

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

Perfekcyjnie dobrani. Psychologia szczęśliwych związków

Autor: Paul D. Tieger, Barbara Barron-Tieger

Tłumaczenie: Małgorzata Sierakowska

ISBN: 978-83-246-2021-0

Tytuł oryginału: [Just Your Type: Create
the Relationship You've Always Wanted Using
the Secrets of Personality Type](#)

Format: 180x235, stron: 400



Odkryj tajemnice typów osobowości

- Jeśli jesteś w związku — poznaj i zrozum swojego partnera
- Jeśli jesteś singlem — znajdź swoją drugą połówkę
- Jeśli jesteś ciekawy świata — dowiedz się, w co grają ludzie

Koniec ze stereotypami

Kiedy byłeś dzieckiem, wszystko było prostsze — albo się kogoś lubiło, albo się go tłukło. Dorastanie sprawiło, że kontakty z ludźmi stały się znacznie bardziej skomplikowane. Nie mały szok towarzyszył odkryciu, że otaczający Cię ludzie różnią się od Ciebie. Mają inne zainteresowania, potrzeby, poglądy, uczucia i podejście do życia. Nagle okazało się, że trzeba włożyć naprawdę sporo wysiłku w to, aby kogoś poznać, zaprzyjaźnić się z nim albo związać. Jak to wszystko ogarnąć i nie zwariować?

Autorzy tej fascynującej książki wręczą Ci klucz do zrozumienia człowieka. Tworząc podział na typy osobowości, zdradzą Ci pewien sekret. Zrozumiesz, dlaczego z pewnymi ludźmi tak łatwo nawiązujesz nić porozumienia, podczas gdy inni doprowadzają Cię do szału. Pomogą Ci także odkryć własną osobowość oraz rozszyfrować i zaakceptować zachowanie Twojego życiowego partnera. A jeśli szukasz partnera idealnego, ta książka stanie się przewodnikiem w niezwyklej podróży, u kresu której czeka Twoja prawdziwa miłość.

- Ustal typ Twojej własnej osobowości.
- Sprawdź, jak działasz na innych ludzi.
- Poznaj powszechne przyczyny konfliktów.
- Odkryj, jak zbudować szczęśliwy związek na całe życie.

Spis treści



Podziękowania		7
CZĘŚĆ I	Tajemnica szczęśliwej miłości	9
Rozdział 1	„Ja o chlebie, ty o niebie”	11
Rozdział 2	Odkrywamy tajemnice typów osobowości	21
Rozdział 3	Szyty na miarę — weryfikujemy Twój typ osobowości	45
CZĘŚĆ II	Jak kochać swoją drugą połowę — wprowadzenie do kombinacji par	79
Rozdział 4	Tradycjonaści ² : PS z PS	91
Rozdział 5	Tradycjonaści z empirykami: PS z PO	111
Rozdział 6	Tradycjonaści z konceptualistami: PS z NM	147
Rozdział 7	Tradycjonaści z idealistami: PS z NU	183
Rozdział 8	Empiryści ² : PO z PO	219
Rozdział 9	Empiryści z konceptualistami: PO z NM	239
Rozdział 10	Empiryści z idealistami: PO z NU	275
Rozdział 11	Konceptualiści ² : NM z NM	309
Rozdział 12	Konceptualiści z idealistami: NM z NU	327
Rozdział 13	Idealiści ² : NU z NU	361
Rozdział 14	Co dalej? Końcowe uwagi, sugestie i propozycje dalszej lektury	381
Dodatek	O badaniach na potrzeby Twojego Ideału	389

CZĘŚĆ I

Tajemnica szczęśliwej miłości



„Kiedys myślałem, że moja żona jest po prostu nieśmiała i musi z tego wyrosnąć. Dziś szanuję to, że czasem chce być sama, i staram się częściowo sam zaspokajać swoją potrzebę działania i spotykania się z innymi”.

„Oboje bardzo troszczymy się o nasz związek. Nie ranimy się nawzajem i nie jesteśmy porywczy. Tajemnica tkwi w tym, że zawsze wiemy, czego się po sobie spodziewać”.

„Mój mąż wręcz zmusza nas do tego, byśmy zawsze dyskutowali na różne tematy. Dzięki temu nasz związek jest o wiele głębszy i daje nam więcej zadowolenia”.

„Nie jesteśmy z tych »słodkich i miłych« par. Oboje cieszymy się z tego, że nasz związek w niczym nie przypomina takiego ciepłego kocyka”.

„Naszym największym wyzwaniem jest to, by być ze sobą w ciągłym kontakcie. Gdy któryś z nas zafascynuje się jakiś nowym pomysłem, zamykamy się z nim we własnym świecie”.

