

**Urszula
Walenciuk**

Czy klik nie?

**Praktyczny
przewodnik
po
randkowaniu**

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracja na okładce: Joanna Dąbkowska

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/randka>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1930-3

Copyright © Helion S.A. 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Przedmowa	13
Wstęp	17
Dlaczego ludzie szukają miłości	17
Poszukiwanie	18
Wyzwania	20
Teraźniejszość	21
Przyszłość	25
Randki – basic o online i offline	27
Aplikacje	29
Co sprawia trudność	29
Co sprawia największą radość	30
Na co uważać	31
Czasy aktywności	32
Uczestnicy	34
Osobowość	34
Deficyty	36
Motywacje	46
Uzupełnienie braków	46
Żeby było fajnie i bezproblemowo	47
Nieangażująco	48
Dla seksu	48
Nuda	49
Poczucie samotności	50
Zazdrość innych	50

Zemsta i pocieszenie	51
Udowodnienie czegoś innym lub sobie	52
Ukryte motywacje	52
Przyziemne potrzeby	54
Stworzenie dobrego związku	54
Preferencje	56
Wygląd	56
Styl życia	58
Status	59
Wizerunek	61
Zdjęcia	63
Opis	65
Rodzaje wizerunków	67
Komunikacja	80
Mnogość opcji	81
Nawyki komunikacyjne	82
Potyczki i potknięcia	95
Jak się komunikować	98
Randka	103
Lepsza szybka kawa czy długie pisanie	104
Przygotowanie	106
Dobór miejsca	108
Zachowanie na randce	109
Po randce	112
Znikanie	116
Ghosting	116
Tinderella	118
Breadcrumbing	119
Zombie	120
Caspering	121

Przyczyny	123
Skutki	126
Co robić?	127
Oszuści matrymonialni	131
Początki	132
Mechanizmy ofiary	140
Błędy	143
Złudzenia o sobie samym	143
Szybkie wyciąganie wniosków	146
Sugerowanie się głównie wyglądem, ocena po pozorach	147
Desperacja	148
Udawanie kogoś innego	150
Związek „poczekalnia” na lepszy	153
Nałogowe regulowanie emocji poprzez wchodzenie w związki	154
Rozpoczynanie poszukiwania nowego jako lekarstwo	156
Pośpiech w poszukiwaniu	158
Brak informacji o zakończeniu związku	159
Alkohol i używki	160
Fantazje o przyszłości	162
Ideal i wysokie wymagania	163
Wysokie wymagania — czy na pewno?	166
Narzekanie	168
Opowiadanie o byłych partnerach	170
Wyjście jak na bal	172
Niechlujny wygląd	173
Spóźnienie	174
Przeprowadzanie wywiadu	176
Natarczywość	177
Brak czasu na spotkania	178

Seks i jeszcze raz seks	180
Wiadomości	181
Bez zobowiązań (FWB i ONS)	181
Mylenie potrzeb	185
Seks oznacza związek	186
Presja na seks	187
Seks jednak później	189
Przekonania utrudniające	191
Ta chemia	192
Przeznaczenie	198
Miłość przychodzi sama	200
To wina innych	201
Nie mam wzięcia	204
Wszyscy mężczyźni są tacy sami	206
Wszystkie baby są takie same	207
Każda osoba jest taka sama	209
Nie zasługuję na miłość, nie przedstawiam żadnej wartości	211
Moje potrzeby nie są ważne	212
Nie mam nic do zaoferowania	213
Nie ma dobrych związków	214
Ktoś mnie uratuje	216
Ja uratuję	217
Lepiej żyć w pojedynkę niż się męczyć	220
Muszę być ideałem	222
Mam za dużo lat na miłość	223
Przekonania ułatwiające	225
Zasługuję na miłość	225
Jestem wystarczająco dobry/dobra	225
Dbanie o siebie	226
Poznanie siebie	228
Budowanie stabilnej samooceny	235

Pokochaj siebie	243
Przyjaźnie	244
Hobby	246
Rozwój	247
Jak nie zostać ofiarą	305
Strategie	309
Akceptacja	309
Bycie sobą	311
Głos intuicji	313
Pewność siebie i szacunek	315
Pożegnanie z przeszłością	316
Określenie celów	318
Bycie widzialnym	320
Cierpliwość i realizm	321
Bezpieczeństwo	323
Odwaga	323
Otwartość	325
Pozytywne nastawienie	327
Żyj tu i teraz	329
Zakończenie	333

