

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

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Zasady miłości. Jak mądrze kochać i być kochanym

Autor: Richard Templar
Tłumaczenie: Sławomir Kupisz
ISBN: 978-83-246-2260-3
Tytuł oryginału: [The Rules of Love](#)
Format: A5, stron: 240



Miłość trzeba budować, odkryć ją to za mało
Paulo Coelho

Zostań wirtuozem gry zwanej miłością

- Pozbądź się problemów ze znalezieniem odpowiedniego partnera
- Twórz satysfakcjonujące związki
- Zwycięsko wychodź z wszelkich zawirowań
- Ciesz się wsparciem ze strony rodziny
- Spędzaj szczęśliwie czas z dziećmi
- Otaczaj się życzliwymi i szczerze oddanymi przyjaciółmi

Miłość rządzi się swoimi prawami. Poznaj je!

Czego jeszcze nie powiedziano o miłości? Wszystko już wiesz — o tej pierwszej najpiękniejszej i kolejnych, spadających czasami na ludzi zupełnie zniecka. O miłości rodzicielskiej, dojrzałej, fizycznej, tej bliższej przyjaźni, a także takiej, która bierze we władanie wszystkie zmysły. Miłość to kochać tysiącami myślami, doświadczeniami, emocjami, lękami, marzeniami i fantazjami. Sama w sobie wymagałaby wieloletniego kursu obsługi — a co, jeśli dodatkowo dzielisz ją z innymi i musisz zajmować się ich uczuciami, ich odmiennymi poglądami i niezrozumiałymi reakcjami? Jak, kiedy rozum wróci już z ekscytującej podróży zwanej „zakochaniem”, dalej rozsądnie kochać i być kochanym?

Beatlesi śpiewali „all you need is love”; Maryla Rodowicz, że „wszyscy chcą kochać”; Kukiz nucił „nawet jeśli czasem coś się dzieje złe, już nie ma odwrotu, bo kochamy się”. Jednak miłość to nie bułka z masłem, dlatego przez większość czasu czujemy się tak, jakbyśmy pędzili na rollercoasterze, tyłem, z papierową torebką na twarzy. Ile znasz historii o nietrafionych związkach? Zdarzyło Ci się pokochać niewłaściwą osobę? Jest w Tobie moc uczuć, których nie potrafisz uzewnętrznzyć? A może kochasz ponad miarę lub zbyt słabo? Nie wiesz, co zrobić, by Twoje uczucia ponownie wybuchły i zapłonęły pełnym blaskiem?

Istnieje sto zasad dobrze zarządzanej miłości - tej do partnera lub partnerki, dzieci, rodziny i przyjaciół. Przeczytaj, przemyśl, zastosuj i obserwuj zmiany w swoim życiu uczuciowym.

Spis treści

Wstęp 9

Szukamy miłości 13

1. Bądź sobą 16
2. Skończ, zanim zaczniesz 18
3. Nie będziesz szczęśliwa z partnerem,
jeśli nie będziesz szczęśliwa z samą sobą 20
4. Kiedy go spotkasz, będziesz wiedzieć 22
5. Wybierz kogoś, kto potrafi Cię rozśmieszyć 24
6. Niedoskonałości wyglądu to doskonałe narzędzie selekcji 26
7. Nie powtarzaj tych samych błędów 28
8. Nie wszystkie chwytły dozwolone (dobrze wiesz które) 30
9. Nie uda Ci się zmienić ludzi 32
10. Związek nie kończy się na seksie 34
11. Daj sobie rok, nim podejmiesz ważne dla Twojej przyszłości decyzje 36
12. Nie trać czasu na związek z kimś, kto nie troszczy się o Ciebie 38
13. Tam, gdzie nie ma zaufania, nie ma też związku 40
14. Bądź szczerą (gdy masz jeszcze szansę) 42
15. Bez żadnych gier! 44
16. Nie mierz nowego partnera starą miarą 46
17. Upewnij się, że oboje macie wspólne dążenia 48
18. Nie zmusisz nikogo do uczucia 50
19. Bądź okrutna dla jego dobra 52