„Kiedys zdarzyło mi się wspomnieć, że przydałaby nam się półka nad pralką. Tego wieczoru mój partner poszedł późno spać, bo montował tę półkę. Bez zbędnego ociągania się — po prostu to zrobił!”.

Rozdział 1

„Ja o chlebie, ty o niebie”



Sylwia i Jacek wierzyli, że są dla siebie stworzeni. Poznali się na studiach, mieli mniej więcej takie same zainteresowania, pochodzili z podobnych rodzin. Kiedy ułożyli sprawy związane z karierą, wzięli ślub. Choć dobrze wiedzieli, że różnią się pod wieloma względami, czuli też, że to właśnie te różnice przyciągały ich do siebie. Jacek był bardzo towarzyski, pełen entuzjazmu i nowych pomysłów, Sylwia zaś łagodna, praktyczna i odpowiedzialna. Każde z nich równoważyło słabości drugiego i dopełniali swoje mocne strony. Jednak kilka miesięcy po ślubie w ich sielankę zaczęło stopniowo wkradać się ciągle, wyczuwalne napięcie. Szybko wyszło na jaw, że w głębi duszy Sylwia jest tradycjonalistką. Jako bardzo konserwatywna osoba marzyła o tym, by wieść stateczne, z góry zaplanowane życie. Pracowita, spokojna i niezwykle sumienna w dopełnianiu wszelkich obowiązków, w najmniejszych szczegółach planowała ich wspólną przyszłość, oszczędzała pieniądze na kupno ładnych rzeczy i zawsze z entuzjazmem mówiła o założeniu rodziny oraz zamieszkaniu w mieście, z którego pochodziła. Za to Jacek był uosobieniem człowieka renesansu — wiecznie zmieniał swój pomysł na życie i planował coś nowego. Wrodzona przedsiębiorczość nakazywała mu bez przerwy angażować się w nowe przedsięwzięcia, często na granicy opłacalności. Na gruncie towarzyskim był niezwykle otwarty, ugodowy, pełen zrozumienia dla innych i wiecznie spragniony nowych doznań. Daleko mu było do marzeń Sylwii o ustatkowaniu się. Chciał przemierzać z nią świat i odkrywać nowe, nieznane im kultury.

To, co na początku przyciągało Sylwię i Jacka do siebie, powoli przeradzało się w nieuniknioną frustrację. Sylwia namawiała Jacka na kupno domu w sąsiedztwie, on z kolei starał się ją przekonać, by pożyczili przyczepę kempingową od jego znajomego i spędzili trochę czasu na podróżowaniu po kraju. Czuł, że żona, zamiast wspierać go i zachęcać do realizacji nowych pomysłów oraz zaspokajania głodu wrażeń, bezustannie krytykowała go, ograniczała i podważała jego autorytet. Sylwia natomiast, choć bardzo się starała, nie umiała dostrzec w pomysłach Jacka niczego poza kolejnymi problemami. Zaczynała się też coraz bardziej martwić o ich perspektywę i sytuację finansową, gdyż w dalszym ciągu nie udawało jej się nakłonić męża, by zaczął poważnie myśleć o przyszłości.

Starali się rozmawiać ze sobą o tym, co ich gnębi, ale nie umieli się porozumieć, co tylko pogłębiało ich frustrację i sprawiało, że oboje zajmowali pozycję obronną. Sylwia zaczęła się wycofywać, czując, że Jacek nie wspiera jej, a co więcej — rani ją. Ten natomiast miotał się, raz starając się nakłonić żonę, aby dała im jeszcze jedną szansę, a raz wypadając z domu jak burza na kolejne spotkanie z przyjaciółmi. Po trzech latach kłótni, wycofywania się i budowania między sobą coraz wyższego muru zdecydowali w końcu, że po prostu za bardzo do siebie nie pasują, i dołączyli do grona ponad 30% małżeństw, które biorą rozwód.



Jak mogłyby potoczyć się sprawy, gdyby Sylwia i Jacek umieli rozmawiać ze sobą w lepszy, bardziej konstruktywny sposób? Co by się stało, gdyby nie tylko zrozumieli, co ich różni, ale i podchodzili do tych różnic jak do czegoś, co może ich wzbogacić? A co, jeśli zamiast starać się nawzajem zmienić, spróbowaliby cieszyć się swoją indywidualnością i ustanowić wspólną płaszczyznę porozumienia? Może udałoby im się uniknąć cierpienia, które oboje odczuwali, i uratować swoje małżeństwo. Być może.