*Świat jest pełen oczywistości,
których nikt nie zauważa.*

Przedmowa

Nie miałam w planach pisanie żadnych treści związanych z tematami sercowymi, randkowymi czy relacyjnymi. Tak wyszło, niejako przy okazji, że ta pozycja powstała. Z wykształcenia i z pasji jestem psychologiem. Moim podstawowym przedmiotem zainteresowania była psychologia biznesu i wszystko, co jest związane z psychologią pracy. W mojej głowie pojawiały się wątpliwości dotyczące tego, jak, chcąc zajmować się tematyką pracy, mam poruszać — i to w formie większej publikacji — tematy miłosne, a w dodatku związane z portalami randkowymi. Taki temat poważnej osobie absolutnie nie przystoi. Jednak po kolejnym pytaniu o to, co myślę na jakiś temat związany z randkami i pierwszymi tygodniami czy miesiącami znajomości, stwierdziłam, że usiądę i w formie pisemnej zbiorę myśli i wszystko, co w jakiś chaotyczny sposób wpada do moich uszu i przemieszcza się w mojej głowie, oraz ubiorę to w spójną i jasną formę. Przynajmniej nie będę musiała w kółko odpowiadać na te same pytania, tylko zainteresowanych odeślę do właściwych treści. A ja spokojnie będę mogła zajmować się innymi tematami.

Zresztą lubię się dzielić swoją wiedzą i swoimi doświadczeniami z innymi. Gdy ktoś wraca po jakimś czasie z informacją, że coś zadziałało, coś pomogło, że coś wpłynęło pozytywnie na jego życie, daje to dużo radości, czuję niemalże, jakbym ja sama tego doświadczyła. W temacie poszukiwania partnera sporo mogę powiedzieć. Widziałam, jak wraz z tym, jak ja się zmieniałam, zmieniały się moje doświadczenia związane z aplikacjami randkowymi i poznawaniem nowych ludzi. Wszystko rozwijało się w pozytywnym kierunku. I widzę, że wszystko, co wypracowałam, działa. A nade wszystko daje dużo spokoju i radości. Jest naprawdę mało rzeczy, które mogą mnie wyprowadzić z równowagi.

Na portal randkowy zapisałam się pod wpływem wielokrotnego namawiania przez moją już nieżyjącą siostrę. W tamtym momencie kompletnie nie byłam

przygotowana na wejście w świat randek online, ale udało się jej skutecznie mnie przekonać. Przez jakiś czas nawet myślałam, że zrobiłam to za szybko. Takie myśli pojawiały się w trudniejszych momentach. Dzisiaj stwierdzam, że to był jednak dobry moment. To dało mi ileś lat więcej na zbieranie różnorodnych doświadczeń. Tylko w praktyce, czyli próbując rozmawiać, można zdefiniować, co nam bardziej odpowiada, a na co w żaden sposób nie możemy się zgodzić. Na czas moich poszukiwań nałożył się też czas pracy nad sobą oraz intensywnego zgłębiania wiedzy o mechanizmach działania ludzi. Dzisiaj bardzo dużo rozumiem, wiem i zauważam.

Pisząc tę książkę, bardzo starałam się używać jak najprostszego języka. Chciałam, aby jej treść trafiała przede wszystkim do ludzi, którzy nawet przy powszechności wiedzy psychologicznej, jednak nie znają jej bardzo dogłębnie. Unikam daleko idących analiz psychologicznych różnych zjawisk i zdarzeń związanych z poszukiwaniem partnera do związku czy do innego rodzaju znajomości. Najróżniejsze zaburzenia — jak i w codziennym, realnym życiu — są jak najbardziej wszechobecne na portalach randkowych. Może nawet się wydawać, że jest ich tam relatywnie więcej. Nie widziałam potrzeby, żeby je dokładnie opisywać. Uznałam, że od tego są nudne podręczniki do psychologii.

Największą trudność sprawiało mi opisanie rzeczy w sposób liniowy. Mam na myśli, że to, co pojawiało mi się w głowie, trzeba było ubrać w słowa i zdania pisane jedno po drugim. W tym czasie widziałam w głowie pajęczynę różnych powiązań i zależności. Niestety w takiej formie nie da się niczego przelać na papier. Wiele z elementów poruszanych w różnych miejscach zazębia się z innymi wątkami, wiąże się z nimi lub z nich wynika, a nawet stanowi ich przyczynę. W związku z tym całość została podzielona na krótsze rozdziały, gdzie każde zagadnienie zostało omówione poniekąd niezależnie. Niemniej jednak nie pozostają w oderwaniu od innych. Ciekawie podsumował to mój przyjaciel — w sumie wyszła z tego taka książka kucharska, która podobnie jak inne może leżeć na półce i po prostu można do niej sięgać, kiedy zechce się coś ugotować. W tym przypadku można sięgać, kiedy zechce się coś przemyśleć.

