nieporozumień. To jest dość banalny przykład, ale ilustruje, o jaki poziom konkretności chodzi.

Warto wiedzieć, że w komunikowaniu potrzeb, uczuć i emocji jest dokładnie odwrotnie niż w języku eksperckim, właśnie tu znakomicie sprawdza się komunikacja przy użyciu sformułowania „ja”. Mów o tym, co Ty czujesz, jak Ty to odbierasz, jakie są Twoje potrzeby i Twoje oczekiwania. Dzięki temu druga strona nie będzie się czuła atakowana, nie będzie też odbierała, że coś robi nie tak – w końcu mówisz o sobie i Wasze potrzeby mogą się tutaj różnić. Zresztą zastanów się, jeśli mówisz o swoich potrzebach to,

podobnie jak to było z uczuciami, z czym tutaj druga strona może polemizować? Kto zna Twoje potrzeby lepiej niż Ty sam? Nawiasem mówiąc, jeśli ktoś wtedy zaczyna polemizować, to warto się temu dokładnie przyjrzeć – czy przypadkiem nie jest tak, że taka osoba stosuje wobec Ciebie gaslighting.

Jeśli przyjrzyysz się komunikowaniu różnych kwestii uważnie, to z łatwością zauważysz, że pozornie to samo możemy jednak powiedzieć na różne sposoby. Ważne jest, abyś koncentrował się na swoich potrzebach, a nie na zachowaniu lub braku działania partnera. I koniecznie unikaj osądzania – z tego zazwyczaj nie wynika nic dobrego. A przecież każdy z nas rzeczywistość postrzega subiektywnie, więc nie zakładaj, że Twoje postrzeganie jest jedyne słuszne.

Przy mówieniu o potrzebach prawdopodobnie nie unikniesz wzmiankowania Twoich odczuć. O tym, jak do tego podejść, wspomnieliśmy wcześniej, a teraz zobacz, jak możesz to wykorzystać, poruszając również kwestię Twoich potrzeb. Stosując komunikat „ja” masz do dyspozycji dosyć skuteczny sposób budowania wypowiedzi. Mówisz rozmówcy: czuję się... kiedy ty... ponieważ... dlatego chcę... Np. czuję się lekceważony, kiedy ty mnie nie słuchasz, ponieważ mówię Ci o rzeczach dla mnie ważnych, dlatego chcę, abyśmy znaleźli czas na rozmowę na ten temat. Zwróć uwagę – mówisz: Ja (co czujesz), kiedy ty (co robi druga strona, wstawiasz jej zachowanie, a nie to, jaka jest), ponieważ (tu mówisz o jakiejś potrzebie), dlatego chcę (i tu podajesz konkretną prośbę). To bardzo dobry sposób na komunikowanie swoich uczuć i potrzeb – przetestuj go koniecznie i zobacz,

jak minimalizuje ryzyko konfliktu i umożliwia konstruktywną rozmowę, a w dalszej kolejności dostarczenie Ci tego, czego faktycznie potrzebujesz.

Jeśli musisz, to spróbuj też, rozmawiając z drugą stroną, mówić o jej zachowaniu i o tym, co robi, a nie o tym, jaką jest osobą. Jeśli zaczynasz swoją wypowiedź od: „bo Ty jesteś...”, to od razu sygnalizujesz drugiej stronie chęć konfrontacji. Kiedy mówisz: „Ty jesteś”, to komunikujesz, że jesteś w trybie oceniania i osądzania drugiej osoby, a krytyka z Twojej strony będzie dla partnera znacznie bardziej dotkliwa, gdy komentujesz jego samego, a nie jego zachowanie.

Podobnie niebezpieczną tendencją w czasie rozmowy o potrzebach jest generalizowanie. Takie przerzucanie gorącego kartofla na zasadzie „a bo ty zawsze to...”, a „ty nigdy tamto...”. Jeśli chcemy mieć konkretne rozwiązanie, to powinniśmy konkretnie rozmawiać i podawać konkretne zachowania i sytuacje, które chcemy zmienić. Używanie ogólnych sformułowań jest niebezpieczne, bo od razu wstawia drugą stronę w tryb zaprzeczania i szukania kontrargumentów: że to nieprawda, że wcale nie jest tak, jak mówimy, że gdzieś tam kiedyś wydarzył się jakiś wyjątek i wcale nie mamy racji. I teraz zamiast szukania rozwiązań i poprawy tego, co nie działa, okopujemy się każdy na swoich pozycjach i strzelamy do siebie z grubej amunicji, do tego wyciągając jakieś absurdalne i nieadekwatne historie z przeszłości. Staraj się unikać takiego generalizowania w swojej komunikacji nie tylko z partnerem, ale i z innymi ludźmi w ogóle.

Jest jeszcze jedna ważna zasada w kontekście komunikowania własnych potrzeb. Ta zasada nawiązuje do unikania

archeologii w związku, o której wspomnieliśmy już wcześniej: ostrożnie z przeszłością. Zastanów się, o co Ci chodzi i jaki jest Twój cel – jeśli nie szukasz powodu do zaczepki ani nie chcesz odnaleźć powodów wcześniejszych problemów, a raczej zależy Ci na zaspokojeniu Twoich potrzeb teraz i w przyszłości, to nie ma sensu nawiązywać do przeszłości – zwłaszcza jeśli coś wtedy było nie tak. Do przeszłości za to możesz się odwołać jako do przykładu, gdy chcesz pokazać coś, co druga strona zrobiła dobrze. Możesz też wspomnieć o przeszłości jako o etapie zamkniętym, czymś, co odgradzasz grubą kreską i czymś, co jest już minione. W przeciwnym razie, zamiast skupiać się na szukaniu sposobów zaspokajania obopólnych potrzeb, możesz razem ze swoim partnerem bardzo łatwo ześlizgnąć się na rozmowę, której wcale nie zamierzałeś i nie chciałeś prowadzić, a która zaprowadzi Was w niebezpieczne rejony. Uważaj więc, jakie tematy podejmujesz i jakich argumentów używasz – przemysł je wcześniej, zastanów się też, co powiesz, jeśli to druga strona zacznie przechodzić w czasie rozmowy na tematy dotyczące przeszłości.

Sporym błędem jest też sytuacja, w której mówisz o swoich potrzebach do niewłaściwego adresata. Mówienie przyjacielowi albo mamie o tym, jakie masz potrzeby w związku, nie usprawni i nie zmieni Twojej relacji z partnerem. Podobnie jak mówienie o potrzebach i preferencjach dot. sfery zawodowej w rozmowie z mężem nie poprawi sytuacji zawodowej, no chyba, że akurat mąż jest Twoim szefem lub pracuje w tej samej branży. I oczywiście, warto mówić osobom nam bliskim o różnych kwestiach dotyczących naszego

życia, w tym też – o naszych preferencjach i potrzebach. Ale potrzeby dotyczące konkretnego obszaru powinny być w pierwszej kolejności adresowane do osób, których ten obszar dotyczy. Jak w konfliktach, tak też w mówieniu o swoich potrzebach – kierowanie wypowiedzi do właściwego adresata jest kluczowe.

Jak już wspomnieliśmy, w zasadach komunikacji, przy rozmowach o rzeczach ważnych, bardzo ważne jest miejsce i czas, które wybierasz na rozmowę. Zdarza się, że zależy od tego nie tylko sam przebieg, ale też wynik rozmowy. Zwróć uwagę, kiedy zaczynasz wypowiedź dotyczącą swoich potrzeb. Skoro to Twoje potrzeby, to powinno Ci zależeć na wybraniu optymalnego momentu, bo dzięki temu będziesz mieć pewność, że po pierwsze, druga strona będzie miała czas na rozmowę, a po drugie, że wysłucha Cię z odpowiednią uwagą i skupieniem. Upewnij się, że Twój rozmówca ma czas i nie jest zaabsorbowany jakimś tematem, który będzie go odciągał od sprawy, którą chcesz z nim przedyskutować. Wybierz właściwe miejsce, czyli takie, w którym będzie można spokojnie i bez przeszkód porozmawiać, gdzie będziecie się dobrze słyszeć i gdzie nie będzie dodatkowych rozpraszających bodźców. Do rozmowy o potrzebach dobrze sprawdza się też umówienie spotkania na rozmowę – powiedz drugiej osobie, że chcesz porozmawiać z nią o czymś ważnym i zapytaj, kiedy znajdzie czas na rozmowę. Takie „umówienie się” na rozmowę to bardzo proste narzędzie, ale skutecznie stwarzające warunki do dobrej komunikacji. Tu jeszcze jedna wskazówka: jeśli powiesz komuś, że chcesz porozmawiać z nim o czymś ważnym i zapytasz,

kiedy znajdzie czas na rozmowę, to możesz oprócz uzyskania terminu dostać coś jeszcze – bardzo ważną informację, jaki priorytet masz u tej drugiej osoby. Im szybciej ta osoba znajdzie dla Ciebie czas, tym Twój stopień ważności u rozmówcy jest odpowiednio wyższy.

Komunikując potrzeby bardzo ważne jest, aby rozmowa nie skończyła się suchym relacjonowaniem oczekiwań, ale też, by wspólnie ustalić, co możecie zrobić razem, albo co może zrobić Twój rozmówca, żeby Twoje potrzeby zostały zaspokojone. Tutaj sprawdzi się znakomicie umiejętność przełączania rozmówcy w tryb szukania rozwiązań. O tym trybie szerzej przeczytasz w naszej książce „Wojna na słowa”, gdzie znajdziesz między innymi 17 praktycznych narzędzi, jak sobie radzić w różnego rodzaju konfliktach słownych. Tu jednak, warto, abyś wiedział, że dobrze jest zapytać drugą stronę: „co proponujesz teraz z tym zrobić?”, albo „co z tym robimy?”, lub „jak według Ciebie powinniśmy teraz postąpić?”.

Umiejętne mówienie o swoich potrzebach nie tylko istotnie zwiększy szansę ich zaspokojenia, ale też sprawi, że z dużo większym prawdopodobieństwem będziesz czuć się słuchany i rozumiany przez partnera. A to bardzo pozytywnie wpłynie na poczucie zadowolenia w związku. Oczywiście chcesz również, aby Twój partner miał co najmniej taki sam poziom zadowolenia, więc daj mu też sposobność wyrażania jego potrzeb i podchodź do nich równie poważnie, jak do swoich własnych.

Komunikacja w życiu codziennym

W codziennym byciu razem warto wypracować mechanizmy i procedury ułatwiające komunikację również w odniesieniu do bieżących spraw życia codziennego. To nie tylko zminimalizuje ryzyko nieporozumień i potencjalnych konfliktów, ale też sprawi, że wspólne życie będzie dużo łatwiejsze i przyjemniejsze.

Przy rozmowach o sprawach życiowych warto stosować następujące zasady:

- Jeśli trzeba zrobić coś, co wykracza poza jakąś banalną czynność, to ustal, kto będzie managerem. Nie komunikuj bezosobowo, w stylu: „trzeba zrobić to czy to” - jeśli mówisz „trzeba”, to kto konkretnie ma to zrobić? Przy takim postawieniu tematu nikt nie bierze odpowiedzialności za to, co ma być zrobione i do kiedy ma być gotowe, albo robią to obie strony. Ustal konkretnie, kto jest odpowiedzialny za daną rzecz. W naszym przypadku bardzo sprawdza się właśnie ustalenie takiego managera (np. wyjazdu, wyjścia do teatru, projektu). Gdy np. wybieramy się w podróż, to ustalamy, kto jest odpowiedzialny za odprawę, za odpowiednio wczesny wyjazd na lotnisko, zamówienie transportu, hotel, przygotowanie dokumentów. Nie oznacza to, że manager ma wszystko robić sam, ale jest on odpowiedzialny za przydzielenie i omówienie zadań dla drugiej strony. Takie podejście eliminuje ryzyko, że coś będzie niedopilnowane, a z drugiej strony – unikamy robienia tego samego dwa razy, bo

każda osoba chce się wykazać. Co ważne, z managerem się nie dyskutuje – można mu proponować możliwe rozwiązania, ale jest jedyną osobą decyzyjną i to rozwiązuje wiele potencjalnych wyzwań i nieporozumień. Jak jesteś w związku z inteligentną osobą, to ta metoda bardzo usprawnia wszelkie działania życiowe. Szczególnie, kiedy oboje partnerzy to silne osobowości, jak jest na przykład w naszym związku i różne koncepcje w danej sprawie mogłyby prowadzić do konfliktów. Można w takich rolach się zmieniać, na przykład Alex był managerem pisania i wydawania wspólnej książki „Wojna na słowa”, a Karolina pełni tę samą rolę przy tej, którą właśnie czytasz. Polecamy takie rozwiązanie.

- Ustal, co jest krytyczne, a co niekoniecznie – nie stwarzaj problemów tam, gdzie ich nie ma i nie sprzecaj się o rzeczy błahe. Często nie ma sensu się upierać ani psuć sobie dobrego czasu złym humorem, fochem czy kłótnią wywołanym z byle powodu. Zastanów się: czy to, co akurat teraz Ci przeszkadza, jest tego warte, żeby np. psuć wyjazd przez taką rzecz? Mówimy o tym, bo wiele osób miało „czepialskich” rodziców czy nauczycieli i niechący przejęło takie szkodliwe zwracanie uwagi na nieistotne drobiazgi.
- Jeśli musisz porozmawiać, to ustal, czy moment na rozmowę na dany temat jest dobry – czasem, nie zdając sobie z tego sprawy, zaczynamy rozmawiać, będąc w różnych trybach i nastrojach. Zwłaszcza jeśli dzwonisz do partnera w ciągu dnia, to nie zawsze wiesz, czym akurat w danym momencie się zajmuje i w jakim

jest nastroju. Jeśli jest akurat jest zajęty w trybie biznesowym, to nie oczekuj, że będzie okazywał Ci czułość, wsparcie i zrozumienie. Upewnij się, że rozmawiając, jesteście w tym samym trybie, bo inaczej bardzo łatwo o nieporozumienie i o to, by druga strona potraktowała Twoje inicjowanie jakiegoś tematu jako niechcianą „wrzutkę” w bardzo nieodpowiednim momencie. A potem Ty czujesz się niesprawiedliwie potraktowany lub odrzucony. To niepotrzebnie psuje nie tylko samą komunikację, ale i wzajemne nastawienie.

- Odbierając komunikat Twojego partnera, zastanów się, czego on w tym momencie potrzebuje. Może się okazać, że Twój partner w danej chwili potrzebuje czegoś innego niż zakładasz, bo np. chce się wyżalić, a Ty od razu spieszysz z rozwiązaniem jakiegoś problemu, zamiast wysłuchać, utulić i pocieszyć. Kiedy druga strona opowiada Ci o czymś dla niej ważnym, to zapytaj, czego od Ciebie oczekuje i czego potrzebuje. I w jakiej formie chce to otrzymać. Ta forma i intensywność odpowiedzi są bardzo ważne. Pamiętasz, jak przywoływaaliśmy wcześniej sposób, w jaki Alex ustala potrzeby Karoliny? Gdy Karolina przychodzi do Alexa, mając gorszy dzień i pytając o radę, wcale nie tak rzadko słyszy pytanie: „chcesz, żebym Ci powiedział jak kochający mąż czy jak konsultant biznesowy?”. Bo to będą dwie zupełnie różne wersje dotyczące tego samego stanu rzeczy.
- Ustal klucz, po którym rozpoznanie rzeczy ważniejsze od pozostałych – w trakcie rozmów może się okazać,

że mówisz o oczekiwaniach lub planach, które są dla Ciebie ważniejsze od pozostałych i wymagają odpowiedniego potraktowania. To dla drugiej strony może akurat nie być takie oczywiste, więc możesz do tego wykorzystać ustalone wcześniej hasło, po którym Twój partner pozna, że to coś wymaga szczególnej uwagi i jest szczególnie istotne. Hasło może być różne, np. „to dla mnie ważne”, „zależy mi na tym”, „to coś szczególnego”. Takie użycie hasła będzie gwarantem tego, że obydwoje nadacie tej samej rzeczy odpowiedni priorytet. Oczywiście, żeby się nie zdewałowowało, nie może być używane zbyt często, ale może bardzo usprawnić Waszą komunikację.

Jak widzisz, mówimy tu o rzeczach prostych i w sumie dość oczywistych dla wielu ludzi. Problem polega na tym, że bardzo wiele par tego nie stosuje w praktyce, co bardzo niekorzystnie odbija się na jakości ich związku. Dlatego zalecamy, abyś szczególnie na początku poważniejszej relacji zwrócił na to uwagę, najlepiej razem z partnerem. A potem świadomie pilnujcie się, abyście nie naruszali tych zasad, dopóki nie wejdą Wam w krew. To będzie znakomita i bardzo tania inwestycja dla wspólnej przyszłości.

Konflikty i różnice zdań

Jesteśmy różnymi ludźmi, wychowanymi w różnych domach z różnymi przekonaniami, wartościami i doświadczeniami. Skoro jest między nami tyle różnic, to naturalną rzeczą jest, że mogą się pojawiać też różnice zdań i są one praktycznie nieuniknione w związku dwojga ludzi. Dlatego warto wypracować sobie mechanizmy i zasady, które pomogą nam się z takimi sytuacjami uporać, aby te różnice nie przerodziły się w konflikty. Jesteśmy przykładem skuteczności takich działań, bo dawno temu tak zrobiliśmy i jak na razie idzie nam całkiem nieźle. Mimo wielu różnic, przez wiele lat wspólnego życia razem jeszcze ani razu się nie pokłóciliśmy, co podobno jest rzadkie. Poniżej znajdziesz zarówno nasze własne mechanizmy i zasady, jakimi kierujemy się w przypadku różnicy zdań, ale też takie, z którymi spotkaliśmy się u innych ludzi, a które uznaliśmy za wartościowe i inspirujące. Wykorzystaj to jako wskazówkę do znalezienia praktycznego rozwiązania dla siebie.

Opisane poniżej metody służą zarówno prewencji – bo ich zastosowanie może sprawić, że różnica zdań nie przerodzi się w otwarty konflikt, jak i radzeniu sobie, na wypadek gdyby do tego konfliktu jednak doszło. Zaczniemy jednak głównie od prewencji, czyli działań, które pozwalają na szybkie rozpoznanie i wyeliminowanie potencjalnych nieporozumień.

Nie idźmy spać poróżnieni

Oboje bardzo lubimy kontakt fizyczny ze sobą nawzajem i lubimy nie tylko się dotykać, przytulać i głaskać w ciągu dnia, ale też zasypiać w przytuleniu. To jest jednak bardzo utrudnione, jeśli akurat mamy do siebie pretensje, iskrzącą różnicę zdań czy jakiś inny zgrzyt, który zawsze może się zdarzyć. Gdy dochodzi między nami do różnego rodzaju nieporozumień, to zazwyczaj żadne z nas nie śpi dobrze, analizując słowa, które padły i emocje, które buzowały. Aby nie marnować nocy i uniknąć tego typu sytuacji, wprowadziliśmy zasadę, że nie idziemy spać, dopóki nie wyjaśnimy sobie, co zaszło i w pewien sposób się nie porozumiemy. Ta zasada w sumie dość mocno koresponduje ze znanym cytatem z Nowego Testamentu, a konkretnie z Listu do Efezjan: „Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce!” (Ef 4, 26). Bez względu na to, z jakich pobudek zechcesz wyjaśnić sytuację, to warto to zrobić jak najszybciej – gdy tylko opadną emocje, ale zanim każdy z zainteresowanych zacznie się zastanawiać, analizować i roztrząsać, co zaszło. Przy założeniu zasad, o których mówiliśmy na początku tego rozdziału, może bardzo łatwo się okazać, że gdzieś po drodze doszło do nieporozumienia, błędnej interpretacji i mała zmiana zachowania lub postawy pozwoli w przyszłości na wyeliminowanie tego typu sytuacji. I na spokojne zaśnięcie wieczorem w przytuleniu.

„Ławeczka oczyszczenia”

Kolejną metodą, aby uniknąć gromadzenia się nieporozumień, wzajemnych żali i zastrzeżeń, jest rozwiązanie określone jako „ławeczka oczyszczenia”. Ten model przyjął jeden z naszych znajomych, który wraz ze swoją partnerką co niedzielę po południu o tej samej porze siada na ławeczce w kącie ogrodu i rozmawia. Ta konkretna rozmowa dotyczy zawsze zastrzeżeń, uwag, nieporozumień, jakie wydarzyły się w ostatnim czasie. W czasie rozmowy mają dla siebie czas i są na sobie nawzajem skupieni. To taki ich rytuał, moment, gdy obydwójce mogą sobie nawzajem powiedzieć, co ich w partnerze drażni, co im się nie podoba i co chcieliby zmienić. Założenie dodatkowe, ale bardzo istotne, jest przy tym takie, że osoba, która słucha, może tylko słuchać. Nie może komentować, dopytywać, zaprzeczać ani w żaden sposób polemizować z tym, co słyszy. Może tylko przyjąć do wiadomości i wyciągnąć wnioski. Ewentualne pytania lub komentarze na temat tego, co padło w czasie „ławeczki oczyszczenia” możliwe są dopiero kolejnego dnia. Oczywiście po wysłuchaniu partnera przychodzi kolej na drugą osobę i oboje zamieniają się rolami. Taki model rozmowy pozwala dowiedzieć się o myślach, potrzebach albo interpretacjach partnera, na które sami byśmy nie wpadli, a których on w zwykłej rozmowie (spodziewając się pytań, interpretacji lub defensywy) też by nam chętnie nie przekazał. „Ławeczka oczyszczenia” pozwala więc usunąć toksyny nagromadzone w ciągu tygodnia bez psucia bieżącego czasu w inne dni i pozwala na głębsze spojrzenie, dostęp do perspektywy partnera.

Wyślij maila

Dobrym sposobem na poruszenie trudnych tematów może być też wysłanie maila, w którym opiszesz to, jak widzisz określoną sytuację i co w związku z tym czujesz. Tu też ważne jest, jakiego języka używasz – więc nawet w komunikacji pisanej mów raczej o sobie i o tym, jak Ty odbierasz pewne kwestie. O tym, jak komunikować uczucia i potrzeby, przeczytałeś już wcześniej, więc pisząc maila, wykorzystaj tę wiedzę. Wysłanie maila ma tę zaletę, że możesz wszystko na spokojnie przemyśleć kilka razy, dobrze zastanowić się nad doбором słów i treścią tego, o co Ci konkretnie chodzi. W napisaniu maila nie ma też ryzyka, że ktoś przerwie Twoją wypowiedź i nie będziesz miał możliwości, by dokończyć i przekazać dokładnie to, co chcesz. Inną zaletą maila jest to, że druga strona przeczyta go wtedy, gdy będzie miała na to czas i możliwość skoncentrowania się – nie ryzykujecie więc, że drażliwy temat pojawi się w porannej rozmowie przed kawą i od razu zepsuje Ci ważny i stresujący dzień w pracy, albo wybije Twojego partnera z koncentracji w trakcie ważnego projektu. Co więcej, adresat takiego maila będzie miał czas, aby na spokojnie (czasem nawet kilkukrotnie) zapoznać się z tym, co mu przekazujesz – będzie też mógł zastanowić się, co na to i w jaki sposób odpowiedzieć. W ten sposób zwiększysz szansę na dojrzałą komunikację i zminimalizujesz ryzyko awantury lub kłótni. Po takim mailu możecie też usiąść do stołu i porozmawiać o tym, co napisałeś, możecie też całą komunikację na dany temat kontynuować mailowo – wybór należy już do Was. To pomaga, szczególnie jeśli masz

z partnerem historię gorących i nie zawsze konstruktywnych dyskusji na żywo i wzajemny widok twarzy w sytuacjach konfliktowych może wzbudzać bardzo negatywne skojarzenia i dolewać przysłowiowej oliwy do ognia.

Wywieźmy różnicę zdań

Dobłą metodą, aby raz na czas porozmawiać o rzeczach trudnych i wszelkiego rodzaju różnicach zdań, jest też zmiana otoczenia i wyjazd w neutralne miejsce. To może być spacer po plaży lub lesie, albo wędrówka po górach. To może być miejsce, które Wam jako parze kojarzy się dobrze, może też być całkiem nowe. Chodzi o to, by wraz z odległością geograficzną spojrzeć z innej perspektywy na problemy i różnice, które Was dzielą. Może się okazać, że poza domem i poza codzienną rutyną cała sytuacja wygląda zgoła inaczej i łatwiej wypracować rozwiązania. Ważne zastrzeżenie: wyjedźcie tylko we dwoje! Towarzystwo dzieci, znajomych, rodziców czy nawet najlepszych przyjaciół to nie jest najlepszy pomysł na tego typu wyjazd, jeśli celem ma być faktycznie wyjaśnienie trudnych tematów, które między Wami czekają na rozwiązanie. Pamiętaj też, że nie chodzi tutaj o zmanipulowanie partnera atrakcyjnym wyjazdem, tylko o czasową „zmianę dekoracji”.

Jeżeli powstał poważniejszy problem

Może się okazać, że mimo różnych sposobów i metod sama prewencja nie wystarczy i niejednokrotnie będziesz też musiał odbyć z partnerem trudną rozmowę. Powiemy sobie teraz, jak to zrobić, by zwiększyć prawdopodobieństwo, że ta rozmowa doprowadzi do wyjaśnienia sytuacji i złagodzenia różnic pomiędzy Wami, a nie stanie się zarzewiem poważnej awantury. Zastosuj następujące zasady:

- Umów się na rozmowę. Takie wspólne ustalenie miejsca i terminu, gdzie chcecie o danej rzeczy porozmawiać, jest niezwykle istotne – nie tylko wtedy, gdy chcesz rozmawiać o uczuciach i potrzebach. Nie tylko pozwala to Wam się do tej rozmowy przygotować i przemyśleć argumenty, jakich chcecie użyć, ale też pozwala na opamiętanie emocji związanych z bieżącym zaangażowaniem się w konflikt. Dodatkowo, jak już wiesz, jeśli umówisz się na rozmowę na dany temat, to wyeliminujesz ryzyko, że druga strona akurat nie będzie uważnie cię słuchać, bo będzie zbyt pochłonięta tematami związanymi z pracą, obowiązkami i innymi wyzwaniami. Nie będziesz też zaskakiwał swojego partnera rozmową na ważny i drażliwy temat w momencie, gdy on się tego zupełnie nie spodziewa i jest do tego nieprzygotowany merytorycznie czy emocjonalnie. Uwierz nam, element zaskoczenia w tym konkretnym przypadku zazwyczaj ma bardzo szkodliwy wpływ na wynik rozmowy. To nie są jednorazowe negocjacje biznesowe, ale usuwanie poważnego problemu istniejącego w relacji.

- Wybierz odpowiednie miejsce rozmowy. Przy rozmowach o rzeczach konfliktowych i problematycznych dobrze jest, aby nie utrwalać negatywnych skojarzeń z miejscami, w których zazwyczaj często przebywacie. Dlatego o tym, co negatywne nie rozmawiaj w łóżku ani w sypialni – tematy drażliwe staraj się raczej wynieść poza drzwi mieszkania. Ze względów bezpieczeństwa nie jest też dobrym pomysłem odbywanie trudnych rozmów na trudne tematy w czasie podróży samochodem. Zastanów się odpowiednio wcześniej nad miejscem rozmowy – ważne, żeby zapewniało Wam ono możliwość swobodnego mówienia i słyszenia się nawzajem, bez udziału w rozmowie osób trzecich. Karolina w swojej praktyce adwokackiej niejednokrotnie spotkała się z sytuacjami, gdy pary o rzeczach istotnych dla swojego związku musiały rozmawiać w garażu lub piwnicy, by treść rozmowy nie dotarła do innych domowników.
- Ważne jest jednak nie tylko to, gdzie, ale też jak rozmawiacie. Jeśli tematy są dla Was trudne i wiążą się z problemami, to staraj się prowadzić rozmowę wtedy, gdy jesteście obok siebie i patrzycie w tym samym kierunku (za wyjątkiem podróży samochodem – co oczywiste, ze względów bezpieczeństwa). Nie chcesz przecież, żeby widok Twojej twarzy był kojarzony z konfliktem, problemem i zarzutami. Dobrym rozwiązaniem będzie więc np. spacer w wybrane przez Was miejsce i rozmowa, kiedy tam idziecie.
- Na początku rozmowy umówcie się, że nie będziecie sobie nawzajem przeszkadzać ani przerywać, tylko

z uwagą każdy z Was wysłucha, co drugi ma do powiedzenia. I trzymajcie się tego w trakcie całej rozmowy. Możecie umówić się, że np, każdy z Was ma określony czas, by powiedzieć to, co leży mu na sercu (np. 5 lub 15 min), a potem przychodzi kolei na drugą osobę. Czas zależy od Was, ale ważne, aby każdy z partnerów miał możliwość i swobodę niezakłóconej wypowiedzi. Dla atmosfery i skuteczności takiej rozmowy bardzo ważne jest, by każde z Was miało poczucie, że jest wysłuchane i traktowane sprawiedliwie.

