

Ewa Z.

Jak na co dzień
budować
szczęśliwą relację
z partnerem

Krótką recepta
na udany związek



NOVAE RES

Wstęp

Zazwyczaj pani psycholog kojarzy się wyłącznie z gabinetem psychologicznym, kozetką lub, w bardziej skrajnych przypadkach, ze szpitalem psychiatrycznym. Prawda jest jednak taka, że spotkać nas można także w biznesie, sektorze edukacyjnym, naukowym i w wielu innych branżach. Jesteśmy partnerkami, mamami, po prostu kobietami. Zwykle, ludzkie uczucia złości, gniewu, niepewności czy też smutku nie są nam obce. My również zmagamy się z typowymi trudnościami wynikającymi z relacji z innymi ludźmi. Wiedza psychologiczna nie chroni nas przed codziennymi konfliktowymi sytuacjami z partnerami, dziećmi czy też ludźmi z najbliższego otoczenia. Dlatego w tej krótkiej książce pragnę podzielić się z Tobą swoją wiedzą na temat bliskich związków, zarówno teoretyczną, jak i praktyczną. Na przeszkodzie do szczęścia staje codziennie wiele sytuacji,

jednak z odpowiednim nastawieniem, zaangażowaniem i wiedzą masz szansę zawalczyć o szczęśliwą, pełną satysfakcji relację.

Pozycja ta, jak wskazuje sam tytuł, nie będzie wyjątkowo długa. Wynika to z tego, że chciałam w niej zebrać wyłącznie najistotniejsze zagadnienia związane z budowaniem trwałego i szczęśliwego związku. Nie zawarłam w niej typowych banałów i powielanych, często absurdalnych informacji. Znajdziesz w niej jedynie to, co naprawdę ważne. Książka ta dedykowana jest zarówno osobom będącym w związku, jak i tym, które nie trafiły jeszcze na odpowiednią dla siebie osobę.

Książkę adresuję do kobiet, bowiem wierzę, że jest w nas ogromna siła, której często u siebie nie dostrzegamy albo zapominamy o niej, dbając o wszystko i wszystkich dookoła. Jeżeli właśnie trzymasz ją w rękach oznacza to, że poszukujesz drogi, która uczyni Twój związek lepszym i bardziej satysfakcjonującym. Bardzo się cieszę, że podejmujesz taką decyzję, ale jeżeli szukasz tu gotowej recepty na to, jak przypodobać się swojemu mężczyźnie, to muszę Cię rozczarować. W książce tej nie przedstawię Ci szeregu scenariuszy dotyczących spełniania zachcianek partnera. Podpowiem Ci za to, w jaki sposób, jako pewna siebie i wartościowa kobieta, możesz zadbać o swoją

relację. Pisząc o relacji, mam na myśli satysfakcję nie Twojego partnera, a Waszą wspólną.

Niestety domeną nas, kobiet, jest to, że w ciągłej pogoni za uszczęśliwianiem najbliższych zapominamy o sobie. Troszcząc się o partnera, dzieci, przyjaciół i krewnych zapominamy o najważniejszej osobie, czyli o sobie samej. Bez naszego szczęścia i szczerzej wiary w swoją wartość nie pomożemy rozwinąć skrzydeł ani sobie, ani naszemu związkowi.

W książce chciałabym odrzeć ze złudzeń wyidealizowane oczekiwania względem mężczyzn, którzy niczym wróżbici odczytują nasze najgłębsze marzenia po to, aby za chwilę je spełnić. Bez wątplenia elementy romantyzmu, zaskoczenia oraz odczytywanie naszych potrzeb są czymś niezwykle przyjemnym, jednak pytanie brzmi: czy koniecznym, aby związek był szczęśliwy? Być może czasami wystarczy powiedzieć coś wprost, bądź nakierować naszego partnera na to, na czym Nam zależy?

Jakiej kobiety poszukuje mężczyzna?

Czego naprawdę poszukują mężczyźni? To jedno z najczęściej zadawanych przez kobiety pytań. Tutaj, jako typowy psycholog, udzielę naszej sztandarowej odpowiedzi, a więc: **to zależy**. Zależy od tego:

- czego w danym momencie poszukuje mężczyzna;
- czy poszukuje żony, kochanki, czy też jednorazowej przygody;
- od jego poprzednich doświadczeń oraz wzorców wyniesionych z rodzinnego domu;
- od przekazanych mu przez najbliższe otoczenie wartości, jakimi należy kierować się w życiu;
- czy ceni sobie spokojne i ułożone życie, czy też potrzebuje emocji, adrenaliny i poczucia ciągłych zmian;
- na jakim etapie życia się właśnie znajduje.

Jak widzicie możliwości jest naprawdę wiele, a dokładniej tyle, ilu mężczyzn na świecie. Każdy z nas jest

inny, posiada odmienne marzenia, oczekiwania i cele. Ukształtowały nas odmienne doświadczenia, przeżycia czy też sytuacje rodzinne. Każdy z nas zmagał się z innymi trudnościami, ale też cieszył się odmiennymi radościami dnia codziennego.

Bez wątpienia istnieje wiele wspólnych dla ludzi cech, jakich poszukują u potencjalnego partnera, ale występują one w nieco innej konfiguracji. Niestety, jeżeli liczyłaś na gotową odpowiedź, jakiej kobiety poszukuje każdy mężczyzna, muszę Cię rozczarować. Taka recepta nie istnieje albo nic mi o niej nie wiadomo. Wiadomo mi natomiast o kilku kwestiach, które na pewno pomogą Ci zrozumieć, na co zwracają uwagę mężczyźni poszukujący partnerki. Przemycę tu wiedzę zarówno typowo naukową, jak i tę zdobytą bezpośrednio od panów w moim najbliższym otoczeniu. Nie było to łatwe zadanie, aby namówić ich do rozmowy, ale część z nich podzieliła się ze mną informacją, na co zwracają uwagę, kiedy poszukują „tej jedynej”.