Ci, którzy oczekują prostego poradnika o tym, co robić, żeby znaleźć miłość w dzisiejszych czasach, to takiej informacji tutaj nie znajdą. Nie bez powodu nazwałam to przewodnikiem, a nie poradnikiem. Nie jest to instrukcja w stylu tych na infolinii czy w biurach telefonicznej sprzedaży. Do nawiązywania znajomości nie można podejść na zasadzie, jeśli powie A, to trzeba powiedzieć B. Z B można przejść do D albo do R. Jeśli pojawi się R, to możemy wrócić do M, a po M — jak najszybciej do Z. Tak to nie działa i nie zadziała. Choć niektórzy doradcy randkowi próbują tak instruować.

Niektórzy mogą poczuć się zawiedzeni, że nie usłyszą, co mają dokładnie zrobić. Ja sama wielokrotnie w przeszłości słyszałam, co powinnam zrobić i co powinno mi pomóc nawiązać bliższą znajomość. Dziś mogę powiedzieć, że to, co komuś się wydaje, że będzie dobre dla kogoś innego, to tylko tak mu się wydaje. Ekspertem od własnego życia jest posiadacz tego życia. Nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania. Jako przykład powiem, że dla jednej osoby optymalne będzie spędzanie z kimś przynajmniej godziny i to codziennie, a dla drugiej wystarczy siedem godzin w tygodniu rozłożone na dwa razy. Chcę uniknąć mówienia czegoś w stylu: najlepsza jest czarna kawa. I wiele osób zacznie pić tylko czarną kawę. Jakbym powiedziała, że najlepsza jest z mlekiem, to mogliby się częściej decydować na tę z mlekiem. A jeszcze mamy cukier i przyprawy. Każdy człowiek ma w sobie unikalny zestaw kubków smakowych i każdy może inaczej odbierać różne smaki życia i różne smaki życia preferować. I mam nadzieję, że uda mi się Cię zainspirować do tych własnych odkryć. Może w codziennym biegu brakuje czasu na refleksję i ta pozycja dostarczy wiele materiału do niej. Mam nadzieję, że w tej książce każdy znajdzie coś dla siebie i o sobie. A przede wszystkim, że znajdzie inspirację do działań i zacznie działać. Moim celem jest właśnie inspirowanie do przemyśleń i inspirowanie do kreowania własnego życia. Chcę zachęcać do rozwoju i dbania o siebie. Pierwszą osobą, z którą spędza się najwięcej czasu, nie jest partner romantyczny. Najwięcej czasu spędza się z sobą samym. Umiejętność zadbania o siebie przełoży się na umiejętność zadbania o drugą osobę.

Książka jest stworzona w oparciu o schemat, który zaczyna się od kwestii związanych z aplikacjami i portalami randkowymi aż po samą randkę. Następnie omawiam różnego rodzaju błędy, głęboko zakorzenione przekonania, po czym przechodzę do kwestii zadbania o siebie i kluczowych elementów sprzyjających utrzymaniu dobrego samopoczucia w trakcie poszukiwań. Dlatego książkę można czytać w całości, można też wybierać z niej interesujące nas wątki.

Ważne, żeby randki stały się przyjemnością.

Zapraszam do lektury!

Wstęp

Bycie w związku jest jednym z głównych pragnień wielu ludzi. Nic więc dziwnego, że tyle w tym temacie się dzieje i aż tyle uwagi poświęcają temu wszyscy — począwszy od artystów, poetów, piosenkarzy, twórców filmów romantycznych, książek, psychologów, aż na typowych teoretykach skończywszy. Temat miłości jest ważny dla wszystkich ludzi.

Dlaczego ludzie szukają miłości

O czym myślą ludzie, chcąc poznać kogoś do bycia z nim w związku? Jakie motywacje mają ci szukający miłości? Czy poszukiwanie partnera różni się czymś od poszukiwania miłości? Czy wraz z przybywaniem lat coś się zmienia? Dużo pytań można zadawać, a każda odpowiedź generuje kolejne pytania. Najprostsza z nich, że chcą być kochani, nie jest tą jedyną. Nawet jak się tego nie mówi wprost i nie podkreśla, to istotne jest dążenie do tworzenia czegoś stabilnego i trwałego. Takiej spokojnej przystani, w której zawsze można się bezpiecznie zatrzymać i pobrać energię do dalszego działania. To właśnie w związku upatruje się możliwości wsparcia emocjonalnego i zdrowy związek rzeczywiście takie wsparcie daje. We wspólnie tworzonym życiu upatruje się możliwości spełnienia i odczuwania szczęścia.