Zasady w związku 55

20. Bądź miła 58
21. Bądźcie razem z chęci, nie z konieczności 60
22. Daj swojemu partnerowi przestrzeń dla siebie 62
23. Szukaj wad w sobie 64
24. Postępuj honorowo 66
25. Przedkładaj potrzeby partnera ponad własne 68
26. Odczytuj znaki 70
27. Zmień się w bohaterkę (lub bohatera) 72
28. Zaakceptuj różnice, docień to, co Was łączy 74
29. Nie upokarzaj swojego partnera 76
30. Co takiego? Chyba się przestyszałam! 78
31. Nigdy nie kładź się do łóżka rozgniewana 80
32. Pierwsza wyciągaj rękę do zgody 82
33. Houston, mamy problem 84
34. Jeśli wynosisz partnera na piedestał, nie oczekuj, by został tam na zawsze 86
35. Jest czas, by wysłuchać, jest czas, by działać 88
36. Staraj się być atrakcyjna dla swojego partnera 90
37. Jeśli potrafisz powiedzieć coś miłego, zrób to 92
38. Nie staraj się być jego rodzicem 94
39. Bądź częścią jego życia 96
40. Jeśli irytują Cię drobiazgi, powiedz mu to — z humorem 98
41. Zrób dla niego coś więcej 100
42. Spraw, by Twój partner zawsze cieszył się na Twój widok 102
43. Nie zrzucaj odpowiedzialności na partnera 104
44. Jeśli nie lubisz jego przyjaciół, powiedz mu to 106
45. Zazdrość to Twój problem, a nie Twojego partnera 108
46. Partner jest ważniejszy niż dzieci 110
47. Nie przedstawajcie się wzajemnie uwodzić 112
48. Cieszcie się tym, że jesteście razem 114
49. Dzielcie się obowiązkami 116

-
- 50. Zaufaj partnerowi i nie traktuj go jak dziecko 118
 - 51. Nie bądź zrzędą 120
 - 52. Sprawcie, by w seksie była też i miłość 122
 - 53. Nie steruj nim 124
 - 54. Słuchaj również tego, czego partner *nie* mówi 126
 - 55. W większości kłótni chodzi zazwyczaj o coś innego 128
 - 56. Szanuj prywatność partnera 130
 - 57. Traktuj swojego partnera lepiej niż najlepszego przyjaciela 132
 - 58. Nie czuj się urażona, gdy partner prosi o przestrzeń dla siebie 134
 - 59. Mężczyźni również lubią kwiaty 136
 - 60. Rozdzielcie swoje finanse 138
 - 61. Satysfakcja ze związku to wspaniałe uczucie 140
 - 62. To tylko pieniądze 142
 - 63. Każdego dnia dokonujesz wyboru 144
 - 64. Nie bądź męczennikiem 146
 - 65. Każde z Was może mieć własne zasady 148
 - 66. Wczuwaj się w położenie partnera 150
 - 67. Teściów otrzymujesz „w pakiecie” 152
 - 68. Rozmawiajcie 154

Sztuka rozstania 157

- 69. Słuchaj swojego wewnętrznego głosu 160
- 70. Wina leży po obu stronach 162
- 71. Postępuj moralnie 164
- 72. Nie rozdrapuj starych ran 166
- 73. Trzymaj dzieci z daleka 168

Szczęśliwa rodzina 171

- 74. Nie obwiniaj swoich rodziców 174
- 75. Nie pozwól, by rodzice sterowali Twoimi uczuciami 176
- 76. Przede wszystkim dzieci 178
- 77. Nic nie jest warte tego, by wyrzekać się rodziny 180