Wygląd

Drogie Panie, nie czarujmy się. Mężczyzna w pierwszym momencie po spotkaniu kobiety zwraca uwagę przede wszystkim na jej atuty wizualne. Nie widzę

sensu, aby zwodzić się wzajemnie szlachetną wizją, że od pierwszej chwili liczy się dla nich przede wszystkim wnętrze. Nic bardziej mylnego.

Tu spieszy nam z pomocą psychologia ewolucyjna. Samcy większości gatunków podświadomie dążą do przekazania genów przy pomocy samicy zdrowej, silnej, gwarantującej zdrowe potomstwo.

A co świadczy o takich cechach? Nic innego jak nasz wygląd. A więc mężczyzna podświadomie zwróci uwagę na kobietę młodą, atrakcyjną, o zdrowej i zadbanej cerze oraz włosach. Jego uwadze nie umknie także proporcjonalna sylwetka, a zatem wydatny biust oraz szerokie biodra sugerujące predyspozycje do rodzenia i wykarmienia zdrowych i silnych dzieci.

Brzmi to bezdusznie i nieromantycznie. Oczywiście na poziomie świadomości taksujący Cię wzrokiem mężczyzna nie patrzy na Ciebie jako na przyszłą matkę swoich dzieci, niemniej jednak jako pierwsze podświadomie zada sobie pytanie, czy chciałby uprawiać z Tobą seks. Ale żeby nie sprowadzać ludzi wyłącznie do kierujących się instynktem, pozbawionych głębszych uczuć istot, czas na coś bardziej pozytywnego.

W psychologii istnieje pojęcie wzorca, definiującego atrakcyjność fizyczną kobiety. W zależności od określonej kultury i regionu wzorzec ten może się

niewielko różnić, ale część cech zawsze pozostaje taka sama, a więc większość mężczyzn na świecie zwróci na nie uwagę.

Bez wątpienia liczą się wspomniane wyżej proporcje ciała. Nie musimy mieć przysłowiowych 90-60-90 centymetrów, żeby uchodzić za atrakcyjne. Liczy się natomiast zachowanie odpowiednich proporcji. Tutaj niestety nie mamy dużej możliwości modyfikacji tego, co ofiarowała nam matka natura, dlatego nie ma sensu przykładać do tego nadmiernej wagi. Warto wprowadzić do swojego życia aktywność fizyczną, która bez wątpienia pomoże nam nieco zadbać o proporcje naszej sylwetki.

W rzeczywistości większość z nas nie jest perfekcyjna, co nie oznacza, że mężczyźni nie zwracają na nas uwagi. Dlatego drogie Panie! O ile nie możemy uzyskać nagle talii osy, o tyle możemy zadbać o swoje zdrowie, które przyczyni się do dobrej kondycji naszej skóry i włosów oraz ogólnego samopoczucia. Dlatego też zdrowym stylem życia warto interesować się nie tylko na miesiąc przed wakacjami, a wprowadzić go na stałe. Gwarantuję bardzo szybką poprawę ogólnego samopoczucia. Warto podjąć tego typu zmiany nie dla swojego partnera, a przede wszystkim dla samej siebie, bo to Twoje szczęście oraz dobre samopoczucie są najważniejsze.

Osobowość

Tutaj nie napiszę nic odkrywczego. Nie przedstawię także wzoru osobowości idealnej, bo taka po prostu nie istnieje. Każdy z nas jest inny i czegoś zupełnie innego poszukuje u swojego partnera. Nie można powiedzieć, że idealna kobieta to taka, która jest pewna siebie, a każdy weekend spędza w gronie znajomych bądź na kursie wspinaczki górskiej. To nieprawda. Równie atrakcyjna jest kobieta, która swój wolny czas lubi spędzać z książką bądź na spacerze z najbliższą przyjaciółką.

Zabrzmiało to być może banalnie, ale jedyne, co chciałabym Ci doradzić w tej kwestii, to bycie sobą. Jaki sens ma kreowanie wyidealizowanej osobowości w celu poznania partnera? Jeżeli już go poznasz, to czy planujesz później całe życie udawać stworzoną przez siebie postać? Masz do tego prawo, pytanie tylko, czy na dłuższą metę da Ci to radość i szczęście? Tego typu rozwiązanie nie ma sensu, ponieważ stopniowo wypalisz się, starając się spełnić oczekiwania otoczenia, co nie przyniesie nikomu żadnych korzyści.

Pozostając w zgodzie ze sobą, pokazujesz niezwykłą siłę i pewność siebie. Taka postawa oznacza, że akceptujesz to, jaka jesteś, a czy w oczach mężczyzny nie wygląda to atrakcyjnie? Wygląda. I to bardzo. Dlatego

polecam Ci, abyś zadbała przede wszystkim o własny rozwój, a nie skupiała się na zmianie, która być może spodoba się otoczeniu. Nie każdy mężczyzna poszukuje cichej i spokojnej partnerki, ale nie każdy też dąży do budowania relacji z ekstrawertyczką.

Będąc sobą, znajdziesz partnera, który w pełni zaakceptuje Twoją osobowość. Zyskasz w ten sposób komfort, ponieważ nikt nie będzie wywierał na Tobie presji, abyś zmieniła samą siebie czy swoje nawyki.

Radość z życia

Przygotowując się do stworzenia tej książki, odbyłam naprawdę wiele rozmów z panami w różnym wieku. Jako jedną z głównych odpowiedzi na pytanie o idealną partnerkę wskazali nie perfekcyjny wygląd, a radosne usposobienie. W oczach mężczyzn nie ma nic gorszego niż wiecznie obrażona i nieszczęśliwa kobieta, która w każdej sytuacji dopatruje się czegoś negatywnego. Każdej z nas zdarzają się momenty, kiedy włącza nam się tryb narzekania na wszystko, łącznie z psem sąsiada. To normalne. Nie pozwól jednak, by takie negatywne myśli zdominowały Twoje życie. Nie ma nic bardziej męczącego od przebywania z osobą, która zaraża nas swoim negatywnym podejściem. Odbiera to jakąkolwiek radość z życia. Dlatego zrozumcie opinię

mężczyzn, którzy poszukują kobiety potrafiącej cieszyć się z małych rzeczy. Jeżeli bowiem nie jesteście w stanie dostrzec pozytywów w codziennych, prostych sytuacjach, to nie łudźcie się, że zobaczycie je w czymś większym. Mężczyzna, który widzi wiecznie niezadowoloną kobietę, ma poczucie, że czego by nie zrobił, nie sprostą jej oczekiwaniom. Nie potraktuje jej zatem jako dobrej kandydatki na stałą partnerkę, bo kto z nas chce poświęcić całe życie na ciągłe dążenie do zaspokojenia nierealnych do spełnienia oczekiwań drugiej osoby?