- Jeśli to możliwe, to już na początku rozmowy odwołaj się do tego, co dotychczas wspólnie robiliście dobrze. Zwróć uwagę, że celem rozmowy jest to, aby znaleźć rozwiązanie, bo przecież się kochacie i chcecie dla siebie jak najlepiej. A skoro tak, to jeśli dotychczas znajdowaliście rozwiązania trudnych sytuacji, to znaczy, że i teraz jesteście w stanie szczerze porozmawiać i znaleźć wspólne rozwiązanie dla sytuacji, w której się znaleźliście. Zwróć przy tym uwagę, jak w ogóle zaczynasz rozmowę – czy łagodnie, od wspomnianych pozytywnych doświadczeń, czy od razu z krytyką i pretensją. To ostatnie jest niestety w Polsce popularne, a może bardzo źle wpłynąć na cały jej przebieg.
- Mów o sobie, o tym, jak Ty daną sytuację odbierasz i jak ją odczuwasz. Mów też o Was. Staraj się unikać mówienia o drugiej stronie, bo bardzo łatwo Twoja wypowiedź może być odebrana jako atak i zamiast wspólnego poszukiwania rozwiązań spotkasz się z odpieraniem argumentów odebranych przez drugą stronę jako ofensywne. Jeśli

musisz koniecznie powiedzieć coś o partnerze, to staraj się mówić raczej o jego zachowaniu niż o nim samym jako człowieku. Nie przyklejaj do niego żadnych etykietek.

- Sprawdź, o co tak naprawdę się kłóćcie – czy chodzi o jakiś faktyczny problem, czy raczej o obwinianie drugiej strony, bo chcesz się na przykład odegrać, czy też po prostu rozładować jakąś frustrację. Spróbuj w trakcie rozmowy przyłapać na tym swoje myśli i zobacz, na czym koncentrujecie się w czasie rozmowy. Jeśli na obwinianiu – to spróbuj przekierować uwagę drugiej strony w tryb szukania rozwiązań. O tym, jak to zrobić, piszemy szerzej w naszej książce „Wojna na słowa”, więc nie będziemy w tym miejscu powielać przytoczonych tam rozważań. Jeśli obwiniacie się nawzajem, to czas wcisnąć stop i wrócić do meritum rozmowy, albo zapytać drugiej strony do czego, w jej ocenie, taka wymiana ciosów ma zmierzać. Upewnij się, że sytuacja, w której jesteście, to faktyczny konflikt, a nie zwyczajne nieporozumienie, które mogło się wydarzyć w każdej relacji.
- W razie potrzeby sięgnij po próby ratowania dyskusji. Gdy uczysz się jeździć samochodem, zaczynasz od nauki hamowania, w konflikcie i dyskusji z partnerem też znajdź taki odpowiednik hamulca. Gdy czujesz, że atmosfera za bardzo się nakręca, powiedz np.: „poczekaj, muszę się uspokoić” albo „zróbmy sobie przerwę”. Hamulec ma powstrzymać falę negatywnych uczuć i zatrzymać Was, zanim dojdzie do zderzenia czołowego. Dobrą próbą ratowania dyskusji może też być: obracanie w żart (taki, który rozbawi Was obydwoje), bardzo grubymi nićmi szyte

„manipulacje”, pokazanie języka, roześmianie się. Ważne, żeby rozładować emocje. U nas nie raz doskonale jako taki hamulec sprawdzało się połączone z uśmiechem pokazanie języka, a i „manipulacje” bardzo grubymi nićmi szyte rozładowały niejedno napięcie, wywołując śmiech drugiej strony.

Po wymianie zdań podziękuj partnerowi. Podkreśl, że doceniasz to, że powiedział Ci o swoich obawach/emocjach/uczuciach – w ten sposób utrwalisz w nim chęć otwartej komunikacji z Tobą, a tego przecież chcesz. Możesz powiedzieć: „dziękuję Ci za tę rozmowę”, albo: „dziękuję, że tak otwarcie mi o tym powiedziałeś”. Ten element dostrzeżenia i docenienia może bardzo pozytywnie wpłynąć na Waszą wzajemną otwartość i gotowość do tego, aby mówić o rzeczach dla Was ważnych. Pamiętaj więc, żeby dodać na końcu rozmowy ten element podziękowania, szczerze i bez ironii, a zobaczysz, jak pozytywnie wpłynie to na jakość Waszej komunikacji.

Najczęstsze błędy w konfliktach

Przed chwilą poleciliśmy Ci, co robić, kiedy masz sytuację konfliktową z partnerem. Niestety większość ludzi popełnia w takim przypadku błędy, które bardzo pogarszają ich pozycję i często z góry skazują rozmowę na porażkę. Poniżej znajdziesz te najczęstsze, wraz z informacją, jak ich uniknąć nie tylko po to, żeby uzyskać przewagę w sytuacji konfliktowej, ale głównie po to, aby umieć taką sytuację sporną szybko wygasić lub zahamować.

Pierwszy błąd – pozwalasz, by kierowały Tobą emocje. Oczywiście, nie jesteśmy robotami i często trudno uniknąć sytuacji, w których te emocje się pojawiają, rosną i eskalują tak, że nawet trudno nad nimi zapanować. Gdy jednak emocje biorą górę, to trudno jest utrzymać kulturalny poziom wymiany argumentów, trudno też zapanować nad słowami, które wypowiadamy i argumentami, których używamy w czasie kłótni. Bardzo łatwo powiedzieć wtedy coś, czego będziesz żałować lub coś, co dotknie Twojego partnera na tyle, że trudno będzie wymazać z pamięci określone słowa czy sformułowania. To z kolei często nakręca negatywną spiralę – pojawiają się coraz bardziej drażliwe komentarze i uwagi, i coraz bardziej bolesne zarzuty. Przerzucasz się z drugą osobą raniącymi wypowiedziami jak gorącym ziemniakiem – kto rzuci mocniej, kogo bardziej zaboli. Z tym błędem wiąże się też często używanie krzyku czy wulgaryzmów, w sytuacji, gdy nie jest to konieczne. Podnoszenie głosu świadczy o tym, że brakuje Ci argumentów na poparcie Twojego stanowiska, a przynajmniej, że sam nie wierzysz w ich moc. Niestety krzyk nie zwiększy Twojej siły przekonywania, tylko pokaże partnerowi, że musisz mieć słabą pozycję, skoro jesteś zmuszony do uciekania się aż do tego. To tak, jakbyś sam nie wierzył, że ktoś Cię usłyszy i wysłucha. Zresztą sam zobacz, krzyk to często próba pokazania, że jest się ważnym, wołanie o to, by zwrócić na siebie uwagę – bo bez tego nikt takiego człowieka nie słucha. Kiedy dzieci krzyczą? Gdy chcą zwrócić na siebie uwagę. To, nawiasem mówiąc, jest ważna rzecz, którą trzeba sobie uświadomić i o której warto pamiętać, gdy to na Ciebie ktoś krzyczy lub używa wulgaryzmów w Twojej obecności. Nigdy

nie daj się sprowokować w ten sposób i nie odpowiadaj krzykiem na krzyk lub wulgaryzmami na wulgaryzmy. Potraktuj to jako sygnał słabości argumentacji przeciwnika, a w wypadku partnera zadaj sobie pytanie, czy czegoś nie przeoczyłeś, przyglądając mu się na samym początku relacji.

Drugi częsty błąd, któremu sprzyja działanie pod wpływem emocji, to generalizowanie. Używanie w konflikcie sformułowań typu: zawsze, nigdy, każdy, wszyscy, nikt, w sytuacji kiedy druga strona z łatwością może wskazać wyjątek od formułowanych przez Ciebie zarzutów, na pewno mocno osłabia używane argumenty. Nie tylko, gdy znajdzie się jeden wyjątek, co obala całą przyjętą linię argumentacji, ale też pozbawia Cię wiarygodności. Dodatkowo, generalizowanie często prowadzi do tego, że gdy druga strona znajdzie wyjątek, to czuje się traktowana niesprawiedliwie lub manipulowana. Zresztą sam zobacz, jak działa na Ciebie argument w kłótni z partnerem typu: „bo ty zawsze musisz postawić na swoim” czy „bo ty nigdy po sobie nie sprzątasz”. Gdy pojawiają się takie zwroty, to często od razu nastawiamy się bojowo i angażujemy się w konflikt już bez logicznego myślenia i logicznych argumentów. To samo dzieje się w głowie partnera, jeżeli to my popełniamy ten błąd.

Trzeci błąd, który sprawia, że konflikt eskaluje, również ma związek z językiem, jakiego używasz. Tym błędem jest mówienie o partnerze, zamiast mówić o jego zachowaniu. Jeśli mówisz o osobie, przypisując jej konkretne cechy, to taka wypowiedź dużo częściej będzie odbierana jako atak niż jako konstruktywna informacja zwrotna. Kiedy mówisz: „jesteś taki czy taki”, to partner potraktuje Twoją wypowiedź dużo

bardziej osobiście, niż gdy powiesz: „to zachowanie odebrałem jako takie i takie”. Np. jeśli mówisz: „jesteś agresywny”, to taki zwrot dużo bardziej go dotknie i sprowokuje do kłótni niż zdanie typu: „to zachowanie odebrałem jako agresywne”. Duże znaczenie może mieć to, jak sam reagujesz na argumenty przywoływane przez drugą stronę, więc przyjrzyj się temu uważnie. Może jeśli zareagujesz inaczej, to rezultat będzie inny, np. śmiech zamiast awantury. To, na co masz wpływ, na pewno to Ty sam i Twoja reakcja – więc korzystaj z tego. Od Ciebie również może zależeć finał Waszego konfliktu.

Z tym wiąże się też ważny wniosek: dużym błędem jest dawanie partnerowi argumentów, z którymi łatwo może polemizować. Jeśli mówisz o swoim odbiorze pewnych zachowań, mów o swoich odczuciach, opiniach, interpretacjach. Z tym druga strona polemizować sensownie nie może, bo kto zna lepiej Twoje odczucia niż Ty sam? Gdy mówisz o swoich odczuciach, jest też mniejsze ryzyko, że partner będzie czuł się atakowany, a jeśli zależy mu na relacji z Tobą, to też weźmie je sobie mocno do serca. Przywołane wcześniej zdanie: „jesteś agresywny” od razu aż prosi się o polemikę, bo: „nie, wcale taki nie jestem”. Gdy jednak mówimy: „twoje zachowanie odebrałem jako agresywne”, to z czym tu polemizować? Wyłącznie z odbiorem danego zachowania i jego interpretacją – a to już znacznie lepiej wpływa na nastrój rozmowy, relację z drugą stroną i wyciszenie emocji.

Czwarty błąd, który bardzo mocno jest widoczny we wszelkiego rodzaju konfliktach wewnątrz związku, to angażowanie osób, których konflikt nie dotyczy i wymaganie od tych osób, aby opowiedziały się po którejś ze stron. Takie działanie

często prowadzi do mocnej eskalacji sporu i zamiast doprowadzić go do końca, sprawia, że angażują się w niego coraz to nowi ludzie, pojawiają się coraz to nowe wątki i pretensje. Jak w przypadku ogniska – zamiast go wygaszać, dorzucamy kolejne drewnienka, a czasem i podlewamy benzyną – w zależności od tego, kogo i w jakim stopniu dodatkowo do konfliktu angażujemy. Jeśli masz jakiś problem lub konflikt z partnerem, to staraj się, żeby rozmowa ograniczyła się tylko do osób, które mają z nim bezpośredni związek. Pozwól reszcie otoczenia zachować neutralność, nie wymagaj, aby angażowali się w konflikt – pozwól im być Szwajcarią. Na przykład nie angażuj w sytuację sporną z partnerem jego mamy, siostry albo nawet i całej rodziny, a raczej staraj się załatwić sprawę na najniższym możliwym szczeblu, czyli bezpośrednio z nim. Wciąganie dodatkowych osób w sytuacje sporne zazwyczaj kończy się tak, że nie obywa się bez ofiar i to często ofiar, których pierwotnie konflikt w ogóle nie dotyczył.

Piąty błąd popełniany w tego typu konfliktach to brak uważności i wkładanie w usta rozmówcy słów, których on nie powiedział. Bardzo częste są sytuacje, gdzie konflikt powstaje właśnie przez to, że ktoś błędnie zrozumiał wypowiedź rozmówcy, albo też wręcz dokonał projekcji swoich myśli i przekonań. To jest źródłem znakomitej większości nieporozumień. Dlatego spróbuj wyćwiczyć w sobie uważność, nie zakładaj, że wiesz, co partner miał na myśli, nie zgaduj też, tylko zawsze w sytuacjach wątpliwych pytaj. Warto też w przypadku nieporozumień, aby uniknąć powiększania się sporu, zapytać: „co dokładnie masz na myśli?”, albo: „co dokładnie chcesz przez to powiedzieć?”, czy: „jaki rezultat chcesz osiągnąć, rozmawiając

ze mną w ten sposób?”. Takie pytanie pomocnicze jest jak koło ratunkowe rzucone partnerowi i daje mu szansę, by uniknąć nieporozumienia, które z kolei często prowadzi bezpośrednio do kłótni. Przetestuj je koniecznie i zobacz, jaki będzie rezultat.

Kolejny błąd popełniany w konfliktach z partnerem to wyciąganie wszelkiego rodzaju historii i zaszłości sprzed lat. Jeśli konflikt lub nieporozumienie dotyczy jakiejś sytuacji aktualnej, to należy ją wyjaśnić do końca i po prostu zamknąć. A do tego zazwyczaj nie jest niezbędne wypominanie tego, co druga osoba zrobiła, albo czego nie zrobiła 10 lat temu. Rozszerzanie konfliktu na dodatkowe historie i aspekty też jest takim dolewaniem oliwy do ognia, które znacznie zmniejsza szanse na konstruktywne jego zakończenie. Dlatego, jeśli w ramach sporu chcesz użyć jakiegoś argumentu sprzed lat, to zawsze najpierw odpowiedz sobie na pytanie: po co? Ewentualnie możesz zapytać też siebie: co to da? lub co to zmieni? A jak widzisz, że robi to Twój partner, to zadaj mu takie same pytania. Pamiętaj naszą zasadę, by nie uprawiać archeologii? W konfliktach ma szczególnie ważne znaczenie!

Siódmy błąd to pozwalanie na to, by konflikt tlił się zbyt długo. Czasem kłótnie lub nieporozumienia trwają tak długo, że osoby bezpośrednio w nie zaangażowane już nawet nie pamiętają, od czego to się zaczęło, ani jaki jest dokładny powód zaistniałej sytuacji, ale brną w nią dalej. Owszem, często w konflikcie warto poczekać, aby opadły emocje i aby dało się spokojnie porozmawiać, ale nie należy też czekać zbyt długo, bo może być już za późno lub może to kosztować zbyt dużo. Wszelkie nieporozumienia, zwłaszcza z partnerem,

dobrze jest wyjaśniać tak szybko, jak to jest możliwe. Znów – to też wymaga pewnej dojrzałości osób zaangażowanych w konflikt, ale naprawdę często warto podjąć działanie i zażegnać sytuację.

Najważniejsze wnioski, jakie możesz dla siebie wyciągnąć z tych błędów w sytuacjach konfliktowych, to:

- słuchaj uważnie i zwracaj uwagę, czy partner odnosi się dokładnie do tego, co powiedziałeś,
- używaj argumentów dotyczących sytuacji i sporu, a nie argumentów personalnie odnoszących się do partnera,
- uważaj na uogólnienia i staraj się ich unikać w swoich wypowiedziach,
- pamiętaj, że jeśli ktoś krzyczy, to znaczy, że nie ma przekonujących argumentów, albo obawia się, że nikt go nie słucha – nie podnoś głosu, gdy nie jest to absolutnie konieczne i nie daj sobie narzucać takiego tonu rozmowy,
- jeśli emocje biorą górę, to zawsze pamiętaj, że najlepiej myśli się na spokojnie i na chłodno – po to właśnie umów się na rozmowę z partnerem i na spokojnie przedyskutuj całą sytuację.

Zakończmy ten rozdział podkreśleniem, że prawie zawsze pomiędzy partnerami będą występowały różnice zdań i konflikty; potraktujmy to jako nieodłączny element relacji dwojga realnie żyjących ludzi. Ważne jest, aby w takich sytuacjach rozwiązywać je możliwie szybko, nie naruszając więzi z drugą osobą, a tam, gdzie stuprocentowe rozwiązanie nie jest możliwe, trzeba wypracować sposób obchodzenia się z nimi, który nie będzie psuł tej ważnej dla nas relacji.

Rozdział 8

O CZYM PAMIĘTAĆ W DŁUGOTERMINOWYM ZWIĄZKU

Ważne założenia w długoterminowej relacji

Niczego nie masz na zawsze

Będąc ze sobą w długoterminowym związku, bardzo łatwo jest w pewnym momencie ulec dość powszechnemu złudzeniu, że to, co mamy, jest już nam dane raz na zawsze. I że z jednej strony nie musimy się już dłużej starać o drugą osobę, a z drugiej – możemy sobie wobec niej pozwolić na rzeczy, których na pewno nie robilibyśmy na początku relacji. To przekonanie może być bardzo złudne i bardzo szkodliwe zarówno dla samego związku, jak i dla naszej jakości

życia. Nie tylko przytępia ono naszą uważność, ale też sprawia, że często marnujemy czas na bezproduktywne tkwienie w przeszłości lub przyszłości, a ciągle brak nam go na przeżywanie teraźniejszości. A przecież nic nie trwa wiecznie i każdy związek kiedyś się kończy – czasem przyczyną jest śmierć, a czasem rozstanie. Ludzie, często dopiero później patrząc wstecz, uświadamiają sobie, jak bardzo byli wcześniej szczęśliwi i jak nie doceniali tego, co przeżywali tu i teraz, albo jak wiele czasu zmarnowali na to, co w rezultacie nie jest ważne.

Tak duża różnica wieku (33 lata), jaka jest między Karoliną a Alexem, jest potencjalnym źródłem różnych wyzwań, ale ma tę niewątpliwą zaletę, że jest nam znacznie łatwiej doceniać jakość tego, co mamy i przeżywamy, bo zdajemy sobie sprawę, że ten wspólny czas jest ograniczony. Peseł żadne z nas nie zmieni, choć to nie on musi decydować – o czym sami przekonałismy się niedługo przed ślubem, przy okazji potencjalnie poważnych problemów zdrowotnych Karoliny. Te właśnie czynniki spowodowały, że jesteśmy świadomi iż to, co mamy na pewno, to jest tu i teraz, to dzień dzisiejszy i to, co w nim teraz robimy. Reszta jest co prawda możliwa, ale niepewna. Dlatego bardzo świadomie staramy się go wspólnie przeżywać i doświadczać. W tym docenianiu pomaga też duże doświadczenie Alexa w relacjach i spore doświadczenie zawodowe Karoliny w rozwodach, bo oboje zdajemy sobie sprawę, jak wartościową relację mamy. Ty też możesz docenić swoje tu i teraz i wcale nie potrzebujesz do tego ani dużej różnicy wieku w związku, ani problemów zdrowotnych swoich lub partnera. To

może wznieść jakoś Twojego związku i Twojego życia na wyżyny, których większość ludzi nie potrafi sobie nawet wyobrazić. Warto o to zadbać!

Zacznij od zastanowienia się, czy masz świadomość ograniczoności Twojego czasu na ziemi (bez względu na to, ile go jeszcze przed Tobą i życzymy Ci, abyś dożył wielu lat w dobrym zdrowiu) i czy przeżywasz ten czas tak, jak życzyłbyś tego swojemu najlepszemu przyjacielowi. Odpowiedz sobie też sobie przy okazji na kilka innych pytań, takich jak:

- Czy, gdyby było to Twoje ostatnie pół roku na ziemi, to chciałbyś je spędzić z tą osobą, z którą teraz jesteś?
- Jeśli tak, to czy zajmowałbyś się tymi samymi sprawami co dotychczas?
- Jeśli tak, to czy postępowałbyś wobec partnera w taki sam sposób, jak dotąd?
- Jeśli któraś z powyższych odpowiedzi byłaby negatywna, albo Twoje postępowanie przy takim założeniu drastycznie zmieniłoby się, to na co właściwie czekasz?

Jeśli taka analiza nie pokazuje Ci potrzeby jakiejś drastycznej zmiany, to gratulujemy, jesteś na dobrej drodze. Pamiętaj tylko, że w byciu tu i teraz bardzo ważny jest taki bieżący codzienny kontakt ze sobą, nawet w drobnych sprawach. Zaspokajaj zapotrzebowanie partnera na Twoją uwagę, uczucie, humor czy wsparcie. To są drobne sprawy i drobne gesty, które łączą znacznie silniej niż jednorazowe albo wykonywane od czasu do czasu wielkie romantyczne działania.

Prawie nic Ci się nie należy

Różnice w postrzeganiu tego, co każdy z partnerów postrzega jako obowiązek drugiego, są częstym powodem niesnasek w bliskiej relacji. Ludzie, wchodząc w różnego rodzaju związki, zwłaszcza te długoterminowe, czasem ulegają pokusie założenia, że pewne rzeczy im się po prostu należą. Przyjmują wtedy za pewnik to, co robi dla nich partner, czasem nawet nie siląc się na zwykłe „dziękuję”. Przyjmują wtedy nie tylko roszczeniową postawę, oczekując i domagając się różnych działań dla siebie, ale też, gdy druga strona z różnych przyczyn odmawia, to albo się obrażają, albo karzą ją – zamiast podziękować za to, co dotychczas dla nich robiła. Dlatego uważaj, jeśli wydaje Ci się, że w związku coś Ci się należy, to masz rację – wydaje Ci się. Oczywiście masz prawo oczekiwać, że druga strona coś zrobi, jeśli się na to wcześniej umówiliście, ale nie o takim przypadku rozmawiamy. Chodzi raczej o sytuację, gdy partner robi coś dla Ciebie z własnej inicjatywy i bezinteresownie, a Ty te działania zaczynasz traktować jak oczywistość. Jeśli potem jeszcze masz pretensje za to, że przestał on robić dla Ciebie coś, do czego wcale nie był zobowiązany, to nie tylko zniechęcasz go do tego, aby robił coś dla Ciebie w przyszłości, ale też pokazujesz, że od początku nie warto było specjalnie starać się dla Ciebie. To mogą być różne rzeczy, też pozornie drobne – np. poranna kawa przyniesiona do łóżka przez partnera, odebrane buty od szewca, czy załatwione sprawy na mieście. Takie małe uprzejmości, drobne gesty, które powinny być przez Ciebie dostrzegane i doceniane. Jeśli partner robi coś takiego

dla Ciebie, to podziękuj, niezależnie od tego, czy robi to od wczoraj czy od 10 lat. I nie zakładaj tak, jak większość ludzi, że nie ma za co, bo to nic takiego, albo: przecież to Twój partner, więc powinien takie rzeczy robić. Nie popełniaj też błędu karania go pretensjami, gdyby okazało się, że przy tym coś zrobił nie tak, albo roszczeniami, bo skoro zrobił to już raz, to powinien robić to za każdym razem. Więcej o tym, jak unikać takiej roszczeniowości, przeczytasz w pierwszej książce Alexa „Sukces w relacjach międzyludzkich” – tam znajduje się taki ważny rozdział – „Nie masz prawa prawie do niczego”. Warto do niego zajrzeć.

Nie myśl, że wszystko już wiesz

W trakcie długoterminowych związków pojawia się często przeświadczenie, że już wszystko wiesz o partnerze. To przeświadczenie też może w praktyce okazać się zgubne, zwłaszcza kiedy sprawia, że gdy Twój partner wraca z pracy, to traktujesz jego wypowiedzi jak radio, które gra w tle, ale w którym nie ma akurat Twojej ulubionej audycji. Sprawdź od czasu do czasu, czy jeszcze słuchasz swojego partnera i faktycznie słyszysz, co ma do powiedzenia, czy też wydaje Ci się, że wszystko już o nim wiesz i jest to kolejna powtórka odcinka znanego serialu. Bądź szczególnie uważny, kiedy porusza on tematy, które go aktualnie interesują, zajmują i poruszają. Tak przy okazji, to dobrze jest też przyjrzeć się tematom rozmów, jakie poruszacie – kiedy ostatnio rozmawiałeś z partnerem o jego marzeniach, wartościach, planach,

o tym, co go interesuje i o tym, co jest dla niego ważne? Wspominamy to, bo wiele jest par, które żyją obok siebie latami i zamiast znać się coraz lepiej, to jednak znają się coraz mniej, gdyż jedyne, co ich łączy, to bieżące zarządzanie gospodarstwem domowym i kalendarzem dzieci. Może się okazać, że odbywając taką głębszą rozmowę z partnerem, odkryjesz nagle całkiem nowego, ciekawego człowieka. Prawie każdy człowiek w głębi ducha lubi być „odkrywany”, dlatego nie czekaj, aż pozwoli on, by odkrywał to ktoś inny.

W tym aspekcie, patrząc na partnera, odpowiedz sobie, które stwierdzenie jest bardziej adekwatne: znam Cię 10 lat czy poznaję Cię 10 lat? W tym drugim przypadku jest duża szansa, że zobaczysz, iż masz obok siebie autentycznego, żywego człowieka, który myśli, czuje i zmienia się. Wyrób w sobie to nastawienie „poznawania” a unikniesz spowszechnienia wspólnego życia.

Twój partner dostaje najlepszą wersję Ciebie

Partner to nie jest Twój śmietnik, do którego możesz wrzucać wszystkie negatywne myśli, uczucia i emocje, czy też odreagowywać frustracje, które zdarzają się w życiu. Dlatego przyjrzyj się uważnie, czy dostaje on najlepszą czy najgorszą wersję Ciebie. Zobacz, jakiego siebie pokazujesz światu, a jakiego Twojemu partnerowi. I nie chodzi tu o to, że masz być wiecznie wystrojony, wyprostowany i uśmiechnięty, ale o Twoje zachowanie i sposób, w jaki traktujesz najbliższą Ci osobę. W jaki sposób i jakim tonem rozmawiasz

z innymi, a jakim z partnerem. Niektórzy ludzie interpretują bliskość jako licencję na bycie nieemiłym i szorstkim wobec drugiego człowieka i to bardzo źle wpływa na ich związki. Jasne, że ważne jest, aby w długoterminowym związku być szczerym i być sobą, ale przyjrzyj się, z którym wariantem „bycia szczerym i bycia sobą” konfrontujesz swojego partnera. Jeśli to jest ten nieoptymalny wariant, to sprawdź, czy np. nie przenosisz stresu z zewnątrz (np. z pracy) do domu. Jeśli tak bywa, to może krótkoterminowo przed spotkaniem z partnerem i powrotem do domu warto ochłonąć. A długoterminowo zmienić sposób zarabiania na życie na mniej stresujący. Tylko nie mów teraz, że się nie da, bo to kwestia priorytetów. W naszym przypadku dość często zdarzało się, że gdy Karolina wracała z kancelarii, Alex często wychodził jej naprzeciw, ale prawie zawsze widział ją jeszcze z telefonem przy uchu. I to w pełni w trybie kancelaryjnym, w roli skutecznego adwokata, a nie kochającej żony. Czasem z tego powodu zdarzały się małe tarcia, ale dało się znaleźć sposób, aby tego uniknąć bez osłabiania skuteczności kancelarii. Jeśli ze względu na charakter pracy nie masz takiej możliwości, to możesz temu zaradzić też przez uwzględnienie w rozkładzie dnia czasu lub sposobu na odprężenie się i zmianę trybu, w którym myślisz i działasz zawodowo, na tryb prywatny. Warto się tym zająć, bo stawką jest długoterminowa jakość Twojego związku.

Lubicie się z partnerem

Obserwując różne związki, nie tylko nasz, widzimy, jak ważne jest oprócz tego, że się kochamy, to, jak bardzo się lubimy jako ludzie. Czasem nawet spontanicznie to sobie komunikujemy słowami „bardzo Cię lubię”. Ten aspekt przyjaźni sprawia, że dużo łatwiej o wielu rzeczach nam się rozmawia, ale też, że wspólnie lubimy spędzać czas i zwyczajnie dobrze się czujemy i świetnie się bawimy w swoim towarzystwie. Mimo wielu różnic odpowiadają nam nawzajem nasze charaktery, rozumiemy siebie i swoje potrzeby, a do tego mamy do siebie dużo zaufania. Ten aspekt relacji jest naprawdę cenny i ma ogromne znaczenie w każdej długoterminowej relacji. W końcu mówi się przecież, że nie wystarczy się kochać, trzeba jeszcze choć trochę się lubić. Lubisz Twojego partnera i komunikujesz mu to?

Wspólny śmiech to tajna broń

W długoterminowym związku ogromne znaczenie ma też to, czy para potrafi się ze sobą dobrze bawić, a w szczególności – śmiać się razem. Wspólny śmiech jest wskaźnikiem wewnętrznego luzu i otwartości w relacji i dobrze o niego zadbać już wtedy, kiedy kogoś poznajemy. Większość ludzi ma tendencję niedoceniania tego, jak bardzo może on wpłynąć na wzajemne poczucie bliskości. Ten wpływ, w nieco przerysowany sposób, pokazuje na przykład jeden z początkowych odcinków serialu *Boston Legal*. Jest tam taka scena, którą oboje bardzo lubimy. Główny bohater

rozmawia ze swoim przyjacielem i mówi, że właśnie przed momentem widział swoją dziewczynę, jak rozmawiała ze swoim byłym i jak się ze sobą śmiali. Zatroškany przyjaciel pyta: „jesteś pewien, że się razem śmiali? Może się tylko całowali?”. Ten wspólny śmiech jest bardzo ważnym elementem, bo on potwierdza, że dobrze się czujemy ze sobą, rozumiemy się, mamy wspólne poczucie humoru i połączenie na pewnym istotnym poziomie intelektualnym. Te elementy dla wielu osób są często ważniejsze niż zwykła bliskość fizyczna. Nam też niejednokrotnie zdarza się, nawet leżąc w łóżku jeszcze przed zaśnięciem wspólnie rozmawiać i śmiać się do rozpuku z wzajemnie opowiadanych sobie historii, żartów czy przeżyć. Tych wspólnych chwil nie da się niczym zastąpić.