Powody, dla których ludzie chcą być w związku, zmieniają się wraz z wiekiem. Młodzi ludzie — przynajmniej tak zwykło się uważać — częściej poszukują kogoś do zabawy, wspólnego spędzania czasu. Później myśli kierują się w stronę posiadania rodziny. Na starość poszukuje się kogoś, kto będzie towarzyszem i wsparciem. A zawsze gdzieś w tle są te podstawowe potrzeby emocjonalne. I nie ma znaczenia, czy jest mowa o znalezieniu miłości, czy o znalezieniu dobrego towarzysza. Najbliższy towarzysz — jak się to mówi towarzysz życia — jest bardzo ważną osobą. Z nim można dzielić

pasje, wspólnie im poświęcać czas czy wzajemnie inspirować się do działania i myślenia. Wzajemna stymulacja intelektualna jest naprawdę bardzo istotną kwestią dla wielu ludzi. A najważniejszą jest tworzenie wspólnych wspomnień.

Pozornie oczywiste powody i motywacje nie są już takie, kiedy zacznie się wchodzić w szczegóły i analizować poszczególne przypadki. Może się okazać i tak się często dzieje, że za poszukiwaniami stoją całkiem odległe motywy, które — wydawałoby się — nie powinny mieć miejsca, kiedy mówi się górnolotnie o miłości. Pragnienia i potrzeby nadal pozostają, realia jednak bywają różne. Działania związane z wyborem partnera, choć pozornie wydają się racjonalne, wcale takie racjonalne nie są. Obarczone są wieloma naleciałościami i indywidualnymi sposobami myślenia. Tak po ludzku, to czasem jest to bardzo zadziwiające, ile ludzie wkładają wysiłku, żeby osiągnąć efekt, który jest odwrotny od deklarowanego i oczekiwanego.

Ci, którzy już odnaleźli miłość, niech jak najdłużej cieszą się wspólnymi możliwościami i doświadczeniami. Jest też, i to coraz liczniejsza, grupa ludzi, która bardzo pragnie w czymś podobnym uczestniczyć. W tej chwili te osoby działają w pojedynkę, ale duża część podejmuje działania zmierzające do zmiany tego stanu rzeczy.

Poszukiwanie

W świecie singli temat poszukiwania osoby do pary jest bardzo popularny. I temat szukania nie wiadomo czego również. Były obecne również w przeszłości. Dawno, dawno temu — czyli w erze przed internetem — możliwości poznania potencjalnych partnerów były jedynie analogowe i głównie można to było uczynić osobiście. Ewentualnie poprzez anonse w gazecie. Ludzie poznawali się na dyskotekach, zabawach, festiwalach, koncertach, w szkole, na studiach, w pracy, przez znajomych czy przy okazji podróży. Dodam jeszcze do tego randki zorganizowane choćby typu *speed dating* czy biura matrymonialne. Jeszcze dawniej istniała funkcja swata czy swatki. W erze internetu doszła możliwość poznania kogoś w sieci. I to zwiększyło znacząco możliwości dla dużej części osób funkcjonujących w pojedynkę.

Nadal najwięcej ludzi, którzy zawierają małżeństwa, poznaje się w szkole i w pracy. Znam firmy, które mogłyby o sobie powiedzieć, że są rodzinne, bo w ramach ich funkcjonowania powstało wiele rodzin. Łatwiej też można nawiązać bardzo bliską relację, kiedy ludzie połączy wspólne hobby. Ma to związek z tym, że jak kogoś częściej się widuje, to łatwiej jest zauważyć i docenić jego walory, bo ma się ku temu więcej okazji. Staje się też tak, że jakby od tego częstego patrzenia przybywało również urody. To się nazywa efektem ekspozycji.

Z drugiej strony obserwuję, że w wielu miejscach pracy jest sporo singli, a mimo to nie wchodzi z sobą w związki. Pomijam kwestie samej firmy, bo choć w wielu jest zakaz wchodzenia w bliższe relacje, to jednak w znaczącej większości z nich takiego zakazu nie ma. I tak w firmach jest wielu singli, nawet rozmawiają ze sobą na temat randkowania, wymieniają się poglądami i obserwacjami, a jednak sami dla siebie jako potencjalni partnerzy są jakoś niewidzialni. To taka jedna z wielu obserwacji. Zacieśnianie znajomości w pracy jest dosyć ryzykowne ze względu na możliwe plotki i konsekwencje dla współpracy w przypadku niepowodzenia. Ale też wydaje się, że czasem brakuje sygnału zainteresowania lub na tyle zna się współpracowników, że lepiej nie wchodzić z nimi w bliższe kontakty.