Niezależność

Niezależność to jedna z kluczowych cech na liście czynników, które sprawiają, że człowiek staje się niezwykle atrakcyjny. Jest ona bardzo często wskazywana przez mężczyzn jako coś wyjątkowo pożądanego u kobiety, z którą chcieliby stworzyć związek. Oczywiście nie chodzi tu o to, żebyście przyjęły postawy skrajnie feministyczne, pokazując, że mężczyzna nie dość, że niepotrzebny, to jest wręcz zbędny w Waszym życiu. Nie o to chodzi. Pozostańcie delikatne i kobiece, ale również niezależne. Nie czekajcie ze wszystkimi ważnymi decyzjami na księcia, który pojawi się nagle i podejmie je za Was. Wasz los jest tylko i wyłącznie

w Waszych rękach. Chcecie kupić mieszkanie? Znaleźć lub zmienić niesatysfakcjonującą pracę? Zwiedzić samodzielnie Tanzanię? A więc zróbcie to!

Nie czekajcie ze wszystkimi życiowymi decyzjami do momentu, kiedy to w końcu w Waszym życiu pojawi się on. Ten, który weźmie na swoje barki cały ciężar Waszej egzystencji i dnia codziennego. Jesteśmy dorosłymi kobietami, a więc pokażmy to.

Nie musisz zarabiać więcej od swojego mężczyzny, aby być niezależną. Istotna jest tu Twoja postawa względem życia, która pokazuje, że z nim czy sama dasz sobie radę. I chociaż trudno w to uwierzyć, jest to prawda. Człowiek jest dużo silniejszy, niż sobie wyobraża. I Ty również taka jesteś, dlatego nie szukaj przeszkód, które będą cię ograniczać.

Mężczyźni bardzo cenią sobie niezależne kobiety, bo to pokazuje im, że zbudują związek bazujący na relacji partnerskiej, a nie na zasadzie opiekun – dziecko, gdzie mężczyzna wchodzi w rolę osoby, której obowiązkiem jest dbanie o wszystko. On też potrzebuje czuć, że w razie trudnej sytuacji będziesz w stanie go wesprzeć i pokazać, że razem dacie radę przetrwać naprawdę wszystko.

Brak wypisanej na czole desperacji

Teraz poruszę kluczową dla mnie kwestię, a więc desperację. Myślę, że prawie każda z nas miała w swoim życiu moment, kiedy pojawiła się u nas obawa o swoją przyszłość, szczęście, partnera, posiadanie dzieci i wiele, wiele innych kwestii. To normalne. Każdy z nas zмага się z tego typu wątpliwościami, co wyłącznie świadczy o tym, że dążymy do czegoś dobrego dla samych siebie. Niemniej jednak ludzie dzielą się na tych, którzy z tego typu myśli wyciągają wnioski i podejmują pewne konstruktywne dla siebie decyzje. Pojawiają się także osoby, które przystępują do akcji pod kryptonimem desperacja. Swoją postawą, mową ciała oraz słowami krzyczą wręcz, iż są zdesperowani i za wszelką cenę poszukują partnera. Wstyd się przyznać, ale my kobiety wiemy w tym prym.

U mnie samej nie raz włączał się tryb obaw o swoją przyszłość, więc rozumiem targające Wami emocje. Mimo wszystko to, co bardzo odpycha mężczyzn już po pierwszym spotkaniu, to kobieta z wypisanym na czole hasłem: „Ożeń się ze mną i miejmy razem szóstkę dzieci”. Mężczyźni lubią mieć poczucie sprawczości, tak więc kobieta, która wymusza na nich pewne zachowania, jest zdecydowanie odpychająca.

Rozmawiałam kiedyś z bliskim przyjacielem, który zawsze z wielkim zaangażowaniem i fascynacją opowiadał o swojej partnerce. Robiło to na mnie wrażenie, a równocześnie wzbudzało zwykłą ludzką ciekawość, w jaki sposób kobieta ta zawładnęła nim aż do tego stopnia. Odpowiedź okazała się bardzo prosta. Otóż w pierwszych tygodniach znajomości nie była absolutnie zainteresowana moim przyjacielem. Oczywiście spotykała się z nim i okazywała radość ze spędzanego wspólnie czasu, jednak nie oczekiwała od niego żadnych deklaracji ani dalekosiężnych planów. Kobieta ta była takim przeciwieństwem tych, które spotykał dotychczas, że potraktował ją jako pewnego rodzaju wyzwanie. Mężczyźni to zdobywcy, a więc możliwość zawalczenia o coś jest czymś, co tylko ich motywuje do działania. Dodatkowo świadomość, że kobieta jest na tyle niezależna, że nie przypisuje swojego być albo nie być posiadaniu partnera, pokazuje, że musi być warta tego, aby o nią zabiegać.

Delikatność

W poprzednich punktach zachęcałam Was przede wszystkim do dbania o siebie, swoją niezależność oraz pewność siebie. W tym miejscu chciałabym jednak zwrócić uwagę na coś równie ważnego, a więc

na delikatność. W dalszym ciągu zachęcam do dbania o swoje potrzeby, niemniej jednak nie zapominajmy w tym wszystkim o zwykłej kobiecej delikatności. Dla mężczyzn bardzo atrakcyjna jest pewna siebie kobieta, co nie zmienia faktu, że nadal może pozostać kobieca. Niezależna nie znaczy wulgarna czy potrafiąca wykonać wszystkie złożone i skomplikowane czynności, takie jak wymiana koła, kaloryfera czy rury. Jeżeli umiesz to zrobić, to świetnie, jeżeli nie, to nie umniejsz to Twojej wartości, gdy zwrócisz się z tym o pomoc do swojego partnera.

