

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Dlaczego powinnaś wciąż całować tego samego mężczyznę? 10 i pół powodu

Autor: Claudia Filker

Tłumaczenie: Ewa Błaszczuk

ISBN: 978-83-246-1500-1

Tytuł oryginału: [10 1/2 gute Gründe, immer
wieder denselben Mann zu küssen](#)

Format: 122x194, stron: 122x194



- Przewyciężaj rutynę zabijającą uczucie
- Pompuj miłosną adrenalinę w Wasz związek
- Naucz się cieszyć każdą wspólnie spędzoną chwilą

...i żyć długo i szczęśliwie!

Związek jest jak rekin, musi cały czas płynąć do przodu, inaczej zdycha

Woody Allen

Instrukcja reanimacji rekina

Przysięgaliście sobie miłość na wieki, ale gdzieś po drodze entuzjazm z Was wyparował? Przyzwyczajenia codziennego życia mogą zamordować i wypatroszyć najtkliwsze nawet uczucie. Wciąż pamiętasz te romantyczne spacery przy blasku zachodzącego słońca, wspólne kąpiele, nawet zmywanie we dwójkę? Wszystko to było kiedyś zabawne. Niby banał, a jednak sprawiał, że życie nabierało zupełnie innego smaku. Czy urok tych pierwszych miesięcy można przywrócić i utrzymać? Nie tylko można, ale wręcz należy! Zamień nudną, codzienną sztaampę w miłosne fajerwerki! Jeśli chcesz mieć piękne ciało, uprawiasz sport. Kiedy chcesz wzbogacić swoje wnętrze, korzystasz z biblioteki. A co robisz, żeby Twój związek był piękny i bogaty, by nie miał nieciekawych zwisów, nie dostawał zadyszki i nieustannie ewoluował? Nim to pytanie pogrąży Cię w głębokiej zadumie, spieszymy donieść, że z myślą o Twoim szczęściu u boku ukochanej osoby przygotowaliśmy poradnik uzupełniony zestawami ćwiczeń. Złap tę niezwykłą instrukcję i śmiało bierz się do reanimacji Waszego rekina, o przepraszam, Waszego związku. Ten potężny zastrzyk adrenaliny sprawi, że jego serce zacznie bić z nieznaną Ci wcześniej mocą!

Ponowne odkrywanie siebie

- Okazywanie wdzięczności i szacunku.
- Odnajdowanie równowagi w związku.
- Ćwiczenie romantyzmu dnia powszedniego.
- Tworzenie wspólnych planów na dziś i jutro.
- Słuchanie i mówienie o smutkach oraz radościach.

Wiesz już? A zatem stosuj! Rady, uwagi i ćwiczenia praktyczne

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Pierwszy powód: ponieważ mężczyzna i kobieta są dla siebie stworzeni	12
Drugi powód: ponieważ nikt mnie lepiej nie rozumie	21
Trzeci powód: ponieważ po prostu on jest najlepszy	31
Czwarty powód: ponieważ on mnie po prostu zaskakuje	44
Piąty powód: ponieważ na wyspie najpiękniej jest razem z nim	53
Szósty powód: ponieważ jego pocałunki są najlepsze	59
Siódmy powód: ponieważ on potrafi tak cudownie mnie rozzłościć	66
Ósmy powód: ponieważ już nie uważam, że jego negatywne cechy są tak złe	75
Dziewiąty powód: ponieważ on jest ojcem moich dzieci	83
Dziesiąty powód: ponieważ razem zamierzamy jeszcze wiele zrobić	93
...i jeszcze 1/2 powodu: ponieważ ten, kto ma odwagę, może wiele zyskać	100

**CZWARTY POWÓD:
PONIEWAŻ ON MNIE
PO PROSTU ZASKAKUJE**

***Dlaczego dobrze jest być ciągle
ciekawym siebie***

Skąd ja to znam?

Pewnego dnia zięć zaskoczył naszą córkę nadzwyczajnym przyjęciem urodzinowym. Wróciła właśnie z podróży i otworzyła drzwi wspólnoty, dokąd zaprosił ją mąż. Przywitało ją głośnie „Wszystkiego najlepszego!”. Zaskoczona ujrzała piasek, przyjaciół w bikini i spodenkach, drinki w rękach, a w tle słychać było muzykę reggae. Sala wspólnoty zmieniła się w tropikalną wyspę. Naprawdę bardzo udana niespodzianka! W żadnym wypadku nie zastanawiaj się, kto uprzątnął z sali cały piasek. Bez obawy — nasza córka nie musiała kiwnąć palcem. To jest dopiero miłość.