Podobny wskaźnik zawierania małżeństw, co poznawanie w pracy, mają poznawanie się przez przyjaciół i znajomych oraz poznawanie przez internet. Kilka lat temu stosunek do ostatniej z tych opcji nie był taki jak dzisiaj. Również przez lata poznawanie ludzi przez internet było tematem tabu. Mało kto się przyznawał, że poznał kogoś w sieci. Jeszcze dziś niektórzy żartują, że do poznania doszło w bibliotece. Wystarczyło kilka lat i tak wiele się zmieniło. Praktycznie wszyscy o tym rozmawiają, nawet jeśli nie korzystają. Na przestrzeni lat portale randkowe zyskały na popularności. Przewiduje się, że w najbliższych — o ile nie pojawi się nowa technologia — nastąpi duży przyrost szukających miłości z wykorzystaniem tego kanału. Korzystanie z portali staje się powszechniejsze i wręcz oczywiste. Znacznie wzrosła akceptacja dla tej formy nawiązywania znajomości. Dzięki temu można kogoś poznać, nawet nie wychodząc z domu. Poznawanie nowych ludzi stało się tak łatwe jak nigdy wcześniej. Mówię nie tylko o portalach czy aplikacjach randkowych — ludzie poznają się za pośrednictwem różnych mediów

społecznościowych. Dzięki temu można poznawać wiele osób równocześnie. Czyli jednak dobrze, że obecnie mamy dodatkowe opcje umożliwiające rozpoczynanie znajomości.

Wyzwania

Nie mogę się zdecydować, czy poznawać ludzi i umawiać się na randki trudniej było kiedyś, czy jest teraz. Dlatego dochodzę do wniosku, że kiedyś było inaczej i dzisiaj jest inaczej. Po prostu. Myślę, że trudności bardziej tworzymy sobie sami. Rozczarowania miłosne były, są i będą. Smutek, złość, rozpacz, rozczarowanie towarzyszyły temu kiedyś i towarzyszą dziś. Im większe są emocje — te rzeczywiste i te wyobrażone — tym większy następuje po nich ból i zawód. Do dziś sekwencja występowania emocji nie uległa zmianie.

Dlaczego wydaje się, że dzisiaj jest tak trudno? Mimo wszystko taka opinia panuje powszechnie. Przede wszystkim z powodu zwiększenia tempa i możliwości zawierania nowych znajomości. Dziesiątki ludzi — i nie tylko do związków romantycznych — poznaje się w internecie. Ma tutaj początek wiele inicjatyw. W końcu tutaj można znaleźć najwięcej informacji o wszystkim. O randkach również. Tutaj najszybciej i w największej ilości rozpowszechniają się treści o potworach i horrorach randkowych. Dookoła krążą informacje o rzeczach strasznych, dziwnych i trudnych. Moim zdaniem wiele dziwnych zdarzeń związanych z randkowaniem online wynika między innymi z losowego dobierania się ludzi. Powielane historie są o osobach, które się spotkały i do siebie w żaden sposób nie pasują. Tak do końca nie wiadomo, kto przyjdzie na randkę. A wcześniej nie wiadomo nawet, z kim tak naprawdę się rozmawia czy pisze. Pojawia się jedynie jakieś wyobrażenie tej osoby. Ludzie, którzy normalnie na żywo nie zwróciliby na siebie uwagi, tu w dodatku się spotykają i mają spędzić ze sobą chociażby chwilę.

Opowieści z poszukiwań i porażek to bardzo często historie o ludziach, którzy czegoś chcą, ale jeszcze nie wiedzą do końca czego. To są historie o ludziach z zestawami własnych dysfunkcji, własnych problemów, próbujących połączyć się z inną osobą z komplementarnym zestawem własnych dysfunkcji i problemów. Rozważania i dyskusje w tym temacie mają początki dziesiątki

lat temu. To nie jest żadna nowość i coś charakterystycznego dla obecnych czasów. Podobnie wszelkiego rodzaju kłamstwa dotyczące własnego stanu matrymonialnego, wyłudzenia, oszustwa nie dzieją się tylko obecnie. Być może dziś skala jest większa. A może nie. Kiedyś nagłaśniane były tylko spektakularne wydarzenia, obecnie przynajmniej raz w miesiącu w telewizji poruszana jest kwestia tego typu wyłudzeń. Kwestię oszustw poruszę szerzej dalej w książce.