Wprawdzie nie wszystkie pary są tak dalece niedopasowane jak Sylwia i Jacek, ale zdarza się to stosunkowo często. Według naszych ostatnich badań (rozbudowanego projektu badawczego, obejmującego naukową obserwację i szczegółowe wywiady z parami, które brały w tym udział) ponad 40% par przyznaje, że miewa regularne problemy w związku, co przejawia się na wiele sposobów, od nieokreślonego niezadowolenia i rozgoryczenia, aż po głębokie cierpienie. Większość partnerów szczerze pragnie, by sprawy między nimi uległy poprawie, ale ponieważ nie są nawet w stanie zrozumieć istoty problemu, tym bardziej nie wiedzą, jak go naprawić. Dlaczego tak wielu ludzi jest tak bardzo niezadowolonych? Dlaczego tak ciężko jest sprawić, by związek dobrze funkcjonował? Czy nie jest tak, że „miłość wszystko zwycięża”?

Oczywiście, jest wiele powodów, dla których związki się rozpadają, ale jednym z ważniejszych jest to, że większość osób wkracza w nowe relacje, kiedy są jeszcze młode, niedoświadczone i same siebie do końca nie znają, nie mówiąc już o swoich partnerach. Kiedy doda się do tego ogromną presję wywieraną na młodych przez troskliwych rodziców, przyjaciół, instytucje religijne oraz media, które nakłaniają ich, aby jak najszybciej się „ustatkowali” (i pobraли), nic dziwnego, że wiele par pochopnie decyduje się na ślub, przyjmując, że tak

już widocznie musi być. Poza tym mimo że obecna średnia długość życia znacznie przekracza tę sprzed zaledwie kilku pokoleń (kiedy małżeństwo na całe życie trwało około dwudziestu lat), ludzie nadal oczekują, że przeżyją swe życie szczęśliwie u boku jedynego, ukochanego partnera, choć może to oznaczać nawet sześćdziesiąt wspólnie spędzonych lat. To bardzo długo, nawet dla najwspanialszego małżeństwa!

A czy jest coś dziwnego w tym, że przyciągają nas osoby zupełnie od nas różne? Większość z nas, jak Sylwia i Jacek, w niewyjaśniony sposób łączy do całkowicie odmiennych osób. Cechy, które wydawały nam się takie czarujące i ekscytujące podczas magicznego okresu załotów, okazują się znacznie mniej atrakcyjne, kiedy odkrywamy, że partner jest taki *na co dzień!* Zamiast rozumieć, akceptować i doceniać ukochane osoby za to, kim są, mimowolnie sprawiamy, że to, co nas różni, staje się głównym źródłem frustracji, irytacji i niezadowolenia. Zamiast pielęgnować nasze różnice, sprzeciwiamy się im i staramy się jak najbardziej upodobnić partnerów do siebie. Podkopujemy fundamenty związku przez bezustanne krytykowanie, narzekanie, obwinianie i lekceważenie cech oraz wrodzonych skłonności ukochanych osób. Większość par angażuje się w tę kampanię osłabiającą relację, działając w bardzo subtelny i zawołowany sposób. Rzadko zdarza się, że jasno i uczciwie odnoszą się do swojego problemu. Po prostu przestają rozmawiać — *naprawdę* rozmawiać. Wydaje się więc, że główną przyczyną porażki w związkach jest nieumiejętność porozumiewania się.

To żadna nowość, prawda? Jednak biorąc pod uwagę, z ilu źródeł fachowego poradnictwa możemy w dzisiejszych czasach korzystać, dziwne i smutne wydaje się to, że w dalszym ciągu nie nauczyliśmy się skutecznie porozumiewać ze swoimi partnerami. Wielu „ekspertów” przedstawia swoje

ulubione teorie, które mają wyjaśnić, dlaczego tak trudno jest zbudować i utrzymać satysfakcjonujący związek. Większość z nich oferuje proste, szybko działające sposoby, przypominające najnowszą modną dietę, dzięki której zrzucisz dziesięć kilo w tyle samo dni. Niektóre z tych metod rzeczywiście przynoszą rezultaty, przynajmniej tymczasowe. Niestety, w ostatecznym rozrachunku zawodzą, gdyż albo nie opierają się na żadnych wartościowych badaniach, albo nie w pełni rozumieją postępowanie ludzi, albo też z obu tych powodów naraz. Przekonanie o tym, że to różnica płci jest wszystkim winna, napędza cały wielki przemysł. Mężczyźni i kobiety są tak różni, że muszą wręcz pochodzić z różnych planet! Skoro nie mówią tym samym językiem, nie będą nim mówić i nie są w stanie się go nauczyć, nie należy się spodziewać, że kiedykolwiek się zrozumieją, a tym bardziej — że kiedykolwiek uda im się nawiązać prawdziwą komunikację.