-
- 78. Traktuj ich najlepiej, jak potrafisz, niezależnie od tego, jak oni traktują Ciebie 182
 - 79. Nie wykorzystuj swojej pozycji względem rodziny 184
 - 80. Miej zawsze czas dla najbliższych 186
 - 81. Bunt to pierwszy krok do samodzielności 188
 - 82. Twoja rodzina nie musi być taka jak Ty 190
 - 83. Napięcia pomiędzy rodzeństwem są nieuniknione 192
 - 84. Zapomnij o swojej roli 194

Zasady dla przyjaciół 197

- 85. Nie ma zasad 200
- 86. I Twój najlepszy przyjaciel był kiedyś zupełnie obcym Ci człowiekiem 202
- 87. Otaczaj się ludźmi, którzy wzbogacają Twoje życie 204
- 88. Być przyjacielem to za mało. Bądź dobrym przyjacielem 206
- 89. Nigdy nie udzielaj przyjaciołom rad 208
- 90. Otaczaj się ludźmi szlachetnymi 210
- 91. Nigdy nie pożyczaj pieniędzy, jeśli nie jesteś gotowa spisać ich na straty 212
- 92. Jeśli nie znosisz partnera przyjaciela, trudno 214
- 93. Przyganiał kociół garnkowi 216
- 94. Przyjaźń nie jest wieczna 218
- 95. Wszystko ma swój koniec 220
- 96. Gorycz nie pomoże 222

Zasady dla wszystkich 225

- 97. Poczucie winy to przejaw egoizmu 228
- 98. Miłość równa się czas 230
- 99. Im więcej dajesz z siebie, tym więcej dostajesz z powrotem 232
- 100. To, czego Ci potrzeba, to inni ludzie 234

ZASADY W ZWIĄZKU

Przez pierwsze tygodnie, miesiące, a nawet lata wszystko w związku przychodzi bez wysiłku, a Wasze życie to nieustająca sielanka. Realiów jednak oszukać się nie da: wcześniej czy później do Waszych drzwi zapukają problemy dnia codziennego i dla związku wybije godzina próby. Wciąż ma on w sobie potencjał i z pewnością jesteście w stanie go uzdrowić, jednak poczynawszy od tego momentu, musicie zacząć dokładać starań, by funkcjonował tak sprawnie, jak do tej pory. W najlepszym razie czeka Was walka, by nie wpaść w pułapkę rutyny, która sprawia, że zdarza nam się zaniedbywać związek traktowany przez nas jak coś najbardziej oczywistego na świecie. Wiele związków, w których blask szczęścia nieco już przygasł, poszło omyłkowo tą drogą. Są jednak i dobre wieści: wykorzystując to, czym dysponujecie, jesteście w stanie obronić Wasz związek. W tym rozdziale przeczytasz, jak sprawić, byś mogła cieszyć się pełnią związku, oraz jak go wzmocnić, pogłębić i uatrakcyjnić, by sprawiał satysfakcję Wam obojgu.

Zasady, które tu znajdziesz, są plonem moich własnych przemyśleń i obserwacji ludzi cieszących się udanymi związkami partnerskimi. Z własnego doświadczenia wiem, że niektórych z nich przestrzegać jest znacznie łatwiej niż innych, jeśli jednak okażesz silną wolę, możesz liczyć na satysfakcjonującą nagrodę. Spotkawszy na swojej drodze kogoś, kto potrafi Cię rozbawić i uczynić szczęśliwą (Zasady nr 1 – 19), położyłaś fundament pod przyszłe pełne miłości i satysfakcji życie. Wszystko, co powinnaś teraz robić, to dopilnowywać, aby rozpędzona lokomotywa Twojego związku nie wypadła z szyn. Jeśli weźmiesz sobie do serca zawarte w tym rozdziale Zasady, nic takiego Ci nie grozi.