Teraźniejszość

Zatrzymajmy się na chwilę w dzisiejszych czasach. Towarzyszą im zmiany społeczne — również te wiążące się ze zmniejszeniem interakcji osobistych czy nawet głosowych na rzecz pisanych lub nagrywanych i mają one swoje konsekwencje. Aplikacje, i to wszystkie, generalnie umożliwiają nawiązywanie powierzchownych relacji. Te z kolei wydają się i są bezpieczne szczególnie dla osób, które nie chcą się otworzyć i nie chcą się zdobyć na szczerość, a nawet boją się konsekwencji otwarcia i szczerości. Takie powierzchowne znajomości są w pewnym sensie łatwe, chociaż są też trudne z tego względu, że nie zaspokajają choćby potrzeby bliskości. Pewna osoba powiedziała mi, że kiedy pisze z innymi, jest spokojna. Istnieje tendencja wybierania takich pobieżnych relacji byleby się tylko nie zaangażować i nie być zbyt blisko z innymi — i nie tylko w sensie romantycznym. Nawiązanie znajomości jest stosunkowo łatwe, trudniejsze jest jej przekształcenie w coś bardziej satysfakcjonującego. Zawsze pozostaje otwarte pytanie: na ile dotyczy to tylko innych, a na ile nas samych?

Czasy się zmieniają. Na przestrzeni 10 lat miałam okazję zaobserwować w pracy, jak zmieniły się kontakty z kandydatami czy potencjalnymi kandydatami do pracy. Kiedy zaczynałam, około 90% kontaktów stanowiły rozmowy. Po wielu latach liczba przeprowadzanych rozmów telefonicznych spadła do niespełna 30%. I taka prawidłowość powtarza się w wielu projektach. Poza tym podczas pracy z profesjonalnymi portalami zawodowymi, które można dołączyć do ogólnej kategorii mediów społecznościowych, zauważyłam mniejszą responsywność ludzi na wysyłane wiadomości. Zależnie od tematu liczba odpowiedzi na wysyłane wiadomości wynosi od 35% do 60%.

W jednym przypadku było to na poziomie 20%, ale dotyczyło kontaktów ze studentami w dodatku u progu wakacji i w same wakacje. Nie posiadam danych dotyczących portali randkowych, niemniej jednak wnioskuję, że statystyki mogą być podobne. W końcu są osoby, które mają konta i na jednym, i na drugim rodzaju aplikacji. Może te dane uspokoją użytkowników frustrujących się i zastanawiających, dlaczego ktoś like'uje, matchuje, a następnie nie pisze lub nie odpowiada. Tak to po prostu wygląda — i nie tylko w aplikacjach randkowych, lecz także w innych.

Dominuje pogląd, że randkowanie jest bardzo problematyczne. Analizując zdarzenia związane z randkowaniem, powoli zaczęłam zauważać, że w zasadzie tam, gdzie są jakieś problemy, obracam się wokół deficytów — w tym problemów z samooceną, kompleksami, zaburzeniami bądź lękami relacyjnymi, a najczęściej chyba z lękiem przed odrzuceniem. Ból związany z poszukiwaniami bywa w związku z tym przeogromny. Dzisiaj, przyglądając się temu, co się dzieje, czuję się jak Wojciech Mann: pociągam za sznureczek i zawsze spadnie jakaś znana melodia lub nawet kilka na raz.

Wydaje się, że ludzie, dzieląc się swoimi historiami dotyczącymi randkowania, oczekują potwierdzenia, że to, co robią, jest właściwe i to wszyscy inni są źli, głupi i niedostosowani do nich. Jest widoczne dążenie do tego, aby słuchacze zgodzili się z ich postrzeganiem doświadczeń, a w szczególności niepowodzeń, i uznali, że problem jest w innych, a nie w opowiadającym. To z kolei wiąże się z odczuwaniem braku odpowiedzialności za własne zachowania i decyzje, a przede wszystkim za własne deficyty, które w większości są nieuświadomione. To można by nazwać eksternalizowaną redukcją stresu. W związkach ona również istnieje, bo jakże często zdarzają się sytuacje, gdy ludzie mówią, że to wina tej drugiej osoby, bo to ona się niewłaściwie zachowała. W przypadku randek może to wyglądać tak, że ktoś z łatwością przytacza sytuacje, w których druga strona nie ujawniła jakiejś informacji (np. dotyczącej dzieci, poprzednich związków, wieku lub wykonywanego zawodu), więc postąpiła niewłaściwie, podczas gdy sam też ma jakieś tajemnice. Ewidentnie jest to zauważanie niemalże jak pod mikroskopem czegoś u innych bez dostrzegania podobnych słabości u siebie. Stanowi to wyrazisty przykład, że ktoś nie chce skonfrontować się ze swoimi słabościami. Dzięki takiemu stylowi myślenia, że to inni nie są OK, mogą mieć poczucie kontroli nad sytuacją.