Mieście co najmniej jeden wspólny cel

Jedną z rzeczy znakomicie wpływających na poczucie bliskości i na jakość związku jest wspólny cel realizowany przez parę. Jego realizowanie nie tylko zbliża partnerów do siebie i dostarcza im tematów do rozmów, ale też buduje poczucie, że to coś jest nasze, wspólne, osiągamy to razem. Różne mogą być cele, jakie sobie dana para wyznacza – może to być wspólny rozwój, wspólny biznes, wychowanie dzieci czy zwiedzanie świata. Przestrzegamy jednak, by to działanie było w równym stopniu ważne dla obojgu – inaczej łatwo o poczucie frustracji, że któraś z osób nie angażuje się w stopniu wystarczającym, albo czuje wyko-

rzystana. I druga ważna rzecz, o której warto pamiętać – jeśli wspólnym celem jest coś do osiągnięcia, a nie ciągły proces, jak na przykład podnoszenie jakości życia, to co zrobimy, gdy taki wspólny cel, coś, co nas łączy, zostanie zrealizowany? Na przykład, jeśli dzieci dorosną i pójdą w świat – jaki cel będziecie mieć wtedy? Warto mieć wówczas jakieś zapasowe cele w pogotowiu. Pomyśl o tym, a na wszelki wypadek pomyśl o celach, które nie są czymś, do czego można dotrzeć, lecz ciekawą i przyjemną drogą. Jak na przykład wspomniane już podnoszenie jakości życia czy bliskości w związku. Tutaj, jak mawiają Amerykanie, niebo jest granicą.

Dobre praktyki w długoterminowym związku

Nikt rozsądny nie może Ci obiecać, że Twój związek będzie bardzo dobrze się rozwijał, a nawet tego, że się nie rozpadnie. Mimo tego, jest kilka dobrych praktyk, które, regularnie stosowane, znacznie zwiększą Twoje szanse, że będziesz miał długoterminową, szczęśliwą i rozwijającą się relację. Dobra wiadomość jest też taka, że, jak zaraz zobaczysz, nie chodzi tu o jakieś szczególnie skomplikowane czy kosztowne aktywności, lecz w sumie o rzeczy proste i łatwe do przeprowadzenia. Problemem wielu par jest to, że nie praktykują ich albo wcale, albo najwyżej „od święta”, a wtedy skuteczność jest drastycznie mniejsza. Zrób

to lepiej, tym bardziej że w takich sprawach działa Zasada Pareto – już małe pozytywne zmiany w poziomie zastosowania poniższych zaleceń dadzą znaczącą poprawę rezultatów.

Zrób aktualizację systemu

Codziennie życie razem i obserwowanie siebie każdego dnia, szczególnie, gdy para jest ze sobą niemal bez przerw, może sprawić, że, wbrew pozorom, ci ludzie, zamiast się do siebie jeszcze bardziej zbliżać, będą się od siebie oddalać. Ilość bieżących spraw i obowiązków, kwestie związane z organizacją i zarządzaniem – często nie tylko sobą, domem, ale i dziećmi – sprawiają, że może im brakować czasu, żeby się zatrzymać i побыć ze sobą trochę razem. I obserwacje pokazują, że przeważnie tak się dzieje. Jeśli taki stan będzie permanentny, to po czasie może być za późno, by uratować związek przed daleko idącym „uwiązaniem” i zamianą we wspólnotę gospodarczą. Dlatego dobrze jest, podobnie jak w przypadku aktualizacji systemu operacyjnego w telefonie lub laptopie, raz na jakiś czas przeprowadzić „aktualizację systemu” w Waszym związku. Do tego znakomicie nadaje się czas tylko dla Was dwojga – najlepiej choćby krótki wyjazd bez dzieci, bez pracy, bez zobowiązań. Czas tylko dla siebie nawzajem, żeby siebie posłuchać, pooglądać i podotykać. Przy okazji możecie też doświadczać razem nowych miejsc, nowych smaków, nowych przeżyć.

Sami bardzo lubimy takie wyjazdy i staramy się mniej więcej raz w miesiącu wyjechać gdzieś tylko we dwoje. I to nie jest tylko przywilej bezdzietnych małżeństw. Mamy w kręgu znajomych również pary, które, choć wychowują małe dzieci i prowadzą biznes, również w miarę możliwości wyjeżdżają przynajmniej raz w roku sami tylko ze sobą. I znakomicie wpływa to na jakość i głębię relacji, którą mają. Spróbuj dać takiemu odświeżeniu relacji dość wysoki priorytet, a zobaczysz, jak dobre rezultaty to daje.

Małe gesty na co dzień

W codziennym byciu razem kluczowa jest uważność – nie tylko w komunikacji, o czym już pisaliśmy wcześniej, ale też w takim byciu ze sobą każdego dnia. Oboje zauważamy u siebie taką proaktywną postawę, w której każdy z nas myśli: „co mogę zrobić dla tej ukochanej osoby?”. Czasem to jest kubek gorącej herbaty, czasem kupiony jakiś akurat potrzebny drobiazg, czasem bukiet róż czekający w domu bez okazji, gdy Karolina wraca po dniu w kancelarii. Życie składa się w większości z drobiazgów, więc taka dbałość o szczegóły i detale w związku dwojga ludzi może też całkiem nieźle procentować. Ta uważność objawiać się może w wielu rzeczach – nie tylko takich namacalnych. Po wielu latach razem, nadal gdy tylko się w ciągu dnia nie widzimy, wysyłamy sobie wiele smsów typu: „myślę o Tobie czule”, „kocham Cię”, „super, że jesteś w moim życiu”. I żadne z nas nie uważa tego za słabość drugiej strony, ani za prze-

żytek. Nie rób też tego, żeby o partnera zabiegać, czy żeby mu się przypodobać, ale po to, by wiedział, że jest obecny w Twoim umyśle i myślisz o nim w ciągu dnia.

Czułość wciąż potrzebna

Istotnym elementem dla zadbania o temperaturę w długoterminowym związku jest okazywanie sobie czułości. Nie chodzi od razu o codzienne uprawianie seksu (choć i to też nieźle się sprawdza), ale o czułość okazywaną dotykiem, gestem czy przytuleniem. Takie z miłością pogłaskanie po ręce, pocałunek w przelocie czy muśnięcie w drodze między pokojem a łazienką. W dbaniu o klimat relacji okazywanie sobie czułości dotykiem jest nie do przecenienia. Czasem to też takie pokazywanie drugiej stronie, że jest nie tylko kochana, ale też pożądana. Przyjrzyj się swojemu partnerowi. Zapewne kochasz tego człowieka, inaczej byś z nim nie był, ale czy go pragniesz? Jeśli tak, to mu to pokaż. Przy odpowiednim podejściu takie okazywanie sobie czułości może sprawić, że nawet będąc ze sobą długo razem, wciąż jeszcze będziecie mieć ochotę na wspólną kąpiel i seks, niekoniecznie zawsze w tej samej pozycji i niekoniecznie tylko przed snem. A to bardzo cementuje związek.

Doceniaj, a nie oceniaj

Twoje nastawienie do partnera ma ogromne znaczenie dla tego, jak związek będzie się układał i rozwijał. Ważną zasadą do wprowadzenia od natychmiast jest zasada: „doceniaj, a nie oceniaj”. Jeśli jesteś z człowiekiem, który powinien być dla Ciebie najważniejszą osobą, to tak też go traktuj. Jeśli coś dla Ciebie robi, to podziękuj, pochwal, komplementuj. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni – obie płcie są spragnione dobrych słów od osób im najbliższych. I jeśli nie Ty będziesz doceniać Twojego partnera, to kto według Ciebie powinien to robić? Dobrze jest czasem zastanowić się, kiedy pochwaliłeś partnera za to, co zrobił i kiedy tak zwyczajnie mu za to podziękowałeś. Przyglądając się Waszej wzajemnej komunikacji, zastanów się, czy ktoś z boku patrząc na Was zgadłby, że ta konkretna osoba to Twój ulubiony człowiek na całym świecie? Bo niestety w wielu wypadkach wygląda to na interakcję srogości nauczyciela czy krytyka z niedorozwiniętym podopiecznym. Unikaj tego za wszelką cenę, jeśli chcesz mieć dobry związek, a nie projekt coachingowy.

Celebracje i rytuały

Wspólne zwyczaje i rytuały to jedno z przyjemniejszych i bardziej cementujących związek rzeczy. To mogą być takie drobiazgi, jak przyniesienie rano kawy do łóżka, albo wieczorny pocałunek przed snem i powiedzenie sobie „dobranoc”. Może to też być np. cotygodniowa randka bez dzieci, świętowanie w określony sposób sukcesów, różne zwyczaje

dotyczące wzajemnego wspierania się i pokonywania trudności czy niepowodzeń. Rytuały mogą wiązać się ze wspólnym robieniem czegoś dla innych, świętowaniem urodzin i innych powtarzających się ważnych wydarzeń, ale mogą też wiązać się z Waszym życiem erotycznym. Ważne, żeby mieć takie małe elementy wspólne i wiadome Wam dwojgu. Takie, do których w określonych sytuacjach będziecie chętnie wracać.

Bardzo ważne są też wspólne celebracje – urodzin, sukcesów, rocznic. My wspólnie wykorzystujemy każdą okazję do świętowania – nieważne, czy jest to kolejna miesięcznica poznania się, czy akurat pierwszy dzień wyjazdu lub ostatni dzień miesiąca. Czasem celebrujemy, bo akurat jest jakiś dzień bez okazji! Świętujemy wspólnie dużo i chętnie, bo bardzo lubimy to dzielenie się ze sobą radością i dobrą energią. To dobrze wpływa na klimat związku i na możliwość cieszenia się życiem we dwoje. Jeśli zastosowałeś nasze zalecenia z początku książki, to powinieneś mieć partnera, z którym bez problemu możesz to robić. Więc koniecznie spróbuj i pamiętaj o Zasadzie Pareto.

Czas to jeden z najcenniejszych prezentów

Z celebracją i rytuałami bardzo mocno wiąże się też wspólne spędzanie czasu. Wspominaliśmy już o regularnym „odświeżeniu systemu”, ale to nie koniec możliwości. W długoterminowej relacji bardzo ważne jest to, aby każdego dnia znaleźć dla siebie czas, jeśli to możliwe, to też w ciągu dnia – na krótkie

spotkanie, wspólny obiad czy choćby telefon, by móc nawzajem się usłyszeć. Cenne jest też współdzielenie pasji – np. uprawianie razem jakiejs dyscypliny sportu, chodzenie do teatru czy na kurs tańca. Czas, obok uwagi jest najcenniejszą rzeczą, jaką możesz dać drugiemu człowiekowi, więc bez względu na wielość zajęć i obowiązków, powinieneś też umieć go wygospodarować dla osoby, która teoretycznie ma być dla Ciebie najważniejsza na świecie. Przy okazji przyjrzyj się różnego rodzaju wspólnym aktywnościom i zobacz, jak traktujesz czas spędzony razem – czy partner zabiera Ci czas czy Ty swój czas dajesz mu w prezencie. To może być bardzo cenny barometr tego, jak traktujesz Wasz związek i wspólnie spędzane chwile.

Twoje zdanie jest dla mnie ważne

Dobrą praktyką, którą warto wprowadzić już od początku związku, jest wspólne podejmowanie decyzji, zamiast komunikowania drugiej stronie o tym, co samemu się zdecydowało. Nawet jeśli chcesz decyzję podjąć sam, albo na przykład tylko Ty masz niezbędną wiedzę, to zanim to zrobisz, zapytaj o zdanie Twojego partnera. To jest psychologicznie bardzo istotny element, dzięki któremu druga strona będzie czuła się ważna i będzie wiedziała, że jej zdanie ma dla Ciebie znaczenie. O ile sprawa nie jest gardłowa i nie wymaga natychmiastowego działania, to nie rezygnuj z tej formy okazania, że partner ma u Ciebie bardzo wysoki priorytet. Często nawet w kontekście różnych spotkań, umawiając się ze znajomymi, każde z nas sygnalizuje, że potwierdzi spotkanie, gdy tylko ustali z part-

nerem, czy ten termin nam odpowiada i nie mamy wspólnie innych planów. Robimy tak nawet mimo tego, że mamy wspólny kalendarz, w którym na bieżąco widzimy swoje zajętości. I naprawdę dobrze to wpływa na jakość naszego bycia razem. O tym, jak sprawić, by Twój partner czuł się ważny, przeczytasz jeszcze szerzej w jednej z kolejnych części tego rozdziału.

Siej trawę odpowiednio gęsto

Jak widać z tego rozdziału, w codziennym byciu razem można wiele uzyskać prostymi środkami, pod warunkiem regularnego ich stosowania. Zaspokajaj zapotrzebowanie partnera na uwagę, uczucie, humor czy wsparcie. Pokazuj drobnymi gestami, że jesteś po stronie partnera – np. jeśli jest jakiś spór my kontra inni, to bądź po jego stronie. Jeśli nie zgadzasz się z jego stanowiskiem, to zawsze możesz to przedyskutować w cztery oczy. Podobnie, gdy partner tylko opowiada Ci o jakiejś sytuacji np. w pracy, to okaż zrozumienie i wysłuchaj do końca. Okaż wsparcie i zrozumienie również poprzez takie wspieranie partnera podczas jego „sesji marudzenia”, które mogą się zdarzyć każdemu. Nawet partnerowi starannie wybranemu w oparciu o zalecenia z początków książki. Robiąc tak, nie obawiaj się konkurencji innych ludzi, bo jeśli w Waszym byciu razem partner będzie otrzymywał wystarczająco dużo bliskości, czułości i wsparcia, to trawa w Waszym ogródku relacji będzie zasiana tak gęsto, że nie będzie w niej miejsca na żadne chwasty. Nie będzie też pokusy, by rozglądać się za innym ogródkiem i to w nim szukać szczęścia.

Niech partner poczuje, że jest ważny

W długoterminowym związku wiele rzeczy działa całkiem inaczej niż w fazie poznawania się, czy przy przelotnych romansach. Jak już wspominaliśmy, jednym z ważnych elementów jest wtedy na przykład to, jak rozwija się poczucie własnej wartości u drugiej osoby w relacji z Tobą. Przyczyną rozpadu wielu związków jest właśnie odczuwalne w tej relacji poczucie mniejszej wartości w stosunku do drugiej osoby. To z kolei powoduje naturalną u prawie każdego człowieka potrzebę skompensowania tego czymś innym i to kompensowanie przybiera różne postacie.

Jedną z możliwości wewnątrz związku jest przemiana jednego z partnerów w domową wersję zięjącego ogniem smoka wawelskiego, prowadząca do ciągłych kłótni, sprzeczek i zabijająca wszelką harmonię między dwojgiem ludzi. Drugą, bardzo częstą, jest poszukiwanie przez niedostatecznie dowartościowanego partnera potwierdzenia swojej wartości na zewnątrz związku. To prowadzi do zdrad i innych związanych z tym komplikacji, a zdarza się znacznie częściej, niż wielu ludzi, zwłaszcza mężczyzn, może przypuszczać. Przy czym do tego osłabienia poczucia wartości w związku nie potrzeba aż takich drastycznych sytuacji, jak otwarte traktowanie drugiej strony jako bankomatu, sprzątaczkę, kucharki, co niestety zdarza się nagminnie.

W naprawdę długoterminowym związku już niedostateczne podtrzymywanie poczucia wartości partnera wystarczy, aby w którymś momencie zaczęło niepostrzeżenie

dziać się coś niedobrego, trochę tak, jak przy chronicznym niedotlenieniu organizmu. Czy nam się to podoba, czy też nie, jest to element natury ludzkiej i dlatego warto aktywnie dbać, aby druga osoba czuła się w związku naprawdę ważna. Zanim przejdziemy do tego, jak to robić, to istotna uwaga, że dotyczy to przede wszystkim sytuacji, kiedy jesteśmy już z kimś w bliskiej relacji, a nie dopiero poznajemy kogoś bądź mamy tylko luźną relację typu przyjaciele z benefitami. Na szczęście dawanie tego poczucia ważności nie wymaga wielkich nakładów ani poświęcania dużej ilości czasu, a jest na tyle istotne, że warto szczegółowo omówić, jak o to zadbać.

Postaraj się w miarę regularnie robić następujące rzeczy, z których większość możesz po prostu wyrazić werbalnie oraz przez konkretne działania:

- Dawaj drugiej osobie do zrozumienia, że jej potrzebujesz, nie będąc oczywiście od niej uzależniony. To może być coś tak prostego, jak powiedzenie: „Dobrze, że jesteś”, jak też zaangażowanie jej w różne działania czy procesy decyzyjne, o czym już wspominaliśmy.
- Dawaj drugiej osobie do zrozumienia, że znaczy dla Ciebie bardzo wiele. Tutaj znowu nie ograniczaj się do deklaracji słownych, ale też pokazuj to na co dzień, na przykład ustalając priorytety Twoich działań i wybierając takie, które jednoznacznie sygnalizują takie przesłanie.
- Dawaj drugiej osobie do zrozumienia, że dostajesz od niej coś, co tylko ona może Ci dać. Nie chodzi tu o rzeczy materialne, bardziej o doznania i odczucia, jak np. poczucie bezpieczeństwa, bliskości, inspirację w życiu itp.

- Dawaj drugiej osobie do zrozumienia, że chętnie spędzasz z nią czas, najlepiej faktycznie starając się robić to jak najczęściej i jak najdłużej. My na przykład od lat działamy w tym kierunku, aby zminimalizować chwile, kiedy musimy być z dala od siebie, nawet kosztem na przykład mniejszych dochodów. Jak dobrze zorganizujesz kwestie zarabiania, to możesz sobie na to pozwolić, a wysokiej jakości czas razem jest bezcenny. Rozumiem, że niektórzy twierdzą, że trzeba od siebie odpocząć, ale jeśli taki „odpoczynek” jest faktycznie konieczny, to coś poszło nie tak z doborem partnera.
- Dawaj drugiej osobie do zrozumienia, że się bardzo dobrze przy niej czujesz. Bardzo często zakładamy, że druga strona o tym wie, bo kiedyś powiedzieliśmy jej o tym, a dla wielu ludzi to nie jest wystarczające. To jest trochę jak z kąpielą, nawet jak się bardzo dobrze umyjesz, to warto tę czynność od czasu do czasu powtórzyć i korona Ci z głowy nie spadnie. Oczywiście, jeśli to jest prawda, inaczej warto przejść do rozdziału, gdzie mówimy o rozwiązywaniu problemów.
- Dawaj drugiej osobie do zrozumienia, że w pewnych ważnych sprawach jest nie do zastąpienia. Jasne, że najlepiej jest, jeśli związek jest jak dwusilnikowy samolot, który bez problemu może kontynuować lot, nawet jeżeli jeden z silników z różnych powodów przestanie pracować, dlatego nie mówimy tu teraz o sprawach materialnych. Bardziej mamy na myśli kwestie emocjonalne związane z naszym dobrostanem duchowym, inspiracją do działań i tym podobne kwestie. Ważne jest tutaj wycucie gra-

nicy pomiędzy powiedzeniem partnerowi na przykład: „jesteś mi potrzebny do szczęśliwego życia”, a powiedzeniem: „potrzebuję cię do życia”. To subtelna różnica, ale w tym drugim przypadku wygląda to bardziej na uzależnienie, a nie o takie przesłanie chodzi. I nie lekceważ takich niuansów tego, co mówisz.

- Wykazuj często zainteresowanie tym, co dotyczy tej drugiej osoby, jej działań, myśli i wrażeń. Wprowadź na przykład regularne spacer, podczas których będziecie wymieniać się takimi sprawami. Plus, jeśli nie widziałeś się z partnerem w ciągu dnia, okazuj zainteresowanie tym, co ta osoba robiła, jakie miała wyzwania i doświadczenia. Takie działania nie tylko podtrzymają dobrą atmosferę między Wami, ale też mogą przysłużyć się do wymyślenia przez Was czegoś, co jeszcze bardziej podniesie jakość Waszego życia. My parę decydujących ulepszeń zawdzięczamy właśnie takim regularnym spacerom z rozmowami.
- Nikt z nas nie jest perfekcyjnym człowiekiem i warto o tym ciągle pamiętać. Dawaj drugiej osobie w związku do zrozumienia, że akceptujesz ją dokładnie taką, jaka jest, nawet jeśli czasem jej działania czy zachowania odbiegają nieco od tego, co chętnie byś widział jako idealne. To nie tylko pozytywnie wpłynie na jej poczucie własnej wartości w związku z Tobą, ale też bardzo dobrze na przykład na spontaniczność i otwartość wobec Ciebie.
- Jeśli jesteś w związku z inteligentnym i myślącym człowiekiem, to nieuniknione jest, że w różnych sprawach będziecie mieli różnice zdań i poglądów. W takich sytu-

acjach odnoś się do tej drugiej osoby z szacunkiem, nawet kiedy się z nią nie zgadzasz. Wysłuchaj jej argumentacji i przemyśleń, pokaż, że starasz się zrozumieć jej punkt widzenia. W żadnym wypadku nie odrzucaj go od razu, nawet jeśli w danej dziedzinie to Ty jesteś osobą z większą wiedzą i doświadczeniem.

- Bardzo istotnym punktem dawania drugiej osobie tego poczucia ważności, jest wspólne podejmowanie ważnych decyzji życiowych, o czym też wspominaliśmy. Nie tylko tych dotyczących związku czy małżeństwa, ale też osobistych, które mogą mieć wpływ na obie osoby. Na przykład zmiana pracy czy całej kariery zawodowej itp.

Praktyczne stosowanie powyższych zaleceń, najlepiej już od początku poważniejszego związku, robi dużą różnicę i powinienes tego koniecznie spróbować. Nawet jeśli jesteś już na przykład w kilkuletnim małżeństwie i pewne rzeczy nie rozwinęły się dobrze, to możesz spróbować to naprawić. Wtedy oczywiście nie stosuj wszystkich tych sugestii na raz, tylko wprowadzaj je stopniowo, patrząc uważnie, jaki jest rezultat. Pamiętaj, że nie musi to prowadzić do natychmiastowej radykalnej poprawy, już małe zmiany w dobrym kierunku są dobrym sygnałem. W każdym razie jest to szansa, którą należy rozegrać.

Porozmawiajmy o seksie

Ciągle słyszy się o parach, które od lat nie uprawiały seksu, albo robią to niezwykle rzadko, często traktując jako obowiązek do odhaczenia. Taka sytuacja zazwyczaj bardzo źle rokuje na przyszłość, a ponieważ z naszych doświadczeń i obserwacji widać, że w dobrym i pełnym związku mężczyzny i kobiety udany seks jest nieodłącznym elementem, to trzeba o tym porozmawiać. Zdajemy sobie sprawę, że na ten temat można napisać całą książkę i takie podręczniki też istnieją, dlatego tutaj skoncentrujemy się na najważniejszych, choć często zaniedbywanych sprawach z nim związanych.

Zacznijmy od tego, że to, co sami uważacie za „udane” współżycie, zarówno jeśli chodzi o częstotliwość, jak i inne aspekty, zależy wyłącznie od Was, dlatego tutaj nie będziemy podawać jakichkolwiek norm. Ważne, abyś wspólnie z tą drugą osobą miał takie przeżycia i były one tak częste, aby obie strony były zadowolone. Jeśli chcesz zmaksymalizować szanse, że właśnie tak będzie, to jak zwykle zacznij od siebie. Masz na początku do wykonania następujące zadania:

- Zaakceptuj swoje ciało takie, jakim jest i naucz się okazywać taką samą akceptację dla ciała partnera. Ani jedno ani drugie nie są dla wielu osób oczywiste, a to bardzo przeszkadza w udanym pożyciu.
- Jeśli masz jakiegokolwiek kompleksy (a kto ich nie ma), to uświadom sobie, że druga osoba jest z Tobą mimo wszelkich Twoich prawdziwych czy urojonych niedoskonałości. Jeśli na początku związku stosowałeś filtry,

o których mówiliśmy w pierwszych rozdziałach, to przecież wiesz, że wybrała Ciebie takim, jaki jesteś.

- Zdobądź możliwie szeroką wiedzę na temat seksualności i intymności poprzez czytanie dobrych źródeł, uczestnictwo w warsztatach czy rozmowy z bardziej doświadczonymi ludźmi. Naucz się lepiej zrozumieć zarówno swoje ciało, potrzeby i preferencje seksualne, jak i te płci przeciwnej.

Jak masz te zadania za sobą, to resztą zajmujesz się już razem z partnerem:

- Naucz się komunikować z partnerem na temat swoich pragnień, granic i preferencji. Ważne jest, abyście oboje czuli się swobodnie, dzieląc się swoimi potrzebami i słuchając uważnie drugiej osoby. Jeżeli którykolwiek z partnerów ma przekonanie, że cokolwiek jest bardziej „wartościowe”, kiedy druga strona robi to bez żadnej wskazówki czy pytania, to jak najszybciej porzućcie takie nastawienie. Zakładanie, że partner jest jasnowidzem, prowadzi w najlepszym wypadku do niepełnego wykorzystania wzajemnego potencjału rozkoszy, w najgorszym – do frustracji i rozczarowań.
- Nauczcie się odkrywać i wzajemnie zaspokajać swoje potrzeby w tym zakresie. Obok wspomnianej już otwartej komunikacji bądźcie uważni na sygnały i reakcje drugiej strony, aby lepiej rozumieć, co sprawia jej przyjemność i satysfakcję. To oczywiście po to, aby potem jej te doznania dostarczać.
- Nauczcie się budować silne emocjonalne więzi między

sobą, które pomogą wzmocnić intymność w sypialni. W codziennym życiu rozmawiajcie o swoich uczuciach, troskach i oczekiwaniach, aby lepiej zrozumieć siebie nawzajem.

- Nie bójcie się eksperymentowania w sypialni. Zastanówcie się nad różnymi sposobami urozmaicenia Waszego współżycia i intensyfikowania pozytywnych doznań. Na początek mogą to być proste rzeczy takie, jak inne miejsce, inna pozycja czy inna pora w ciągu dnia lub nocy. Potem możecie eksperymentować dalej, jeśli będziecie mieli na to ochotę

Poza tymi generalnymi wskazówkami mamy dla Ciebie kilka szczególnych, które możesz zastosować, niezależnie od Twojej płci:

- Im mniej będziesz się skupiać na swoich kompleksach, tym lepiej dla Waszego współżycia – nie podkreślaj ich i, jak już wspomnieliśmy, nie zwracaj szczególnej uwagi swojego partnera na nie.
- Okazuj partnerowi zmysłowość nie tylko przed seksem, w jego trakcie i bezpośrednio po, ale też w codziennych sytuacjach życiowych. Oczywiście różni ludzie mają tu różne potrzeby takich czułości, ale to w wypadku tej osoby już pewnie sprawdziłeś po przeczytaniu rozdziału o doborze partnera, więc wykorzystaj tę wiedzę!
- Traktuj partnera jak żywego człowieka ze swoimi potrzebami i pragnieniami, a nie jak przedmiot do zaspokajania Ciebie. Niewłaściwy sposób traktowania w seksie jest czasem wskazywany jako przyczyna rozwodu, szczegól-

nie przez kobiety, a dość często jest powodem przygód na boku w poszukiwaniu tego ludzkiego podejścia.

- Szczególnie jako mężczyzna pamiętaj, że jesteś w łóżku ze swoim partnerem, a nie aktorem porno – nie przenoś do sypialni wzorców z obejrzanych w przeszłości filmów. A już na pewno nie rób tego bez aprobaty partnera.
- Śmiało mów o swoich potrzebach i pytaj o potrzeby partnera – próbuj też różnych sposobów i technik w poszukiwaniu tej, która najbardziej odpowiada drugiej stronie.
- Podczas seksu sygnalizuj, czy to, co partner robi, Ci się podoba, czy też nie. Nie musisz wygłaszać na ten temat całych referatów, ale czasem nawet drobna reakcja werbalna może zrobić różnicę pomiędzy czymś bardzo dobrym a czymś takim sobie. Nie tylko dlatego, że dostarczasz partnerowi informacji zwrotnej, ale też może go to dodatkowo nakręcać.
- Od czasu do czasu porozmawiaj z partnerem o swoich fantazjach – nie zawsze musicie je wdrażać, ale warto je znać, być może dowiesz się czegoś, co sam zechcesz spróbować, a o czym wcześniej nie pomyślałeś. Na początku książki mówiliśmy o konieczności nauczenia się rozmawiania na takie tematy, teraz masz okazję to zastosować.
- Dogadaj się z partnerem w kwestii częstotliwości uprawiania seksu. Natura nie znosi próżni i często zdarza się, że ten „poszkodowany” partner zaczyna zaspokajać swoje potrzeby gdzieś indziej. Dlatego koniecznie ustal i omów szczerze z partnerem, jak wyglądają Wasze potrzeby co do częstotliwości współżycia, a w razie rozbieżności zastanówcie się, co możecie z tym zrobić.

