

SPIS TREŚCI

Opinie Patronów	8
Przedmowa Autorki	10

I. KILKA REFLEKSJI I PYTAŃ DO SIEBIE

1. JAKI JESTEŚ W RELACJI Z SAMYM SOBĄ I INNYMI?	17
Ty i ja w relacji do samych siebie	17
Ty i ja w odbiorze innych	22
Ty i ja w relacji ze sobą nawzajem	24
2. JAKIE POSTAWY WOBEC LUDZI KSZTAŁTOWAŁY SIĘ W TWOIM DZIECIŃSTWIE?	29
Spojrzenie ojca	30
Nauka przyjaźni	32
Myślenie matki	36
3. Z CZEGO WYNIKA TWOJE POSTRZEGANIE ŚWIATA?	45
Bycie sfrustrowanym zniekształca świat	45
Krytycyzm wobec innych o krytycyzm wobec siebie	51
Czyń zdrańczą, czy twoją intencją jest troska czy hejt	60
4. JAKI JEST TWÓJ OBRAZ ZADOWALAJĄCEJ RELACJI PARTNERSKIEJ?	67
Granice przekraczane pod szyldem miłości	67
Nie bierz ślubu z takiego powodu	73

5. SZCZĘŚCIE W ZWIĄZKU... A CO TO OZNACZA?	79
Poświęcenie i wdzięczność	80
Czułość i zachwyty	82
Wzajemna troska i szacunek do wykonanej pracy	85
Wsparcie w sytuacjach trudnych i podejmowanie odpowiedzialności	88
Pokora i otwartość na zmiany	91

II. KILKA HISTORII Z ŻYCIA o 7 umiejętnościach wzmacniających więzi

1. MIŁOŚĆ SZCZĘŚLIWA. CZY TO JEST KONIECZNE?, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI POZYTYWNEJ KOMUNIKACJI	101
Słowa raniące jak brzytwa	104
Słowa uskrzydlające	111
Dwa najważniejsze...	115
Wyrażając czynami: „jesteś dla mnie ważny”	118
2. KOCHAĆ SIEBIE, NAWET JEŚLI RYZYKUJEMY ROZCZAROWANIEM INNYCH, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI STAWIANIA GRANIC	127
Nauka asertywności	129
Masz prawo walczyć o swoje dobro	137
Stanowcze „NIE” dla rozwijania niebezpiecznych relacji	142
3. LUBIĘ TEN WSTYD, CO SIĘ KOBIECIE ZABRANIA PRZYZNAĆ, ŻE CZUJE ROZKOSZ, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI SŁUCHANIA I MÓWIENIA O SWOICH UCZUCIACH I POTRZEBACH	151
Determinacja w dążeniu do uszanowania i zrozumienia potrzeby	152
„Lubię, kiedy...”, „Byłoby lepiej, gdyby...” powinno działać obustronnie	159

4. LUDZIE LISTY PISZĄ, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI PRZYZNAWANIA SIĘ DO BŁĘDU I WYJAŚNIANIA SYTUACJI	169
Gdy komunikacja jest zaburzona	171
Gdy słowa grzęzną w gardle	180
5. LEPSZY WRÓBEL W GARŚCI NIŻ GOŁĄB NA DACHU, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI REZYGNOWANIA Z CZEGOŚ LUB KOGOŚ DLA OBRANIA WYŻSZEGO PRIORYTETU	189
Miłość wymaga ofiar	190
Nie pedałuj sam, gdy jedziesz tandemem	192
6. ALBO GO KOCHA ALBO SIĘ UPARŁA. NA DOBRE, NA NIEDOBRE I NA LITOŚĆ BOSKĄ, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI OBIEKTYWNEGO SPOJRZENIA NA RELACJĘ I OSOBĘ	201
Koń, jaki jest, nie każdy widzi	202
Warunek wzajemności	207
7. SAMI MUSIMY STAĆ SIĘ ZMIANĄ, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI PRACY NAD SOBĄ	219
Zamiast winnego, szukaj rozwiązań	221
Być pełnią	228
Odpowiedzialność za swoje życie	234
Posłowie Autorki	244
Podziękowania	246

Przedmowa Autorki



Mężczyzno, który sięgnąłeś
po tę książkę...

DZIĘKUJĘ Ci, że jesteś.