„Ratunku, takie niespodzianki mogę sobie darować!” — myślisz może teraz. Przyznaję: sama nie wiem, czy byłabym zachwycona taką niespodzianką, ale zięć znał swoją żonę, dla niej to było coś pięknego. Już samo to się liczy. Tak samo jak podróż balonem, którą zafundował naszej córce w rocznicę ślubu — w tym wypadku mój ukochany musiałby polecieć sam...

Ale problem nie polega na tym, że serwujemy niespodzianki, które nie trafiają w upodobania drugiej osoby, lecz na tym, że nie robimy niespodzianek i nie pozwalamy się zaskakiwać.

Zanim dojdzie do nieporozumień: niespodzianki zaczynają się w zupełnie innych wymiarach, niż wspomniano wyżej. Nie chodzi tu o gorące imprezy weekendowe. Codzienne niespodzianki są o wiele tańsze, nie wymagają dużych nakładów, ale są bardzo skuteczne. O tym mówiliśmy w rozdziale 3: trzeba zwracać uwagę na drugą osobę, dzięki czemu pielęgnujemy i wzmacniamy przyjacielską więź. Chodzi o naszą otwartość i elastyczność, o nasze zaciekawienie partnerem.

Jeszcze inna historia: mój mąż i ja gościmy w lokalu w północnych Niemczech. Jestem jedyną kobietą, w pomieszczeniu przebywa setka innych mężczyzn. Pije się piwo. Coś niezwykłego wydarzy się tego wieczoru. Przy bufecie odbywa się wykład na temat: „Dopóki nie rozdzieli nas codzienna rutyna... Wskazówki dla małżonków”. Dzisiaj wieczorem wyłącznie dla mężczyzn. Wszyscy słuchają z dużą uwagą. Po wykładzie odbywa się żywa dyskusja. Zaskakuje mnie otwartość, z jaką mężczyźni na głos zadają pytania, opowiadają o swoich wrażeniach. Jakby nie było, każdy zna w tej miejscowości każdego. Szczególnie zapadły mi w pamięć słowa jednego z gości. Nawiązał on do fragmentu naszego wykładu, w którym zachęcam do dobrej, skutecznej komunikacji zgodnie z mottem: „Mowa jest srebrem, milczenie trucizną”.

„Wierzę pani — to prawda, że rozmowa jest ważna. Moja żona też ciągle mówi: »No, powiedz coś«. Ale wie pani, problem polega na tym, że znam już na pamięć dziesięć zdań, które ona zaraz wypowie. Tracę wtedy zupełnie ochotę na rozmowę... Przestaję się odzywać”. Tu przydałaby się zmiana!

Siedzimy w kręgu z zaprzyjaźnionymi parami. Inni mają za sobą jeszcze więcej lat małżeństwa niż my. Jako fanka małych gier psychologicznych przygotowałam

do wina, zapiekanki i sałatki owocowej pewną grę w kości. Temat: wściekłość. Kostka krąży. Każda wyrzucona liczba oczek oznacza pytanie, na przykład: „Co doprowadza mnie do szału?”, „Co szczególnie denerwuje mnie w drugiej osobie?” itd. Wszyscy biorą udział w grze z rosnącym entuzjazmem. Dowiadujemy się wielu interesujących rzeczy o sobie. Dla mnie jako gospodyni najpiękniejszym efektem ubocznym są pełne zaskoczenia okrzyki małżonków: „Pierwszy raz o tym słyszę!”, „Co? Czy ty to mówisz poważnie, Stefan? To mnie zaskakuje!”, „Dlaczego ja o tym nic nie wiem?”.



Co zyskujesz?

W tym rozdziale chodzi o to, aby zachować czujność, wytropić oznaki rutyny i nie wyrzucić z serca pełnej zaciekawienia otwartości wobec partnera.

Zażyłość i więź mogą wzmacniać się, przeżywać zastrój, zastygnać — nigdy o tym nie zapominaj. Bądź czujna, kreatywna, otwarta na siebie i drugą osobę.

Dlaczego czasem wszystko sobie utrudniamy

Właściwie wszystko wiem

Czy znasz takie zdania:

- Dobrze wiem, o czym teraz myśli mój mąż.
- Jak ona znowu patrzy!
- Mogę powiedzieć dziesięć zdań, które zaraz usłyszę z ust żony.

Tak chętnie wtłaczamy siebie i innych w schematy. Nawet hasła takie jak te: „Dlaczego mężczyźni zawsze kłamią, a kobiety nie potrafią parkować?” albo „Kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa” mogą skutkować błęd-

nym zaszufladkowaniem zamiast pomocnym ułatwieniem. Z pewnością czasami doznamy olśnienia i zrozumimy, dlaczego mężczyźni wolą trzy razy objechać wokół blok, niż zapytać o drogę. Ale takie zdania narzucają w związku schematy i każą zaszufladkować partnera („Tacy są mężczyźni”).