- Dbaj o swoje zdrowie i formę fizyczną. Seks jest aktywnością, do której potrzebujesz w miarę sprawnego ciała, więc pilnuj tego, aby niezależnie od Twego peselu, być fizycznie w stanie go uprawiać. A można i powinno się to robić nawet w bardzo zaawansowanym wieku.
- Jeśli napotkacie problemy seksualne, ważne jest, abyście je wspólnie rozwiązywali. Przestrzegając poprzednich zaleceń, spora część takich problemów może leżeć w głowie jednego lub obojga partnerów. To można często rozwiązać we dwoje, a w ostateczności skorzystać ze wsparcia profesjonalistów. Na pewno warto.
- Jeśli zaczynacie narzekać na nudę: niech każde z Was napisze partnerowi swoje 3 fantazje dotyczące seksu, a potem omówcie, czy są one akceptowalne dla obojgów. Wymieńcie się kartkami, na których są one napisane – a potem raz w miesiącu naprzemiennie ustalcie, że będziecie jedną fantazję któregoś z Was realizować. Aby zapewnić dreszczyk emocji i niespodziankę, partner, który organizuje spełnienie fantazji drugiej strony, sam wybiera czas i fantazję, kiedy to się odbędzie – w ten sposób zapewnicie sobie element zaskoczenia.

Stosując powyższe zalecenia pamiętaj, że każdy związek jest unikalny, więc dostosuj je do Waszych indywidualnych potrzeb i wartości. Jak to dobrze zrobisz, to będziecie dla siebie atrakcyjni seksualnie nawet po wielu latach współżycia, czego Wam serdecznie życzymy, bo to wspaniała sprawa.

Najczęstsze błędy w związkach

Grzechy ciężkie w związku długoterminowym

Obserwując różne związki, widzimy pewne elementy, które jeśli się powtarzają, to zwiastują, że prawdopodobnie ten związek już długo nie potrwa i któraś ze stron wyląduje w sali konferencyjnej kancelarii adwokackiej, rozmawiając o rozwodzie. Co ciekawe, podobne obserwacje mają nasi różni znajomi pracujący z parami – od duchownych po instruktorów tańca. Podobne sygnały zostały zresztą skatalogowane też przez J.M. Gottmana w książce „7 zasad udanego małżeństwa”, a ustalone na podstawie badań naukowych i obserwacji bardzo wielu par małżeńskich. Te 4 sygnały alarmowe to takich 4 jeźdźców Apokalipsy – zwiastuny, że związek zbliża się ku końcowi albo jest poważnie zagrożony. A są to:

- Krytycyzm – narzekanie i krytyka to nie to samo, jeśli krytykujesz drugą stronę dla samej krytyki, to bardzo niepokojący sygnał. Narzekanie dotyczy zachowania, a krytyka – osoby i jej charakteru. Krytyka dla samej krytyki, notoryczne upominanie i zwracanie uwagi na to, jaki Twój partner jest, świadczy o tym, że w tej relacji nie ma już ani szacunku, ani podziwu. Jasne, że możesz zwrócić uwagę, jeśli jakieś zachowanie Ci nie odpowiada, ale jeśli robisz to w sposób osądzający i pełen dezaprobaty, odnosząc się przy tym do drugiej strony jako człowieka, a nie do jego zachowania, to powinny Ci się włączyć wszystkie

lampki ostrzegawcze i tryb ostrego hamowania;

- Defensywność – jeśli w wymianie zdań, zwłaszcza w konflikcie, jedna ze stron ma notoryczne poczucie bycia ofiarą, która jest niesprawiedliwie oceniana, a każda uwaga pod jej adresem odbierana jako atak, to znak, że postawa obronna i poczucie bycia niesprawiedliwie krzywdzonym może również szybko doprowadzić do końca relacji;
- Pogarda – chyba najgorszy ze wszystkich objawów, gdy jeden z partnerów wypowiada się albo do drugiego partnera w jego obecności, albo do innych osób na jego temat w sposób ironiczny, pogardliwy i lekceważący - to z tego związku prawdopodobnie zostały już tylko wspomnienia. Wyzwiska, gesty, wywracanie oczami, drwiny, wyśmiewanie się z partnera, złośliwe żarty, wywyższanie się to objawy, przy których należy reagować szybko i kategorycznie. Z adwokackich obserwacji wynika, że pogarda pomiędzy partnerami to jedna z przyczyn, która prawie najczęściej (po obojętności) wpływa na decyzję o rozstaniu;
- Obojętność – gdy między partnerami wyrasta mur obojętności, jeden z partnerów przestaje słuchać, zaczyna się ignorowanie drugiej osoby, odwracanie wzroku i ciche dni to kolejny znak, że w związku dzieją się najgorsze z możliwych rzeczy. Karanie ciszą, uciekanie w pracę, zamierzony wyjazd na dłuższy czas bez partnera – objawy mogą być różne, ale rezultat taki sam: zamiast pracy nad wspólnym zmierzaniem się z wyzwaniem i rozwiązaniem problemu ludzie się od siebie oddalają, a w konsekwencji – później rozstają na dobre.

Oprócz tych czterech są jeszcze inne błędy, których warto unikać, a które czasem popełniamy całkiem nieświadomie. Te błędy popełniasz, gdy:

- Opowiadasz się w konflikcie z innymi ludźmi po stronie przeciwnej do Twojego partnera – może chodzić o konflikt z rodzicami, rodzeństwem, szefem czy znajomymi, ale ważne, abyście zawsze byli po tej samej stronie. Nawet jeśli co do pewnych kwestii się nie zgadzacie, to ważne, żeby istniała między Wami pewna solidarność – takie „my kontra reszta świata”. Takie podejście bardzo łączy i buduje poczucie bezpieczeństwa. Zawsze możecie przedyskutować ewentualne różnice w czterech ścianach, a w czasie konfliktu, jeśli z partnerem się nie zgadzasz, to nie musisz zajmować żadnego stanowiska;
- Roszczeniowo traktujesz drobne uprzejmości partnera – masz wtedy nie tylko niewłaściwą postawę, oczekując i domagając się różnych działań dla Ciebie, ale też, gdy druga strona z różnych przyczyn odmawia, to albo się obrażasz, albo karzesz ją – zamiast podziękować za to, co dotychczas dla Ciebie zrobiła. Oczywiście masz prawo oczekiwać, że druga strona coś zrobi, jeśli się na to wcześniej umówiliście, ale nie o taki przypadek tu chodzi. Chodzi raczej o sytuacje, gdy ktoś robi coś dla Ciebie z dobrego serca, a Ty te działania zaczynasz traktować jak oczywistość. Jeśli masz pretensje o to, że partner przestał robić dla Ciebie coś, do czego wcale nie był zobowiązany, to nie tylko zniechęcasz go do tego, aby robił coś dla Ciebie w przyszłości, ale też

budzisz w nim poczucie bycia wykorzystanym. O tym już wspominaliśmy, podkreślamy to jeszcze raz, bo to często spotykany błąd;

- Pozwalasz na to, by partner Cię lekceważył lub okazywał brak szacunku – czasem nawet możesz nieświadomie utrzymywać niewłaściwe zachowania u drugiej osoby, nagradzając ją za to, co robi wobec Ciebie nie tak. Czasem te „nagrody” dajesz dla świętego spokoju, czasem, bo masz już dosyć określonej sytuacji – ale rezultat jest ten sam: druga strona utwierdza się w tym, że takie traktowanie Ciebie jest nie tylko w porządku, ale też z powodzeniem prowadzi do zamierzonego rezultatu. Pozwalanie na lekceważenie Ciebie może mieć różne objawy – tolerowanie żartów z Ciebie, które wcale nie są śmieszne i które Ci nie odpowiadają, nagminne przerywanie, gdy coś chcesz powiedzieć, czym ta osoba sygnalizuje, że Twoje zdanie wcale nie jest ważne, regularne odwoływanie spotkań z Tobą lub spóźnianie się na nie, bo inne rzeczy lub osoby są od Ciebie ważniejsze. To może też być niedotrzymywanie danego Ci słowa. Jeśli, tak jak bardzo wielu ludzi, milcząco tolerujesz te sytuacje, to nie dziw się, że one się powtarzają i druga strona nie widzi w nich nic złego. Jak raz na to pozwoliłeś, to potem będzie trudno to zmienić;
- Wiecznie narzekasz i skupiasz się tylko na negatywnych rzeczach – nie traktuj partnera życiowego jak kontener, do którego wrzucasz wszystkie swoje troski, zmartwienia i problemy. Oczywiście nie chodzi o to, aby nie zwierzać się najbliższej Ci osobie, ale o to, by

zachować właściwe proporcje tego, jakimi rzeczami się z nim dzielisz. Zobacz, ile z prowadzonych przez Ciebie rozmów z najbliższą Ci osobą dotyczy rzeczy pozytywnych, a ile skupia się na narzekaniu i rzeczach, które są złe, negatywne, związane z pesymistycznym postrzeganiem świata. Mamy nadzieję, że po przerobieniu rozdziału o przygotowaniu się do dobrych związków, ten nadmiar narzekania u Ciebie będzie tylko teoretyczną możliwością;

- Przyznajesz Twojemu partnerowi znacznie wyższy priorytet u siebie niż Ty masz u niego – warto przyrzeć się od czasu do czasu relacji, jaką masz i zobaczyć, czy jest w niej równowaga. Czy czujesz się równie ważny dla drugiej osoby, jak ona jest dla Ciebie? Sporym błędem w relacji jest robienie wszystkiego dla drugiej osoby z niemal całkowitym pominięciem swoich potrzeb. To, mimo najszczerzych chęci, może z biegiem czasu prowadzić do bardzo negatywnych skutków. Takie zaniebdywanie siebie prowadzi nie tylko do sporej frustracji, ale też nierzadko jest przyczyną rozstania. Z drugiej strony taki brak równowagi często jest też przyczyną zaniku atrakcyjności w oczach partnera, a tego też nie chcesz. Przyjrzenie się więc aktualnej sytuacji może być bardzo cenne, bo na odpowiednio wczesnym etapie pozwala na uratowanie relacji, na której Ci zależy. Z drugiej strony – jeśli tak naprawdę uczciwie się przyrzysz, to może się okazać, że może być i tak, że jesteś w relacji, w której to Ty jesteś jedynym napędem i czas z tym coś zrobić już teraz, zanim będzie za późno;

- Klóć się lub upierasz przy swojej racji w odniesieniu do mało istotnych rzeczy – gdy masz taką ochotę do konfrontacji, to najpierw odpowiedz sobie na pytanie: po co? Albo: co to zmieni? Jeśli wolisz mieć rację niż dobrą relację, to nie dziw się, że Twój związek nie jest satysfakcjonujący. To samo, jeśli nie potrafisz oprzeć się pokusie, by drugą stronę krytykować, pouczać, czy przekazywać jej ciągle negatywne informacje, o które wcale nie prosiła. Jeśli bez potrzeby albo bez wyraźnego zaproszenia z drugiej strony, nawet mając dobre i najszczerze chęci, krytykujesz lub pouczasz drugą stronę, to naturalną reakcją takiej osoby będzie reakcja obronna, a potem może i ograniczanie szczerych rozmów z Tobą do minimum. Zastanów się, czy czasem nie robisz tak nieświadomie. A jeśli już naprawdę masz ogromną potrzebę, by coś negatywnego powiedzieć, to zapytaj wcześniej, czy ta osoba chce usłyszeć, jakie jest Twoje zdanie na ten temat, albo jakie Ty miałeś doświadczenie w takiej lub podobnej sytuacji. Nawet jeśli mówisz prawdę – zastanów się: na co komu Twoja prawda? Co z tego, że mówisz prawdę, jeśli to nikomu nie służy, a nawet więcej – drugiej stronie jest zwyczajnie przykro. Dlatego jeśli masz coś takiego powiedzieć, to najpierw zastanów się, czemu to ma służyć;
- Nie dotrzymujesz danego słowa – to może być spóźnienie na spotkanie, niedotrzymanie obietnicy albo w ostatniej chwili zmiana planów. Jeśli nie tolerujesz takiego zachowania u innych, to pamiętaj, że warto zacząć od samego siebie. To, że ktoś jest z Tobą w związku, nie oznacza, że możesz traktować go gorzej niż zupełnie Ci obcych, ale

z jakiś powodów ważnych ludzi - na spotkanie, z którymi się nie spóźniasz i którym dotrzymujesz danego słowa. To, że jesteś z kimś w relacji, nie jest przyzwoleniem na to, by ta osoba faktycznie miała u Ciebie dużo niższy priorytet, niż na to zasługuje.

- Nie używasz słów „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję” – jeśli uważasz, że skoro jesteś z kimś blisko, to nie obowiązują Cię zasady dobrego wychowania, to jesteś w błędzie. Jeśli zrobisz coś źle, to przeproś, jeśli partner zrobi coś dla Ciebie, podziękuj, a jeśli chcesz, by coś zrobił, to poproś o to. Takie drobne uprzejmości bardzo wpływają na to, jak układa się relacja i komunikacja w związku, więc bądź na nie wyczulony i pilnuj, by nie brakowało ich w Twoim codziennym języku;
- Masz pewne wyobrażenia na temat relacji, jaka łączy Cię z drugą osobą i próbujesz tę relację dopasować do swoich wyobrażeń zamiast odwrotnie, czyli – dopasować wyobrażenia do relacji. Ten błąd może w praktyce bardzo różnie wyglądać i może dużo kosztować. Możesz np. mieć wyobrażenie, że partner, z którym jesteś, jest człowiekiem na resztę życia i przymykasz oko na jego słabe strony czy nadużycia Twojego zaufania. Przyjrzyj się relacji, jaką masz naprawdę i pozbądź się założeń, które jako ludzie bardzo chętnie robimy. Wyeliminowanie tego błędu pozwoli Ci uniknąć wielu rozczarowań;
- Pozwalasz, by inni ludzie mówili o Twoim partnerze źle i jeszcze im wtórujesz – jeśli druga strona nie czuje, że ma w Tobie wsparcie, to osłabia się to istotne dla związku poczucie jedności i solidarności. Przestajecie być parą

i teamem, a staje się dwójgim ludzi, którzy ze sobą mieszkają i być może mają wspólne dzieci. To jest brak lojalności, zabójczy dla związku;

- Pozwalasz, by o tym, jaki jest Twój związek, decydował ktoś poza Tobą i Twoim partnerem – to mogą być rodzice, znajomi lub jakieś osoby z przeszłości. Tylko Wy dwoje wiecie jak wygląda Wasza relacja i co naprawdę jest między Wami. Nie pozwalaj, żeby ktoś trzeci wchodził nieproszony z butami pomiędzy Was i nie pozwalaj, żeby inni ludzie decydowali, jak wygląda albo ma wyglądać Twój związek;
- Rozwiązujesz problemy i wyzwania z pominięciem swojego partnera – w najgorszym wypadku ukrywasz przed partnerem problemy, jakie masz (finansowe, związane z pracą lub innymi relacjami) i myślisz, że uda Ci się je samodzielnie rozwiązać. Nawet jeśli robisz to z troski, aby nie obciążać partnera, to pamiętaj, że dobrymi chęciami jest piekło wybrukowane i może się okazać, że zamiast ochronić partnera, tylko nadwyrężysz jego zaufanie do Ciebie, gdy prawda wyjdzie na jaw. Bycie razem polega też na wspólnym stawianiu czoła problemom i wyzwaniom, więc nie upośledzaj Waszego związku, pozbawiając go tej możliwości wzrastania.

Jeśli w swoim związku popełniasz te grzechy, to zrób nie tylko szczerą rachunek sumienia, ale koniecznie pamiętaj o mocnym postanowieniu poprawy. Każdemu z nas zdarzają się błędy, ważne aby z nich wyciągnąć wnioski i przestać je popełniać. Oczywiście jeśli chcesz, aby ten związek trwał nadal, ale jeśli czytasz tę książkę, to pewnie Ci na tym zależy.

Rozdział 9

WSPÓLNY BIZNES

Wielokrotnie na kartach tej książki podkreślamy znaczenie wspólnych aktywności pary w długoterminowym związku i teraz czas na dość specyficzną aktywność, a mianowicie – wspólne prowadzenie biznesu. Takie wspólne działania przy właściwym podejściu mogą nie tylko poprawić ogólną jakość relacji, ale nawet pozytywnie wpłynąć na seks w związku. Mogą też stać się, i często niestety są, źródłem poważnych zatargów i konfliktów między partnerami, a to jest bardzo niekorzystne. Nawet w tak harmonijnym związku, jak Alexa z Karoliną wspólne przedsięwzięcia są właściwie jedynym źródłem wzajemnych tarć, nawet przy pisaniu tej książki.

Na szczęście, przy odpowiednim dopasowaniu pewnych krytycznych elementów i spełnieniu kilku warunków, można osiągnąć właśnie bardzo pozytywny wpływ na związek, unikając jednocześnie negatywnych kwestii. Właśnie o tym, jak to zrobić, powiemy sobie w tym rozdziale.

Zobaczmy najpierw, jakie korzyści przy właściwym podejściu daje taki wspólny biznes – i to zarówno dla samego zarabiania pieniędzy, jak też potem w codziennym życiu.

Korzyści biznesowe są dość oczywiste - są to głównie takie

kwestie, jak połączenie kontaktów obu partnerów, połączenie istniejących zasobów oraz uzupełnianie indywidualnych umiejętności i doświadczeń. Dzięki temu łatwo można osiągnąć efekt synergii, kiedy jeden plus jeden jest większy od dwóch, a to bardzo przydaje się w dzisiejszym, konkurencyjnym świecie.

Znacznie mniej oczywiste, a jednocześnie dla jakości życia o wiele ważniejsze od tych biznesowych, są korzyści pozabiznesowe. Bardzo ważne jest pogłębianie relacji poprzez wspólne działania, przy których można wzajemnie przeżywać kreatywność, inteligencję i zuchwałość, robiąc coś z razem partnerem. To jest ten sam rodzaj przyjemności wspólnego działania, której doświadczamy np. uprawiając hobby w gronie przyjaciół czy podejmując z nimi wspólne aktywności. Plusem doświadczania tego ze swoim partnerem jest to, że ta pozytywna atmosfera przekłada się na inne dziedziny wspólnego życia. Oczywiście jeśli robimy to niemądrze i zamiast korzyści mamy problemy, to może faktycznie stać się przekleństwem, dlatego za chwilę powiemy, na co trzeba przy tym uważać.

No ale wróćmy jeszcze do tej obietnicy lepszego seksu, bo pewnie zadajesz pytanie, jaki to ma związek ze wspólnym biznesem.

To działa tak, że u większości dojrzałych ludzi inteligencja partnera jest dla nich bardzo seksy. Prawdopodobnie jest to archaiczny program w naszych głowach, dbający o to, aby ewentualne, nawet czysto teoretyczne potomstwo było inteligentne, co zwiększa jego szanse na przeżycie. A jak współżyjesz z inteligentnym partnerem czy partner-

ką, szanse na przejęcie odpowiednich genów są znacznie większe.

Dlatego takie przejawy błyskotliwości drugiej osoby znacznie podkręcają ochotę na seks z nią, co potwierdziło nam w rozmowach sporo osób obojga płci, więc nie jesteście w tej obserwacji odosobnieni. Oczywiście pod warunkiem, że jesteście w zdrowym związku! Jeśli nie jesteście, to lepiej przeskocz do odpowiedniego rozdziału, gdzie piszemy jak sobie z tym prowadzić, a nie buduj niczego razem z tą osobą.

Nawet jeśli Twój związek jest w porządku, to w praktyce sprawa nie wygląda tak całkiem różowo, bo prowadząc wspólny biznes, mamy do czynienia z istotnymi zagrożeniami, niekoniecznie bezpośrednio związanymi z Wami, które trzeba wziąć pod uwagę. Najpowszechniejsze to:

- Utrata wszystkich posiadanych zasobów w razie niepowodzenia całego przedsięwzięcia – wiele jest przypadków bankructwa nie tylko własnego, ale i całej rodziny.
- Utrata szans, które partner miałby działając indywidualnie w swoim własnym biznesie. Może być tak, że któryś z partnerów, działając solo w innej działalności, mógłby osiągnąć znacznie większy sukces, niż w tandemie z tym drugim.
- Utrata lub ograniczenie możliwości indywidualnego rozwoju wynikające z zaangażowania we wspólne przedsięwzięcie.
- Bardzo istotnym zagrożeniem dla związku są konflikty spowodowane różnicami w poglądach na biznes lub w zaangażowaniu każdego z partnerów.

Powstaje pytanie, jak to w takim razie zrobić dobrze. Z naszych doświadczeń i obserwacji optymalne okazują się być następujące warunki początkowe:

- Każdy prowadzi swoją niezależną działalność gospodarczą. My zrobiliśmy to tak, że Karolina prowadzi bardzo dobrze funkcjonującą kancelarię adwokacką, a Alex biznes konsultingowy. Oboje działamy w tych dziedzinach całkowicie osobno i w tym aspekcie żadne z nas nie jest zależne od drugiej osoby. Te osobne biznesy zdają się być rzadszym rozwiązaniem, bo wiele osób traktuje to jak wspólne gospodarstwo rolne, ale praktyka pokazuje wiele zalet takiego rozdziału, zwłaszcza jeśli chcemy żyć razem na luzie. Niepowodzenie jednego z tych przedsięwzięć nie powinno pozbawić pary wszystkich możliwości zarabiania na życie, a w idealnym przypadku, jak w dwusilnikowym samolocie, każde z partnerów może solo pociągnąć całą rodzinę. To na przykład w naszym przypadku ogromnie przyczynia się do cieszenia się życiem i innego ustawienia priorytetów.
- Jeżeli te dwa interesy są odrębne, to nikt nie ingeruje w biznes partnera. Można się wzajemnie wspierać, ale nikt nie ingeruje w poletko drugiego. To eliminuje możliwość wielu zatargów, często zresztą spowodowanych nieznaną istotnych szczegółów na temat tego, co robi partner.
- Jeżeli któryś z partnerów albo, tak jak w naszym przypadku – oboje, wykonują zawód wymagający poufności, to trzeba też mieć „chiński mur” w sprawach klientów. My rozwiązaliśmy to w ten sposób, że na początku umówiliśmy się, że nie bierzemy udziału w żadnych działaniach niezgodnych z prawem i to właściwie wystarczy. Znajomi angażujący na przykład Karo-

linę są często zaskoczeni, że Alex kompletnie nic o tym nie wie. „Chiński mur” wymaga dużego zaufania, ale jak nie masz takiego do partnera, to nie wchodź z nim w poważny związek.

- Bardzo ważną sprawą jest skutecznie przeprowadzona rozdzielność majątkowa, bo w biznesie zawsze coś się może wydarzyć i wtedy przynajmniej część zasobów jest uratowana. Dla większości ludzi rozdzielność majątkowa kojarzy się z zabezpieczeniem na wypadek rozwodu i brakiem zaufania do partnera. Nic bardziej mylnego. Jeśli nie ufasz partnerowi, to nie zawieraj z nim związku małżeńskiego, tylko pozostań w luźnej relacji. W przeciwnym wypadku, nieważne jak bardzo się kochacie i ile macie do siebie zaufania, to trzeba koniecznie zrobić taką rozdzielność. W sądzie lub u notariusza kosztuje to kilkaset złotych, a w razie niepowodzenia biznesowego zabezpiecza Was przed katastrofą finansową.
- Ważnym punktem jest taki dobór działań, które prowadziście wspólnie, aby nie były one krytyczne z punktu widzenia ekonomicznego całej rodziny. Jeśli każde z partnerów prowadzi swoją niezależną działalność i macie z nich wystarczające dochody, to takim wyborem może być na przykład wspólna działalność pro bono. Znalezienie ciekawego biznesu, od którego powodzenia nie zależy Wasza egzystencja, jest jednak lepsze, bo macie znacznie większe wyzwanie wynikające z konieczności zadbania o jego przychody, a jednocześnie możecie podejść do tego z większą swobodą, bo przecież macie z czego żyć. Wybierając patrzcie na to, aby ewentualne perturbacje i opóźnienia w takim projekcie nie stwarzały problemów wartych psucia sobie atmosfery w związku. Przy tym doborze pamiętaj, że chcesz w tym wszystkim maksyma-

lizować radość życia i pozytywne przeżycia, a nie przychody, bo ten błąd popełnia wielu ludzi. Ci ludzie w rezultacie, co prawda, faktycznie zarabiają więcej pieniędzy, ale dzieje się to kosztem jakości życia, a nie o to chodzi. Z kolei, jak to dobrze zrobisz, to nie musisz czekać do Sądu Ostatecznego na całkiem niezłe przybliżenie raju już tutaj na Ziemi:-)

Abyśmy nie pozostali tylko przy teorii, zobacz, jak zrobiliśmy to razem wybierając nasz wspólny biznes - może przyda Ci się taki przykład.

Zacznijmy od tego, że żadne z nas nie potrzebowało go z czysto ekonomicznego punktu widzenia. Czynnikiem ograniczającym wybór było to, że każde z nas ma na swoim rynku reputację, której nie chcieliśmy stracić, co zawężyło nieco krąg możliwości. Bardzo też lubimy spędzać dużo czasu razem, dlatego przy wyborze rodzaju działalności kierowaliśmy się następującymi kryteriami:

- Ogromna, niezaspokojona, choć często nieuświadomiona potrzeba na rynku, aby nie trzeba było przepychać się pomiędzy wieloma podobnymi inicjatywami. Przepychanie kosztuje energię, którą możemy spożytkować znacznie lepiej.
- Możliwość zrobienia bardzo dużej pozytywnej zmiany u klientów. Duża pozytywna różnica u nich przekłada się zazwyczaj na nasze dochody. Nie chodziło nawet o to, aby je zmaksymalizować, ale by nie trzeba było w tej działalności dużo pracować.
- Użycie do tego doświadczeń i umiejętności, które już mamy i w których jesteśmy naprawdę dobrzy, tak aby nie trzeba było zbyt wiele czasu na wdrażanie się.

- Praktycznie zerowe koszty prowadzenia działalności, poza naszym czasem, a – co za tym idzie – dowolny wybór skali przedsięwzięcia.
- Możliwość elastycznego doboru, kiedy i ile zajmujemy się taką działalnością.
- Wynikająca z powyższych punktów rezygnacja z masówki i możliwość takiego doboru klientów, aby byli to ciekawi i sympatyczni ludzie.

Tak powstała Klinika Negocjacji, która jest dla nas idealnym projektem i już na etapie przygotowawczym mieliśmy z niej wielką frajdę. A pierwsi klienci znaleźli się sami, zanim nawet powstała aktualna strona internetowa. Cały czas możemy sobie sterować, ilu i jakich klientów obsługujemy i w sumie ile czasu się tym zajmujemy.

I tak stworzyliśmy nasz wspólny biznes, zrobiony tak, aby dla klientów był bardzo pożyteczny, a dla nas stał się źródłem satysfakcji, inspiracji i przyjemności robienia czegoś razem.

Przedsięwzięcie tak nam się spodobało, że zaczęliśmy też razem pisać i wydawać nasze książki, łącznie z tą, którą aktualnie czytasz. To wprowadziło dodatkowe urozmaicenie naszych wspólnych aktywności, ciągle nie wprowadzając stresu, spinania się czy poświęcania temu więcej czasu, niż mamy na to ochotę.

Jak masz już dobrego partnera czy dobrą partnerkę, to wymyślcie sobie własny, niekrytyczny dla Waszej sytuacji finansowej, biznes albo działalność pro bono i przekonajcie się, jak dobrze wpłynie to na Twój związek. Życzymy Wam co najmniej takiej frajdy, jaką mamy sami.

Rozdział 10

KIEDY JESTEŚ W TOKSYCZNYM ZWIĄZKU

Przykłady toksycznych związków

Większość relacji zaczyna się dobrze – w przeciwnym wypadku najpewniej w ogóle byś ich nie zaczynał i w nie nie wchodził. Jeśli solidnie przerobiłeś zalecane przez nas działania na wstępnym etapie relacji, to nie powinieneś mieć problemu z trudnymi albo toksycznymi związkami. Zdajemy sobie jednak sprawę z tego, że nie każdy z Czytelników tej książki będzie miał luksus przejścia całego procesu znajdowania i doboru partnera. Wielu z nich, może i Ty też, jest już w różnych związkach, często dalekich od tych, które stawialiśmy za wzór. W takiej sytuacji naturalne jest podjęcie pracy nad związkiem, aby uczynić go lepszym dla obojga partne-

rów. Problem polega na tym, że wielu ludzi nie ma wystarczającego doświadczenia albo ma zbyt dobre serce, aby rozpoznać relacje, które nie rokują dobrze i które po prostu należy jak najszybciej zakończyć, zamiast marnować miesiące, lata, a czasem nawet dziesięciolecia na bezcelowych próbach ich „uzdrowiania”. Dla tych osób opiszemy zaraz najbardziej typowe symptomy i sygnały, których lepiej nie ignorować.