**To oznacza, że jesteś świadomy tego,
że masz lub możesz mieć wpływ.**



Jestem od tego, aby utwierdzić Cię w przekonaniu, że Twoja rola jest ogromnie ważna, a wręcz **NIE DO ZASTĄPIENIA**. Chcę Cię uzbroić w wiedzę i dać Ci konkretne narzędzia, abys po przeczytaniu tej książki stał się mężczyzną, którego potrzebuje kobieta. Mężczyzną, który zna swoją wartość i nie zgadza się na to, by kobieta wyśmiewała jego działanie w towarzystwie ani poza nim. Mężczyzną, którego się ceni, szanuje i o którego się dba jak o największy skarb.

To, że czytasz teraz te słowa, już świadczy o tym, że **jesteś albo będziesz:**

- mężczyzną **zaangażowanym**, czyli takim, który bierze czynny udział w tworzeniu relacji,
- mężczyzną **odpowiedzialnym**, który nie ucieka od zadań wynikających ze swojej roli, ale staje im naprzeciw,
- mężczyzną **sprawczym**, którego działanie realnie zmienia życie kobiety i/lub całej rodziny,

- mężczyznę **znającym swoją wartość**, którego postawa jest godna podziwu, a nie szyderstwa.

A to wszystko dlatego, że wiesz lub będziesz wiedział, ile jest warta Twoja rola – nieporównywalna do żadnej innej roli i nie do zastąpienia przez babcię, przyjaciółkę, czy nawet najlepszą drugą mamę. Twoja rola jest po prostu... inna i wymagająca. To, że codziennie się jej podejmujesz, przypomina rodzaj sztuki. Jestem tego świadoma, bo widzę obciążenia i wymagania, jakie są przed Tobą stawiane. Moją intencją jest, **abyś po przeczytaniu tej książki stał się człowiekiem, dzięki któremu kobiety odzyskują wiarę w mężczyzn**, na których mogą polegać. Nie chcę już słyszeć: „A bo wiesz, jak to z tymi facetami... nie widzą niczego, nie doceniają, niczego nie rozumieją i nic nie robią”. **Takie słowa to skutek rozczarowania nad rolą mężczyzny, która nie została udźwignięta.** Noszę w sobie przekonanie, że w takich przypadkach wina nie leży po stronie jednego człowieka, ale jest konsekwencją jego dotychczasowych doświadczeń, często pewnych „nieumiejętności” wyniesionych z domu, ale nie tylko. Jeśli ktoś Cię w Twoim domu rodzinnym stale wyręczał, czy jest to Twoją winą, że teraz nie umiesz zadbać odpowiednio o swój własny dom? **Niezależnie od tego, ile „Jaś powinien się nauczyć, a czego Jan do dziś nie umie”, nie myśl o tym jak o czymś dokonanym;** jak o rzeczywistości, której już nie zmienisz, bo „już za późno”, bo „zbyt wiele pracy”, bo „zbyt dużo już się wydarzyło”. Jesteś dorosły i możesz wziąć odpowiedzialność za to, czy ostatecznie podejmiesz trud wyćwiczenia umiejętności wzmacniających więzi. Tak, to jest do zrobienia. Tworzenie relacji, jakie pragniesz, jest w obrębie Twojego wpływu, jeśli tylko **CHCESZ**

i masz gotowość na wyjście ze swojej strefy komfortu. Ta książka pomoże Ci **przyjrzeć się sobie w relacjach**, które tworzysz. To, co się liczy, to zachowanie otwartego umysłu i serca gotowego na przyjęcie trudnej prawdy, którą tylko Ty sam odczytasz z tej książki. Zachęcam Cię do uważnego czytania, refleksji nad tematami, które Cię zatrzymają i wypróbowania wskazówek, zaproponowanych na koniec rozdziałów dotyczących siedmiu umiejętności wzmacniających więzi.

Jestem przekonana, że para wchodząca w związek z nastawieniem, że oboje powinni pracować nad sobą, by żyło im się razem dobrze, ma większą szansę utrzymać dobrą jakość relacji lub ją pogłębiać niż para, która podejmuje decyzje wyłącznie na podstawie pozytywnych emocji wynikających z zakochania. Wówczas może się zdarzyć, że jakaś trudność, która przed nimi stanie, okaże się podstawą do stwierdzenia „ale tak nie powinien wyglądać związek”, „nie tak to sobie wyobrażałem”. Pytanie, czy do rozmów o kształcie tej relacji dochodziło wcześniej i czy byliście zgodni w postrzeganiu swoich ról w codzienności, a także w sytuacjach trudnych, które mogą się pojawić?