Demaskujemy mit, że to wszystko wina płci

Zwolennicy poglądu, zgodnie z którym płeć stanowi barierę nie do pokonania na drodze do skutecznej komunikacji, bez wątpienia uderzają w czuły punkt niezliczonej rzeszy osób niezadowolonych z tego, jak układają się ich relacje z partnerem. Większość z nas zgadza się z tym, że kobiety i mężczyźni rzeczywiście się różnią, i to pod wieloma podstawowymi względami. Część pań odpowiada stereotypowi kobiecości, zgodnie z którym powinny być wrażliwe, uczuciowe, opiekuńcze i otwarte, podobnie jak część mężczyzn ma typowe cechy męskie, takie jak twardy charakter, chęć rywalizacji, niezależność i powściągliwość w okazywaniu uczuć. Jednak z naszych badań wynika, że panie i panowie o tych typach osobowości stanowią zaledwie od 30% do 40% społeczeństwa.

W ich przypadku porady bazujące na różnicach płci często okazują się trafione. Niestety, nie do końca dają się zastosować w przypadku 60% czy 70% osób, które nie odpowiadają stereotypowi.

Skoro to nie różnice płci odpowiadają za brak porozumienia między partnerami, czyli główne źródło konfliktu, to w czym należy szukać przyczyny rozpadu związków? Odpowiedź brzmi — w różnicach osobowości, w naszej naturze. Ludzie nie są tacy sami. Mamy różne zasoby energii, zwracamy uwagę na inne rzeczy wokół nas, podejmujemy decyzje, opierając się na różnych przesłankach, i odmiennie kształtujemy swoje życie, w zależności od tego, co dla nas najkorzystniejsze. Wszystkie te niezmiennie istotne i fundamentalne cechy składają się na całokształt naszej osobowości, czyli coś, co w znacznej mierze wykracza poza samo pojęcie płci. Taką właśnie wszechstronną perspektywę możemy uzyskać dzięki doskonałemu zrozumieniu **Typów Osobowości**.

Witamy we wspaniałym świecie Typów Osobowości

Istnieje spora szansa, że teoria typów osobowości nie jest Ci obca. Może nawet udało Ci się już określić swój typ dzięki przeczytaniu jednej z wielu książek na ten temat, wykorzystaniu instrumentu MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*)* — wskaźnika psychologicznego do określania typu osobowości — bądź uczestnictwu w warsztatach lub seminariach z tej dziedziny. W ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat teoria typów osobowości pomogła ponad trzydziestu milionom osób dokonać wartościowej, dogłębnej analizy ich samych i innych ludzi, dzięki czemu zaczęło im się lepiej powodzić

* Nazwa Myers-Briggs Type Indicator oraz jej skrót MBTI stanowią zarejestrowany znak handlowy wydawnictwa Consulting Psychologists Press, Inc.

— zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Teoria typów osobowości, wywodząca się z prac szwedzkiego psychologa Karla Junga, zyskała ogromną popularność dzięki staraniom dwóch wybitnych Amerykanek: Katharine Briggs i jej córki, Isabel Briggs Myers. Udało im się opracować doskonałe narzędzie, wykorzystywane każdego dnia przez tysiące doradców, terapeutów i wychowawców. Ponadto wiele przedsiębiorstw znajdujących się na liście pięciuset najlepszych amerykańskich firm uznało, że jest to najskuteczniejsze narzędzie do poprawy komunikacji interpersonalnej.

Czym więc są typy osobowości i jak ich znajomość pomaga ludziom lepiej się zrozumieć? Typy osobowości tworzą system, dzięki któremu lepiej rozumiemy ludzkie zachowania. Wyróżniamy szesnaście znacznie różniących się od siebie typów osobowości. Każdy z nich jest jednakowo wartościowy i wyposażony zarówno we wrodzone mocne strony, jak i w cechy stanowiące o potencjalnych słabościach. Choć każdy z nas jest wyjątkowy, często osoby należące do tego samego typu wykazują istotne podobieństwa, na przykład są tak samo towarzyscy lub zamknięci w sobie, realistyczni lub obdarzeni bujną wyobraźnią, logiczni lub emocjonalni, poważni lub weseli. Teoria typów osobowości stroni od wąskotorowego myślenia kategoriami stereotypów na temat różnic między kobietami a mężczyznami, w zamian oferuje zaś jaśniejsze i bogatsze ujęcie osobowości, dzięki temu, że pomaga każdemu z nas zrozumieć, jakimi kierujemy się wartościami oraz skąd czerpiemy energię i motywację. Przeprowadziliśmy setki szczegółowych wywiadów z parami, w których występowały wszelkie możliwe kombinacje typów i które znały oraz wykorzystywały teorię typów osobowości do poprawy komunikacji w swoim związku. Nie zaskoczyło nas wcale, że w rozmowach tych jak echo powracało pełne me-

lancholii stwierdzenie: „Żałuję, że wcześniej nie znaliśmy teorii typów osobowości. Tyle rzeczy w naszym związku wyglądałoby zupełnie inaczej!”. Co więcej, praktycznie wszyscy nasi rozmówcy zapytani o to, jakiej rady udzieliliby innym parom o podobnym połączeniu typów, odpowiadali zgodnie: „Zapoznajcie się z teorią typów osobowości”.