W dobrze pojętym własnym interesie, gdyby zaczynały się takie pojawiać, to uciekaj z tej relacji natychmiast – zanim spóźniona reakcja będzie Cię dużo kosztować zarówno emocjonalnie, jak i finansowo. Na kanale YT Alexa jest wiele historii osób, które, widząc takie jak opisane poniżej sygnały, uległo złudnym nadziejom, że może coś im się wydawało, że może to tylko jednorazowa sytuacja, że może partner się zmieni. Przegapienie właściwego momentu, by relację definitywnie zerwać, może skutkować tym, że któregoś dnia obudzisz się w bardzo niedobrym stanie wewnętrznym, ze złamaną psychiką i być może też zubożony finansowo.

Szczególna postać toksycznej relacji to relacja z narcyzem, ale tym, z uwagi na złożoność tematu, szczegółowo zajmiemy się w kolejnym rozdziale. Tutaj chcemy Cię przestrzec i wyczulić na inne, bardzo często występujące rodzaje toksycznych związków. Zobacz, jakie elementy się w nich pojawiają, abyś mógł wyłapać niepokojące sygnały, jeśli tylko zaobserwujesz je w Twojej relacji. Nie tylko po to, aby szybko zakończyć taki związek, ale też, by uświadomić sobie, że takie traktowanie w żadnej relacji nie jest zdrowe i nie prowadzi do niczego dobrego.

Najczęstsze rodzaje toksycznych związków:

- Relacje z wszelkiego rodzaju przemocą – to może być przemoc fizyczna, przemoc psychiczna czy ekonomiczna, albo wszystkie występujące razem w różnych proporcjach. Pamiętaj, że żadna forma przemocy w związku nie jest akceptowalna i na żadną z nich nie należy się godzić, ani jej tolerować. Znoszenie takich sytuacji, przemykanie oka, czy brak reakcji często tylko utwierdza sprawcę przemocy w tym, że jest bezkarny – a nie jest. Masz jedno życie i nie musi to być życie ofiary.
- Relacje oparte na kłamstwie lub manipulacjach – długoterminowy związek ma sens, jeśli jego podstawą są szczerze, otwarte i bliskie relacje dwojga ludzi. Jeśli ktoś próbuje Tobą manipulować, posługując się kłamstwem, zagraniami emocjonalnymi lub sztuczkami retorycznymi, to nie jest Twój partner, a treser – nie ulegaj jego metodom. O rodzajach manipulacji stosowanych w długoterminowych relacjach powiemy sobie jeszcze w tym rozdziale nieco dalej. Pamiętaj, że prowadzenie podwójnego życia, zatajanie prawdy lub mówienie półprawd, to nie są elementy, które kiedykolwiek znajdziesz w zdrowym i szczęśliwym związku, a taki przecież chcesz mieć.
- Relacje, w których jeden z partnerów przejawia chorobliwą zazdrość – taki rodzaj zazdrości świadczy o fundamentalnym braku zaufania, ale też o różnego rodzaju niepewnościach, czy nawet problemach ze sobą, które może mieć taki „zazdrośnik”. Pamiętaj, że związek to nie „projekt naprawczy”, więc nie marnuj czasu i ener-

gii na tłumaczenie czy udowadnianie, że jesteś niewinny i uczciwy. Jeśli nie ma zaufania i nie jest to przez Ciebie zawinione, a do tego zazdrość staje się już naprawdę nie do zniesienia – czas jak najszybciej ewakuować się z takiej znajomości.

- Relacje z osobą uzależnioną – jeśli partner jest osobą uzależnioną od alkoholu, używek, hazardu lub jakichkolwiek innych rzeczy, to ryzykujesz, że niepostrzeżenie i Ty staniesz się osobą współuzależnioną. I oczywiście nie chodzi o to, żeby pozostawić partnera, z którym jesteś w długotrwałej relacji, gdy tylko pojawi się jakiś problem, bo - jak już mówiliśmy wcześniej - w długoterminowym związku normalną rzeczą jest wspieranie się i trwanie przy sobie w trakcie różnych problemów i wyzwań. Chodzi raczej o to, by odpowiednio wcześniej zidentyfikować, kiedy dana osoba wymaga już profesjonalnego wsparcia i nie stać się ofiarą, którą pociągnie za sobą na dno. Pamiętaj, że życie, za które jesteś przede wszystkim odpowiedzialny, to życie Twoje własne.
- Relacje, w których jeden z partnerów ma nieustanną potrzebę kontroli – tu również bardzo często podstawą jest brak zaufania; w takie relacje często wkrada się skrajna podejrzliwość, inwigilacja, nagrywanie czy śledzenie. Czasem partner robi to w pojedynkę, czasem z pomocą „życzliwych” kolegów lub przyjaciółek, a zdarza się, że angażuje też profesjonalne wsparcie detektywistyczne. Taki brak zaufania i taka forma kontroli wierności i lojalności to też sposób traktowania, na który nie powinieneś się godzić.

- Relacje, w których partner używa poważnych gróźb lub szantażu – bardzo często te groźby lub szantaż dotyczą tego, że albo partner zrobi coś Tobie, komuś Ci bliskiemu, albo samemu sobie. W praktyce zawodowej Karoliny zdarzały się też przypadki, gdy przedmiotem szantażu miało być np. zwierzę należące do jednego z partnerów, któremu ten drugi chciał zrobić poważną krzywdę. Takie groźby to forma podstępnej manipulacji i nigdy jej nie ulegaj. Reaguj natychmiast i zgłaszaj do odpowiednich służb, a sam nie próbuj być ani rycerzem na białym koniu, ani dobrą wróżką, tylko natychmiast odcinaj się od takiej osoby, delegując zajęcie się tym człowiekiem wykwalifikowanym specjalistom. Nie zajmuj się psychoterapią takiej osoby, bo nawet jeśli miałbyś wiedzę merytoryczną i odpowiednie kwalifikacje, to i tak nie powinienes ze względów etycznych używać ich wobec kogoś, z kim masz tak bliską relację. A w znakomitej większości przypadków przecież nie masz takiej wiedzy i umiejętności.

To tylko niektóre z najbardziej popularnych form toksycznych związków, jakie pojawiają się w realnym życiu i które często nie są latami rozpoznawane jako takie. Uważaj na każdy taki sygnał i naucz się szybko je identyfikować. Pomoże Ci w tym zamieszczony poniżej opis najczęstszych sposobów manipulacji używanych w toksycznych związkach i zalecamy Ci uważne ich przestudiowanie, a potem wyrobienie sobie odpowiednio czułego radaru na ich rozpoznawanie w życiu.

Rodzaje manipulacji i obrona przed nimi

Z tego rozdziału dowiesz się, jak rozpoznać manipulację i jak się przed nią skutecznie bronić, szczególnie w zakresach stosowanych w relacjach. Jeśli podejrzewasz, że robi tak wobec Ciebie Twój partner, to przyjrzyj się uważnie, bo może to być bardzo niedobry sygnał. Dlatego opiszemy teraz najczęstsze metody i rodzaje manipulacji, które warto sobie uświadomić i na które warto być szczególnie uważnym.

Na początku jedna ważna rzecz: jeśli próbują manipulować nami osoby obce, to jest im zdecydowanie trudniej osiągnąć zamierzony rezultat, choćby dlatego, że zazwyczaj w stosunku do obcych mamy znacznie wyżej podniesioną poprzeczkę progu zaufania, jakim zamierzamy ich obdarzyć. W stosunku do ludzi, których jeszcze nie znamy, jesteśmy zazwyczaj znacznie bardziej ostrożni, mniej ufni i mniej otwarci. Z reguły też, nie zależy nam aż tak bardzo na opinii tych osób na nasz temat. To nie znaczny, że nie ulegamy takim osobom, ale robimy to znacznie rzadziej niż w przypadku, gdy manipulację próbuje stosować ktoś, kto zna nas długo lub dobrze, a zwłaszcza, gdy stosuje ją ktoś, kogo uważamy za osobę nam bliską – np. partner, rodzic, rodzeństwo czy przyjaciel. W końcu, gdy próbuje na Ciebie wpłynąć sprzedawca samochodów, jesteś dużo bardziej czujny, niż gdy robi to Twoja żona czy mąż.

W odniesieniu do osób bliskich czy też takich, które uważamy za bliskie, mamy zazwyczaj znacznie większą tole-

rancję na ich wypowiedzi i zachowania, znacznie bardziej im wierzymy i znacznie bardziej ufamy, że to, co mówią jest prawdą, a nawet w to, że jeśli coś mówią lub robią, to mają na względzie nasz dobrostan. Niestety nie zawsze tak jest, dlatego warto sobie uświadomić istotne sygnały ostrzegawcze i konkretne rodzaje manipulacji, nie tylko po to, aby umieć je rozpoznawać, ale przede wszystkim, aby skutecznie się przed nimi bronić. Zobacz więc, na jakie zachowania i manipulacje ze strony partnera powinieneś być szczególnie wyczulony.

Pierwszy rodzaj manipulacji, którą bardzo łatwo dostrzec, zarówno w konfliktach mających swój finał na sali sądowej, jak i w różnego rodzaju relacjach z bliskimi, to manipulowanie uczuciami. Zwykle poczuciem winy lub poczuciem obowiązku. Taki szantaż emocjonalny może łatwo sprawić, że czując się w obowiązku, zgodzisz się na rzeczy, na które w normalnych warunkach na pewno byś nie przystał. Często robiąc to ze względu na uczucia i emocje partnera. Po zastosowaniu takiej argumentacji czujesz się w obowiązku zaspokoić jego potrzeby, odczuwając poczucie winy już na samą myśl o tym, że mógłbyś choćby pomyśleć o zrobieniu czegoś inaczej. Ten typ manipulacji może przybrać np. postać wypowiedzi w stylu: „czuje się opuszczona i samotna, zostawiasz mnie, a ja Ciebie nigdy nie opuściłam”, albo: „nie masz dla mnie czasu, wszystko jest ważniejsze, a ja Ci nie jestem już do niczego potrzebny”, ewentualnie: „jak się kogoś kocha, to chce się z nim spędzać czas, a Ty masz zawsze ważniejsze rzeczy do zrobienia niż spędzić ze mną wieczór”. W tego typu sytuacjach druga strona może wykorzystywać efekt wzajemności, czyli odwołując się do różnych

spraw lub przysług, które kiedyś Ci wyświadczyła, może próbować wymusić na Tobie określone zachowania. Ten rodzaj manipulacji bardzo szkodzi relacji, więc jeśli zdarza Ci się, że Ty tak mówisz do Twojego partnera, to oducz się tego koniecznie. Jeśli natomiast to wobec Ciebie stosowane są tego typu nieczyste zagrania, to uświadom partnerowi jak najszybciej, że sobie tego nie życzysz – od natychmiast.

Drugi typ bardzo niebezpiecznej manipulacji to tak zwany gaslighting. W gaslightingu Twój rozmówca stara się podważyć Twoje zaufanie do Twoich własnych uczuć, emocji czy wspomnień, np. często wmawiając, że coś było inaczej i to Ty źle to pamiętasz, albo że Twoje emocje czy uczucia nie są prawdziwe, bo przesadzasz, wyolbrzymiasz, nikt normalny tak by tego nie odebrał. Dla zobrazowania mechanizmów, jakie pojawiają się w gaslightingu, warto obejrzeć film o tym samym tytule – polski tytuł tego filmu to „Gasnący płomień”. Fabuła bardzo ładnie pokazuje, jak zręcznie stosowana manipulacja może nieomal doprowadzić do szaleństwa osobę manipulowaną. Rozwijaj samoświadomość i bądź uważny na to, co się dzieje w Twoim otoczeniu. Więcej na temat gaslightingu – tego, jak go rozpoznać i jak sobie z nim radzić, przeczytasz w naszej książce „Wojna na słowa”, więc serdecznie Cię zapraszamy do tej lektury.

Kolejny rodzaj manipulacji to używanie półprawd, przemilczanie istotnych faktów lub stosowanie kłamstwa i dezinformacji. O ile kłamstwo czy dezinformację w miarę łatwo rozpoznać i zdemaskować, o tyle już półprawdy czy właśnie zatajanie albo przemilczanie niektórych elementów już nie jest takie zero-jedynkowe i takie oczywiste. W sytuacjach

prawnych, jeśli ktoś wprowadza nas w błąd, to możemy uchylić się od skutków prawnych oświadczenia woli, złożonego pod wpływem błędu, ale w sytuacjach dnia codziennego w relacjach z innymi ludźmi jesteśmy czasem zdezorientowani, bo nie do końca wiemy, co mamy zrobić z daną sytuacją. Np. teoretycznie partner Cię nie okłamał, a po prostu o czymś nie powiedział, bo albo zapomniał, albo przemilczał celowo. Takie sytuacje dużo trudniej jest konfrontować niż otwarte i oczywiste kłamstwo. Jeszcze trudniej jest w sytuacji, gdy druga strona przekazuje Ci informacje, które teoretycznie są prawdą, ale wywołuje w Tobie taki odbiór i taką interpretację, że wyobrażasz sobie rzeczywistość jako zupełnie inną niż jest faktycznie. Np. kandydat na partnera mówi, że pracuje w międzynarodowej korporacji, a tak naprawdę był na dniu próbnym w McDonalddie, albo mówi, że zajmuje się flipami, a w rzeczywistości jeszcze żadnej inwestycji nie zrealizował, tylko ogląda filmy na Youtube na ten temat.

Często zdarza się, że błąd nie tkwi w tym, co dana osoba powiedziała, ale w tym, jak my daną wypowiedź interpretujemy i jakie znaczenie przypisujemy konkretnym sformułowaniom. Manipulatorzy często zręcznie stosują nieporozumienia i niedopowiedzenia, aby wywołać u Ciebie odpowiedni odbiór i odpowiednie wrażenie. Bądź na to szczególnie uważny i aby skutecznie unikać tego typu nieporozumień, korzystaj z dobrych pytań doprecyzowujących.

W kontekście przemilczania różnych kwestii zwróć też uwagę na jeszcze jeden aspekt. Jeśli czujesz się manipulowany przez partnera, to zwróć uwagę, na ile masz odczucie, że ta osoba jest w relacji z Tobą szczerą. Zobacz, czy w rozmow-

wie odpowiada na pytania, które zadajesz, czy raczej zmienia temat albo odpowiada na inne pytania niż te, które zadałeś. To jest cenny i częsty sygnał ostrzegawczy: gdy pytasz np. o to, z kim Twój partner się spotkał albo jak spędził wieczór, a on albo zmienia temat, albo odpowiada, że się czepiasz albo jesteś ciekawska, to po dwukrotnym zadaniu tego samego pytania i nieotrzymaniu na nie odpowiedzi warto się zastanowić, czy to jeszcze szczera relacja, czy już zaczyna się manipulacja, której trzeba powiedzieć stanowcze i zdecydowane: nie.

Innym rodzajem manipulacji, na który warto zwrócić uwagę, jest nadużywanie zaufania. Ta manipulacja ma w sobie coś z manipulowania uczuciami, choć nie tylko. Tutaj partner, wykorzystując fakt, że darzysz go zaufaniem, próbuje wymusić na Tobie określoną decyzję albo określone zachowanie. To zaufanie może wynikać z rodzaju relacji, jaka Was wiąże. Najważniejsze zaufanie, jakie warto mieć w życiu, to w stosunku do siebie i do swoich osądów. I oczywiście warto ufać bliskim i warto ufać autorytetom, ale to nie oznacza, że masz to robić bezkrytycznie i bezrefleksyjnie. W tej manipulacji partner może np. używać wobec Ciebie pytań typu: mi nie ufasz? Albo: Ze mną/Dla mnie tego nie zrobisz? Czy: nawet o to nie mogę Cię poprosić? Bądź uważny na takie pytanie i nie odpowiadaj na nie bez zastanowienia. Daj sobie czas na przemyślenie i podjęcie decyzji niewymuszonej przez rozmówcę.

Z nadużywaniem zaufania wiąże się bardzo mocno kolejny rodzaj manipulacji. Ten rodzaj to takie łapanie Cię w pułapkę przy użyciu Twoich wcześniejszych słów lub deklaracji, często bez przyznawania Ci prawa do zmiany

zdania. W tej manipulacji partner wykorzystuje informacje, jakie ma na Twój temat, zwłaszcza te, które uzyskał w Twoim słabszym momencie albo w gorszej chwili – np. gdy potrzebowałeś się komuś zwierzyć ze swoich problemów albo gdy zrobiłeś coś głupiego. Wykorzystywanie wiedzy na Twój temat może przybierać różne formy – może to być wypowiadanie różnych komentarzy pod Twoim adresem, przez które będziesz czuć się gorzej, może to również polegać na porównywaniu Cię do innych osób, na tle których wypadasz szczególnie słabo (np. poprzednich partnerów), a może też być stwarzaniem niekomfortowych dla Ciebie sytuacji, w których, z uwagi na Twoje kompleksy lub niepewności, będziesz czuł się niezrozumiany, ośmieszony czy poniżony.

Manipulacja może też polegać na podważeniu Twojej pewności siebie czy Twojego poczucia własnej wartości. Chcąc wywołać określoną reakcję, manipulator może stwarzać u Ciebie poczucie niepewności – choćby o Twoją pozycję w Waszej relacji czy o Twoje znaczenie w jego życiu. To również może się odbywać przez porównanie do innych osób albo przez wywołanie poczucia, że musisz rywalizować z kimś jeszcze o czas, uwagę i względy manipulatora. Takie kreowanie sztucznego poczucia zagrożenia może bardzo mocno wpływać na Ciebie i Twoje decyzje. Do tego dochodzi czasem jeszcze używanie gaslightingu – np. flirtowanie na imprezie z atrakcyjną kobietą na Twoich oczach, a potem wmawianie Ci, że nic takiego nie miało miejsca. Ten rodzaj manipulacji powinien bardzo szybko doprowadzić do kategorycznych rozwiązań i zakończenia wszelkich interakcji z takim manipulatorem.

Jeszcze inny rodzaj manipulacji polega na celowym wywoływaniu u Ciebie skrajnych emocji po to, żeby przytępić Twoje racjonalne myślenie i skłonić Cię do określonej decyzji lub działania. To może być np. obrażanie Ciebie, żeby wywołać postawę obronną, wzbudzić gniew lub wzburzenie. Do takiego wywoływania emocji często stosowane jest wyolbrzymianie albo ogólne sformułowania generalizujące, np. nigdy, zawsze, wszyscy, nikt, każdy – więc bądź na nie wyczulony. Jeszcze jedna rzecz: wywoływanie skrajnych emocji to może też być wywoływanie zachwyty lub wdzięczności, aby pod ich wpływem spowodować u Ciebie określoną decyzję – np. decyzję o zakupie określonej rzeczy albo o zgodzie na coś, na co partner od dawna nalega. Nie pozwól, aby inna osoba kontrolowała Twoje emocje. W sytuacjach, gdy ktoś próbuje szybko wywołać u Ciebie określoną, mocno emocjonalną reakcję, bądź ostrożny i przytomny, niech zapali się u Ciebie lampka ostrzegawcza – w obu przypadkach postaraj się złapać dystans, ochłonąć i odłożyć podjęcie decyzji do czasu, gdy emocje opadną.

Powyżej poznałeś kilka najczęściej stosowanych metod manipulacji, które oczywiście nie wyczerpują tematu. Ta wiedza da Ci jednak solidne podstawy rozpoznawania takich prób. Bądź na nie szczególnie wyczulony i nie toleruj ich w żadnym stopniu, bo często następstwem będzie ich eskalacja. Jak wspomnieliśmy, szczególną postacią toksycznej relacji, w której często stosowanych jest wiele rodzajów manipulacji, jest relacja z narcyzem i nią zajmiemy się w kolejnym rozdziale.

Rozdział 11

ZWIĄZEK Z NARCYZEM

Metody stosowane przez narcyzów

Pamiętasz metaforę o dżungli ze wstępu do tej książki, kiedy wspominaliśmy o niebezpiecznych drapieżnikach? Takim bardzo niebezpiecznym gatunkiem dla osób szukających bliskiego i długoterminowego związku są osoby wykazujące cechy narcystyczne. Jest to zaburzenie osobowości, które dla partnerów oznacza nie tylko mnóstwo cierpień w trakcie trwania takiej relacji, ale też w przypadku próby uwolnienia się od takich osób. Jeżeli narcyz zrobił z Ciebie swoją ofiarę, to praktycznie żadne przemyślenia etyczne czy po prostu – ludzkie nie będą hamować go w podjęciu wszelkich możliwych działań, aby utrzymać Cię w dalszej zależności od siebie. Dlatego metody obrony przed różnego rodzaju zagrywek opiszemy w jednym z następnych rozdziałów, a teraz zacznijmy od tego, jak taka osoba przejmuje kon-

trolę nad Tobą, Twoimi uczuciami, działaniami, a nawet postrzeganiem rzeczywistości. Podkreślamy, że narcyzami bywają osoby obojga płci, choć tutaj opisujemy przykładowe metody kobiet. Robimy to tylko dlatego, że, ze względu na charakterystykę męskiego popędu płciowego, panie mają nieco szerszy repertuar działań, szczególnie jeśli chodzi o tak zwane bombardowanie seksem, a naprzemienne odnoszenie się do obojga płci bardzo zmniejszyłoby klarowność tego opisu. Jeżeli jesteś kobietą, która chce uchronić się przed narcyzem, to w większości wypadków musisz w opisie tylko zmienić płeć drugiej strony - większość strategii i metod pozostanie podobna.

Generalna strategia narcyzów wygląda następująco:

Pierwsza faza to złapanie ofiary na haczyk. Najpierw taka osoba pokazuje się jako idealna partnerka. Stawia Cię na piedestale i stara się wywołać u Ciebie wrażenie, że jest ona jedynym człowiekiem na świecie, który dostrzega TWOJĄ wyjątkowość i Twoją wspaniałość. Jednocześnie prezentuje Ci się jako wspaniała, wyjątkowa okazja do relacji damsko-męskiej.

Jeśli jest singlem, to sprawia wrażenie, że cudem uchowała się w tym złym świecie, specjalnie dla Ciebie, bo tylko Ty ją rozumiesz i tylko Ty na nią zasługujesz. Jeśli jest w jakimś związku, to albo jest z mężem tyranem albo mężem nieudacznikiem i od zawsze marzyła o takim WYJĄTKOWYM facecie jak Ty. Jednocześnie stara się pokazać Ci siebie jako idealną partnerkę, która podziela Twoje poglądy, zainteresowania i pasje.

Stosuje tak zwane bombardowanie miłością, okazując

Ci wiele zaangażowania, mówiąc Ci same miłe dla Ciebie rzeczy, wysyłając gorące maile i SMS-y. W tej pierwszej fazie kobieta często podczas długich rozmów jednocześnie okazuje Ci schlebające dla Ciebie zainteresowanie Twoją osobą. Ty interpretujesz to jako coś pozytywnego, a ta osoba w tym czasie po prostu zbiera informacje o Twoich słabych stronach, niepewnościach i problemach. Zbiera je po to, aby potem użyć ich albo do manipulowania Tobą bezpośrednio, albo do wykorzystania przeciwko Tobie w następnych fazach znajomości, kiedy będziesz chciał się od niej uwolnić. Zwróć uwagę, że zazwyczaj rozmawiacie o Tobie właśnie po to, abyś nabrał zaufania i aby wyciągnąć istotne informacje o Twojej osobie i życiu.

Częstym sposobem osoby narcystycznej jest selektywne ujawnianie przez nią jakichś jej dramatów i krzywd z jej przeszłości. Po pierwsze, aby skłonić Cię do dalszego wyznania Twoich słabości, które mogą zostać potem wykorzystane do manipulacji Tobą, a po drugie – aby obudzić w Tobie instynkt rycerza i zbawcy, i potem skutecznie zastosować metodę wzbudzania w Tobie poczucia winy, o czym powiemy sobie za chwilę. Bądź ostrożny, kiedy kobieta bardzo szybko wyznaje Ci swoje różne sekrety, do tego podkreślając, że tego nigdy nie robi, ale Tobie wyjątkowo o nich powie. Takie zachowanie może też służyć do zbadania Twojej przydatności jako potencjalnej ofiary. Jeśli wykazesz się dużą dozą empatii, jesteś dla niej dobrym kandydatem. O idealnych ofiarach narcyzów powiemy sobie w następnym rozdziale, polecam, abyś go dokładnie przestudiował, jeśli masz sporo tej pozytywnej cechy.

Inną metodą narcyzów, szczególnie kobiet-narcyzek, jest tak zwany seksbombing. Wykorzystują one fakt, że mężczyźni zazwyczaj mają spore potrzeby w zakresie seksu i o ile nie są w monogamicznym związku, to chętnie patrzą na nowe możliwości ich zaspokojenia. To bombardowanie przejawia się na różne sposoby, od ostentacyjnego flirtowania, poprzez wysyłanie nagich zdjęć, po bezpośrednie propozycje seksu od tak zwanej wyzwolonej kobiety. Bombardowanie seksem i miłością jest też często stosowane w późniejszych fazach, kiedy ofiara chce się wyrwać.

Zanim przejdziemy do omawiania kolejnego etapu, musimy poruszyć kilka istotnych kwestii. Pierwsza to fakt, że zdarzają się normalne, wartościowe osoby, które od początku znajomości będą miały z Tobą autentyczną chemię i wiele otwartości w rozmowach. Im więcej masz praktycznego i osobistego doświadczenia z płcią przeciwną, tym łatwiej potrafisz to oszacować, aby z jednej strony nie stać się ofiarą narcyza, a z drugiej – nie wylać tego przysłowiowego dziecka, a właściwie w tym przypadku wartościowego człowieka, razem z kąpielą. W wypadkach wątpliwych jednak lepiej pomylić się po stronie bycia zbyt ostrożnym i czujnym, zwłaszcza kiedy coś już na samym początku znajomości wygląda na zbyt dobre, aby było prawdziwe. Często niestety właśnie tak jest.

Druga kwestia to pokusa wykorzystania samej fazy seksbombingu, bo szczególnie dla wielu mężczyzn jest to najlepsze współzycie, jakie im się w życiu przytrafiło. Teoretycznie, jeśli bombardowanie seksem jest tylko przynętą kobiety, to można tę przynętę ostrożnie skonsumować, zostawiając

sam haczyk, ale szczerze odradzamy robienie tego. Nawet jeśli Ty się zabezpieczysz, to ryzyko komplikacji potem jest zbyt duże, bo prawdziwe kobiety- narcyzki, wszystko jedno, jak słodko wyglądają, często nie mają żadnych zahamowań w zemście. O tym za chwilę, kiedy będziemy mówić o trzeciej fazie kontrolowania Ciebie.

Jeśli faza łapania na haczyk kończy się skutecznie, to Ty myślisz, że masz wyjątkowe szczęście w życiu, a osoba narcystyczna przechodzi do następnego etapu, czyli przejmowania kontroli nad Tobą.

W tej fazie często najpierw pojawiają się próby odizolowania Ciebie od innych osób Ci bliskich i Twoich przyjaciół. Celem jest uzależnienie Cię, przynajmniej emocjonalnie, od tej jednej osoby. To może mieć różną formę, na przykład krytykowanie Twoich znajomych, przekonywanie Cię, że to nie jest odpowiednie środowisko dla Ciebie. Mogą to też być ostre sceny zazdrości o czas spędzony z takimi ludźmi, nawet jeśli chodzi osoby tej samej płci czy członków Twojej rodziny.

Potem przychodzą różne metody obniżania Twojego poczucia własnej wartości. Zaczyna się wynajdywanie Twoich wad, prawdziwych bądź wymaginyowanych i głośne komunikowanie ich Tobie. Tutaj przydają się narcyzowi informacje zdobyte w pierwszej fazie uzyskiwania kontroli nad Tobą. To poniżanie ma miejsce nie tylko w cztery oczy, ale też przy innych i na początku może mieć ukrytą postać żartów z Ciebie albo sarkazmu. Potem możesz stuprocentowo liczyć na eskalację tego, aż do pogardy włącznie. Jeśli nie masz umiejętności stawiania i zdecydowanego pilnowania

granic oraz tego jak Cię można traktować, to jesteś już „ugotowany”.

Jednym ze sposobów stosowanych przez narcyzów, szczególnie płci żeńskiej, jest też nagle bycie złą lub smutną, bez podawania jednocześnie powodu dlaczego. Celem takiego zachowania jest, abyś czuł się winny i prosił o wybaczenie, nawet nie wiedząc, o co w ogóle chodzi. Do tego ta początkowo wspaniała, czuła i namiętna kobieta nagle odmawia Ci nie tylko bliskości i seksu, ale w ogóle rozmowy czy jakiegokolwiek komunikacji. Nagle macie „ciche dni”, które mogą trwać godzinami, dniami, tygodniami, a jeśli masz pecha być już z taką osobą w związku małżeńskim, to czasem nawet miesiącami i dłużej.

Ekstremalnym przypadkiem jest też niezapowiedziane znikanie z Twojego życia na godziny i dni. Bez uprzedzania i jakichkolwiek usprawiedliwień. Początkowa miłość i zrozumienie, które otrzymywałeś od niej, też znika bez śladu.