Dlaczego jeszcze ludzie lubią tak narzekać na aplikacje randkowe i randkowanie? Samo narzekanie daje — choć może się to wydawać nieracjonalne — dużo korzyści. Zdecydowanie łatwiej jest narzekać na to, że inni są fatalni, neurotyczni, nieprzygotowani do życia i tak dalej, i tak dalej, niż skonfrontować się z własnymi uwarunkowaniami i cechami charakteru. Łatwiej powiedzieć, że ktoś jest głupi czy jest idiotą, niż zobaczyć w sobie zaborczość, zazdrość, skłonność do manipulowania czy niepewność, obawy, lęki. Randkujący narzekają też z powodu własnych zachowań, choć mówią, że to zachowania innych są powodem narzekań. Ktoś narzeka, że druga osoba zbyt szybko się spoufala, a tak naprawdę to on nie potrafi stanowczo zareagować — postawić tzw. psychologicznej granicy. Wtedy skarży się otoczeniu, że druga osoba jest nachalna i składa propozycje, które jemu nie pasują. Podobnie mówienie o porażce czasem dotyczy oceny rozmówcy, ale przeważnie słowo „porażka” jest związane z osobistym doświadczeniem autora wypowiedzi.

Często w tych narzekaniach na innych okazuje się, że największym problemem są właśnie ci narzekający, a nie osoby, na które narzekają. To — co mówią o innych i jak ich traktują — jest przejawem różnych osobistych trudności i błędów, a przede wszystkim wewnętrznego dialogu, jaki prowadzą sami ze sobą. Zwykle w tym wszystkim widać styl myślenia: „ja jestem o.k., inni są nie o.k.”. Czasem zdarza się styl: „ja nie jestem o.k., ale inni są o.k.”. Najbardziej pożądanym stanem byłby ten, w którym wszyscy byłiby o.k. Ci inni — nawet przy różnych dziwnych zachowaniach, poglądach, reakcjach — są o.k. Każdy człowiek z samego faktu bycia człowiekiem jest o.k. To, że czasem może się dziwnie zachować, to zdarza się każdemu, bez wyjątku. Nie jest to powód, żeby myśleć o innych, że nie są o.k.

Przez chwilę interesowałam się „grupami wsparcia” randkujących w mediach społecznościowych. Szybko zrezygnowałam, choć obecne tam treści mogły stanowić cenny materiał badawczy. Zalew negatywnych emocji był tak ogromny, a treści powtarzalne, że sobie odpuściłam. Z jednej strony celem takich grup jest ostrzeganie przed różnymi osobami, ale miałam wrażenie, że chodzi bardziej o artykułowanie frustracji, wylewanie żali, rozczarowań i zwykłe narzekanie. Moim zdaniem istnienie takich grup nie rozwiąże podstawowego problemu. Prawdziwym celem nie jest unikanie

niepożądanych osób, tylko takie działanie, aby nawiązywać relacje z tymi wystarczająco dobrymi. Nic nie zastąpi kompetencji osobistych w doborze ciekawszych osób. A to w dużej mierze decyduje o tym, kogo się omija lub kogo wybiera do utrzymywania dłuższych kontaktów.

Nie jest tak, że niektórzy mieli szczęście, że znaleźli kogoś chociażby w aplikacji randkowej. Faktycznie trochę szczęścia i pozytywnego splotu okoliczności może się przydać. W większości jest to jednak kwestia podejścia, bo nawet algorytmy sprzyjają bardziej pewnym sobie. Żeby być zadowolonym z randek, najpierw trzeba być zadowolonym z siebie.

Naprawdę chciałoby się, żeby wszystko działało się zgodnie z naszymi wyobrażeniami i założeniami. Najlepiej, żeby nie przysparzało żadnych albo chociaż większych problemów. Wielu ludzi tak sobie życzy, natomiast jest to trudne do spełnienia. Nie tylko w kontekście randek, lecz także w wielu innych dziedzinach życia ludzie mają najróżniejsze oczekiwania i pragnienia, które często pozostają ze sobą w sprzeczności. Spełnienie ich miałoby zagwarantować szczęśliwe życie. Jednak ich realizacja jest niemożliwa, bo są to głównie życzenia. Różne przeszkody i utrudnienia są stałym elementem życia. Poczieszeniem jest, że na każdą problemową sytuację można spojrzeć w różny sposób. Zawsze przynajmniej są dwie możliwości. Można narzekać — co wiąże się z wejściem w rolę ofiary, w tym ofiary okoliczności — lub szukać rozwiązania. Spojrzenie z różnych perspektyw umożliwia dostrzeżenie nawet najmniejszego, a często najprostszego rozwiązania. Okoliczności, owszem, mogą nie być sprzyjające, ale można samemu w swojej głowie regulować stopień oceny tej trudności. W randkowaniu również. Nawet nad trudnymi sytuacjami można przejąć kontrolę i wykorzystać je dla siebie. Generalnie o tym będzie ta książka — żeby na to, co się dzieje, patrzeć z różnych perspektyw. Cały proces randkowania, kiedy się do niego odpowiednio podejdzie, może być wspianiałym czasem rozwoju i wzrostu.