O autorach

Kierowani chęcią zgłębienia wszystkich tajemnic tego potężnego modelu ludzkich zachowań, w ciągu ostatnich dwudziestu lat przeprowadziliśmy wiele badań, napisaliśmy cztery książki i przeszkoliliśmy tysiące specjalistów w dziedzinie teorii typów osobowości. Zaczynaliśmy jako doradcy zawodowi. Udało nam się wtedy napisać prawdziwy bestseller — *Rób to, do czego jesteś stworzony*. Książka ta pomogła ponad pięciuset tysiącom osób w odnalezieniu ich wymarzonej ścieżki kariery, zgodnej z ich typem osobowości. Gdy urodziło nam się dziecko, napisaliśmy poradnik *Nurture by Nature* (*Wychowaj dziecko zgodnie z jego naturą — przyp. tłum.*), który pomaga rodzicom zrozumieć, jaki typ osobowości ma ich pociecha. Dzięki temu mogą oni lepiej wychować swoje dziecko i obdarzyć je większym szacunkiem, co pomaga zmniejszyć liczbę konfliktów na linii rodzic — maluch. Następnie za namową wielu kolegów i czytelników napisaliśmy *The Art of SpeedReading People*. W tej książce opisaliśmy system, dzięki któremu można błyskawicznie ocenić, z kim mamy do czynienia, by jak najszybciej zacząć mówić jego językiem. Tym razem postanowiliśmy stawiać czoła nowemu, niezmiernie ważnemu wyzwaniu. Chcemy pomóc partnerom lepiej się zrozumieć i nauczyć wzajemnie się cenić, aby dzięki tym umiejętnościom potrafili zbudować bardziej satysfakcjonujące związki.

Badania

Właściwie wszyscy, którzy mieli do czynienia z teorią typów osobowości, zgodzą się z tym, że można ją natychmiast zastosować do ich związków. Bez względu na to, czy prowadzimy warsztaty na temat pracy w zespole, wychowywania dzieci, czy też wyboru ścieżki kariery, uczestnicy seminariów zawsze pytają o związki, w których żyją: Czy nasz związek ma szansę na sukces, czy też jest z góry skazany na niepowodzenie? Czy istnieje coś takiego jak jeden, idealny dla nich typ osobowości? Czy osoby o pewnych określonych typach osobowości dogadują się lepiej niż inne? Czy związek oparty na przeciwieństwach ma szansę przetrwać? Choć przez wiele lat udało nam się zebrać mnóstwo informacji i anegdot na ten temat, aż do chwili obecnej nie przeprowadzono rygorystycznych badań naukowych o charakterze doświadczalnym, które pozwoliłyby nam sprawdzić naszą hipotezę. Brzmi ona następująco — im bliższe typy osobowości reprezentuje dwójka ludzi, tym lepiej się rozumie i tym łatwiejszy tworzy związek. Im mniej wspólnego mają ze sobą partnerzy, tym ciężiej będą musieli pracować nad zrozumieniem swoich potrzeb, jednak nie przekreśla to ich szans na udaną relację!

Zaczęliśmy od zaprojektowania wszechstronnego programu badawczego — pierwszego tego typu narzędzia — który miał nam pomóc w zebraniu dowodów na poparcie naszych obserwacji prowadzonych przez dwadzieścia lat wśród osób korzystających z teorii typów osobowości, uczestników warsztatów, rodziny, przyjaciół i współpracowników. Opracowaliśmy rozbudowany, anonimowy kwestionariusz on-line, dzięki któremu chcieliśmy między innymi przekonać się, co przedstawiciele każdego z szesnastu typów osobowości uważali za najważniejsze w ich związkach. Osoby wypełniające kwestionariusz przytaczały też najpowszechniejsze powody konfliktów oraz opisy-

wały, na czym według nich polega tajemnica szczęśliwej relacji. Ankietowani opowiadali o swoich doświadczeniach, nadziejach i rozczarowaniach. W szczegółach opisywali to, co ich zbliżyło, jak i to, co sprawiło, że zaczęli się od siebie oddalać. Z chęcią dzielili się też pomysłami zaczerpniętymi ze swoich związków na to, by stworzyć łatwiejszą, bardziej zgodną i przyjemną relację. Kwestionariusz wypełniło grubo ponad tysiąc osób reprezentujących każdy z szesnastu typów i każdy przedział wiekowy, różne poziomy wykształcenia i odmienne statusy majątkowe. Były wśród nich osoby tuż po ślubie, żyjące w drugim lub trzecim małżeństwie oraz partnerzy, którzy byli ze sobą przez ponad pięćdziesiąt lat.