Pojawia się za to obwinianie Ciebie o zepsucie klimatu relacji, albo przez wyszukiwanie jakichś Twoich, nawet nieistotny przewinień, lub po prostu mówienie, że to Ty jesteś winny i odmawianie jakiegokolwiek dalszej rozmowy. Bzdurność takich zarzutów nie ma granic i można by o tym napisać całą książkę. Kiedyś zdarzyło się Alexowi obwinianie go za to, że nie pracuje jak „normalny” człowiek 5 dni w tygodniu po 8 godzin dziennie, ale „nienormalnie” tylko 50 dni w roku. Niezależnie od tego, jak wiele w ciągu tych 50 dni zarabiał. Inna pani za powód do bardzo poważnych pretensji uznała fakt, że w czasie burzy śnieżnej i potężnych korków na autostradzie, w totalnie zapakowanej ludźmi stacji benzynowej

udało mu się wywalczyć dla niej bułkę z serem, zamiast żądanej – z serem i szynką.

Wracając do pozostałych trików narcyzek, następnym narzędziem podkopywania Twojego poczucia własnej wartości jest niekorzystne dla Ciebie porównywanie Cię do innych. Nagle narcyz zaczyna robić porównania na przykład ze swoim ex albo jakimś znajomymi. Zaczyna oceniać Twoje działania w łóżku lub innych przedsięwzięciach, komentując: „spodziewałam się czegoś lepszego”, albo wypowiadając się ogólnie typu: „Mężczyzna/kobieta w twoim wieku powinien...” plus coś, czego nie potrafisz albo nie posiadasz. I do tego zaczniesz pokazywać ciągle niezadowolenie z tego, co dla niej robisz. Będzie sprawiać wrażenie, że niezależnie, jak się starasz, to to, co robisz, jest na dolnej granicy tego, co jest w ogóle dla niej akceptowalne. W tym momencie często nie masz już tej wewnętrznej pewności siebie, aby porównać jej zdanie o Tobie w pierwszej fazie znajomości, kiedy wychwalała Cię na maksa, z tym, co mówi teraz. A powinieneś, bo pewnie tak drastycznie się nie zmieniłeś.

Licz się też z tym, że w tej fazie narcyz wykorzysta wszystko, co wie o Twoich słabościach, albo z własnych obserwacji, albo z tego, z czego nieostrożnie się zwierzył. Wszystko to po to, abyś jeszcze bardziej czuł się mały i zaszczycony faktem, że narcyz z Tobą w ogóle chce się zadawać i że to Ty masz się więcej starać.

Celem jest jeszcze dalsze uzależnienie Cię od widzimisię takiej osoby.

Kolejnym perfidnym trikiem jest tak zwany gaslighting. O gaslightingu piszemy obszerniej w naszej książce „Wojna na słowa”, którą zalecam Ci przestudiować, nawet jeśli nie

masz do czynienia z toksyczną partnerką, bo to powinna być lektura obowiązkowa dla każdego dobrego człowieka. Minimum, jakie powinieś wiedzieć, to to, że gaslighting jest formą manipulacji, w której druga osoba sprawia, że zaczynasz kwestionować swoje myśli, odczucia, spostrzeżenia, a czasem nawet i wspomnienia z różnych sytuacji. Osoba, która stosuje tę manipulację, próbuje Ci wmówić, że coś źle pamiętasz, źle rozumiesz lub źle interpretujesz. W sytuacjach konfliktowych spowodowanych przez narcyza zaprzecza on albo przerzuca na Ciebie odpowiedzialność za całą zaistniałą sytuację. Może to być też trywializowanie Twoich wypowiedzi, oskarżanie Cię o przesadne reakcje, zaprzeczanie faktom lub dyskredytowanie. Jeśli ma to miejsce regularnie, to w rezultacie jako właściwy obraz świata przyjmujesz tylko ten przekazywany Ci przez narcyza, a to jest bardzo niedobrze!

Aby wykryć gaslighting, zwracaj uwagę, kiedy druga osoba używa w rozmowie z Tobą na przykład takich wyrażen jak: „Zdaje ci się”, „Przesadzasz”, „Wydziwiasz”, „Nic takiego nie było, przywidziało ci się”, „To nie tak było, nie pamiętasz?”, i inne tego typu. Jak wspominaliśmy, o gaslightingu, jak i o innych trikach stosowanych, aby Cię zmanipulować piszemy w publikacji „Wojna na słowa”, tutaj nie będziemy cytować całej sporej książki.

Innym trikiem jest tak zwana projekcja. To objawia się na przykład przez wspomniane już zarzucanie Ci winy w konfliktach spowodowanych przez tę drugą toksyczną osobę, zarzucanie Ci, że to TY jesteś agresywny w sytuacjach, kiedy to ona przejawia agresję, albo nazywanie Ciebie narcyzem.

Podobnie obwinianie Cię o zły humor czy zarzucanie Ci nieodpowiedniego tonu czy spojrzenia.

Jednym z ulubionych sposobów stosowanych przez narcyzów jest interpretowanie wszystkiego na Twoją niekorzyść. Kiedy przerywasz bezsensowną sprzeczkę, to zarzuca Ci, że uciekasz, a jeśli kontynuujesz, używając logicznych argumentów, to jesteś agresywny. Jeden z widzów kanału Alexa opowiadał, że kiedy pracował na miejscu, to był nieudolnym niepotrafiącym porządnie zarobić na rodzinę, a jak wyjechał za granicę, to dlatego, aby sypiać z innymi kobietami. Typowym zachowaniem jest też blokowanie Cię natychmiast, kiedy chcesz rozmawiać o rzeczach, które nie pasują Ci w związku.

Najgorsze w tym wszystkim jest to, że dzieje się to często, kiedy jesteś jeszcze zadurzony albo wręcz zakochany po tej pierwszej, idealnej fazie relacji i przez to niezdolny do krytycznego spojrzenia na sytuację i zdecydowanego działania. Działania, którym powinno być natychmiastowe zakończenie takiej toksycznej znajomości. Zamiast tego usprawiedliwiasz tę osobę, wynajdujesz własną winę i masz nadzieję, że jak się poprawisz, to związek wróci do tej pierwszej, bajkowej fazy. Nie wróci, a przynajmniej nie wróci na długo.

Następnym etapem tresury, której poddaje cię narcyz, jest gra w zimny prysznic – gorący prysznic. Narcyz poniża Cię, używając sposobu z drugiej fazy relacji, a kiedy widzi, że doszedł do granicy, kiedy Twój dyskomfort i ból mogą spowodować, że jednak się od niego oderwiesz, to wtedy dostajesz znowu trochę okruszków z tej pierwszej fazy. Przez chwilę narcyz jest znowu tą wspaniałą namiętą

osobą i zaczynasz myśleć, że te wszystkie problemy to był tylko zły sen, jakieś nieporozumienie. Ta sielanka niestety nie trwa długo, wkrótce znów jesteś skonfrontowany z etapem drugim. Taki powtarzający się cykl może występować coraz częściej i trwać coraz krócej. Jeśli nie zdobędziesz się na wyrzucenie narcyza z Twojej rzeczywistości, to możesz tak zmarnować całe lata życia i nabawić się sam bardzo poważnych problemów psychicznych. Na kanale Alexa na YouTube znajdziesz filmy z takimi historiami i prosimy Cię, nie pisz swoim życiem kolejnej.

Samo zerwanie z narcyzką też często nie jest całkiem prostą sprawą, ale o tym napiszemy w jednym z kolejnych rozdziałów. Najpierw zajmiemy się omówieniem tego, co ewentualnie Ciebie predestynuje do stania się ofiarą takiej osoby.

Typowe cechy ofiary narcyza

Z tego rozdziału dowiesz się, czy jesteś potencjalnym preferowanym celem narcyzów i innych osób o podobnych zaburzeniach osobowości. Po przeczytaniu poprzedniego, zapewne zdajesz sobie już sprawę, że bardzo liczni narcyzi i wszelkiego rodzaju psychopaci są jak niebezpieczne wirusy żerujące na swoich ofiarach. Różnica polega na tym, że wirusy dokonują zniszczeń w naszym ciele, a narcyzi niszczą naszą psychikę, poczucie własnej wartości i zaufanie do innych ludzi. Jest to co najmniej tak samo niebezpieczne i dlatego warto

wiedzieć, jak się zabezpieczyć przed taką infekcją. Dlatego porozmawiamy o tym, jakie osoby stają się preferowanymi ofiarami takich ludzi i zobaczysz, czy potencjalnie też jesteś na ich celowniku. W ostatniej części dowiesz się, co możesz zrobić, jeśli tak jest i koniecznie zastosuj te zalecenia, bo od tego może wiele zależeć w Twoim życiu...

Zacznijmy od tego, jaki zestaw cech czyni Ciebie ulubioną ofiarą. Pamiętaj, że już każda z nich występując pojedynczo, może być Twoją słabością wobec psychopatów, ale im więcej ich masz, tym ryzyko jest większe.

Najbardziej typowe cechy ofiary narcyza to:

- Empatia jest pierwszą cechą, która ułatwia narcyzowi manipulację Tobą. Jeżeli jesteś osobą, która potrafi bardzo wczuć się w nastroje i potrzeby drugiego człowieka, to w normalnym związku jest to wspaniała cecha. W oczach narcyza niestety jest to słabość do wykorzystania, która bardzo często otwiera mu drzwi do dalszych manipulacji. Narcyz na początku znajomości chętnie zagra rolę człowieka, który potrzebuje pomocy i zrozumienia, a wtedy Twoja empatia może skłonić Cię do daleko idącego wyjścia mu naprzeciw, a także do nieostrożnych wyznań w pierwszej fazie manipulacji. Potem, kiedy zaczniesz zauważać, że coś jest nie w porządku, to narcyz, wykorzystując Twoją empatię, może spowodować, że po prostu będzie Ci go żal i zamiast natychmiast pozbyć się go z Twojego życia, dasz mu kolejną szansę. Taki scenariusz powtarza się ciągle w wielu chorych relacjach i lepiej nie odgrywać go w Twoim życiu.
- Jeżeli jesteś, podobnie jak my, człowiekiem, który chętnie

nie robi coś dla innych, to też jesteś wartościowym celem narcyza. Będzie on rozgrywał tę Twoją cechę przysysając się do Ciebie i nie mając zahamowań w korzystaniu z Twojego czasu, pieniędzy i innych zasobów. Wielu z nas w tym dawaniu innym nie prowadzi księgowości, zakładając, że w zdrowej relacji to się samo wyrówna, ale w relacji z narcyzem nie liczą na to w ogóle. Będziesz wykorzystany tak bardzo, jak tylko się da, bez zahamowań i skrupułów. Szczególnie podatni tu są ludzie, którzy, w rezultacie wychowania i innych wpływów środowiskowych, dają pierwszeństwo potrzebom innych ludzi przed swoimi własnymi. W normalnej relacji jest to wspaniałe, ale w relacji z narcyzem stanowi to bardzo poważne niebezpieczeństwo dla Twojego zdrowia psychicznego.

- Słabe poczucie własnej wartości jest kolejną cechą, wykorzystywaną przez narcyzów do namierzenia potencjalnej ofiary. Jeśli masz słabe poczucie własnej wartości, to jesteś szczególnie bardzo podatny na tak zwane bombardowanie miłością w pierwszej fazie manipulowania Tobą, dajesz się też łatwo złapać na odpowiednio dopasowane komplementy. W rezultacie – jesteś skłonny uwierzyć, że narcyz jest jedyną osobą na świecie, która dostrzega Twoją wyjątkowość i wartość, często dostrzega ją bardziej niż Ty sam. Słabe poczucie własnej wartości jest bardzo powszechne w Polsce w wyniku sposobów wychowania dzieci i systemu edukacji, a potem staje się dużym utrudnieniem w wielu dziedzinach życia. W relacji z narcyzem jest jednym z pierwszych punktów ataku po fazie bombardowania miłością.

- Brak umiejętności wyznaczania i bronienia Twoich własnych granic jest kolejnym czynnikiem ryzyka. Nie uczą nas, jak je bronić ani w szkole, ani w większości rodzin. W rezultacie wiele osób ma też i tutaj poważne słabości, które prawie od początku znajomości będą testowane przez różnego rodzaju psychopatów. Warto, abyś zrobił sobie tutaj uczciwy rachunek sumienia, jak to wygląda u Ciebie. Jeśli, jak u większości Polaków, nie wygląda to dobrze, to jak najszybciej coś z tym zrób. Wskazówki znajdziesz na przykład w naszej książce „Wojna na słowa”, którą polecamy Ci wielokrotnie przerobić. To zwiększy Twoją odporność na ataki i manipulacje, a jednocześnie da Ci skuteczne narzędzia, aby się obronić w różnych sytuacjach, nie tylko związanych z życiem prywatnym i nie tylko z narcyzami.
- Pochodzenie z dysfunkcyjnej rodziny czyni Cię podatnym na metody narcyzów i to z kilku powodów. Po pierwsze, jesteś w pewien sposób od małego przyzwyczajony do traktowania Cię z góry, narzucania Ci czyjejś woli, deprecjonowania Cię i pomiatania Tobą. Jeżeli takie masz wspomnienia z dzieciństwa, to witaj w bardzo licznych klubie, którego my autorzy też byliśmy członkami. W przeciwieństwie do kogoś, kto wychował się w normalnej rodzinie, gdzie był kochany i szanowany, możesz zachowanie narcyza traktować jako całkowicie normalne i to w sytuacji, kiedy inna osoba natychmiast uznałaby je za nieakceptowalne i wyrzuciła go ze swojego życia. Drugi powód tego, że pochodząc z dysfunkcyjnej rodziny jesteś podatną ofiarą, to fakt, że zazwyczaj nie masz

w niej oparcia i łatwo Cię od niej odizolować. Na jednym z etapów narcystycznej manipulacji chodzi właśnie o to, aby narcyz stał się jedynym człowiekiem, z którym masz bliższy kontakt, bo wtedy najłatwiej Cię wytresować według jego potrzeb i wyobrażeń. Trzeci powód Twojej szczególnej podatności przy takim pochodzeniu jest to, że narcyzowi łatwo jest odegrać wobec Ciebie rolę rycerza zbawcy na białym koniu czy też dobrej wróżki naprawiającej całe zło świata, które Cię wcześniej dotykało. Zarówno rycerz na białym koniu, jak i ta cudowna wróżka to są metody stosowane w pierwszej fazie manipulacji Tobą i zdobywania Twojego zaufania. Nie mając innych naprawdę Ci bliskich ludzi, jesteś na nie bardzo podatny. Twoim zabezpieczeniem przed tym będzie zbudowanie szerokiego grona bliskich kontaktów wszelkiego rodzaju, co Ci gorąco zalecamy. Jak to zrobić, Alex opisał w książce „Sukces w relacjach międzyludzkich”, którą też warto dogłębnie przestudiować.

- Twoja niechęć do konfliktów jest też wskaźnikiem, że możesz być łatwą ofiarą. Narcyzi często stosują metodę zarządzania relacją przez konflikt i jeśli wstydzisz się lub obawiasz postawić na swoim, to bardzo łatwo sterować Tobą przez umiejętne wywoływanie sprzeczek, kłótni czy awantur. Najlepiej jeszcze potem, stosując gaslighting, obwiniać Cię o ich sprowokowanie. Aby nie być podatnym na to człowiekiem, naucz się łączyć dwie, pozornie przeciwstawne cechy. Na co dzień bądź miłym człowiekiem, ale w wypadku agresji wobec Ciebie stawaj się bezlitosnym i niebezpiecznym przeciwnikiem.

Potrafiać to, stajesz się dla narcyzów bezużyteczny, bo raczej to oni wychodziliby z konfrontacji z Tobą bardzo połamani psychicznie. Chcesz być takim człowiekiem, to materiały znajdziesz w „Wojnie na słowa”, o której już wspominaliśmy i na kanale YouTube Alexa. Na pewno warto, bo nie tylko przestaniesz być potencjalną ofiarą dla większości psycholi, ale też poradzisz sobie z bardzo wieloma konfliktami w różnych dziedzinach życia.

- Kolejną cechą, która naraża Cię na wykorzystanie, jest wewnętrzna potrzeba wykazania się, którą szczególnie mają mężczyźni. Narcyzi wykorzystują to, aby uzależnić Cię w pierwszej fazie, pokazując, że jesteś wyjątkowym człowiekiem, który go rozumie, jedynym, któremu narcyz jest gotów zaufać i zwierzyć się. To jest manipulacja, z jednej strony, aby dać Ci zastrzyk hormonu szczęścia, a z drugiej – skłonić do zwierzeń, które w późniejszych fazach będą wykorzystane przeciwko Tobie. Wspominaliśmy już o tych zwierzeniach, powtarzamy, bo jest to bardzo poważny błąd, za który ciężko się potem płaci.
- Wielu z nas ma w sobie też taki instynkt ochrony i dbania o innych ludzi, szczególnie tych, których uważamy za bliskich czy wręcz przez nas kochanych. Tę cechę narcyzi wykorzystują, aby trzymać Cię na uwięzi w trzeciej fazie, kiedy jesteśmy tresowani metodą zimno-gorąco. Jak sytuacja staje się krytyczna i jesteś gotów taki związek zakończyć, to przedstawiają się jako osoby pokrzywdzone i potrzebujące, aktywując u Ciebie ten program. Ta metoda utrzymywania Cię w szkodliwej dla Ciebie relacji z narcyzem jest jeszcze skuteczniejsza,

jeśli jesteś człowiekiem, który przykłada dużą wagę do tego, że można polegać na Twoim słowie i który tego słowa dotrzymuje. Często w pierwszej fazie znajomości „biedny i pokrzywdzony przez życie” narcyz skłania Cię do deklaracji, że będziesz o niego dbać, nie opuścisz w potrzebie i inaczej niż inni źli ludzie, nie odwrócisz się od niego. To w normalnym związku jest oczywiste, ale taki człowiek wykorzystuje to, razem z Twoją solidnością, do wymuszania na Tobie albo pewnych zachowań, które są korzystne dla niego, albo przynajmniej tolerowania różnych jego wyskoków i agresji. Podobnie jest wykorzystywana Twoja silna potrzeba lojalności wobec innych, jeśli taką posiadasz.

- Generalnie rzecz biorąc, jeśli podchodzisz poważnie do Twoich zobowiązań, to jesteś już atrakcyjnym celem i warto zdawać sobie z tego sprawę. Znowu w normalnym życiu jest to bardzo pożyteczne, ale narcyzi wykorzystują to przeciwko Tobie.
- Jeżeli jesteś człowiekiem, który jest gotów otwarcie dyskutować o problemach w związku, to czyni Cię to też podatnym na manipulację. Dlaczego? Ulubioną metodą narcyzów jest tak zwany gaslighting, o którym już wspominaliśmy. Twoja otwartość do przedyskutowania postrzeganych problemów w połączeniu z gaslightingiem i ze wzbudzaniem w Tobie poczucia winy może kreować w Twoim umyśle zupełnie fałszywą rzeczywistość. Fałszywą rzeczywistość, w której będzie Ci zarzucane, że to Ty jesteś człowiekiem bez empatii, egoistą czy wręcz narcyzem. Co jeszcze bardziej uszko-

dzi twoją psychikę i znacznie utrudni oderwanie się od takiej ludzkiej pijawki.

Jak widzisz z tego, co dotąd powiedzieliśmy, narcyzi wykorzystują te Twoje cechy, które w relacjach z normalnymi ludźmi są bardzo pożyteczne i pożądane. Narcyz jest zazwyczaj dobrym aktorem, który bez skrupułów odegra Ci tak ułożoną historię, abyś na dobre stał się jego ofiarą, którą może dowolnie tresować i wykorzystywać. Jeśli po przeczytaniu tego uświadomiłeś sobie, że jesteś łatwą ofiarą takich ludzi, to zapamiętaj koniecznie te trzy następujące rzeczy:

- Po pierwsze, z takimi cechami, które masz, jesteś bardzo dobrym potencjalnym partnerem normalnego człowieka. W oczach narcyza to są duże słabości, ale pielęgnuj je i rozwijaj, tylko bardzo uważaj, z kim się zadajesz.
- Po drugie, naucz się bardzo dobrze rozpoznawać wszelkie czerwone flagi u innych ludzi i jeśli taką widzisz, to reaguj natychmiast. I to reaguj przez wyrzucenie takiej osoby z Twojego życia! Wiele osób uważa, że przesadzamy, bo nie ma ideałów. Oczywiście, że ideałów nie ma, ale jest różnica pomiędzy kimś, kto na przykład jest po prostu bałaganiarzem, a kimś, kto jest bezwzględny manipulatorem. Jeśli masz cechy, o których dziś mówiliśmy, to podwójnie miej się na baczności i bądź czujny przy wszelkich, nawet najdrobniejszych sygnałach ostrzegawczych. W wypadkach wątpliwych idź na dystans i poszukaj sobie ludzi, przy których takie sygnały nie będą występować. My praktykujemy to od dawna i mamy wystarczającą liczbę nie tylko sympatycznych znajomych, ale nawet takich klientów.

- Po trzecie, jeśli już stałeś się kiedyś ofiarą narcyza, to po uwolnieniu się od niego nie zabijaj w sobie tych pozytywnych cech, bo to uniemożliwia Ci normalne relacje w przyszłości, nie tylko relacje damsko-męskie. Wiele osób pod wpływem negatywnych przeżyć staje się cynikami, co całkowicie pozbawia ich szans na głęboki związek z normalnym, wartościowym człowiekiem. Nie popełniaj tego błędu! W razie potrzeby skorzystaj z profesjonalnej pomocy, wyciągnij wnioski, otrzep się i żyj dalej.

Jak widzisz, preferowanymi ofiarami stają się osoby bardzo wartościowe, które wielu z nas chciałoby mieć jako partnerów i przyjaciół. Dlatego też uważamy, że wobec narcyzów należy stosować zasadę: zero tolerancji i zero szans, a ich zagrania zwalczać wszelkimi środkami dopuszczonymi przez prawo, o czym powiemy w jednym z kolejnych rozdziałów. Ale najpierw porozmawiamy o konkretnych środkach ostrożności, które powinieneś podjąć dla własnego dobra, w kontaktach z innymi ludźmi.

Jak nie stać się ofiarą narcyza

Z poprzednich rozdziałów wiesz już, że będąc dobrym i ufnym człowiekiem, dość łatwo możemy stać się ofiarą toksycznej osoby czy wręcz narcyza. Dlatego teraz porozmawiamy o tym, jakie środki ostrożności należy podjąć przy

nowych znajomościach, zwłaszcza takich, kiedy mamy wrażenie, że może być z tego coś poważniejszego. To jest bardzo ważna wiedza, bo dobry związek z osobą pasującej płci może być dla Ciebie rajem na ziemi, ale jak natrafisz na niewłaściwego człowieka, który posiada złe zamiary w stosunku do Ciebie, to przekraczasz całkiem niepotrzebnie bramy piekieł. Wiele osób, po różnych perypetiach w poprzednich relacjach, rezygnuje z budowania kolejnej w obawie przed takimi problemami, ale to też nie jest dobrym rozwiązaniem, bo pozbawia ludzi możliwości zaspokojenia bardzo ważnej potrzeby bliskości i przynależności. Lepiej wiedzieć, na co szczególnie uważać i potem na to zwracać uwagę. Najważniejsze punkty to:

- Bądź bardzo ostrożny, jeśli relacja rozwija się zbyt szybko. Jasne, że różne związki będą się rozwijać z różną prędkością, ale jeśli czas od sytuacji „nie znam cię” do wyznania „jesteś miłością mojego życia” jest zbyt krótki, to z dużym prawdopodobieństwem możesz takiego człowieka skreślić jako kandydata do poważnego związku. Pewne deklaracje i wyznania wymagają wcześniej dość dogłębnego poznania drugiej osoby i jeśli ktoś składa Ci je wcześniej, nie znając Cię aż tak bardzo, to albo jest osobą niedojrzałą, albo manipulantem. W obydwu przypadkach lepiej poszukaj sobie kogoś innego, bo mówimy przecież o długoterminowym związku.
- Przy całej Twojej wierze w ludzi nie zapominaj, że są ludzie, którzy kłamią. Jak widać, w życiu publicznym w ostatnich latach, ta grupa nie ogranicza się do marginesu społecznego, często są to ludzie w eleganckich garnitu-

rach na wysokich stanowiskach. Nie oznacza to, że masz paranoicznie podejrzewać każdego o kłamstwo, ale przy nowo poznanych osobach bierz pod lupę to, co Ci mówią i zbadaj uważnie wszelkie rozbieżności i sprzeczności. Nawet te pozornie drobne i bez znaczenia.

- Nie lekceważ żadnych sygnałów ostrzegawczych. Im poważniejsze są Twoje zamiary wobec tej osoby, tym mniejszą tolerancję powinienś wykazywać przy wystąpieniu choćby jednego z nich. Wiele osób uważa, że będąc bardzo wybiórczym, jeśli chodzi o dobór ludzi, których dopuszczasz do bliskiego kręgu znajomych, można skończyć jako osoba samotna. Praktyka tego nie potwierdza, bo eliminując niepasujące osoby, robisz wiele miejsca dla tych, którzy będą prawdziwym wzbogaceniem Twojego życia. Musisz tylko oczywiście wyjść na świat i się rozzejrzeć. Listę specyficznych dla relacji sygnałów ostrzegawczych znajdziesz w innym rozdziale tej książki, ale polecamy też przestudiowanie innych, zamieszczonych na przykład w „Wojnie na słowa”.
- Poznaj człowieka w interakcji z różnymi ludźmi. Błędem wielu osób jest szybkie zawężanie kontaktów międzyludzkich do siebie i tej drugiej osoby. To bardzo ułatwia wszelkiego rodzaju toksykom stworzenie różnych fałszywych obrazów nie tylko siebie samych, ale też ich okoliczności życiowych, na przykład stanu cywilnego. Dlatego od samego początku znajomości nie ograniczaj się do randek sam na sam. Spotykaj się z tą drugą osobą w miejscach publicznych i lokalach. Zobacz, jak ten człowiek odnosi się do innych ludzi, zwłaszcza takich o postrzeganym

niższym statusie społecznym. Pamiętaj, wszelkie negatywne zachowania wobec takich osób będą najprawdopodobniej spotykać i Ciebie w przyszłym związku z tym człowiekiem. Postaraj się jak najszybciej poznać znajomych i przyjaciół potencjalnego partnera, który deklaruje poważniejsze zamiary wobec Ciebie. Jeśli będzie on się przed tym wzbraniał, to natychmiast rób w znajomości z nim krok wstecz. Bo albo coś bardzo nie zgadza się z tym, co Ci o sobie opowiadał, albo boi się on, że jego znajomi nie przypadną Ci do gustu. W tym drugim przypadku też uważaj, bo jeśli jego bliscy znajomi sprawiają całkiem inne wrażenie niż to, które robi on na Tobie, to też coś tu nie gra. Generalnie ludzie są średnią pięciu znajomych, z którymi najwięcej przebywają. Sprawdź więc, co to są za znajomi i porównaj.

- Słuchaj uważnie i wierz we wszystko negatywne, co taki człowiek mówi o sobie, nawet pozornie żartując. Na przykład, że na Ciebie nie zasługuje, albo że jest trudnym partnerem i tym podobne. Są dwie możliwości: albo taki człowiek mówi nieprawdę, co powinno uruchomić w Tobie dzwonki alarmowe, albo – co gorsza – w zawołany sposób mówi prawdę, wtedy uciekaj jak najszybciej.
- Nie usprawiedliwiaj złych zachowań tego człowieka ani traumą, ani trudnym dzieciństwem, ani też chorobą psychiczną. Nie jesteś terapeutą, a Twoja misja życiowa to znalezienie dobrego partnera do długoterminowego, poważnego związku. Żaden z tych wymienionych na początku powodów nie usprawiedliwia niewłaściwego traktowania Twojej osoby, a nawet nie usprawiedliwia

niewłaściwego zachowania wobec innych ludzi, bo, jak już wspomnieliśmy, prędzej czy później będziesz też tak traktowany. Jak coś takiego zauważysz, to niezależnie od tego typu uzasadnień poszukaj kogoś lepszego.

- W powiązaniu z poprzednim punktem, nie bądź ambitny, jeśli chodzi o ratowanie złej relacji. Pamiętaj, że Twoim celem jest związek, który będzie pod każdym względem wzbogacał życie Twoje i partnera, a nie relacja, która ledwo się trzyma ogromnym nakładem Twoich wysiłków i przy wielu zgniłych kompromisach. W naszym społeczeństwie panuje dziwne przekonanie, że o miłość trzeba walczyć, a szczęśliwy związek to pasmo wielu kompromisów. Nie jest tak, co możemy potwierdzić z naszego doświadczenia. Dlaczego miałbyś się zadowolić czymś gorszym niż to faktycznie możliwe?
- Jeśli zauważysz, że druga strona stosuje tak zwany gaslighting, próbując wmówić Ci, że Twoje wrażenia, wypowiedzi czy też postrzeganie pewnych faktów jest błędne, to nie wdawaj się w dyskusje, tylko natychmiast ewakuuj się z takiej relacji. Jest to jedna z ulubionych technik manipulacyjnych narcyzów i toksyków, powszechnie też praktykowana w wielu polskich rodzinach. Gaslighting opisaliśmy obszerniej w książce „Wojna na słowa”, znajdziesz też film na ten temat na kanale YouTube Alexa.
- Nigdy nie ulegaj szantażowi polegającemu na tym, że albo będziesz postępować jak chce druga strona, albo stracisz ten związek. Przy takich wypowiedziach „partnera” niczego nie możesz stracić, poza złudzeniem, że masz z tą osobą coś, co można nazwać związkiem i że ta osoba

jest w nim partnerem. To może boleć, ale, jak mówią Niemcy: „lepszy bolesny koniec niż ból bez końca”. Dni naszego życia są ograniczone i nie powinniśmy ich marnować, będąc ofiarami manipulacji czy wykorzystywania przez innych ludzi.