Kobiecość

Drogie Panie, wskutek zmieniających się norm społecznych kobiety są współcześnie bardzo niezależne oraz samodzielne. Sama jestem ogromną zwolenniczką tego stanu rzeczy. Niemniej jednak nie zapominajmy o jednej, bardzo ważnej sprawie. O kobiecości. Kobieta, która jest w pełni niezależną, rozwijającą się osobą, nie musi automatycznie przejmować wszystkich męskich cech. Może pozostać wrażliwa, delikatna i subtelna. Wiem, że brzmi to niczym rada z poradnika pochodzącego z początku XX wieku, ale to naprawdę ważne. Wspaniałe jest to, że w tej chwili jesteśmy na tyle samodzielne, aby wieść szczęśliwe

życie w pojedynkę. Wiele mówi się o współczesnym kryzysie męskości, niewiele zaś miejsca poświęca się temu, że kobiety również się zmieniają. Nie musimy żyć według sztywno ustalonych norm i zasad, które obowiązywały wiele lat temu. Ale zapytajcie mężczyzn w swoim otoczeniu, czy cenią sobie typowo kobiece cechy. Gwarantuję, że większość z nich tęsknie pokiwa głową. Dajmy czasami być naszym mężczyznom tymi silnymi. Nie bójmy się okazywać swojej delikatności. Nie zaburzy to naszego wizerunku silnych kobiet, którymi przecież i tak jesteśmy ☺.

ROZDZIAŁ II

.....

Kiedy poszukiwanie partnera trwa w nieskończoność

Wyobraźmy sobie świat idealny. W tym oto świecie żyjemy my, prawdziwe księżniczki. Nasze dzieciństwo pozbawione jest wszelkich trosk, naszym głównym zadaniem zaś jest być szczęśliwą. Oczywiście uczęszczamy do najlepszych szkół, aby po osiągnięciu pełnoletniości, nie musząc martwić się o sprawy finansowe, wyruszyć w świat. Zazwyczaj są to studia na prestiżowej uczelni, gdzie pojawia się ON. Najpierw popada w zachwyt nad naszym pięknem i elokwencją, a później dokłada wszelkich starań, aby nas w sobie rozkochać. Historia kończy się happy endem, gdzie w sukni z piętnastometrowym trenem wychodzisz za mąż za swojego księcia. Macie trójkę dzieci, Wasze życie przypomina sielankę, a jedyną trudnością jest wybór mięsa na grilla.

A teraz wróćmy do rzeczywistości. Życie żadnego człowieka nie jest idealne i pozbawione jakichkolwiek

trudności. Życie to nie bajka, a splot wielu wydarzeń, kształtujących nas doświadczeń oraz niespodziewanych sytuacji. Nie znam osoby, chociaż być może gdzieś taka się znajdzie, której życie to pasmo wyłącznie sukcesów i szczęśliwych momentów. Takiej, która nie spotkała się nigdy z żadnymi trudnościami. Podobnie sprawa wygląda w kwestii znalezienia partnera i budowania szczęśliwego związku. Każda z Nas marzy, albo chociaż przez jakiś czas marzyła o tym, że bez problemów odnajdzie mężczyznę swojego życia, nie napotykając przy tym na całą masę komplikacji. Bez wątplenia są takie osoby. Zdarzają się tak zwane licealne miłości, zakończone ślubem i gromadką dzieci. Pytanie tylko, czy faktycznie te pary nie stykają się nigdy z problemami, jakich doświadczają inni? Jednak wróćmy do większej części społeczeństwa, której los nie był tak romantyczny.

Powołam się na historię pewnej kobiety, którą poznałam kiedyś w całkiem przypadkowych okolicznościach, a w tej chwili utrzymujemy stały kontakt. Kiedy okazało się, że jestem psychologiem zajmującym się tematem bliskich związków, Kasia opowiedziała mi swoją historię.

Kasia jest dwudziestodziewięcioletnią, naprawdę ciepłą i inteligentną dziewczyną. Zawodowo zajmuje się pracą w szkole, z dziećmi w klasach zerowych.

Ma kilka interesujących pasji i wiele do powiedzenia na każdy temat. Nie jest typem kobiety bluszczu, która poszukuje mężczyzny po to, aby się nią zajął i wziął na siebie wszelką odpowiedzialność wynikającą z codziennego życia. W pełni samodzielnie zarządza swoim czasem, planami i zasobami finansowymi. Mimo to, od kilku lat ma poważny problem ze znalezieniem partnera. Pracując w szkole ma ograniczone możliwości poznania kogoś w miejscu pracy, ponieważ królują tam głównie panie, poza tym nie chce łączyć tych dwóch obszarów życia. Dodatkowo czas szalonych imprez w klubach już minął i w tej chwili nie jest to dla niej ciekawe miejsce. Regularnie spotyka się ze znajomymi, bywa w nowych miejscach, jednak do tej pory nie spotkała tam nikogo, kto w dłuższej perspektywie byłby nią zainteresowany. W chwili obecnej posiłkuje się także portalami randkowymi, aby zwiększyć swoje szanse. Kiedy słucham jej opowieści dotyczących poznawanych tam mężczyzn, bywa, że ledwo jestem w stanie w to uwierzyć.

Najczęściej zgłaszanymi przez Kasię problemami są:

1. Brak umiejętności przejęcia inicjatywy przez mężczyznę – zdarza się, że kontakt internetowy jest bardzo

zadowolający, a kandydat naprawdę miły, elokwentny i dowcipny, ale na tym koniec. To tak zwani pisarze, którzy poza niekończącymi się wiadomościami wirtualnymi nie wychodzą z propozycją spotkania. Jest to naprawdę frustrujące, ponieważ trudno jest zbudować wyłącznie wirtualny związek, bez możliwości osobistego poznania.