Mam pozytywną wiadomość. Jeśli już opanujesz w stopniu zadowalającym siedem umiejętności wzmacniających więzi, związek nie będzie kojarzył Ci się z ciężką pracą, bo będziesz czerpał radość i satysfakcję z tego, jak układa Wam się wspólne życie. Kiedy pojawi się jakaś trudność między Wami, na bieżąco stawicie jej czoła i dzięki wykorzystaniu siedmiu umiejętności, ta trudność nie urośnie do rangi kryzysu małżeńskiego. Ciągłe doskonalenie się w sztuce miłości spowoduje, że tworzone przez Ciebie relacje będą jak wino – im starsze, tym lepsze. Większy szacunek do siebie

nawzajem, więcej czynów i drobnych gestów wyrażających miłość i troskę, więcej słuchania i zrozumienia – czy to nie są rzeczy, których chcemy wszyscy, obojętnie, jaki zawód wykonujemy i ile mamy lat? Umiejętności, o których piszę w tej książce, są tak samo uniwersalne i dla mężczyzny, i dla kobiety. Mianowicie:

1. Umiejętność pozytywnej komunikacji.
2. Umiejętność stawiania granic.
3. Umiejętność słuchania i mówienia o swoich uczuciach i potrzebach.
4. Umiejętność przyznawania się do błędu i wyjaśniania sytuacji.
5. Umiejętność rezygowania z kogoś lub czegoś dla obrania wyższego priorytetu.
6. Umiejętność obiektywnego spojrzenia na relację i osobę.
7. Umiejętność pracy nad sobą.

Czy już podświadomie czujesz, która z umiejętności jest w największym stopniu Twoją „piętą achillesową”? W obrębie każdej umiejętności mam dla Ciebie zbiór anegdot z mojego życia, wzbogacony o historie innych, którzy zgodzili się na podzielenie swoim doświadczeniem. Z tych rozdziałów płyną wartościowe wnioski, które możesz wykorzystać w praktyce w swoim życiu i w Twoich relacjach. Może się także okazać, że na podstawie tych samych historii Ty wyprowadzisz inne wnioski. Gorąco Cię zachęcam do podzielenia się nimi i będziesz do tego zachęcany w odpowiednich do tego miejscach w tej książce. Wszyscy jesteśmy w drodze i uczymy się kochać ludzi i kochać siebie lepiej, mądrzej, głębiej. Bardzo chętnie nauczę się czegoś również od Ciebie. To co, w drogę?

Kilka refleksji i pytań do siebie



[Kup książkę](#)

dbam o mój świat wewnętrzny, jest on dla mnie ważny i mam napelniony po brzegi metaforyczny kubeczek rozumiany jako miarka zaspokojonych potrzeb. Piszę o tym nie dlatego, żeby się wywyższać, bo przecież przychodzą różne chwile i czasem jestem wyczerpaną, wielodzietną mamą i nie ukrywam swojego zmęczenia. Jednakże przez ten przykład chcę pokazać, że to, co inni widzą, nie musi być tym samym, czym rzeczywistość widziana przez nich jest dla mnie.

Który obraz mnie jest ważniejszy? **Lepiej dla mnie, jeśli ważniejsze dla mnie jest to, co ja myślę o sobie, niż to, co myślą o mnie inni. A to dlatego, że mam wpływ na to, jak myślę i co myślę o sobie. A nad myśleniem innych nigdy nie będę miała kontroli, więc dlaczego spojrzenie innych miałoby znaczyć więcej?** Jesteśmy jako ludzie istotami zależnymi, więc nie uciekniemy przed tym, że zdanie innych jest dla nas ważne i chcemy być postrzegani pozytywnie. Niezwykle ważne są jednak proporcje i umiejętność niezgody wewnętrznej, gdy ktoś powie o nas złe słowo. Owszem, mogę popełniać błędy i warto umieć się do tego przyznać, ale w żadnym przypadku nie mogę pozwolić, by **nałożona na mnie łąka, przez pryzmat chociażby mrocznej przeszłości, przesłoniła mi to, kim jestem i do jakiego obrazu siebie chciałabym dorosnąć.**