Na potrzeby tego zestawu Zasad założyłem, że Twój partner, wprawdzie niedoskonały (czy istnieje ktoś idealny?), nie jest jednak kompletnym nieporozumieniem. Jeśli ulokowałaś swoje uczucie w kimś, kto nie troszczy się o Ciebie, i nie zanosz się na to, aby miał zmienić swoją postawę, Zasady, które tu znajdziesz, nie uczynią Cię szczęśliwą, nawet jeśli pomogą w utrzymaniu związku. Nie życzę Ci takiego życia. Zasady, które tu znajdziesz, będą skuteczne jedynie wtedy, gdy będziesz mieć u swojego boku kogoś, kto pragnie byś była szczęśliwa i gotów będzie wyjść Ci naprzeciw, by tak się stało. Jeśli oboje z takim samym zaangażowaniem zabierzecie się do budowy Waszego związku, będziecie na najlepszej drodze do długiego i szczęśliwego życia.

Bądź miła

Miałas długi i męczący dzień. Cały mijający tydzień dał Ci się mocno we znaki. Wracasz do domu zła i rozdrażniona jak osa, szukając kogoś, na kim mogłabyś wyładować swoją wściekłość. Nietrudno odgadnąć, że wszystko skupi się na Twoim partnerze. Jest zawsze pod ręką, nic więc dziwnego, że to wymarzona wręcz ofiara. A czegoś oczekiwał?

Otóż najprawdopodobniej oczekiwał, że będziesz go dobrze traktować. Gdyby w chwili, gdy przekroczysz próg, był tam Twój przyjaciel, z pewnością potrafiłabyś powściągnąć swoje emocje i przybrać wobec niego uprzejmą postawę, dlaczego więc nie potrafisz zdobyć się na to wobec swojego partnera? Partnera, który w założeniu ma być dla Ciebie najważniejszą osobą na całym świecie? Dlaczego nie traktujesz go najlepiej, jak potrafisz?

Niezwykle łatwo jest traktować partnera niczym znajdującą się zawsze na porędku gąbkę, która wchłonie całą naszą wściekłość i którą zetrzemy zły humor. To niewłaściwa postawa. Znam dziesiątki par, które regularnie miewają spięcia (a nawet karczemne awantury) jedynie dlatego, że zwyczajnie nie chce im się być miłym w stosunku do siebie nawzajem. Byłoby to może usprawiedliwione, gdyby któreś z nich popełniło względem partnera jakieś przewinienie, nic takiego jednak nie ma zazwyczaj miejsca. W efekcie żadna z tych par nie może określić swojego związku jako naprawdę szczęśliwego i godnego pozazdroszczenia.

Cóż złego jest w odrobinie nieco trącej już myszką uprzejmości? Cóż stało się z niedysyjszym „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”? Jeśli chcecie, by to, co jest między Wami, nabrało prawdziwie pozytywnego wymiaru, musicie zacząć od wyrobienia w sobie pełnej szacunku i uprzejmej postawy względem siebie. Powściągnijcie złe emocje, rozmawiajcie ze sobą z szacunkiem i życzliwością. Przyprowadź czasem partnerowi jego ulubionego drinka lub ot tak, bez okazji (czyż to, że go kochasz, nie jest najlepszym powodem?) podaruj mu jakiś drobiazg.

Praw mu komplementy i pomagaj w codziennych obowiązkach, nawet jeśli wieszanie półek, prasowanie czy dźwiganie zakupów z samochodu nie należy do Twoich powinności.

Jeśli Twój partner wróci do domu po męczącym dniu, nie daj mu szansy wyładowania swojej złości na Tobie. Zrób mu drinka, zapytaj o samopoczucie i wysłuchaj, co ma do powiedzenia. Okazuj zainteresowanie jego problemami. Być może znajdzie się coś, w czym mogłabyś go wyręczyć („Wiesz co? Odpocznij sobie, a ja wyprowadzę psa / dopilnuję dzieci przy odrabianiu lekcji / przygotuję obiad”). Zrób partnerowi gorącą kąpiel, dodaj do wody aromatycznego olejku, zapal świece. Daj mu odczuć, że ktoś naprawdę się o niego troszczy (przecież jest tak w istocie).