2. Mężczyźni odważni w kontakcie wirtualnym, którzy podczas spotkania nie są w stanie wydusić z siebie słowa. Odwagę odzyskują zaraz po nim, kiedy to pięć minut po jego zakończeniu piszą mało stosowne treści o podtekstach seksualnych. Można brać pod uwagę zdenerwowanie wywołane spotkaniem, jednak jeżeli ktoś ma odwagę wysłać często niestosowne treści pełne podtekstów, to byłoby również miło gdyby na żywo był w stanie wypowiedzieć chociaż jedno składne zdanie.

3. Często zdarza się także, że panowie na zdjęciu prezentują się zdecydowanie inaczej niż w rzeczywistości. W miejscu spotkania dochodzi do brutalnej konfrontacji z rzeczywistością, a bywa i tak, że nie można zidentyfikować pana, który materializuje się przed Tobą, bo wygląda zupełnie inaczej. Nie potępiamy osób mniej atrakcyjnych, bowiem każdy ma szansę na miłość,

ale istotna jest też szczerłość zamiast zatajania swojego prawdziwego wyglądu.

4. Niezdecydowani – jest to bardzo często spotykana grupa mężczyzn, zarówno przy znajomościach zawieranych przez Internet, jak i w rzeczywistym świecie. Tacy panowie być może zdecydują się nawet na zaproponowanie kobiecie spotkania, ale na tym koniec. Kiedy przychodzi dzień randki i stawiacie się w określonym miejscu, z jego ust padają karygodne pytania: „to co robimy?”, „gdzie idziemy?”, „to co zaproponujesz?”. Naprawdę wiele kobiet uskarża się na takie postępowanie u mężczyzn i niestety w większości przypadków kończą takie znajomości po jednym spotkaniu. Panowie ci nieszczególnie rozumieją, w czym leży problem, ale to już nie rola kobiety, aby ich reformować.

5. „Ulatniacze” – są to panowie, którzy po pierwszej randce spełniają wszystkie kryteria. Była chemia, było o czym rozmawiać i widziałaś, że naprawdę mu się spodobałaś. Po spotkaniu wymieniliście kilka wiadomości, które tylko potwierdziły Twoje przecucia o zainteresowaniu ze strony mężczyzny. Umówiliście się na kolejne spotkanie i.... porażka. Idealny facet przechodzi nagle metamorfozę. Od samego początku

siedzi obrażony, Ty za wszelką cenę walczysz o podtrzymanie rozmowy, on zaś zachowuje się tak, jakby chciał być gdzie indziej. Po spotkaniu kontakt się urywa, a Ty zachodzisz w głowę, co właściwie poszło nie tak. Czy postąpiłaś nie tak, jak powinnaś? Niestety o tym typie mężczyzn słyszałam już od kilku kobiet korzystających z portali internetowych i przyznam szczerze, że trudno jest mi wyjaśnić tego typu zachowanie.

Powyższe zachowania to najczęściej spotykane sytuacje, jednak takich opowieści jest o wiele więcej. Pewnego razu Kasia umówiła się na randkę z mężczyzną około trzydziestki, pracującym w służbie zdrowia. Poszli do pubu, gdzie po zaledwie pięciu minutach zdjął on buty i ułożył nogi na kanapie koło zdeglustowanej Kasi. W związku z tym, że prowadził, zdecydował się na niskoprocentowe piwo. Wypił je w dziesięć minut, dlatego przerzucił się na drinka swojej wybranki. Poprosił ją w międzyczasie, aby poszła do baru zamówić mu jedzenie i kolejne piwo, bo on „nie ma na sobie butów”. Najlepsze było jednak zakończenie wieczoru i nieudanej randki. Otóż wspomniany wyżej pan uznał, że zamiast zwracać Kasi pieniądze za zakupione dla niego danie, odwiezie ją. Kiedy jednak ona pozostawała nieczuła na jego zaczepki w stylu: „to kiedy będziemy

się całować”, „no chodź się poprzytulać”, doszedł do wniosku, że nie będzie tracił czasu na odwożenie jej i zostawił ją na przystanku autobusowym. Oczywiście ona nie skorzystałaby z jego propozycji, jednak chodzi o sam fakt, że wprost zakomunikował jej, że skoro on nie może liczyć na jakąś „nagrodę”, nie będzie tracił czasu na odwożenie jej do domu. Słyszając takie historie, aż trudno uwierzyć, że dorośli ludzie mogą zachowywać się w ten sposób, wykazując się zupełnym brakiem kultury.

Historia Kasi pokazuje, że wiele naprawdę wartościowych osób nie może znaleźć partnera nie ze względu na jakieś deficyty u siebie. W wielu przypadkach problemem jest druga strona. Chciałabym, żeby uświadomiło Ci to, że nawet jeżeli od dłuższego czasu nie możesz związać się z nikim na dłużej, nie powinnaś w całości obarczać siebie winą za tę sytuację. Każdy z nas ma swoje zarówno mocne, jak i słabsze strony, jednak o tym, że nie mamy partnera nie świadczą wyłącznie nasze wady. Bardzo często wynika to z wysokiej świadomości swoich oczekiwań względem poszukiwanego przez nas mężczyzny. Jeżeli kobieta ma jasno sprecyzowane oczekiwania względem swojego partnera i związku, to takiej właśnie osoby będzie poszukiwać. Nie zadowolili się kimkolwiek, tylko dlatego, że według rodziny i znajomych wypadaloby już

mieć kogoś na stałe. Uważam, że budując bliską relację należy wykazać się elastycznością i zrozumieniem, że nasz partner nie będzie w 100% wpisywał się w nasz wymarzony profil. Mimo to, jeżeli już na starcie widzimy dzielącą nas przepaść, to jest to jasny sygnał, że stworzenie z tego związku idealnego będzie prawdziwym wyzwaniem. Często może okazać się to wręcz niemożliwe.