Związek jest rzeką, a nie lekko drgającą kałużą. Oczekuj czegoś nowego, nie ulegaj stereotypom.

Czasami przebywamy na dwóch różnych planetach

Pomiędzy przekonaniem, że znam partnera, a realistycznym obrazem może powstać przerażająca przepaść. Czasami pary żyją na dwóch różnych planetach. Nie na Marsie i Wenus, tylko na planetach „Twój świat” i „Mój świat”. Oczywiście ta druga osoba nie musi i nie może znać wszystkich szczegółów z życia partnera. Jednak cenne jest prawdziwe zainteresowanie życiem drugiej osoby: co go zajmuje, o co się martwi, jakie są jego małe i duże sukcesy, czym zająłby się najchętniej, co zmienił?

Właściwie wszystko jest w porządku

Być może szczególnie niebezpieczny jest stan, gdy wszystko biegnie ustalonym torem, każdy w związku ma przydzielone zadania, a porządek dnia jest ustalony. Statek zwany małżeństwem dryfuje po spokojnych wodach.

Ale uwaga... nadchodzi sztorm! Wzburzone fale niosą z sobą zmiany. Na przykład okres dojrzewania u dzieci. Rodzice nastolatków mogliby napisać poemat na temat tego, jakim obciążeniem dla związku są dyskusje z dorastającymi dziećmi. Często przypadają one dokładnie w czasie, gdy dryfujemy po spokojnych wodach, gdy pochowaliśmy się w kajutach, straciliśmy siebie z oczu

i nie wiemy już dokładnie, czym zajmuje się druga osoba. Miej takie niebezpieczeństwo na uwadze. Zmierz się z nim!

To zamierzamy zrobić

Miejsce spotkania

Dobrym rozwiązaniem jest ustalenie, że w miarę możliwości każdego dnia będziemy sobie opowiadać o tym, co przeżyliśmy, co nas zajmuje, martwi.

Na pytanie „No, jak było?” chcemy naprawdę usłyszeć odpowiedź. Słuchamy z zainteresowaniem i uwagą (patrz reguła języka miłości, rozdział 2).

Uwaga, pułapka! Wiele żon skarży się na mało-mównych mężów, z których nie mogą nic wyciągnąć. To wynika z różnych przyczyn, a jedną z nich jest wszechwiedza małżonek: często nie potrafią po prostu słuchać uważnie. O wiele za szybko komentują, krytykują, oceniają, podczas gdy mąż opowiada (oczywiście odwrotne przypadki również się zdarzają!). Oceny i wypowiedane w dobrej wierze porady: „To dlatego, że jesteś niecierpliwy”, „Powinieneś bardziej uwzględnić inne okoliczności”, „Często twój bezpośredni sposób bycia też mnie denerwuje” powodują, że partner milknie. Zwyczajne przysłuchiwanie się nie jest takie proste. Wiele zdziałać mogą następujące zdania: „Jestem zainteresowana tym, czym się zajmujesz”, „Jesteś na bezpiecznym terenie”.

Pamiętasz jeszcze?

Opowiadania o przeszłości przypisujemy chętnie starszym ludziom. I błędnie. Prawie każdy człowiek lubi oddawać się wspomnieniom. Wspólna historia to cenny

skarbu. Wymieniaj się z partnerem wspomnieniami i pozwól zaskoczyć się wersją drugiej strony:

- Jakie szczególne przeżycia (momenty) wakacyjne przypominasz sobie?
- Opowiadajcie sobie nawzajem, jak to było, gdy zostaliście rodzicami: czego właściwie się obawiałaś, z czego najbardziej cieszyłaś, co Cię zaskoczyło, co zrobiłabyś dzisiaj inaczej?
- Jaki był najtrudniejszy okres w Twoim małżeństwie? Dlaczego? Czy dzisiaj zrobiłabyś coś inaczej?
- Czy były takie chwile, które chciałabyś przeżyć jeszcze raz?

Puść wodze fantazji i wymyśl pytania różnego rodzaju!

Cofnijcie się o kilka kroków w przeszłość. Przypomnijcie sobie Wasze dzieciństwo: czy pamiętasz swój pierwszy dzień w szkole? Gdzie spędzaliście ferie? Czy miałeś wielu przyjaciół?

Etapy rozwoju własnych dzieci są dobrą okazją, aby przyjrzeć się sobie, wyruszyć w podróż sentymentalną, odkurzyć dawne uczucia i opowiedzieć sobie: „Jak przeżyłeś swoje pierwsze lata szkolne? Jak nazywała się twoja pierwsza nauczycielka? Czy była miła? Przypominasz sobie swój wiek dojrzewania? Czego się wstydziłeś? Kto cię właściwie uświadomił?”. Albo przyszły zawód: „Czy wiedziałeś już wcześniej, kim chcesz być? Czy jako dziecko miałeś swój wymarzony zawód?”.