Następnie przeprowadziliśmy rozmowy, telefonicznie lub osobiście, z setkami par z każdej możliwej kombinacji typów osobowości. Nasi rozmówcy niezwykle szczerze dzielili się z nami swoimi obserwacjami na temat tego, co dawało im radość, a co wywoływało w nich frustrację. Wyjawili nam swoje z trudem zdobyte tajemnice powodzenia i opowiedzieli o tym, co zadecydowało, że byli zadowoleni ze swojego związku. Co jednak najważniejsze, sformułowali cenne rady dla innych par, w których partnerzy stanowili podobne kombinacje typów osobowości.

Nasze badania wykazały, że spośród ponad tysiąca ankietowanych, którzy mieli za sobą pełen przekrój życiowych doświadczeń, aż 91% uznało umiejętność porozumiewania się za najważniejszą kwestię w udanym związku. Nieumiejętność porozumiewania się była najczęściej wymienianym powodem konfliktów. Wnioski z naszych badań nie pozostawiają żadnych wątpliwości — im lepsza komunikacja, tym większe zadowolenie partnerów ze związku. Znajomość typów osobowości skutecznie poprawia jakość porozumiewania się. W naszej książce zamieściliśmy wiele dowodów i odkryć z tej dziedziny, aby przedstawić Ci praktyczne

porady, których zawsze Ci brakowało. Dzięki nim lepiej zrozumiesz siebie i swojego partnera, a także nauczysz się komunikować w lepszy, bardziej efektywny sposób. Rozwiązanie problemów z porozumiewaniem się pomoże Wam zmierzyć się z innymi wyzwaniami, przed którymi stają pary, jak na przykład bycie rodzicami czy też kwestie związane z dopasowaniem seksualnym. Opanowanie języka, jakiego używa Twój partner, sprawi, że o wiele łatwiej poradzicie sobie z tymi problemami. *Twój ideał* jest więc przede wszystkim poradnikiem skutecznej komunikacji.

Dla kogo właściwie jest ta książka? I czy na pewno jej potrzebuję?

Twój ideał — w przeciwieństwie do wielu innych poradników traktujących o związkach — został napisany z myślą o Tobie i Twojej drugiej połowie. Bez względu na to, jaki typ osobowości reprezentujesz (lub jaki typ reprezentuje Twój partner), ta książka jest właśnie dla Ciebie. Przedstawiciele każdej z możliwych kombinacji typów osobowości znajdą fragment tylko dla siebie. Nasza książka przyda się również osobom będącym na różnych etapach związku — tym, którzy dopiero zaczynają być razem, jak i tym, którzy są ze sobą od wielu lat. A ponieważ na różnych etapach życia mamy odmienne potrzeby i stajemy przed różnymi wyzwaniami, w naszych badaniach uważniej przyrzeliśmy się też kwestiom związanym z wiekiem partnerów. To, czego się dowiedzieliśmy, pomoże Ci, bez względu na to, w jakim punkcie się znajdujesz.

Polując na ideał

Poznanie teorii typów osobowości pomoże młodym ludziom, którzy dopiero rozglądają się za odpowiednią osobą, lub tym, którzy już są w jakimś

związku, ale nie mają pewności, czy partner jest na pewno „tym jedynym”. Jeśli należysz do tego grona czytelników, dzięki naszej książce dokładnie poznasz swoje potrzeby i trafniej określisz, czy osoba, o której myślisz, ma szansę je zrealizować. Jeśli już teraz poznasz teorię typów osobowości, nauczysz się podążać przed siebie, uważnie rozglądając się dokoła. Wprawdzie nie jest tak, że na każdego czeka gdzieś jeden, jedyny ideał, jednak aby odnaleźć prawdziwe spełnienie w związku, warto zawczasu dowiedzieć się ważnych rzeczy o sobie i o tym, czego się potrzebuje. Nasza książka może nawet zapobiec przyszłym cierpieniom, jeśli zdecydujesz się już teraz zakończyć relację, która po prostu nie jest dla Ciebie.