W przytoczonej historii cenię sobie bardzo postawę Kasi. Pomimo ogromnej presji otoczenia i chęci do znalezienia tego jedyne, ona wciąż zachowuje ogromną godność i cierpliwość. Zamiast zadowalać się półśrodkami woli cierpliwie czekać na mężczyznę, z którym uda jej się stworzyć taką relację, na jakiej jej zależy. Pojawiają się również chwile zwątpienia, smutku i frustracji. Mimo to czasami warto nie zniechęcać się i w dalszym ciągu poszukiwać osoby, z którą będziemy chcieli zbudować trwałą i satysfakcjonującą relację. Jeżeli będziesz wchodziła w krótkotrwałe związki bez przyszłości, tylko stracisz czas. W momencie, kiedy będziesz z takim mężczyzną, na pewien czas zaprzestaniesz poszukiwań osoby, która w pełni cię zadowoli. Oznacza to, że ryzykujesz utratę możliwości poznania świetnego mężczyzny tylko dlatego, że tkwisz w jałowym związku z kimś innym. Poświęć ten czas na siebie samą. To będzie zdecydowanie cenniejsza inwestycja.

Nie sugeruję ci, że powinnaś żyć jak mniszka, pozbawiona jakichkolwiek rozrywek i zaspokajania swoich potrzeb bycia adorowaną. Spotykaj się z mężczyznami ile się da, korzystaj z tego czasu, ale nie angażuj się na siłę w związki bez przyszłości.

ROZDZIAŁ III

.....

Czy na pewno wiesz, czego poszukujesz?

*Jeśli nie spełniam Twoich oczekiwań, nie obrażaj się.
Przecież to są Twoje oczekiwania, a nie moje obietnice.*

Friedrich Hebbel

Niejednokrotnie słyszy się rozmowy dotyczące poszukiwań swojej drugiej połówki. Osoby te wiele uwagi poświęcają temu, że zadanie to nie jest wcale takie proste. Dodatkowo wymieniają szereg cech, które nie odpowiadają im w potencjalnym partnerze bądź partnerce. Wydawać by się mogło, że jest to dobry znak, świadczący o tym, że osoba taka wie, czego poszukuje. Czy tak jest w rzeczywistości? Posłużę się w tym miejscu znanym psychologicznym zwrotem, a mianowicie: to zależy. Istnieje spora grupa osób, które autentycznie są świadome swoich oczekiwań względem związku,

który chciałyby zbudować, i tego, z jakim partnerem powinny to zrobić. Jest także wiele osób, które wbrew wygłaszanym deklaracjom, najzwyczajniej w świecie same nie wiedzą, czego poszukują. Zdarza się, że w ich opisach partnera idealnego dostrzec można wiele sprzeczności. Z jednej strony ma być czuły i romantyczny, a z drugiej niemalże agresywnym samcem alfa. W praktyce ciężko o takie połączenie. Jednak moim ulubionym określeniem jest: „powinien mieć **to coś**”. Tylko czym jest to coś i kto ma to wiedzieć, jeżeli sama zainteresowana nie potrafi tego określić?

Myślę, że jeżeli przez dłuższy czas poszukujesz już partnera bądź związku, w które wchodzisz, okazują się nietrwałe albo niezadowolające, warto przeanalizować kilka kwestii:

1. Przede wszystkim zastanów się, czy mężczyźni z którymi się spotykasz, już na początkowym etapie spełniają Twoje oczekiwania. Zdarza się, że randkujemy z osobą, do której od samego początku mamy zastrzeżenia, ale liczymy na to, że z czasem to wszystko się zmieni. Jeżeli tak jest w Twoim przypadku – zastanów się, czy warto poświęcać na to swój czas.

2. Kolejną kwestią jest dokładne zastanowienie się, jakie są dla Ciebie kluczowe kwestie w związku.

Dla niektórych jest to założenie rodziny, dla innych bezpieczeństwo. Jeszcze inni cenią sobie wysoki poziom adrenaliny i duże urozmaicenie w codziennej relacji. Być może za istotne uważasz spędzanie ze sobą dużej ilości czasu albo też zachowanie dużej niezależności i oddzielnego od partnera świata. To wszystko jest dopuszczalne, ale w tym miejscu warto ustalić, co jest ważne przede wszystkim dla Ciebie. Jeżeli wyznajesz określone wartości, to powinnaś szukać partnera, który je podziela. Zdarza się, że nie możemy zbudować stałego związku, ponieważ pomimo jasno określonych postaw życiowych spotykamy się z osobami zupełnie od nas innymi. Siłą rzeczy szybko orientują się, że nie jesteś dla nich odpowiednią kandydatką na stałą partnerkę. Kończy się to albo zerwaniem znajomości po jednym spotykaniu, albo przedłużaniem jej wyłącznie w celu rozrywkowym. Mężczyzna spotyka się z Tobą z braku lepszych alternatyw. Uważa cię za świetną kobietę, jednak tak różną od niego, że nie jest zainteresowany związkiem.

3. Zastanów się, czy jesteś konsekwentna w swoich oczekiwaniach. Zdarza się, że średnio trzy razy w miesiącu zmieniamy oczekiwania względem potencjalnego partnera. W poniedziałek preferujemy spokojnych, statecznych, wysokich blondynów. Pod koniec

tygodnia dochodzimy do wniosku, że zależałoby nam jednak na szczupłym brunecie, który zawodowo zajmuje się kajakarstwem. Jest to oczywiście przerysowany przykład, ale niestety często spotykany. Zdarza się, że nasze niepowodzenia leżą u podstaw, a więc same nie wiemy, na czym nam dokładnie zależy. Wchodzimy w związek, nie jesteśmy w nim szczęśliwe, ale równocześnie trudno nam określić, co właściwie jest nie tak.

4. Zdarza się również, że ulegamy presji otoczenia. Mamy dosyć, kiedy na kolejnym rodzinnym spotkaniu padają słowa: „Kiedy w końcu wyjdiesz za mąż?”, „W twoim wieku miałam już trójkę dzieci, a ty nawet męża nie znalazłaś?”, „Teraz to te dziewczyny są takie leniwe. Nic, tylko myślą o karierze”. Po pewnym czasie zaczynamy czuć coraz większy niepokój. Być może wszyscy wiedzą lepiej i to już czas, aby kogoś znaleźć. Nawet jeżeli nie mamy na horyzoncie interesującego mężczyzny, to być może warto zadowolić się tym, który pierwszy się pojawi? Myślimy również, że jesteśmy może zbyt krytyczne i to właśnie przez to nasze życie uczuciowe jest w takiej kondycji. Prowadzi to do sytuacji, kiedy wchodzimy w związek z nieodpowiednią osobą. Bardzo szybko kończy się to niepowodzeniem, a nasza samoocena tylko się obniża. Tracimy

wyłącznie czas, energię i dobre samopoczucie tylko po to, aby udowodnić ludziom dookoła, że wszystko z nami w porządku.