Mój mąż ma wiele dobrych wspomnień o swoich dziadkach w Rudawach. Lata pięćdziesiąte: bolesne rozstanie z nimi, gdy jako mały chłopiec uciekł z rodzicami do Niemiec Zachodnich. Późniejsze odwiedziny u babci i dziadka. Gdy opowiada, czuję smak rożków orzechowych, które jego dziadek zawsze kupował w piekarni, słyszę sprzedawcę, jak mówi „Nie ma”, gdy

dziadek pyta go o papierosy, widzę dużą deskę kreślarską, na której stary budowniczy projektował domy. Mój mąż jako uczeń prowadził w lasach wojny na guziki. Przywódca bandy. Mogę to sobie wyobrazić. Uwielbiam jego stare historie, z których dowiaduję się, że jako mały chłopiec czuł się przez wszystkich kochany i że nadawanie tonu i przywództwo miał we krwi.

Możesz tego sama doświadczyć: niejeden konflikt ujrzysz w innym świetle, gdy dostrzeżesz małego chłopca, którego skrzywdziła starsza siostra lub dominująca matka. Dlatego dzisiaj szczerzy kły, gdy podejrzuje, że ktoś chce go zdominować. Ta mała dziewczynka, stojąca bezradnie przed ojcem, który beszta ją tymi słowami: „Ach, co ty tam znowu opowiadasz!”, niczego nienawidzi bardziej niż poczucia, że nikt jej nie słucha i nie traktuje poważnie.

Znany nieznany

Mój partner jest odrębną jednostką, która nie może zostać zaanektowana. Zdanie: „Znam swojego męża na

Zdanie: „Znam swojego męża na wylot” nie wyraża szczególnej bliskości, jest to natomiast naiwna interpretacja.

wylot” nie wyraża szczególnej bliskości, jest to natomiast naiwna interpretacja. Wciąż stykamy się w naszych związkach z obcością drugiej osoby.

Gdy byłam młodą dziewczyną, duże wrażenie zrobiło na mnie spostrzeżenie pewnej starszej mężatki: „Kocham swojego męża i cieszę się, że jesteśmy małżeństwem, ale wciąż zdarzają się sytuacje, w których jest on dla mnie obcy. Jakbyśmy wcale się nie znali. Albo on robi coś, co jest mi zupełnie nieznaną, co mnie zaskakuje, czasami nawet przeraża. Wtedy czuję, że jestem sama”. Wówczas te zdania również trochę mnie

przeraziły. Dzisiaj pomaga mi taka myśl: nie muszę znać i rozumieć mojego partnera we wszystkich sytuacjach. Dzięki temu jestem bardziej otwarta na drugą osobę.

*Czy znasz tego mężczyznę,
który budzi się obok Ciebie co rano?*

Kim jest Twój partner dzisiaj?

- Co obecnie szczególnie go zajmuje?
- Do którego kraju chciałby pojechać?
- Jaki życzenie chciałby spełnić, gdyby pieniądze nie grały żadnej roli?
- Dokąd chciałby pojechać razem z Tobą?
- Czego najbardziej się boi?
- Co jest obecnie dla niego największym obciążeniem?
- Kim są jego przyjaciele?

Czy znasz odpowiedź na wszystkie pytania?

Bądźcie ciekawi siebie. Gwarantuję Wam wiele niespodzianek, ale też lepiej się zrozumiecie. Stać Was będzie na większą wyrozumiałość wobec siebie.

Odważyć się na coś nowego i powiedzieć coś nowego

Dobre przyzwyczajenia są czymś bardzo przyjemnym. Nosi się je jak wygodne buty. Nie narażają na odciski. Ale czasami buty mogą być również znoszone.

Pozwalajcie sobie ciągle na coś nowego. Nie chodzi tu o rewolucyjne zmiany.

- Wypróbujcie nową restaurację, idźcie ot tak po prostu napić się wina.
- Czasami niezauważalnie przechodzimy do nowej fazy w życiu, dzieci są już samodzielne, a rodzice mogą wypróbować swoją nową wolność — a może by się tak wybrać na wycieczkę po miastach?

- Dotąd rzadko chodziliście do muzeum, teatru, kina? Wszystko może się zmienić.
- Wiele par nawet w zaawansowanym wieku chodzi na kurs tańca, który zawsze stanowił ich marzenie. I oboje czerpią z niego wiele radości.



Ćwiczenia: wypróbujmy to

Tym razem ćwiczenia znajdują się już na poprzednich stronach. Zostały ukryte w podpunktach „Pamiętasz jeszcze?”, „Czy znasz tego mężczyznę, który budzi się obok Ciebie co rano?” i „Odważyć się na coś nowego i powiedzieć coś nowego”. Cofnij się zatem nieco i je wykonaj.