Szczęśliwie zakochani

A co, jeśli już z kimś jesteś, a do tego wszystko świetnie się układa? Do czego miałyby Ci się przydać ta książka? Z naszych badań wynika, że osoby w wieku od osiemnastu do dwudziestu pięciu lat odczuwają największe zadowolenie ze swoich związków. Dla nich relacje, które budują, są ciągle czymś nowym i ekscytującym, a ich życie zawodowe dopiero nabiera rumieńców. Większość osób w tym wieku może wydawać pieniądze jedynie na swoje potrzeby, nierzadko po raz pierwszy w życiu. Cieszą się dużą swobodą i mają stosunkowo niewiele obowiązków (jedynie 6% ankietowanych z tego przedziału wiekowego ma już dzieci). Na tym etapie wiele osób ma jeszcze bardzo idealistyczne nastawienie do życia i z ufnością patrzy w przyszłość. Jeśli przeczytasz *Twój ideał* na tym etapie, zyskasz świadomość swoich pragnień oraz umiejętność przekazania tego swojemu partnerowi, dzięki czemu Twoje szanse na zaspokojenie tych potrzeb wzrosną. Ponadto наша książka pomoże Ci docenić te aspekty Waszego związku, które funkcjonują bez zarzutu, oraz lepiej zrozumieć, dlaczego niektóre kwestie niezmiennie

wywołują konflikty. Jeśli trudności, z którymi się borykacie, wynikają z różnych typów osobowości, a problemy w związkach prawie zawsze biorą się właśnie stąd, należy zająć się nimi właśnie teraz, zanim przekształcą się w utarte schematy. Teoria typów osobowości pozwala na tak dokładną analizę, że wielu doradców małżeńskich i liczni duchowni gorąco polecają (a czasem wręcz nalegają), by partnerzy poznali wzajemnie swoje typy osobowości, zanim wstąpią w związek małżeński.

Dwudziesto — i trzydziestolatki — karuzela kręci się dalej

Większość partnerów w wieku od dwudziestu kilku do trzydziestu kilku lat zaczyna odczuwać rosnącą presję, która jest związana z wyborem i dalszym rozwojem kariery, a około 25% z nich rodzą się w tym czasie dzieci. Etap załotów, podczas którego oboje prezentowali się z jak najlepszej strony, może już pomału odchodzić w niepamięć. Do związku wkrada się szara rzeczywistość, a wiele wyjątkowych cech partnera, niegdyś tak atrakcyjnych, teraz odbierana jest jako irytujące dziwactwa, co często prowadzi do sprzeczek. W międzyczasie oboje starają się na nowo określić swoje miejsce w innych relacjach. Są nie tylko mężem i żoną — powinni też odnaleźć się w sytuacji świeżo upieczonych rodziców albo synowych i zięciów. Co więcej, wiele osób musi przejść tę pełną pułapek drogę bez wskazówek wyniesionych z domu rodzinnego, jako że ponad połowa małżeństw ich rodziców zakończyła się rozwodem. Korzystanie z przydatnego narzędzia teorii typów osobowości wspomogę i umocni ich związek, zaoferuje im wspólny język i nowy wymiar wzajemnego szacunku.

Pod presją

Spśród wszystkich grup wiekowych to właśnie osoby pomiędzy trzydziestym a czterdziestym rokiem życia wykazują najwyższy poziom niezado-

wolenia. Przyczyną tego stanu rzeczy może być to, że w tym czasie doświadczają najsilniejszej presji związanej z rozwojem kariery zawodowej, podejmowaniem wiążących decyzji finansowych (takich jak kupno domu czy samochodu) oraz inwestowaniem w przyszłość. Do tego wszystkiego trzeba jeszcze dodać fakt zostania rodzicami i wychowywania dzieci, co często bywa największym źródłem stresu dla par. Choć zdecydowana większość rodziców uważa, że potomstwo daje im najwięcej szczęścia w życiu, pociechy są też powodem numer jeden, jeśli chodzi o dostarczanie mamie i tacie zmartwień. Twój typ osobowości ma duży wpływ na to, jakim wartościom hołdujesz i w jaki sposób wychowujesz swoje dzieci. Można się więc spodziewać, że partnerzy o różnych typach osobowości będą częściej spierać się w kwestiach wychowania swoich pociech, na przykład o to, jak dalece wymagający, konsekwentni i liberalni powinni być. Umiejętność komunikowania się staje się więc coraz ważniejsza. Biorąc pod uwagę ogrom presji, której poddani są ludzie w tym wieku, nikogo nie powinien dziwić fakt, że właśnie w tej grupie odnotowuje się najwyższy współczynnik rozwodów. To właśnie w tym czasie ważą się przyszłe losy związków. Większość partnerów z tej grupy wiekowej jest już ze sobą od siedmiu do piętnastu lat, wielu z nich od dłuższego czasu nie jest specjalnie szczęśliwych i w głębi duszy zastanawiają się oni nad tym, czy „to już wszystko, co ich w życiu czeka”. Partnerzy, którzy stopniowo oddalają się od siebie, zaczynają myśleć, że skoro i tak nic nie wskazuje na to, iż sytuacja ulegnie poprawie, mogą równie dobrze odejść już teraz, kiedy są jeszcze młodzi i na tyle atrakcyjni, by znaleźć sobie kogoś nowego.