5. Na samym końcu warto zastanowić się, czy być może nie jesteś zbyt krytyczna wobec potencjalnych kandydatów. Na każdym kroku zachęcam Cię do skupiania się przede wszystkim na sobie, swoich potrzebach i oczekiwaniach. Mimo to należy zachować w tym zdrowy rozsądek, aby z kobiety świadomej swoich preferencji nie stać się osobą bezwzględnie oczekującą pewnych rzeczy. Nigdy nie uda nam się znaleźć kogoś, kto w pełni spełni nasze oczekiwania. Nikt bowiem nie wie, co siedzi w naszej głowie i jak powinien wyglądać nasz partner idealny. Myślę też, że nie chciałabyś osoby, która dostosowywałaby się do Ciebie w stu procentach, tracąc przy tym swoją autentyczność. Przy doborze partnera należy być wierną swoim przekonaniom, jednak czasami warto wykazać się też pewnego rodzaju elastycznością. Jeżeli świetny mężczyzna podziela Twoje postawy i przekonania życiowe, ale jest wegetarianinem, podczas gdy Ty jesteś zagozłałym mięsożercą, to być może nie jest to powód do dyskwalifikacji? Nie należy odpuszczać w kluczowych dla nas kwestiach, ale takie drobiazgi czynią związek tylko bardziej interesującym. Nagle okazuje się, że

taki partner wprowadza Cię do swojego świata, który jest dla Ciebie czymś zupełnie nowym i intrygującym. Działa to w dwie strony: Ty także możesz pokazać mu swoje zainteresowania i preferencje. Nawet jeżeli nie zaczniecie się nagle fascynować swoimi zainteresowaniami, to przy zachowaniu szacunku może to wzbogacić Wasze wzajemne życie.

Podsumowując, często u podstaw niepowodzenia leży brak zdecydowania co do potencjalnego partnera. Miotamy się w poszukiwaniu tego jedyne, nie mając jednak jasnych preferencji na temat tego, jak powinien wyglądać nasz związek. W sytuacji, kiedy same nie wiemy na czym nam zależy, trudno spodziewać się, że domyśli się tego otoczenie. Warto sprecyzować, co jest dla nas największą wartością i bez czego nie będziemy w stanie zbudować szczęśliwego związku. Jeżeli na starcie widzimy, że mężczyzna nie spełnia tych kryteriów, nie traćmy czasu.

Gdzie znaleźć idealnego partnera

Ten rozdział dedykowany będzie osobom, które są aktualnie na etapie poszukiwań partnera. Słowo „poszukiwania” nie jest może idealne, ponieważ automatycznie kojarzy się ze zdesperowaną kobietą, która cały swój czas i zasoby poświęca na realizację projektu „szukam męża” ☺. Dla jasności ustalmy: chodzi mi o panie, które w chwili obecnej nie posiadają partnera, a mają poczucie, że bliska osoba wzbogaciłaby i dopełniła ich życie. A więc do rzeczy: jesteś singielką i coraz częściej pojawiają się u Ciebie refleksje, że miło by było zacząć dzielić się z kimś swoimi pasjami i szczęściem. Czas więc na partnera idealnego. Trzeba go tylko znaleźć i od tego momentu wszystko stanie się lepsze, prostsze i wspanialsze. W teorii i sferze marzeń brzmi łatwo, prawda? ☺ Gorzej z rzeczywistością.

Aktualnie coraz więcej osób zgłasza się do mnie z informacją, że są gotowe na stworzenie związku,

a docelowo założenie rodziny. Problem pojawia się w momencie, kiedy mija miesiąc, dwa, rok, a naprawdę wartościowe osoby nie są w stanie znaleźć swojej drugiej połówki. Zaczynają zastanawiać się, czy problem nie tkwi w nich samych. Być może w oczach płci przeciwnej nie są wystarczająco atrakcyjne, mądre czy też wartościowe. Często oddziałuje to na samoocenę, a w końcu na motywację do dalszych poszukiwań.

Co o okolicznościach poznawania partnera mówią statystyki? Okazuje się, że najczęściej poznajemy swojego wybranka poprzez wspólnych znajomych lub rodzinę. Miejscem, w którym spotkamy swojego ukochanego jest również często praca, uczelnia lub miejsce, w którym spędzamy regularnie dużo czasu. Ludzie poznają się również podczas wyjść z przyjaciółmi, gdzie w międzyczasie ktoś z zewnątrz zbiera się na odwagę i podchodzi do drugiej osoby. Restauracje i kluby to także miejsca, w których nawiązują się znajomości. Odważniejsi podejmują decyzję o samodzielnym zaczepieniu osoby, która je interesuje. Współcześnie coraz bardziej popularna staje się sieć, a więc różnego rodzaju portale randkowe, ale nie tylko. Zdarza się, że ludzie nawiązują znajomość poprzez różnego rodzaju fora i grupy tematyczne, a także przez... Facebooka. Co zabawne, część osób deklaruje, że związała się ze znajomym z dzieciństwa. Kontakt urywa się na lata,

żeby później wpaść na siebie przez przypadek i zostać już razem ☺. Romantyczne, ale niestety rzadko spotykane.

Czytając takie raporty mam poczucie, że mówią nam one wszystko i nic. Tak naprawdę nie istnieje jeden prosty sposób na znalezienie tego jedynego według określonych wskazówek. Istnieje za to kilka sposobów, które mogą ułatwić nawiązanie znajomości, a docelowo stworzenie związku. Poniżej podam Ci miejsca i okoliczności, które uważam za sprzyjające poznaniu wartościowej osoby, z którą można zbudować bliską relację. Wynikają one z moich obserwacji i doświadczeń, ale też z relacji znajomych i osób, z którymi współpracuję. Nie znaczy to, że na pewno znajdziesz tam miłość życia, ale na pewno zwiększysz swoje szanse.