Twoja dbałość o potrzeby i samopoczucie partnera to najlepszy przykład, jaki możesz dać dzieciom. Jeśli ich nie macie, wyobrażaj sobie, że w ten sposób „edukujesz” partnera. Chciałabyś być traktowana tak samo, jak Ty traktujesz jego, więc dołóż starań, by robić to dobrze. *Nie dlatego* jednak okazujesz partnerowi swoją troskę o niego. Twoja czułość i dbałość o niego nie wynika z faktu, że żądasz tego samego w zamian. Postępujesz w ten sposób, ponieważ go kochasz i w pełni zasługuje on na takie traktowanie.

**CÓŻ ZŁEGO JEST W ODRÓBINIE NIECO
JUŻ NIEMODNEJ UPRZEJMOŚCI?**

Bądźcie razem z chęci, nie z konieczności

Cóż tak właściwie robisz ze swoim partnerem? Nie mam na myśli tego, co robisz w tej chwili, ale w sensie ogólnym. Dlaczego jesteście razem? Mam nadzieję, że dlatego, że go kochasz i że dzięki niemu życie nabrało dla Ciebie barw.

Mimo to skłamałaś, mówiąc, że go potrzebujesz. Jeśli zarówno Ty, jak i Twój partner robicie, co do Was należy, z łatwością moglibyście się bez siebie obejść. Nie chciałaś tego, gdyby jednak zaistniały takie okoliczności, bez większego wysiłku dałabyś sobie radę. W udanych, silnych związkach partnerzy nie uzależniają się od siebie, pobudzają się zamiast tego do niezależności. Jeśli Twój partner kocha Cię taką, jaka jesteś, próba przemienienia Cię w kogoś innego nawet nie przyjdzie mu do głowy. Zamiast tego dokłada starań, abyś czuła się silniejsza, pewniejsza siebie i bezpieczniejsza, aby rosła Twoja samoocena.

Oznacza to, że jesteś lepiej niż kiedykolwiek wcześniej przygotowana do samodzielnej egzystencji. Niewykluczone, że zakończenie związku oznaczać będzie dla Ciebie trudności finansowe, a co za tym idzie, będziesz musiała podjąć dodatkową pracę (lub zamienić obecną na lepiej płatną). Podołasz jednak temu wyzwaniu, gdyż jesteś teraz mającą świadomość swojej wartości, pewną siebie osobą. Nie powinnaś się obawiać, że nie dasz sobie rady finansowo, emocjonalnie bądź w jakikolwiek inny sposób. Twój partner, dając Ci odczuć, że jesteś silną i samodzielną osobą, sprawia, iż emocjonalnie uniezależniasz się od niego.

Wszystko to oznacza ni mniej, ni więcej, że nie potrzebujesz swojego partnera. Gdyby przyszło Ci zacząć samodzielne życie, mogłabyś to zrobić dosłownie z dnia na dzień. Sama potrafiłabyś zadbać o swoje dobre samopoczucie, niezależność finansową, nie martwiłabyś się, że już nigdy nie znajdziesz uczucia. Partner nie jest w stanie dać Ci niczego, czego sama nie potrafisz sobie zapewnić.

Dlaczegoż więc wciąż z nim jesteś? Ponieważ tego chcesz, to wszystko. Nie ma innego powodu. Musisz przyznać, że to niezwykle komfortowa sytuacja. Nikt i nic nie zmusza Cię do bycia u boku Twojego partnera, to Ty sama podjęłaś taką decyzję.

Na przestrzeni lat wielokrotnie obserwowałem ludzi, których opuścił ktoś bliski. Wiem, że póki co starasz się o tym nie myśleć, jeśli jednak zdecydujecie się być razem, ktośś z Was wcześniej czy później doświadczy tej bolesnej straty. Nie jestem ekspertem, jednak na podstawie moich spostrzeżeń dochodzę do wniosku, że ludzie, którzy kochali swoich partnerów, lecz nie byli od nich uzależnieni — byli z nimi nie dlatego, że musieli, lecz chcieli — o wiele lepiej dają sobie radę ze stratą, aniżeli osoby w jakiś sposób zależni od partnera. Niezwykle ciężko radzą sobie w takich sytuacjach również ci, których osobowość była silnie spleciona z osobowością partnera. Po jego odejściu bardzo trudno jest im odnaleźć swoją właściwą tożsamość.