Partnerzy z tej grupy mogą jednak patrzeć w przyszłość z optymizmem, pod warunkiem że powstrzymają się od ucieczki, uczciwie spojrzą na siebie i swojego partnera, wezmą odpowiedzialność

za swoje wady i znajdują zrozumienie dla niedociągnięć swojej drugiej połowy. Z naszych badań wynika, że największym źródłem stresu w tym przedziale wiekowym są kariera i wychowywanie dzieci, więc im więcej satysfakcji udaje się partnerom czerpać z tych dziedzin, tym lepiej układa się ich związek. Poznanie swojego typu osobowości ułatwi Ci wprowadzenie wielu zmian na lepsze w obu tych dziedzinach. Związki, którym uda się przetrwać tę burzę, często okazują się bliższe i silniejsze niż kiedykolwiek przedtem.

Coraz lepiej z każdym dniem

Jeszcze lepszą wiadomość mamy dla tych, którzy zostaną ze sobą na dłużej. Poziom zadowolenia osób między czterdziestym pierwszym a pięćdziesiątym rokiem życia wzrasta, by pomiędzy pięćdziesiątym pierwszym a sześćdziesiątym rokiem osiągnąć jeszcze wyższą wartość, głównie z powodu coraz większej dojrzałości, lepszego zrozumienia samych siebie i partnera, pewniejszej i bardziej satysfakcjonującej sytuacji zawodowej oraz większej stabilności materialnej. W tym czasie oczekiwania tych osób stają się bardziej realistyczne, więc lepiej radzą sobie w sytuacjach spornych i, co najważniejsze, potrafią porozumiewać się ze sobą w naprawdę skuteczny sposób. Ta charakterystyka często odnosi się też do partnerów budujących drugi lub trzeci związek małżeński, jako że wiele nauczyli się ze swoich poprzednich doświadczeń. Osoby w wieku od sześćdziesięciu jeden do siedemdziesięciu lat przyznają, że właśnie teraz przeżywają najlepszy okres życia, zwłaszcza jeśli cieszą się dobrym zdrowiem i nie są obciążone poważnymi zobowiązaniami finansowymi. Mają nie tylko mniej obowiązków, ale też i więcej czasu na oddanie się zainteresowaniom, które przez wiele pracowitych lat zmuszone były odkładać na później. Więż między partnerami znacznie się umocniła dzięki dziesięcioleciom wspólnych

doświadczeń, a oni sami znacznie lepiej poznali siebie nawzajem. Przez wszystkie te wspólnie spędzone lata i wiele trudnych chwil nauczyli się w istocie tego, co dzięki teorii typów osobowości można osiągnąć znacznie wcześniej — rozumieć, akceptować i cenić ukochaną osobę za to, kim jest. To właśnie największa korzyść ze znajomości typów osobowości. Bez względu na to, czy Twój związek trwa dwa miesiące, czy dwadzieścia lat, nasza książka pomoże Ci zobaczyć Twojego partnera w zupełnie nowym świetle i na nowo docenić jego zalety.

Jak zacząć

Na Ciebie i Twojego partnera czeka mnóstwo cennych nagród, ale zdobycie ich będzie wymagało od Was wiele aktywnego wysiłku. Podejdźcie do tej książki jak do zeszytu ćwiczeń i interaktywnego poradnika, którym powinniście się dzielić. Będziemy Cię wspierać poradami, jak krok po kroku przejść przez to ekscytujące i intelektualnie stymulujące doświadczenie. Z przeprowadzonych rozmów wiemy, że pary, które razem odpowiadały na pytania z kwestionariusza (nawet jeśli od wielu lat były razem) dowiedziały się wielu ważnych rzeczy o swoim partnerze, których wcześniej nie były świadome. Wiele osób na nowo doceniło zalety swoich ukochanych osób, a większość poczuła przypływ nadziei, entuzjazmu i wzajemnego zauroczenia. Wielu partnerów zwierzyło się nam, że mieli wrażenie, jakby na nowo się odnajdowali.

Pomimo wrodzonej niezależności ludzie są z natury towarzyskimi stworzeniami. Wydajemy się być wręcz stworzeni do życia w parach. Nawet jeśli ponad połowa małżeństw kończy się rozwo-
dem, to w ciągu kilku kolejnych lat większość byłych partnerów ponownie wstępuje w związek małżeński. Wygląda na to, że wszyscy chcemy być w szczęśliwych relacjach, nawet jeśli oznacza ona

zupełnie różne rzeczy dla odmiennych typów osobowości. Kiedy dowiesz się, jak w konstruktywny i pełen miłości sposób podejść do różnic między Tobą i Twoim partnerem, możesz zbudować związek, który zadowoli Was oboje. Dzięki teorii typów

osobowości wzmocnisz, a może nawet uratujesz swoją relację przed rozpadem. Nauczysz się też sprawiać, że Wasz związek będzie się zmieniał i wzrastał wraz z Wami.