1. Praca/szkoła – w moim przekonaniu bywa to dosyć kontrowersyjne rozwiązanie, ale decyzja należy do Ciebie. W miejscach tych spędzamy ogromną część naszego życia. Dodatkowo wiążą się z nimi uczucia takie jak przywiązanie, satysfakcja, sukces. Czasami stres, smutek, rozczarowanie. Mimo wszystko wzbudzają one w nas silne emocje. Pojawiamy się tam regularnie, tak więc mamy czas na obserwowanie interesujących osób, ale i na odwrót: interesujące osoby

mają możliwość zobaczenia nas. Daje to szanse na nawiązanie kontaktu szczególnie osobom nieśmiałym, które potrzebują czasu na podejście do swojej kandydatki lub kandydata na partnera. Dla osób pracujących w większych firmach jest to naprawdę ogromna szansa przy równoczesnym komforcie, że nasz wybranek nie będzie naszym bezpośrednim współpracownikiem. W przypadku wielu działów istnieje duże prawdopodobieństwo, że poznamy kogoś z innego pionu niż nasz, a to zaoszczędzi nam zbędnych plotek i spekulacji innych współpracowników. Oczywiście zdarza się, że nasz partner jest osobą, z którą bezpośrednio współpracujemy. O ile zachowacie w tej sytuacji profesjonalizm i nie będziecie przenosić życia prywatnego do pracy, to wszystko jest w porządku. Tutaj należy być czujnym, ponieważ często firmy nie popierają takiego rozwiązania. Musicie być gotowi na to, że jedno z Was może zostać przeniesione na inne stanowisko tak, aby zminimalizować Waszą zależność zawodową. W przypadku partnera z zupełnie innego pionu firmy nie powinno być żadnego problemu.

2. Zainteresowania/pasje – ten podpunkt to bez wątpienia mój faworyt. W moim przekonaniu związki, w których partnerów połączyła wspólna pasja mają bardzo dużą szansę na powodzenie. Nie ma tutaj

konkretnej listy zainteresowań, która jest bardziej obiecująca niż inne. Liczy się, aby robić to, co kochasz, a istnieje prawdopodobieństwo, że spotkasz tam miłość swojego życia. Dodatkowo interesując się określoną rzeczą, częściej bywasz w miejscach z nią związanych. Koncerty, eventy tematyczne, zawody sportowe. Chyba nie muszę wymieniać dalej? ☺

3. **Sport** – jest to jedna ze wspaniałych możliwości do poznania interesujących osób, a co za tym idzie kandydata na partnera idealnego. Jeżeli regularnie trenujesz na siłowni lub uczęszczasz na określone zajęcia, to jesteśmy w domu. Tutaj sytuacja wygląda podobnie jak z miejscem pracy. Oznacza to, że interesująca Cię osoba będzie miała szansę spotkania się z Tobą w określonych terminach, co zwiększa szansę na nawiązanie kontaktu. Jeżeli jesteś biegaczką, która pokonuje podobne trasy, to również zwiększasz szansę na poznanie tego jedyne podczas treningu. Być może zabrzmi to zabawnie, ale samo spacerowanie daje ci możliwość poznania kogoś ciekawego, kto akurat postanowi wybrać się na spacer albo trening.

4. **Wspólne wyjścia z przyjaciółmi** – uwierz mi: czekanie na tego jedyne w samotności nie sprawdzi się. Poza tym czemu miałabyś rezygnować z życia

i szczęścia tylko dlatego, że nie masz partnera? Nie jest on gwarancją spełnienia. Gwarancją szczęścia jesteś Ty sama. Jest to coś, co należy zapamiętać. Jak to niezwykle trafnie ujął Antonii Kępiński: „Nie sposób pokochać nikogo prawdziwie, bez bezwarunkowej miłości do siebie”. Jest to jeden z tych mądrych cytatów, które zapadają w pamięć i warto do nich wracać. Dlatego też kochaj przede wszystkim siebie i nie rezygnuj ze swojego szczęścia. Korzystaj również z czasu, kiedy nie jesteś zobowiązana do dzielenia swojego życia z kimś innym. To magiczny moment w twoim życiu, który bardzo często doceniamy dopiero wtedy, kiedy wchodzimy w stałą relację. Zatem kiedy tylko masz taką możliwość, spotykaj się z przyjaciółmi i ciesz się życiem. Jak już wspominałam wcześniej, a wspomnę jeszcze pewnie kilka razy: nie ma nic bardziej atrakcyjnego od szczęśliwej i spełnionej osoby.

5. Wydarzenia i imprezy tematyczne – przykładów podać można naprawdę wiele: koncerty, spektakle i kina plenerowe, eventy sportowe, wydarzenia kulturalne. Wszędzie tam spotkać można naprawdę wspaniałych ludzi, którzy tak jak Ty, pomimo tego, że wartościowi, wciąż szukają swojej drugiej połowy. Często jest tak, że nie wybieramy się w takie miejsca, mając przekonanie, że to się zmieni, kiedy kogoś

poznamy. Zmartwię cię: jeżeli sama nie masz motywacji, żeby regularnie odwiedzać ciekawe miejsca, to nie zakładaj, że partner nagle zmieni Twoje podejście do tej kwestii.

Jak widzisz na podstawie powyższych przykładów możliwości jest wiele. To, czy znajdziesz tam partnera, zależy również w dużej mierze od szczęścia, a jak wiadomo: szczęściu trzeba pomagać. Dlatego już dziś zamiast czekać na miłość, zacznij się rozwijać, poznawać nowe miejsca i zdobywać umiejętności, a gwarantuję ci jedno: nawet jeżeli nie poznasz miłości swojego życia, to z pewnością staniesz się szczęśliwszym, bardziej spełnionym człowiekiem.