Ty i ja w relacji ze sobą nawzajem

Gdy słyszę zdania oskarżające mężczyzn o ich niedbalstwo, lenistwo i brak zrozumienia dla potrzeb kobiety i rodziny, czuję jak „nóż mi się w kieszeni otwiera”. Dlaczego? Mocno wewnętrznie się z tym nie zgadzam i uważam te zdania za niesprawiedliwe, bo wrzucające wszystkich do jednego worka. Ja mam zgoła inne doświadczenie.

Staję mocno po stronie mężczyzn, bo znam z bliska i z wielką dokładnością obserwuję Mężczyznę przez duże M, który przy odpowiednim wsparciu ze strony kobiety, potrafi zrobić wszystko, czego ona będzie potrzebowała. Mój mąż jest w tej roli niesamowity i wiem, że to nie jest wyjątek. To nie musi być wyjątek.

W moim wyobrażeniu Ty też jesteś zdolny do wielkich rzeczy, o ile Twój męski potencjał zostanie odpowiednio zauważony, wydobyty, a następnie uświadomiony i wykorzystany przez Ciebie samego. **Jesteś zdolny do tworzenia silnych, trwałych i dobrych jakościowo relacji pod warunkiem, że wiesz, co robić i rozumiesz, dlaczego należy to robić.** Jestem po drugiej stronie, by tę wiedzę i zrozumienie Ci przekazać.

Oglądałeś film „Barbie” z 2023 roku? Mam nadzieję, że nie. Jeśli zostałeś na niego siłą zaciągnięty bądź ugąłeś się pod gorącą prośbą partnerki, bardzo Ci współczuję. Nie dlatego, że sama uznałam tę rozrywkę za mierną, bo... wręcz przeciwnie – świetnie się bawiłam w towarzystwie innych kobiet! Niektóre jednak fragmenty filmu zabolowały mnie. Uznałam je za niesprawiedliwe i krzywdzące w stosunku do męskiego rodu. Rola mężczyzny została ośmieszona, a przekaz między innymi brzmiał: „My, kobiety, świetnie poradzimy sobie bez was!” i „Do niczego nie jesteście nam potrzebni!”. Co więcej, wychodząc z sali kinowej, wsłuchiwałam się w słowa koleżanek. Ze zdumieniem odkryłam, że niektóre z nich przyklaskiwały tym hasłom, znajdując w tych słowach sposób na rozładowanie emocji. **Być może taki sposób myślenia jest konsekwencją zawodu i rozczarowania nad mężczyzną w ich życiu, który „wypadł ze swojej roli” lub wypełnia ją „na pół gwizdka”.** Być może ten mężczyzna, który zawodzi kobietę, nie miał przekazanych odpowiednich wzorców od

KILKA REFLEKSJI
I PYTAŃ DO SIEBIE



2

Jakie postawy wobec ludzi kształtowały się w Twoim dzieciństwie?

Pewnie można mi zarzucić pyszałkowatość, kiedy mówię i piszę o sobie, że czuję się ponadprzeciętnie szczęśliwa i spełniona w relacjach. Wierzę jednak, że Ty zobaczysz w mojej historii intencję, która mnie niesie. Troskę o Ciebie i o Twoją drogę ku głębokiej i pięknej relacji z drugim człowiekiem. A na tej drodze każdy z nas robi pierwsze kroki w... domu. Obserwujemy zachowania rodziców od małości i wdrażamy ich myślenie niemalże automatycznie. Czasami dopiero po wielu, wielu latach rewidujemy poglądy, a także styl naszego postępowania, bo zauważamy, że można inaczej. I że czasem „inaczej” oznacza „lepiej dla nas”.

Opowiem kilka historii z mojego życia, będących wyjątkowymi lekcjami, których się nie zapomina. Zachęcam Cię do zadawania sobie pytań podczas czytania: „A co powiedziałaby moja mama, co powiedziałby mój tata w obliczu podobnej sytuacji?”, „Czego o relacjach nauczyłem się w domu?”, „Co przekazywano mi podprogowo poprzez czyny, gesty, sposób myślenia o ludziach?”.