Zdaję sobie sprawę, że tego typu rozważania nie należą do najprzyjemniejszych, jednak zastanów się, jak dałabyś sobie radę, gdyby pewnego dnia zabrakło Twojego partnera? Czy wiedziałabyś, kim jesteś, potrafiłabyś odnaleźć swoje „ja”, byłabyś w stanie uwierzyć, że sprostasz przeciwnościom pomimo wszechogarniającego żalu? Zakładając, że jedno z Was w pewnym momencie stanie w obliczu takiej sytuacji, czy możemy ofiarować sobie nawzajem coś bardziej wspaniałego niż wiarę w siebie i niezależność, które pozwolą nam samodzielnie stawić czoła stracie? Wiedzę, że nawet w najczarniejszej godzinie nie potrzebujesz swojego partnera? Ty go po prostu pragniesz.

**DLACZEGO WIĘC Z NIM JESTEŚ?
PONIEWAŻ CHCESZ Z NIM BYĆ.
CZY TO NIE WSPANIAŁE?**

Daj swojemu partnerowi przestrzeń dla siebie

Obserwowaną dość często po kilku wspólnych miesiącach lub latach przypadłością związków jest swego rodzaju „osobowość sparowana”, będąca czymś więcej niż sumą poszczególnych jej części. Partnerzy robią wszystko razem, obracają się wśród tych samych ludzi, przejawiają wspólne zainteresowania itd.

Urocze to i rozczulające, jednak popadając w ów stan, zdajemy się zapominać, że oboje jesteście całkowicie odrębnymi ludźmi. Niezależnie od tego, jak wiele mieliście wspólnego, gdy się poznaliście, Twój partner z pewnością ma jakieś zainteresowania odbiegające od Twoich. Być może połączyła Was wspólna pasja i oboje zapragnęliście wspólnie spędzać większość wolnego czasu na żeglowaniu, spacerach z psem czy przeglądaniu klaserów ze znaczkami. Pamiętaj jednak, że Twojego partnera mogą pasjonować również inne aspekty Waszego hobby¹ bądź też ma on inne, obce Tobie zainteresowania.

Twój partner potrzebuje czasu na swoje własne sprawy, w których Twoja obecność nie jest potrzebna. Być może ma ochotę spotkać się ze swoimi najlepszymi przyjaciółmi z dala od Twojego czujnego spojrzenia lub zamknąć się w pokoju na jakiś czas, by oddać się lekturze poezji, zgłębiać budowę silnika Waszej motorówki lub poszerzać swoją wiedzę na temat kolonialnych emisji znaczków Sarawaku. Ty zaś — ofiarowując czas i przestrzeń — powinnaś mu to umożliwić. Kłótnie, zazdrość i podejrzliwe indagacje są tu nie na miejscu.

Nierozłączne pary, które każdą minutę spędzają wspólnie, przemieniają się w swego rodzaju „hybrydę” — twór będący zlepkiem określonych cech każdego z partnerów. Wiedz jednak, że postępując w ten sposób, stopniowo tracisz z oczu właściwą osobę, do której niegdyś zapalałaś uczuciem. Nie pomoże to wzmocnić uczucia między Wami, gdy bowiem tak się już stanie, Waszemu związkowi może zabraknąć magii, tej „iskry”, a on zacznie się stawać coraz bardziej nużący.

¹ Proszę nie pytać mnie o zróżnicowane aspekty kolekcjonowania znaczków.