- W wypadkach, kiedy nie wiesz, jak postąpić, pomyśl o biblijnym „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Czyli niezależnie od tego, jak bardzo kochasz siebie, to kochaj drugą osobę nie bardziej niż samego siebie. Zwłaszcza na początku znajomości.

Te wymienione powyżej punkty to takie absolutne ABC postępowania, które powinno w dużej mierze uchronić Cię od stania się ofiarą wielu narcyzów i toksyków. Pozornie jest to proste i w sumie dość łatwe do zastosowania, ale bardzo wiele osób, poznając w poważnych zamiarach innych ludzi, zanedbuje nawet te środki ostrożności i potem niepotrzebnie, zamiast być beneficjentami wspaniałej relacji, stają się ofiarami bezlitosnych manipulatorów. W ramach prowadzonych przez nas kanałów na YouTube dostajemy wiele bardzo smutnych relacji, dodatkowo Karolina ma z takimi sprawami do czynienia w ramach prowadzonej przez nią kancelarii adwokackiej. Lepiej zastosuj te środki ostrożności i nie dołączaj do licznego grona poszkodowanych osób. Związek z drugim człowiekiem może być wspaniałą sprawą, tylko nie możesz wcześniej niepotrzebnie się zablokować, a nawet pokaleczyć psychicznie.

Środki prawne w obronie przed narcyzem

Czasem sytuacja z osobą narcystyczną eskaluje tak bardzo, że czujesz się bezsilny, aby mu się przeciwstawić, a nawet zagrożony jego zachowaniami czy groźbami. Poniżej znajdziesz informacje, jak wykorzystać istniejące prawo do radzenia sobie z różnymi nieprzyjemnymi sytuacjami, które występują albo kiedy jesteś w związku z narcyzem, albo jeśli po rozstaniu próbuje on się na Tobie mścić i Cię szantażować. Na pewno warto wiedzieć, kiedy i w jakim zakresie prawo jest po Twojej stronie i oczywiście też, jak bronić się zgodnie z obowiązującymi przepisami. Bo prawo daje nam sporo możliwości, tylko trzeba z niego umiejętnie korzystać. Dowiesz się więc nie tylko, jakie zachowania i działania drugiego człowieka możesz zwalczać przy pomocy przepisów, ale też uzyskasz konkretne informacje, jak zbierać dowody i w razie konieczności do kogo się zwrócić, aby mieć największą szansę powodzenia w starciu prawnym z narcyzem.

Niewłaściwe zachowania narcyza

Zazwyczaj w pierwszej fazie bombardowania miłością nie ma problemów z narcyzem. Chyba że już narcyz wtedy włamuje się do Twego komputera czy telefonu i trzeba natychmiast reagować – np. składając zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z art. 267 k.k. polegającego na nieuprawnionym uzyskaniu dostępu do informacji. Zazwyczaj

jednak problemy pojawiają się w drugiej, trzeciej fazie, kiedy opada maska i psychopata zaczyna pokazywać swoje prawdziwe oblicze. Ta agresja z jego strony zazwyczaj eskaluje, ale na szczęście możesz przeciwdziałać jej w każdej z jej faz.

Kiedy partner jest z Tobą w czterech ścianach bez świadków i zaczyna pogardliwie się o Tobie wyrażać, poniżać, krzyczeć, grozić, nie stosując jeszcze przemocy fizycznej, to pierwsze, co należałoby zrobić w tej sytuacji, to jasno postawić granicę i przedyskutować z nim tę sytuację. Jeżeli taka rozmowa nic nie da, to lepiej się od razu rozstać, bo przecież nie o taką relację Ci w życiu chodzi. W aspekcie prawnym, jeśli pojawiają się pod Twoim adresem takie sformułowania, które są obrażające, deprecjonujące, jeśli partner krzyczy, poniża i wyzywa, to takie wypowiedzi już mogą podlegać ocenie z prawnego punktu widzenia – czy to w kontekście zniesławienia, naruszenia dóbr osobistych czy znęcania psychicznego. Warto się przyjrzeć, czy takie niewłaściwe zachowania wobec nas mają miejsce jednorazowo czy też odbywają się regularnie i są rozłożone w czasie. To ma bardzo duże znaczenie z punktu widzenia prawa. Jednorazowo możemy mieć do czynienia z naruszeniem dóbr osobistych, ze zniesławieniem lub groźbą, ale wiele takich zachowań rozłożonych w czasie może już się składać na znęcanie psychiczne.

Groźby, zniesławienie czy znęcanie psychiczne to są często przestępstwa, które opierają się na słowach. Oczywiście takie sytuacje często dzieją się za zamkniętymi drzwiami, więc, jak to w życiu bywa, często słowo jest przeciwko słowu. Aby uniknąć tego ryzyka, warto od razu, jeśli takie rzeczy się dzieją, przygotować się pod kątem dowodowym. Możesz

to robić na różne sposoby, np. zabezpieczając nagrania, screeny wiadomości, historię korespondencji. Możesz też na bieżąco dzielić się takimi informacjami z kimś bliskim, kto w razie potrzeby będzie mógł być świadkiem w Twojej sprawie. Powiedz komuś bliskiemu o tym, co się dzieje i spróbuj zabezpieczyć jak najwięcej dowodów. Trzeba przy tym mieć na uwadze, że pamięć ludzka jest zawodna, więc jeśli mamy możliwość „na świeżo” pewne rzeczy zabezpieczyć, spisać czy utrwalić, to później, w razie potrzeby, te nośniki informacji będą dobrym dowodem. Lepiej jest takie dowody mieć i nigdy ich nie użyć, niż nie mieć i pozostawać bezbronny w nierównej walce z narcyzem.

Te dowody, o których mówimy, mogą mieć znaczenie nie tylko w sytuacji, gdy Ty sam zdecydujesz się zainicjować sprawę cywilną lub karną. Pamiętaj, że narcyz jest osobą nieobliczalną, a jeśli zdecydujesz się z nim walczyć, to może on stosować różne nieczyste chwyt i zagrania przeciwko Tobie. Wtedy nagrania mogą przydać Ci się choćby po to, by odeprzeć niesłuszne zarzuty formułowane pod Twoim adresem. Między Wami w przyszłości mogą się toczyć różne postępowania – np. postępowanie rozwodowe, postępowania cywilne np. w odniesieniu do dóbr osobistych, ale też mogą być postępowania karne, gdzie Ty jesteś pokrzywdzonym, a oskarżonym jest narcyz. Tyle że jeżeli narcyz będzie bardzo przebiegły i skutecznie będzie chciał uprzykrzyć Ci życie, to może się okazać, że on również będzie w drugą stronę inicjował różnego rodzaju postępowania i to on będzie siebie kreował na pokrzywdzonego. Wtedy to Ty będziesz osobą niesłusznie oskarżoną. Gdy to się stanie, takie nagra-

nia mogą uratować Ci życie i wolność. To nie są teoretyczne rozważania, co pokazuje wiele przykładów z praktyki adwokackiej Karoliny.

Nawiasem mówiąc, w takich relacjach, kiedy widzisz, że druga strona może być zaburzona, to trzeba też się po niej spodziewać różnego rodzaju zachowań, np. nagrywania. Weź to pod uwagę za każdym razem, gdy z taką osobą będziesz musiał wejść w interakcję, choćby w sytuacji odebrania rzeczy z dotychczas wspólnie zamieszkiwanego domu. Warto wtedy albo wysłać po rzeczy kogoś zaufanego, albo wziąć taką osobę przynajmniej ze sobą na świadka, ale nigdy nie zostawiać 1 na 1 z narcyzem. Nigdy nie wiesz, jak taka interakcja będzie przebiegała, co się tam wydarzy. Może się okazać, że pójdzie wszystko gładko. Ale może się okazać, że wydarzy się coś, co później druga strona będzie używała przeciwko Tobie – może np. zrobi sobie krzywdę i będzie próbowała zrzucić to na Ciebie. Jeśli nie będzie przy Tobie żadnego świadka, to nie będziesz miał możliwości udowodnić, że fałszywe oskarżenia nie mają potwierdzenia w rzeczywistości.

Rozstanie z narcyzem może doprowadzić do tego, że mimo kategorycznego zerwania z Twojej strony, ta osoba nadal będzie Cię nękała, nachodziła, dzwoniła do drzwi albo jeździła za Tobą i śledziła Cię. Takie sytuacje niestety się zdarzają i nawet Alex też kiedyś przeżył historię, gdy taka kobieta jeździła za nim samochodem, aż spowodowała wypadek. Inna kobieta wydzwaniała do niego po kilkadziesiąt razy dziennie, aż jego austriacka firma była chyba jedyną w całym kraju, która miała zastrzeżony numer telefonu. Takie zacho-

wania mogą być rozpatrywane pod kątem stalkingu, czyli uporczywego nękania. Składając zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, możesz też zawnioskować do prokuratora o zastosowanie zakazu zbliżania, a nawet zakazu kontaktowania się z Tobą, co zapewni Ci względne poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Składając zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, pamiętaj, że nie podlega ono opłacie. Warto też, zamiast iść np. na policję czy do prokuratury i robić to osobiście do protokołu, przesłać odpowiednie zawiadomienie na piśmie. Spisz to, o czym chcesz zawiadomić i wyszczególnij od razu dowody na potwierdzenie tego, co zgłaszasz. Możesz załączyć od razu screeny, nagrania, które masz, bo w ten sposób ułatwisz organom zajęcie się sprawą i dalsze jej procedowanie.

Jeżeli w takiej relacji z narcyzem jesteś ofiarą agresji fizycznej, to też nie bez znaczenia jest, jakiego rodzaju agresja fizyczna ma miejsce w danym konkretnym przypadku. To może być popychanie, to może być bicie, a może nawet złamanie nosa, gdy ktoś uderzy Cię w twarz. Zachowania obejmujące przemoc fizyczną mogą być różnie kwalifikowane – od naruszenia nietykalności cielesnej, przez lekki, średni, a nawet ciężki uszczerbek na zdrowiu. Taka agresja fizyczna może też być elementem znęcania. Zrób obdukcję, zdjęcia, pokaż to komuś, kto będzie później świadkiem. W przypadku agresji fizycznej od razu reaguj stanowczo i kategorycznie. Dla takiego „partnera” nie powinno być miejsca w Twoim życiu, wszelkie okazywanie mu litości będzie postrzegane jako Twoja słabość.

Reakcja na obmawianie i oszczerstwa

Zdarzają się takie sytuacje, w których narcyz będzie kontaktował się nie z Tobą, ale z innymi ludźmi, odpowiadając na Twój temat nieprawdziwe historie. Gdy podejmiesz decyzję o rozstaniu, może się zdarzyć, że narcyz będzie Cię obmawiał i oczerniał wśród znajomych, a nawet często wśród klientów czy w miejscu pracy. W takich sytuacjach też warto szybko reagować, bo każda plotka ma to do siebie, że raz puszczone w świat żyje swoim życiem i trudno jest potem odwrócić skutki. Tutaj prawo daje Ci do dyspozycji dwie ścieżki – postępowanie karne o zniesławienie i postępowanie cywilne o ochronę dóbr osobistych. Oba postępowania to postępowania sądowe, więc warto w ich przypadku jeszcze przed zainicjowaniem sprawy skonsultować sprawę z adwokatem, jak też skorzystać w toku procesu z profesjonalnego wsparcia prawnego. Poniżej znajdziesz kilka podstawowych informacji, o których warto wiedzieć w odniesieniu do każdego z tych postępowań.

Zniesławienie

Zniesławienie to sprawa rozpoznawana w postępowaniu karnym, gdzie to Ty pełnisz rolę oskarżyciela i wnosisz akt oskarżenia, a oskarżonym jest narcyz. To Ty więc musisz udowodnić jego winę i wykazać działania, którymi doszło do zniesławienia Ciebie. Warto przy tym pamiętać, że aby w ogóle mówić o zniesławieniu, to to zachowanie, które zarzucasz narcyzowi, musi obejmować pomawianie Ciebie

o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć Cię w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności. W sprawie o zniesławienie rezultatem może być wyrok skazujący. Według stanu prawnego aktualnego na dzień pisania tej książki zagrożenie karą za zniesławienie to grzywna lub ograniczenie wolności, a w przypadkach, gdy sprawca działa za pomocą środków masowego komunikowania, nawet do 1 roku pozbawienia wolności.

Dobra osobiste

Częstszym postępowaniem inicjowanym w przypadku obrażania lub rozpowszechniania nieprawdziwych informacji na temat danej osoby jest sprawa o ochronę dóbr osobistych. Ta sprawa rozpatrywana jest przez sąd cywilny i daje dość szeroki wachlarz możliwości. Tu również, będąc powodem w sprawie, to Ty musisz udowodnić, że zachowanie narcyza naruszyło Twoje dobra osobiste (np. cześć, godność, dobre imię). Możesz jednak dochodzić czegoś innego niż w postępowaniu karnym o zniesławienie. W sprawie cywilnej możesz żądać zaniechania naruszeń, czyli zaprzestania dalszych działań narcyza, usunięcia skutków naruszeń (np. przez wysłanie lub opublikowanie przeprosin, usunięcie obrażających Cię treści, itp.), zapłaty zadośćuczynienia dla Ciebie, albo zapłaty na cel społeczny. W tym postępowaniu również warto skorzystać z profesjonalnego wsparcia prawnego osoby, która przeprowadzi Cię przez cały proces

i będzie należycie reprezentować Twoje interesy, pilnując przy tym wszystkich wymogów i niuansów proceduralnych.

Warto pamiętać, że te postępowania nawzajem się nie wykluczają. Możesz zainicjować oba – w zależności od tego, co chcesz uzyskać i jaki ma być pożądaný dla Ciebie wynik sprawy. Pamiętaj też, że dolegliwość postępowañ sądowych dla takiego narcyza powinno mieć na celu to, żeby jego zachowanie nigdy więcej się nie powtórzyło nie tylko w stosunku do Ciebie, ale też w stosunku do innych osób. Dobrą zasadą w relacjach z takimi problematycznym ludźmi jest stosowanie starej zasady: „Si vis pacem, para bellum”, czyli: „chcesz pokoju, szykuj się do wojny”, dlatego już na początku tego rozdziału zalecałismy Ci zbieranie potencjalnych dowodów, jeśli tylko masz podejrzenie, że sprawy zajdą tak daleko.

Szerzej o tym, jak reagować zarówno w sensie faktycznym, jak i prawnym na naruszanie dóbr osobistych i zniesławienie, przeczytasz też w naszej książce „Wojna na słowa”. Te wszystkie materiały służą Twojej ogólnej orientacji, co i jak jest możliwe. Jeżeli masz problemy z narcyzem i chcesz podjąć kroki prawne, to koniecznie skorzystaj z fachowego doradztwa dobrego adwokata. Pamiętaj, że każda sprawa jest trochę inna i specjalista będzie w stanie optymalnie Ci doradzić, znając nie tylko Twoje konkretne okoliczności, ale też Twoją gotowość do podjęcia takich czy innych działań.

Rozdział 12

GDY CZAS SIĘ ROZSTAĆ

Kiedy czas się rozstać

Może się zdarzyć, że kiedy jesteś już w długoterminowym związku, nadejdzie taki dzień, że zaczniesz myśleć o jego zakończeniu. Poniżej znajdziesz pewne wskazówki, które, z naszego punktu widzenia, warto rozważyć przy podejmowaniu tej decyzji. Zapoznaj się z nimi uważnie i pamiętaj o kilku ważnych zastrzeżeniach. Po pierwsze, do każdej sytuacji i każdego związku trzeba podchodzić indywidualnie i to, że jakieś elementy się pojawiają, to jeszcze nie oznacza konieczności natychmiastowego zakończenia wieloletniego związku. Po drugie, decyzję o zakończeniu relacji powinna podejmować osoba, która w tej relacji jest (lub obydwój partnerów), a nie ktokolwiek z zewnątrz. Nikomu poza Wami nic do tego. Prawda jest zresztą taka, że zazwyczaj nie ma się pojęcia, co jest między dwojgiem ludzi, jeśli nie jest się jedną osobą z tych dwojga. To dotyczy też „życzliwych” rodziców, przyjaciół czy psychoterapeutów. Po trzecie,

piszemy o stanach i sygnałach, które, o ile przy danym punkcie wyraźnie tego nie sygnalizujemy, występują notorycznie i permanentnie, a nie jednorazowo. I wreszcie po czwarte, im większą w daną relację poczyniłeś inwestycję czasu i energii i im więcej osób może odczuć skutki Waszego rozstania, a w szczególności dzieci, tym uważniej, dokładniej i ostrożniej powinieneś podejmować decyzję o rozstaniu.

Po tych uwagach, przyjrzyjmy się razem temu, co powinno skłonić Cię do zakończenia związku, w którym jesteś.

Jeśli w Twoim związku pojawia się przemoc fizyczna, psychiczna czy ekonomiczna, to nie ma na co czekać, tylko czas go zakończyć. I to jest właśnie ta jedna sytuacja, w której możemy powiedzieć, że już nawet jeden incydent przemocowy jest wystarczającym argumentem do zakończenia relacji. Oczywiście łatwiej jest go zidentyfikować, gdy chodzi o przemoc fizyczną. Zazwyczaj w przemocy psychicznej i ekonomicznej te granice są znacznie bardziej nieostre i trudno czasem określić, czy to już przemoc czy jeszcze nie. Gdy jednak będąc w związku, czujesz się ofiarą przemocy (nieważne jakiego rodzaju), to taki związek należy zakończyć. Zakończyć dla Twojego bezpieczeństwa i zdrowia, ale też dla bezpieczeństwa dzieci, jeśli je macie. Jesteś przecież odpowiedzialny również za ich dobrostan, a trwanie w rodzinie przemocowej poważnie mu zagraża. Nie mówiąc już o sytuacji, w której to dzieci są ofiarami przemocy, a Ty ten stan tolerujesz w imię swoich wyobrażeń o związku, w którym trwasz.

Warto się poważnie zastanowić nad zakończeniem zwią-

ku, gdy pojawia się w nim uzależnienie partnera zagrażające bezpieczeństwu Twojemu i Waszej rodziny. I oczywiście, będąc w długoterminowej relacji, trzeba partnerowi pomóc wyjść z choroby lub uzależnienia, ale nie powinno się to odbywać za wszelką cenę Twoim kosztem. Tu jak w samolocie – warto założyć maskę bezpieczeństwa najpierw sobie, potem innym osobom – zadbaj więc o swój dobrostan i siły, by móc wesprzeć też partnera. I pamiętaj, że w wielu wypadkach nic nie zastąpi profesjonalnego wsparcia, którego nie jesteś w stanie udzielić. Niektóre osoby potrzebują sięgnąć dna, by móc się od niego odbić, ale niekoniecznie musisz z nimi tę podróż na dno odbywać.

Czas też zakończyć relację, jeśli dominującym w niej uczuciem jest pogarda albo odraza wobec partnera. O tym pisaliśmy już szerzej wcześniej, więc w tym miejscu zwróć tylko uwagę, że jeśli w relacji dwojga ludzi dochodzi do takiego momentu, że całość komunikacji odbywa się w sposób pogardliwy i lekceważący, a do tego, gdy jedno czuje do drugiego odrazę, to zazwyczaj nie ma już co ratować. Takich ludzi nie łączy już raczej nic poza ewentualną wspólnotą gospodarczą, której czasem nawet też brakuje i kilkanaście ładnymi zdjęciami w mediach społecznościowych. W relacjach, zwłaszcza długoterminowych, różne mogą być etapy i nie zawsze jest tylko dobrze. Możecie się kochać lub nie, możecie się lubić lub nie, ale zawsze musicie się przynajmniej szanować. Gdy wzajemnego szacunku zabraknie, to trwając w takim związku stracisz nie tylko szacunek do partnera, ale z czasem też do siebie.

To prowadzi do kolejnego elementu, który wg nas też

powinien przesądzić o rozstaniu. Jeśli związek, w którym jesteś, powoduje, że tracisz szacunek do siebie lub zmieniasz się w człowieka, którym nie chcesz być, to kolejny znak, że czas natychmiast zareagować. Czasem może wystarczyć rozmowa i praca nad sobą, może pomóc też czasowe rozstanie. Ale jeśli żaden z tych elementów nie przyniesie rezultatu, to pamiętaj, że życie masz tylko jedno, a ślub to nie wyrok na dożywocie bez prawa do warunkowego przedterminowego zwolnienia.

Sygnałem, że czas na rozstanie, może też być to, gdy od dawna odrzuca Cię myśl, żeby spędzać czas z partnerem i ograniczasz ten czas do minimum. Jeśli minimalizujesz ilość spędzanego ze sobą czasu, nie masz ochoty spędzić z partnerem luźnego popołudnia, wyjechać na kilka dni lub pójść do kawiarni, to powinno dać Ci to mocno do myślenia. Jeśli wzdrygasz się lub przewracasz oczami na samą myśl spędzenia razem kilku godzin, to bardzo niedobry i wyraźny znak, że czas, by Wasze drogi się rozeszły. Przynajmniej na jakiś czas, a być może i na stałe. Takie bycie razem wydaje się nam być naturalną potrzebą, jeśli masz z kimś prawdziwą i głęboką relację. Jeśli Twój związek to tylko wspólnota gospodarcza, to przy dłuższym byciu razem możesz mieć ochotę ucieczki na zawsze. Takie wymuszone i pełnowymiarowe bycie razem było na przykład przyczyną naprawdę wielu rozwodów w czasie pandemii.

Pod rozważyć możesz wziąć również inne elementy, które często wskazywane są w postępowaniach rozwodowych, jako przyczyna rozpadu pożycia. To, czy w Waszym przypadku zaistnienie którejs z nich będzie oznaczało rozstanie

– tu już decyzja należy do Was. Te przyczyny to:

- brak zaufania,
- zdrada,
- brak chęci pracy nad sobą i poprawy związku,
- brak zaangażowania partnera w relację,
- różnica charakterów,
- inne plany na przyszłość.

Decyzja o zakończeniu długoterminowego związku jest jedną z trudniejszych decyzji, jakie być może będziesz musiał podjąć. I nie jest to decyzja prosta, bo z jednej strony musisz wziąć pod uwagę, że starając się naprawić Waszą relację, podejmujesz ryzyko, że swoje starania zakończysz zbyt wcześnie. Z drugiej strony – czas mija i mijają też bezcenne lata Twojego życia. Wraz z tymi latami pojawiają się utracone sposobności, aby być szczęśliwym może samemu, a być może u boku kogoś, kto będzie Ci znacznie bardziej pasował niż dotychczasowy partner. Zanim definitywnie zrezygnujesz z kontynuacji związku, warto zadać sobie jeszcze pytanie, czy zrobiłeś wszystko, co można było rozsądnie zrobić, żeby ratować tę relację, ale to nie działa i tak. Szczera odpowiedź na to pytanie da Ci wskazówkę, co robić dalej.

Jesteśmy oboje zgodni, że w takiej relacji, jak opisane powyżej, nie warto zostawać tylko ze względu na dzieci – jak to często ma miejsce w naszym kraju. Obserwując takich rodziców, dzieci nie będą wyrastać w szczęśliwej rodzinie i w dorosłość wejdą ze sporym bagażem obciążeń – być może znacznie większym, niż gdyby były wychowywane przez szczęśliwych, choć rozwiedzionych rodziców.

Jak zakomunikować o rozstaniu

Jeśli wnikliwie i dokładnie przemyślałeś temat, to teraz czas na jeden z trudniejszych etapów, czyli zakomunikowanie Twojej decyzji partnerowi. Komunikowanie negatywnych informacji może być trudne, ale jest nieuniknione, abyś mógł ruszyć dalej ze swoim życiem.

Jeśli jesteś pewien, że swoją decyzję chcesz zakomunikować partnerowi, to pamiętaj, że w przekazywaniu negatywnych informacji bardzo ważne jest nie tylko to, co powiesz, ale kiedy i jak to zrobisz. Zazwyczaj kończenie związku z zakończenia, np. w sytuacji, gdy jedziecie razem samochodem i on prowadzi, albo w czasie imprezy czy przed ważnym egzaminem, od którego zależy cała dalsza kariera, nie jest dobrym pomysłem. Nie przekazuj poważnych negatywnych informacji spontanicznie, a właśnie taką będzie informacja o decyzji rozstania. Zastanów się, kiedy to zrobisz, zaplanuj miejsce i czas. Zazwyczaj dobrze, jeśli miejsce jest spokojne i nie ma niczego, co odwracałoby uwagę od Waszej rozmowy lub wprowadzało możliwe nieporozumienia.

Co do czasu – ważne, abyś miał czas na spokojne przekazanie swojej decyzji i aby Twój partner też miał czas, żeby tę informację przemyśleć i przetworzyć. Rozmowa w biegu, w krótkiej przerwie, w pośpiechu, aby zdążyć w kolejne miejsce i na kolejne zadanie, zazwyczaj nie jest dobrym sposobem na przekazywanie tak istotnych i negatywnych wiadomości. Zwróć uwagę, że nawet w firmach rozmowy, w ramach których zwalnia się pracowników, odbywają się na koniec dnia

pracy i to zazwyczaj jeszcze w piątek, aby pracownik miał czas przyjąć i przetworzyć negatywną informację, aby cały proces emocjonalny związany z utratą pracy odbył się w weekend. Zastanów się, jakie wskazówki możesz wziąć dla siebie z takiego podejścia. Warto o pewnych rzeczach powiedzieć w dobrze zaplanowanym wcześniej miejscu i czasie, np. podczas umówionej uprzednio rozmowy.

To prowadzi nas do kolejnego elementu, który warto wziąć pod uwagę: zaplanowanie czasu na rozmowę jest cennym narzędziem, ponieważ pozwala drugiej stronie maksymalnie skupić się na tym, co masz do powiedzenia, a jeśli rozmowa odbywa się jeszcze w ustronnym miejscu, to stwarzasz też możliwość, żeby takie negatywne oświadczenie zostało przez partnera przyjęte w możliwie komfortowych dla niego warunkach. Dużo łatwiej jest przyjąć trudną informację, gdy jesteśmy sami i nie musimy tamować naszych emocji, np. łez, niż w sytuacji, gdy otaczają nas ludzie – znajomi lub obcy – i nie tylko musimy przyjąć negatywną wiadomość, ale jeszcze zrobić to, pilnując naszej reakcji, naszej mimiki i wyrazu twarzy, w obawie że nasze zachowanie może zaszkodzić np. naszej reputacji. Pamiętaj, że dla większości z nas poczucie własnej wartości to wyjątkowa świętość. Dlatego nie naruszaj go u Twojego wkrótce byłego już partnera, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. Nie stawiaj drugiej osoby w niekomfortowej sytuacji, choćby z uwagi na warunki, w jakich przekazujesz jej negatywne informacje. Zrób to z szacunku do niego i czasu, który razem spędziliście.

Gdy już wiesz, że chcesz przekazać tę negatywną informację swojemu wkrótce już ex i umówiłeś czas na przekazanie tej wiadomości, to jeszcze zastanów się, co dokładnie powiesz

i jak to przekażesz. Tutaj również przydają się odpowiedzi na kilka pytań. Kiedy zastanawiasz się, jak dokładnie przekażesz negatywną informację, to spróbuj sobie na nie odpowiedzieć. Te pytania to:

- Czy to, co zamierzasz powiedzieć, jest prawdą – tu zapewne nie będziesz mieć wątpliwości, jeśli będziesz mówić o swoich emocjach czy uczuciach. Gdy jednak mówisz o innych rzeczach związanych z rozstaniem – o faktach, o innych osobach lub o zdarzeniach, to zawsze weź pod uwagę, że my jako ludzie generalnie postrzegamy bardzo wiele rzeczy subiektywnie. Uświadomienie sobie tego może być bardzo cennym doświadczeniem i cenną lekcją na przyszłość we wszelkiego rodzaju relacjach, które masz. Zastanów się też, jakie fakty powinien poznać Twój partner, a jakie są zbędne i mogłyby tylko spowodować jego niepotrzebne cierpienie lub agresję.
- Czy to, co chcesz powiedzieć, może w rezultacie w jakiś sposób okazać się dobre dla partnera? Pewnie nieraz widziałeś, jak negatywna informacja zadziałała jako bodziec, jako inspiracja do pozytywnych zmian życiowych dotyczących relacji, rodziny, kariery zawodowej. Ale taka informacja musi być pożyteczna dla odbiorcy, wtedy ma sens jej przekazywanie. I na pytanie o to, czy tak będzie w tym konkretnym przypadku, warto sobie odpowiedzieć, jeszcze zanim powiesz coś negatywnego partnerowi.