KILKA HISTORII Z ŻYCIA

O 7 UMIEJĘTNOŚCIACH WZMACNIAJĄCYCH WIĘZI



[Kup książkę](#)

5

Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu, czyli o umiejętności rezygnowa- nia z czegoś lub kogoś dla obrona wyższego priorytetu



*Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu
– lepsza niewielka korzyść, ale pewna,
niż większa, ale nieosiągalna.*

Wielki Słownik Języka Polskiego

Kiedyś sądziłam, że umiejętność utrzymywania relacji jest moją siłą i jednocześnie przyjaźń jest bardziej wartościowa, im dłuższa. Dziś posiadam inne doświadczenie i inne przekonania. Uczę się tego, że istnieje różnica pomiędzy utrzymywaniem relacji, które nas budują, od utrzymywania relacji, które nam szkodzą i wnoszą w nasze życie negatywne emocje.

KILKA HISTORII Z ŻYCIA

O 7 UMIEJĘTNOŚCIACH WZMACNIAJĄCYCH WIĘZI



[Kup książkę](#)

7

Sami musimy stać się zmianą, czyli o umiejętności pracy nad sobą



Sami musimy stać się zmianą, do której dążymy w świecie.

Gandhi

Zmianę zacznij od siebie. Najpierw szukaj w sobie. Jak bardzo znane i wyświechtane są te slogany? Słyszeliśmy to zbyt wiele razy, by zapomnieć o tej prostej zasadzie. Prawda? Może zadam inne pytanie: ile razy, czytając tę książkę, myślałeś o braku różnych umiejętności u innych, a ile razy przypatrywałeś się sobie? Czy proporcje ważą się w jedną albo drugą stronę? W celu otrzymania recenzji podzieliłam się z kolegą treścią poprzednich rozdziałów tej książki, aby móc stwierdzić, czy ich treść byłaby wartościowa również dla mężczyzny. Fragment jego komentarza wzbudził we mnie przekonanie, że koniecznie muszę pewne kwestie uporządkować, wyjaśnić, żeby nie doszło do przekształcenia przekazu tej książki.

Na pewno czytelnicy, którzy sięgną po Twoją książkę, będą mieli okazję spojrzeć na własne życie oczami kobiety żyjącej miłością żywą i prawdziwą, która realnie zmienia serce mężczyzny. Myślę, że dla facetów, szukających kobiet prawdziwie kochających, opis Twoich relacji z mężem mógłby być pewnym naświetleniem tematu, na jakie cechy, a tak naprawdę cnoty, powinni zwracać uwagę przy wyborze kobiety na całe życie – przeczytałam.

To miłe. Czuję się, jakbym otrzymała komplement zawołowany pięknymi słowami, bardzo znaczący, za który jestem wdzięczna i pozostanie ze mną. Tylko że... gdybym miała to uznać za obiektywną prawdę, zaprzeczyłabym samej sobie i temu, o czym piszę w każdym z rozdziałów. Moja wyrozumiałość, której oczywiście nie zabraniam podziwiać, może się uaktywnić również u osoby, która na dzień dzisiejszy tej wyrozumiałości nie ma. W swoim przekazie ciągle nawołuję do umiejętności, czyli do czegoś, co można nabyć i wyćwiczyć. Mogłabym pozbawić siebie każdej z tych pożądanых kobiecych cech, gdybym przestała udoskonalać własne umiejętności. To tak jak z porządkowaniem pokoju. Trzeba się wysilić, aby pokój był czysty. A **wystarczy nie robić nic, by bałagan zrobił się sam.**

Z pewnością miałam pewną łatwość, bo wiele cech sprzyjających dobrej komunikacji wyćwiczyłam w rodzinnym domu i uznałam, że warto nad nimi pracować. Mam jednak świadomość, że gdybym przestała się starać, moje umiejętności przerodziłyby się w nieumiejętności. A cechy, za które kiedyś byłam podziwiana, zostałyby przykryte warstwą próżności, pod którą ciężko byłoby je dojrzeć. Dziś także muszę pracować nad sobą i zauważam u siebie pewne braki, niedoskonałości. Dopiero fakt, że nad nimi pracuję, sprawia, że układa nam się lepiej.