A skoro o rozwoju mowa, to czasami odnoszę wrażenie, że dla ludzi, którzy szukają drugiej osoby w różnych celach, duża część życia toczy się wokół konkretnej aplikacji lub ich większej liczby. Dodatkowo często sięgają do innych mediów, zapoznając się z informacjami dotyczącymi poszukiwania. Jest tam mnóstwo — czasem lepszych, czasem gorszych — opowieści,

rad, zaleceń, komentarzy. W efekcie mózgi i umysły stają się przeciążone nadmiarem informacji o jednym rodzaju treści. To nieuchronnie prowadzi do zmęczenia i wyczerpania, a w dłuższej perspektywie zwiększa frustrację i niezadowolenie z efektów. Życie ma masę przestrzeni na różne rzeczy i dobrze jest je dostrzegać oraz delektować się ich różnymi aspektami. Może czasem warto wybrać się na spacer, pójść do biblioteki, spróbować zrobić coś nowego, a nawet odpłynąć w błogie nicnierobienie...

Przyszłość

Opowieści o poszukiwaniach miłości z każdym rokiem może przybywać. Będzie się tak dziać, bo wzrasta też liczba „jednoosobowych gospodarstw domowych” — jak to niektóre instytucje statystyczne określają singli. Dodatkowo niektóre instytucje nie uwzględniają singli mieszkających z rodzicami jako osobnych jednostek. Dlatego branża portali i aplikacji randkowych jest tą, której nie grozi zastój. Wręcz przeciwnie. Mówi się o przewidywanym wzroście na poziomie ponad 100 milionów użytkowników w ciągu najbliższych kilku lat. Skoro osób żyjących w pojedynkę będzie przybywać, może wzrastać zainteresowanie poznawaniem nowych ludzi. Chociaż nie każdy singiel będzie gotów i nie każdy będzie chciał wyjść ze swojej kryjówki. Wiadomo natomiast, że przynajmniej połowa — jeśli nie więcej — już kilka lat temu zamierzała szukać miłości w internecie (raport *Jak kochają Polacy?* przygotowany przez ARC Rynek i Opinia z 2019 roku). Skoro zainteresowanie poznawaniem ludzi z wykorzystaniem wszystkich dostępnych możliwości będzie wzrastać, to warto być przygotowanym. Moim zdaniem te oczywiste, najprostsze i najbanalniejsze rzeczy czasem potrzebują rozwinięcia, przypomnienia i omówienia, żeby uczynić cały proces poszukiwania łatwiejszym i przyjemniejszym.

Generalnie poszukiwanie miłości to temat rzeka. Można pisać i pisać, rozmawiać i dyskutować i jeszcze się go nie wyczerpie. Dokoła jest tyle treści, i to bardzo różnych. Dużo informacji jest opisanych z perspektywy porażki, frustracji i rozczarowań. A tak wcale nie musi być. Owszem, są pewne wyzwania, ale spokojnie można im podołać i zakończyć projekt sukcesem. Z tym „projektem” to trochę żartuję. Bo niby jak poszukiwanie może być

projektem? Może nie jest, ale jednocześnie dobrze jest mieć na jego temat wiedzę większą niż mniejszą. Lepiej mieć świadomość, jak to wszystko działa, jak to się dzieje, bo to może wiele rzeczy ułatwić i pomagać radzić sobie w trudniejszych momentach.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Zanim (ponownie) zalogujesz się na Tindera (lub inną aplikację randkową)...

Ta książka jest przeznaczona dla osób, które zamierzają dopiero rozpocząć poszukiwanie miłości, i tych, które od jakiegoś czasu podejmują takie próby, ale nie są zadowolone z rezultatów. Znajdziesz w niej wszystko, co trzeba i warto wiedzieć o randkowaniu, a także o służących do niego aplikacjach. Dowiesz się, dlaczego ludzie czują potrzebę wejścia w relację z drugą osobą. Poznasz specyfikę aplikacji stworzonych z myślą o randkowaniu. Przyjrzyj się bliżej temu, na co zwracają szczególną uwagę ich użytkownicy.

Przeanalizujesz własne i cudze ograniczenia, które utrudniają znalezienie partnera. Przygotujesz się na rozmaite — również nieprzyjemne — sytuacje (brak szczerości, przekraczanie granic czy ghostowanie), które mogą się wiązać z poszukiwaniem miłości w sieci. Słowem, po lekturze tej książki będziesz osobą w pełni przygotowaną do tego, by wyruszyć na podbój (nie tylko) Tindera!

Poznaj **sekrety** udanych randek online!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia Internetowa:
sensus.pl

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
• sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
• sensus.pl/nowości

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-1930-3



9 788328 919303

cena: 59,00 zł