Kolejna istotna wskazówka przy przekazywaniu informacji o rozstaniu, to aby być możliwie tak konkretnym, jak to jest możliwe. Nie zostawiaj też wątpliwości co do tego,

jaka jest Twoja decyzja. Jeśli o decyzji rozstania będziesz się wypowiadał zbyt niejednoznacznie, to możesz zostać uwikłany w pewnego rodzaju „negocjacje”, których raczej już nie chcesz prowadzić.

Przekazując tak poważną negatywną informację, warto też trochę przygotować rozmówcę na to, co zaraz nastąpi. Dobrze jest przygotować tzw. strefę zgniotu, jak w przypadku karoserii samochodowej. Możesz to zrobić różnymi słowami i na różne sposoby. Możesz powiedzieć np. „Przykro mi to mówić...” i tu ciąg dalszy wypowiedzi, „Nie jest to dla mnie miłe...”, „Niechętnie komunikuję Ci, że...”, „Wolałbym nie przekazywać Ci takiej informacji...”, „Na pewno nie ucieszy Cię to, co mam Ci do powiedzenia...”, „Zdaję sobie sprawę, że to może być nieprzyjemne zaskoczenie dla Ciebie...”, „Muszę Ci powiedzieć coś, co Ci się na pewno nie spodoba...”. Powiedzieć to możesz na różne sposoby, ale warto, abyś wprowadził taki element przed swoją negatywną wypowiedzią, zamiast od razu mówić do swojego rozmówcy: „Postanowiłem rozstać się z Tobą!”.

Rozmawiając na tak trudny temat, bardzo ważne jest też okazanie empatii i zrozumienia. Możesz do tego wykorzystać np. słowa: „rozumiem, że nie jest to dla Ciebie łatwe”, „rozumiem, że nie tego się spodziewałeś...”, „rozumiem, że miałeś inne oczekiwania”. Okazując zrozumienie, dajesz drugiej stronie wsparcie, choć wcale to nie oznacza, że zgadzasz się z tym, co druga osoba robi, mówi lub co odczuwa. Zapamiętaj również i to narzędzie, bo jest ono bardzo cenne we wszelkiego rodzaju komunikacji z innymi ludźmi, nie tylko gdy przygotowujesz się do zakończenia związku.

Pamiętaj też, że przecież nie bez powodu spędziliście ze sobą sporo czasu razem, więc z szacunku do wspólnych wspomnień i przeżyć postaraj się zakończyć relację tak, by nie przekreślić wszystkich pozytywnych wspomnień jedną brutalną rozmową.

Jak uwolnić się mentalnie od nieudanej relacji

Wiele osób ma duże trudności, aby uwolnić się mentalnie od nieudanej relacji, nawet jeśli druga strona wyrządziła im dużą krzywdę emocjonalną, a nawet fizyczną. Jeżeli i Ty masz taki problem, to uważnie przeczytaj ten rozdział, bo pomoże Ci on zrozumieć pewne mechanizmy i podjąć praktyczne działania, abyś i Ty przestał być niewolnikiem przeszłości i mógł zacząć myśleć o Twoim dalszym życiu.

Paradoksalnie najlepiej wytłumaczmy, jak to przeprowadzić, zastanawiając się najpierw, co musiałbyś zrobić, aby po zerwaniu możliwie jak najdłużej i najsilniej cierpieć. Jak to sobie wyobrazisz, to potem sam zrozumiesz, jakie działania trzeba podjąć, aby to cierpienie jak najbardziej skrócić.

Jeśli więc chciałbyś bardzo cierpieć po rozstaniu, to generalną zasadą jest jak najdłuższe i najpełniejsze pielęgnowanie samych najlepszych i najpiękniejszych wspomnień o byłym partnerze i tego, co z nim robiłeś. Jeśli czytając ten rozdział, stwierdzisz, że sam właśnie coś takiego robisz, to nie przejmuj się, jesteś jedną z wielu osób, które popełniają ten błąd.

Jeśli więc chciałbyś jak najintensywniej cierpieć, to najlepiej stwórz w domu specjalny ołtarzyk, na którym zawieszisz wszystkie najpiękniejsze zdjęcia z najlepszych chwil, które spędziliście razem, wszystkie odpowiednio oświetlone i wyeksponowane. Postaw tam też świeże kwiaty i zapal świece. Jeśli masz nagrania wideo, wspólne lub tylko tego partnera, które pokazują najszczęśliwsze chwile razem, to umieść na ołtarzu też ekran, na którym ciągle będziesz je odtwarzał, najlepiej w niekończącej się pętli czasowej. A jeżeli takiego wideo nie masz, to koniecznie przypomnij sobie dokładnie tylko takie chwile spędzone z nim i puść sobie takie filmy, w głowie bazując na najlepszych wspomnieniach z najpiękniejszego okresu znajomości. Oczywiście całość filmu powinna być utrzymana w jasnej i bardzo kolorowej tonacji, a w tle powinna grać Wasza ulubiona muzyka. Jednym z bardzo istotnych elementów takiego ołtarzyka jest też księga rozmyślań, w której codziennie zapiszesz wszystkie te rzeczy, które Twoim zdaniem powinieś był zrobić inaczej lub lepiej, aby uratować ten związek. Gdy już masz gotowy taki ołtarzyk, to staraj się koniecznie jak najbardziej odciąć się od świata zewnętrznego i spędzać przy nim każdą wolną chwilę bez względu na porę w ciągu doby. W ten sposób gwarantujesz sobie maksymalnie długie i intensywne cierpienia.

Brzmi absurdalnie? Cóż, dokładnie tak postępuje bardzo wiele osób, tworząc sobie mentalne ołtarze w głowie i rozpamiętując wszystkie piękne chwile. Wybierając tylko takie wspomnienia, by nie naruszyć obrazu byłego partnera. Zastanów się, czy przypadkiem sam nie stosujesz pewnych elementów, a może nawet całość?

Jeśli nie chcesz się do nich zaliczać, to po każdym, a szcze-

gólnie po każdym bolesnym zerwaniu postępuj dokładnie odwrotnie. Niezależnie od tego, czy związek zakończył się z Twojej inicjatywy czy też inicjatywy partnera, to pierwszą rzeczą jest pogodzić się z faktami i ruszyć ze swoim życiem dalej. Trzeba przede wszystkim uzyskać dystans do tego, co się stało, a potem ewentualnie na chłodno wyciągać z tego lekcje. A nie odwrotnie, choć tak robi wielu ludzi! Dlatego, jeśli naprawdę zależy Ci na mentalnym uwolnieniu się, szczególnie jeśli to druga strona Cię skrzywdziła, to zalecamy następujący, sprawdzony sposób postępowania:

- Na ile to jest możliwe zerwij wszelki kontakt z tamtą osobą. To może nie być zawsze możliwe, na przykład kiedy masz z nią dzieci, albo też utrudnione, jeśli popełniłeś błąd wspólnych inwestycji i innych skomplikowanych zamierzeń. Niemniej postaraj się jak najszybciej i jak najpełniej zredukować kontakty, najlepiej do zera.
- Jak nie macie dzieci, to nie marnuj swojego czasu na próby wzajemnego wyjaśnienia sobie czegośkolwiek, słuchaniem usprawiedliwień i obietnic. Możesz omówić ewentualne szczegóły podziału rzeczy, wyprowadzenia się itp. Takie rzeczy trzeba załatwić jak najszybciej.
- Pozbądź się wszelkich przedmiotów należących do tej osoby. Nie musisz osobiście ich oddawać, wyznaczasz czas i miejsce odbioru, przy którym nawet nie musisz osobiście być obecny. To byłby dodatkowy stres, któremu nie musisz się poddawać.
- Wyrzuć wszelkie pamiątki po wszystkim, co robiliście razem. Chcesz przecież rozpocząć nowe życie, bez obciążeń z przeszłości, prawda? Do kosza z nimi!

- Wyjdź jak najszybciej do ludzi, odśwież dobre znajomości, które może zaniedbałeś tkwiąc w ostatnim związku i nawiąż nowe. Pamiętaj, natura nie lubi pustki i jeśli Twojej nie zapełnisz, to jest ryzyko ponownego „zassania” tam byłego partnera.
- Jeżeli te działania nie wystarczą, a zazwyczaj tak się dzieje, jeśli miałeś na przykład do czynienia z narcyzem, to zacznij sobie przypominać wszystkie najgorsze chwile i przeżycia, które miałeś z tym człowiekiem. Wybierz najbardziej drastyczne sceny, kiedy ten człowiek Cię skrzywdził, pogardzał Tobą, niszczył Twoje poczucie własnej wartości. Pomyśl o szansach, które zmarnowałeś przez tę osobę. Puszczaj sobie to wszystko przed oczami, najlepiej wyobrażając sobie wielki czarno-biały ekran, na którym pojawiają Ci się takie filmy na zmianę z obrazem twarzy tego człowieka. Oczywiście podkreśl jednocześnie głośność tych jego raniących wypowiedzi. Powtarzaj to wielokrotnie, a na końcu puść sobie piękny kolorowy film, w którym jesteś już wolną i radosną osobą, otoczoną sympatycznymi i ciepłymi ludźmi. Ten opisany w tym punkcie sposób jest dość drastyczny, ale jeśli zrobisz to dobrze, to jesteś wolny. Pamiętaj tylko, aby nie przesadzić, bo chcesz się tylko uwolnić, a nie szczerze znienawidzić tamtego człowieka. Masz w rezultacie go zapomnieć, a nie mścić się na nim, a jak przesadzisz, to będziesz do tego bardzo zmotywowany.
- Jeśli myślisz, że nie dasz rady, albo metoda opisana w poprzednim punkcie mogłaby naruszyć Twoją równowagę psychiczną, to koniecznie poszukaj lepiej wsparcia dobrego terapeuty.

- Jak uzyskasz odpowiedni dystans, to dopiero wtedy jest czas na przemyślenia, jakie błędy popełniłeś i jak ich uniknąć w przyszłości. W tym momencie jesteś już w stanie wykorzystać całą Twoją inteligencję i umiejętność rozumowania.

Prawie każdy z nas miał w przeszłości negatywne, a często wręcz traumatyczne przeżycia w naszych relacjach. Ważne jest, aby w miarę możliwości uniknąć przy tym prawdziwych katastrof, czemu poświęcona jest spora część tej książki. Jeżeli jednak już coś takiego Ci się przytrafiło, to sposób postępowania opisany w tym rozdziale może Ci bardzo pomóc. Otrzep się i zacznij żyć dobrze, tego Ci życzymy.

Co powinieneś wiedzieć o rozwodzie

Decyzja o rozwodzie jest jedną z najpoważniejszych decyzji w życiu. Tak jak decydując się spędzić z kimś resztę życia, o czym pisaliśmy obszernie w tej książce, tak i definitywnie się rozstając, musisz przemyśleć wiele rzeczy, by nie zrobić tego kroku zbyt pochopnie i nie spowodować dodatkowych szkód dla siebie, partnera i ewentualnych dzieci. Tym bardziej że, jak twierdzą niektórzy, rozwód to drugie (po śmierci partnera) najtrudniejsze doświadczenie w życiu.

Powody rozstania i staże małżeńskie mogą być bardzo różne. Najkrótsze stażem małżeństwo, gdzie Karolina brała udział w postępowaniu jako adwokat, to było 3 miesiące po

ślubie. Najdłuższe – 56 lat stażu małżeńskiego. Ta rozpiętość czasowa jest ogromna, ale warto pamiętać, że, wbrew powszechnemu mniemaniu, na rozwód nigdy nie jest za późno, jeśli widać, że dotychczasowe małżeństwo okazało się pomyłką. Dopóki żyjemy, nie jest za późno na zmiany i na to, żeby podążać w kierunku, który Cię uszczęśliwia. Czasem jednak na rozwód może być za wcześnie – bo wymaga on solidnego przemyślenia, przeanalizowania, zaplanowania całej procedury, żeby nie podejmować zbyt pochopnie tej decyzji. To ma tym większe znaczenie, im więcej osób zaangażowanych jest w całą sytuację, zwłaszcza gdy w grę wchodzi dzieci.

Powody uzasadniające rozstanie i wszczęcie postępowania rozwodowego mogą być różne i zawsze należy je rozpatrywać w odniesieniu do konkretnego przypadku. Najczęstszą przyczyną, spotykaną w tego typu sprawach, gdy małżonkom zależy na czasie i chcą uzyskać rozwód bez orzekania o winie, jest różnica charakterów, inne plany na przyszłość, inne wartości, itp. Czasem rozwód może mieć na celu po prostu uregulowanie stanu, który w sensie faktycznym i tak trwa od dawna, bo małżonkowie od lat ze sobą nie mieszkają, a czasem nawet i nie utrzymują ze sobą żadnego kontaktu. Karolina kiedyś usłyszała od klienta, że nie miał od ponad 20 lat z żoną żadnego kontaktu i dopiero z dokumentów sądowych dowiedział się, że żona jeszcze żyje i ma się całkiem nieźle. Takie formalne trwanie małżeństwa, gdy i tak żyje się osobno, może komuś przez wiele lat nie przeszkadzać, ale warto, abyś wiedział, że takie małżeństwo na papierze też nadal niesie za sobą konsekwencje prawne,

które czasem mogą być ryzykowne. M.in. wiąże się z perspektywą dziedziczenia po małżonku (również długów), albo koniecznością ponoszenia kosztów jego utrzymania w Domu Pomocy Społecznej – a tego rozwód pozwala uniknąć.

Z perspektywy doświadczenia adwokackiego Karoliny w sprawach rodzinnych jasno widać, że te najczęstsze i najpowszechniejsze faktyczne przyczyny rozwodów, bez względu na to, jakie formalnie są wskazywane w pozwie rozwodowym, sprowadzają się do:

- wzajemnego oddalenia się od siebie małżonków powodowanego np. tym, że jedna z osób wyjechała za granicę do pracy lub poświęciła się pracy na miejscu w stopniu, który doprowadził do zaniedbania więzi małżeńskich. Postawienie zbyt wysokiego priorytetu na zarabianie zamiast na bycie razem może bardzo łatwo doprowadzić do rozluźnienia więzi małżeńskich. Jeśli już któreś z małżonków musi wyjechać za granicę to warto, jeśli tylko to możliwe, wyjechać razem;
- przyznania wyższego priorytetu któremuś z rodziców lub ogólnie rodzinie pochodzenia i temu, co oni mają do powiedzenia zamiast małżonkowi – takie nieodcięcie pępowiny w bardzo wielu przypadkach prowadzi do narastających frustracji i stopniowego rozluźniania, a w końcu do zerwania więzi małżeńskich;
- nawiązania przez jednego z małżonków relacji pozamałżeńskich, w których poszukuje się tego, czego w małżeństwie brak – to może być udany seks, bliskość, zrozumienie, czy zaufanie.

Takie ustalenia powinny doprowadzić do wniosku, że odpowiednie zadbanie o to, by Wasz związek był udany i satysfakcjonujący dla obojga, może wyraźnie zwiększyć szanse, że żadnemu z Was rozstanie nawet nie przyjdzie do głowy. O tym też pisaliśmy w tej książce.

Rozwodzimy się

Jeśli jednak zapadnie decyzja o rozstaniu, to powinienes być przygotowany na to, jak w praktyce wygląda postępowanie rozwodowe. Oczywiście, jak w przypadku innych spraw sądowych, warto, żebyś skorzystał z profesjonalnego wsparcia prawnego - tym bardziej że w tego typu działaniach nierzadko wchodzi w grę duże emocje i trudno zachować chłodny umysł pozwalający na należyte zadbanie o własne interesy. Tak czy inaczej, przyda Ci się rozeznanie, które uzyskasz po lekturze tego rozdziału, bo wiele spraw wygląda w praktyce inaczej niż się powszechnie uważa.

W postępowaniu o rozwód należy przede wszystkim wykazać, czy nastąpił zupełny (tzn. całkowity) i trwały (tzn. że nie ma już szans, że coś się poprawi) rozpad więzi małżeńskich. Te więzi obejmują kwestie emocjonalne, fizyczne i gospodarcze. Wiąż emocjonalna to to, czy jeszcze kochasz swojego współmałżonka, darzysz go uczuciem i zaufaniem, a przy tym postrzegasz jako swojego partnera życiowego. Wiąż fizyczna to kwestia Waszej intymności i współżycia małżeńskiego. Natomiast wiąż gospodarcza sprowadza się do wspólnego mieszkania, prowadzenia domu i gospodaro-

wania finansami. W sprawie rozwodowej należy co do zasady wykazać rozpad tych wszystkich więzi ze wskazaniem, od kiedy przestały one istnieć między małżonkami.

W zależności od przyjętej strategii można dochodzić rozwodu bez orzekania o winie lub z orzeczeniem o winie (małżonka lub wspólnej). Co ważne, sąd może nie orzekać o winie, tylko jeśli oboje małżonkowie zgodnie o to wnoszą. W takiej sytuacji sąd w postępowaniu będzie ustalał przyczynę rozpadu małżeństwa, ale w wyroku nie będzie orzekał, z czyjej winy małżeństwo się zakończyło. Jeśli w tym zakresie brak jest porozumienia i któreś z małżonków chce orzekania o winie, wówczas sąd musi przeprowadzić postępowanie dowodowe i orzec, kto ponosi winę za rozpad małżeństwa. W takiej sytuacji sąd orzeka albo winę jednego małżonka, albo drugiego, albo obydwójga. W naszym systemie prawnym sąd nie bada, kto jest bardziej winny, wystarczy że każdy się chociaż trochę przyczynił i już mówimy o winie obydwójga. Gdy tylko jeden małżonek jest uznany za wyłącznie winnego, to w grę mogą wchodzić także alimenty na rzecz małżonka niewinnego, więc warto mieć to na uwadze, dobrze przygotowując się do postępowania.

Zdarza się i tak, że któryś z małżonków, pod wpływem oglądania hollywoodzkich filmów, nie wyraża zgody na rozwód i mówi wprost: „nie dam Ci rozwodu”. Całe szczęście, nie żyjemy w systemie prawa amerykańskiego i rozwodu w Polsce udziela sąd, a nie drugi małżonek. Niemniej jednak warto wiedzieć, że nawet i w naszym systemie możliwe jest, że sąd oddali pozew o rozwód, jeżeli rozwodu żąda

małżonek wyłącznie winny rozpadu pożycia, a małżonek niewinny na to się nie zgadza. Przy czym ten brak zgody niewinnego partnera musi być zgodny z zasadami współżycia społecznego. Nie może to więc być argument po to, by zrobić drugiej stronie na złość, ale np. w sytuacji, gdy ktoś jest osobą głęboko wierzącą (w życiu, a nie tylko na potrzeby postępowania sądowego), to może doprowadzić swoją postawą w toku sprawy do tego, że sąd oddali pozew o rozwód. Takie rzeczy zdarzają się i w naszym kraju.

A co z dziećmi

Jeśli macie ze sobą niepełnoletnie dzieci, to w sprawie rozwodowej sąd obowiązkowo reguluje także kwestie związane z dziećmi, czyli władzę rodzicielską, kontakty z dziećmi i alimenty na ich rzecz. Jeśli potraficie się porozumieć co do rozstania, to warto też osiągnąć kompromis w kwestiach związanych z dziećmi i podpisać porozumienie rodzicielskie, w którym uregulujecie te obszary. To znacznie przyspieszy całą sprawę i jednocześnie sprawi, że rozwiązania dotyczące dzieci będą takie, jak Wy uzgodnicie między sobą, zamiast odgórnie narzuconych przez sąd.

Bardzo często zdarza się jednak, że choć co do rozwoju małżonkowie są zgodni, to spór dotyczy którejś (albo wszystkich) kwestii związanych z dziećmi. To może być kwestia władzy rodzicielskiej – decydowania o dzieciach, wychowywania ich, sprawowania bieżącej pieczy i miejsca zamieszkania dzieci (tj. przy którym z rodziców). To może

być spór dotyczący kontaktów, czyli kiedy i ile czasu dzieci spędzają z rodzicem, z którym nie mieszkają. To też może być (i najczęściej jest) spór dotyczący tego, jakie są średnie miesięczne koszty utrzymania dzieci i możliwości zarobkowe rodzica zobowiązanego do płacenia alimentów, a w konsekwencji – ile konkretnie mają miesięcznie wynosić same alimenty. Te kwestie często bardzo mocno wpływają na eskalację konfliktu i mogą sprawiać, że samo postępowanie sądowe będzie trwało latami. W toku sprawy warto więc pamiętać o możliwości złożenia wniosku o zabezpieczenie, czyli o to, żeby na czas trwania postępowania sądowego pewne kwestie były już wstępnie uregulowane. Nie zastępuje to wyroku, ale bez względu na to, jak długo będzie trwała sama sprawa sądowa, jeszcze w czasie trwania postępowania będziesz miał możliwość np. odbywania kontaktów z dzieckiem w terminach wskazanych przez sąd, albo będziesz miał uregulowane alimenty w określonej kwocie. Tu jednak ponownie odsyłamy do indywidualnej konsultacji adwokackiej, aby uzyskać wsparcie w konkretnej sprawie i w konkretnym zakresie.

Dowody w sprawie o rozwód

W sprawie rozwodowej sąd każdorazowo musi przeprowadzić co najmniej dwa dowody: dowód z przesłuchania stron i dowód z dokumentu – aktu małżeństwa. Jeśli w grę wchodzi również dzieci, to trzeba wykazać, że rozwód nie wpływa negatywnie na dobro wspólnych małoletnich dzieci, co

zazwyczaj wykazuje się przy pomocy jednego świadka, albo opinii sporządzonej przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów (OZSS). Gdy chcemy udowodnić inne kwestie, np. wysokość alimentów, zasadność szerokich kontaktów czy winę w rozkładzie pożywienia, to oczywiście wchodzi w grę cały wachlarz możliwości dowodowych. Warto jednak przy tym pamiętać, że sąd to jednak osoba z zewnątrz i będzie patrzeć na przedkładane dowody obiektywnie, a nie z emocjonalnym nastawieniem wobec jednej ze stron. Z drugiej strony, sąd wie tylko tyle, ile mu się pokaże. Nawiasem mówiąc, w praktyce zawodowej Karoliny zdarzył się kiedyś klient, który przyniósł do kancelarii zdjęcia, twierdząc, że one ponad wszelką wątpliwość udowodnią winę jego żony i to, że żona na pewno ma romans. Na zdjęciach owszem była żona, która szeroko uśmiechała się, stojąc z wielkim bukietem kwiatów. Według męża to zdjęcie potwierdzało istnienie romansu, bo przecież kwiaty nie były od niego i on by jej takich kwiatów na pewno nie kupił. Historia nieco z przymrużeniem oka, ale warto rozsądnie ocenić, co naprawdę wynika z przedkładanych zdjęć albo historii korespondencji (np. na Messengerze).

Rozwód to jeszcze nie koniec

Zazwyczaj jeśli małżonkowie wcześniej nie mieli ustalonej rozdzielności majątkowej i nie dokonali podziału majątku, to po rozwodzie czeka Was jeszcze podział majątku. Te postępowania również są mocno obciążające finan-

sowo i zazwyczaj znacznie bardziej kosztowne niż sam rozwód. Samego podziału możecie dokonać notarialnie lub przed sądem i w tym przypadku również zachęcamy do skorzystania z profesjonalnego wsparcia prawnego.

Drugi aspekt potwierdzający, że rozwód to nie musi być koniec Twojej relacji z ex, to kwestie związane z dziećmi. Dopóki dzieci nie są pełnoletnie, to wszystkie te kwestie ich dotyczące, które reguluje sąd w sprawie rozwodowej (władza rodzicielska, kontakty, alimenty) mogą być zmieniane w postępowaniu przed sądem rodzinnym. Warto też o tym pamiętać, bo często, choć małżeństwem już nie, to jednak rodzicami zostaje się na zawsze. Rozwinięcie tych tematów zajęłoby całą obszerną książkę, więc w tym momencie poprzestaniemy na tym i sugerujemy skorzystanie z fachowej pomocy, jeśli pojawi się taka sytuacja.

ZAKOŃCZENIE

W ten sposób dotarliśmy do finału naszego przewodnika po dżungli relacji damsko-męskich. Mamy nadzieję, że koniec naszej wspólnej podróży w tej książce oznacza dla Ciebie początek znacznie bardziej fascynującej przygody polegającej na znalezieniu właściwej osoby, a potem wspólnego delektowania się z nią życiem. Wierzymy, że w tej dżungli możesz stworzyć dla siebie Eden - ogród, w którym z właściwą osobą będziesz mógł mieć raj na ziemi.

Napisaaliśmy tę książkę w oparciu o nasze bogate doświadczenia i obserwacje, abyś z jednej strony uchronił się od niebezpiecznych miejsc i ludzi, a z drugiej – abyś miał w ręku wiedzę, która umożliwi Ci wyszukanie odpowiedniego człowieka i zbudowanie z nim szczęśliwego poważnego związku. Związku, który, podobnie jak my, oboje będziecie chcieli kontynuować i rozwijać przez całe życie. Patrząc na świat wokół nas, zdajemy sobie sprawę, że jest to trudne zadanie, a ze względu na zmiany społeczne, może nawet coraz trudniejsze. Nie oznacza to jednak, że jest to niemożliwe, pod warunkiem że używasz własnego rozumu i uważasz na wiele czynników, o których mówiliśmy na poprzednich stronach.

Nie pozwól też się zniechęcić jakimikolwiek danymi statystycznymi mówiącymi, jak ogromny procent ludzi nie ma dobrych, wzbogacających relacji z partnerem. Pomyśl, że tak jak mogłeś wygrać morderczy wyścig kilkuset milionów plemników w momencie Twojego poczęcia, to tu masz znacznie większe szanse! Tym bardziej że, w przeciwieństwie do tamtego wyścigu, masz znacznie większą kontrolę nad różnymi czynnikami, a po przeczytaniu tej książki również i wiedzę, co i jak robić.

Życzymy Ci z całego serca powodzenia w realizacji tego zadania i wszystkiego najlepszego zarówno dla Ciebie, jak i dla człowieka, z którym się zwiążesz. Dla Was obojga!

Karolina i Alex

PS. Zapraszamy do dalszego kontaktu z nami, informacje, jak to zrobić, znajdziesz na okładce.

„Wojna na słowa”

Szybka i błyskotliwa riposta może być także Twoją bronią! Aby się jej nauczyć przygotowaliśmy praktyczny podręcznik, dzięki któremu nauczysz się błyskawicznej i inteligentnej reakcji na zaczepki i ataki słowne, a jednocześnie poznasz cały arsenał narzędzi skutecznej komunikacji. Od broni białej po bombę atomową! Od aikido po broń masowego rażenia! W książce znajdziesz praktyczne wskazówki jak reagować na konkretne zaczepki i ataki słowne. Uzbroisz się w narzędzia, które pozwolą Ci skutecznie obronić się przed atakami werbalnymi wszelkiego rodzaju, pacyfikując i zniechęcając agresorów.



Książkę w wersji papierowej, jako ebook lub audiobook, a także w korzystnych cenowo zestawach znajdziesz na stronie: sklep.klinikanegocjacji.pl

„Sukces w relacjach międzyludzkich”

Budowanie trwałych i wartościowych relacji z innymi ludźmi nigdy nie było takie proste! Podobnie jak tysiące Czytelników, również i Ty możesz poznać zasady budowania relacji z bardzo różnymi ludźmi i dowiedzieć się jak robić to nie tylko skutecznie, ale też jak wykorzystać umiejętność budowania relacji do zbudowania szczęśliwego i dostatniego życia. W tym praktycznym poradniku znajdziesz też ćwiczenia, które pozwolą Ci od razu wcielić w życie poszczególne wskazówki. Książka zmieniła już życie wielu osób – czas by zmieniła i Twoje!



Książkę w wersji papierowej, jako ebook lub audiobook, a także w korzystnych cenowo zestawach znajdziesz na stronie: **sklep.klinikanegocjacji.pl**

„Usługi profesjonalne”

Jeśli działasz w branży usług profesjonalnych, prowadzisz lub zamierzasz prowadzić własną firmę pomocną będzie dla Ciebie książka „Usługi profesjonalne – jak rozwinąć własną firmę?”. Z książki dowiesz się jak z niewielkim budżetem rozwinąć działalność i o jakich aspektach prawnych musisz pamiętać. Poznasz też zasady języka eksperckiego, wskazówki przy skutecznym budowaniu zespołu i sprawdzone metody pozyskiwania klientów bez znacznych nakładów finansowych z Twojej strony!



Książkę w wersji papierowej, jako ebook lub audiobook, a także w korzystnych cenowo zestawach znajdziesz na stronie: **sklep.klinikanegocjacji.pl**

„Kancelaria 2.0”

Jeśli prowadzisz, bądź zamierzasz prowadzić własną kancelarię, nie tylko jako adwokat czy radca prawny, ale w każdej działalności, gdzie świadczysz klientom usługi bazujące na Twojej wiedzy prawniczej to koniecznie zapoznaj się z książką „Kancelaria 2.0 – jak rozwinąć własną działalność w branży prawniczej?”



Książkę w wersji papierowej, jako ebook lub audiobook, a także w korzystnych cenowo zestawach znajdziesz na stronie: sklep.klinikanegocjacji.pl