Nie zrozum mnie źle — bynajmniej nie staram się narzucać Ci, ile czasu powinniście spędzać w swoim towarzystwie. Nie narzucam niczego, staram się jedynie odpowiedzieć, jak sprawić byście byli szczęśliwi w swojej miłości. Znam pary, które rzadko kiedy spędzają czas osobno, a mimo to szanują przestrzeń życiową partnera. Niektóre pary nie bywają w towarzystwie inaczej niż razem. Jednak w przypadku większości związków odrobina przestrzeni dla każdego z partnerów pomaga w podtrzymywaniu uczucia i sprawia, że nigdy nie brakuje im tematów do wspólnych rozmów.

Również i Ty potrzebujesz od czasu do czasu chwili oddechu od obecności partnera. Być może nawet więcej niż chwili. Bez paniki, to normalne (w granicach rozsądku). Najważniejsze jest w tym przypadku, aby uzmysłwić sobie, że pragnienie partnera, by odseparować się od Ciebie i poświęcić własnym sprawom, nie jest w żadnym razie odrzuceniem Twojej osoby, lecz potwierdzeniem własnej tożsamości. To jego własny sposób sięgnięcia w głąb samego siebie i odnalezienia życiowej satysfakcji. Jeśli mu to uniemożliwisz, stracisz osobę, którą kochasz.

Gdy więc partner oświadczy Ci, że potrzebuje odrobinę przestrzeni, stłum w sobie irytację, zazdrość i dziecięce odruchy. Ciesz się nim i samą sobą, gdyż dzięki temu w Waszym związku jeszcze długo nie zagości nuda.

**STŁUM W SOBIE ZAZDROŚĆ
I PODEJRZLIWOŚĆ, DAWAJ SWOJEMU
PARTNEROWI CZAS I PRZESTRZEŃ
WYŁĄCZNIE DLA NIEGO SAMEGO.**

Szukaj wad w sobie

Czy nazwałabyś swojego partnera chodzącą doskonałością? Ja bynajmniej nie². Założę się, że i Twój towarzysz życia ma niemało wad. Czy to bałaganiarz? Lub na odwrót: obsesyjnie dba o czystość? Czy nie zamęcza Cię swoją gadatliwością? Nie jest przypadkiem popędliwy i lekkomyślny? Przypala nawet wodę na herbatę? W przeciwieństwie do Ciebie jest domatorem i trudno go dokądkolwiek wyciągnąć? Przerywa Ci, gdy o czymś opowiadasz? Jest pracoholikiem?

Oto z czym przychodzi Ci się mierzyć. Wiem, wiem, znam to aż za dobrze. Zapewne nieraz rozmawiałaś z nim na ten temat, uświadamiałaś mu, jak trudno jest Ci znosić pewne jego cechy, prosiłaś go, by spróbował coś z tym zrobić. Być może przejął się trochę i podjął pewne starania, jednak jak widać, okazały się one niedostateczne. Niewykluczone też, że na krótko udało mu się osiągnąć sukces, jednak po niedługim czasie powracał do starych nawyków. Wierz mi, kogokolwiek byś nie zapytała, historia zawsze wygląda podobnie. Każde z partnerów zawsze będzie miało zastrzeżenia do drugiego.

Zaraz, chwileczkę. „Każde”? Czyżby więc w takim razie odnosiło się to również do Ciebie i mnie? Zgadza się, oboje jesteśmy tak samo niedoskonalali jak nasi partnerzy. Niejednokrotnie przecież dawali nam do zrozumienia, które spośród przejawów naszej osobowości budzą ich irytację. Z ręką na sercu: czy zrobiłaś cokolwiek, by zaradzić tym zachowaniom? Oczywiście, że nie. Żądania naszych partnerów są nieracjonalne, domagają się wszak, byśmy całkowicie przeobrazili naszą osobowość. Jeśli nie akceptują nas takich, jacy jesteśmy — z całym dobrodziejstwem inwentarza — mają pecha. „Widziały gały, co brały”, jak mówi popularne powiedzenie.

Mylisz się jednak, Zasada obowiązuje bowiem w obie strony. Wybór jest prosty: albo zaakceptujesz partnera takim, jaki jest, albo zmuszona będziesz podjąć wysiłek i wyeliminować określone własne zachowania, nawet jeśli osobiście nie

² Nie zdradzajcie jej, że powiedziałem coś takiego.

postrzegasz ich jako wady. A najlepiej, jeśli uczynisz i to, i to. Służ partnerowi przykładem, przymykając oko na jego słabości i dziwactwa, sama jednak stawiając czoła swoim.

Rzecz nie w tym, że z nami jest coś nie w porządku. Być może bycie bałaganiarzem nie jest zbrodnią, zręczliwość bywa usprawiedliwiona, a w okazjonalnym braku czasu na wysłuchanie zwierzeń nie ma nic niewłaściwego. Wszystko jest dozwolone, o ile nie drażni to naszego partnera. Pragniemy jego szczęścia, powinniśmy więc dokładać wszelkich starań, by złagodzić te z naszych zachowań, które wywołują jego irytację. Naturalnie, nie jesteśmy w stanie całkowicie przeobrazić naszej osobowości — jeśli partner nas kocha, nigdy o to nie poprosi. Jednak czy odwieszenie ręcznika zamiast ciśnięcia go na podłogę naprawdę sprawiłoby Ci tak wielką różnicę? Czy uważniejsze wsłuchanie się w jego troski wyrządzi Ci krzywdę? Czy jeśli częściej będziesz robiła zakupy lub powstrzymasz się od jadowitych komentarzy, wydarzy się jakakolwiek katastrofa?

Nasi partnerzy z pewnością nie są doskonali, podobnie niedoskonali jesteśmy również i my. Nie musisz wczuwać się w jego położenie, gdyż zasadniczo sama znajdujesz się w identycznym. Być może najbardziej potrzeba tu tylko nieco więcej tolerancji i stłumienia w sobie pokusy nieustannych zaczepiek.

**NASI PARTNERZY
Z PEWNOŚCIĄ NIE SĄ DOSKONALI,
JEDNAK RÓWNIE NIEDOSKONALI
JESTEŚMY TAKŻE I MY.**

Postępuj honorowo

Jeśli czytasz poszczególne Zasady po kolei, masz już za sobą Zasadę nr 20 i z pewnością jesteś miła (jestem przekonany, że byłaś taka już wcześniej). Czego więc dotyczy ta Zasada? Trącającego już nieco myszką honorowego postępowania i bycia osobą, z której Twój partner mógłby być dumny. Postępowania nie tylko w stosunku do niego, ale wszystkich wokół.

Jeśli pragniesz, aby Twój partner był dumny z Ciebie, gdziekolwiek się znajdziecie, pamiętaj, by Twoje zachowanie zawsze cechowały:

- uczciwość,
- szczerość,
- współczucie,
- rozwaga,
- uprzejmość.

Niezależnie od tego, czy masz do czynienia z niemiłym kolegą z biura, natrętnym żebrakiem na ulicy, nauczycielką Twojego dziecka czy teściową, powinnaś dążyć, by Twoje zachowanie nie wymagało jakichkolwiek usprawiedliwień. Czasem taka postawa nie nastręcza większych trudności, jednak innym razem to prawdziwe wyzwanie. Piszę o tym w rozdziale dotyczącym związku, gdyż jeśli tej postawy zabraknie, ucierpią relacje między Wami.

Nigdy nie powinnaś dopuścić, by Twój partner był zmuszony usprawiedliwiać Cię, szukać wymówek, ukrywać Twoje przewinienia. Niedopuszczalne jest upicie się na przyjęciu w jego obecności i utrata kontroli nad swoim zachowaniem. Nie powinnaś również prosić go, by okłamał Twojego przełożonego i poinformował go o Twojej chorobie, podczas gdy Ty jesteś zdrowa jak rydz. Niedobrze, jeśli jesteś nieuprzejma i grubiańska w stosunku do osoby, z którą później Twojemu partnerowi przyjdzie mieć do czynienia. Nie będzie w porządku, jeśli złamiesz prawo (nawet jeśli chodzi o naruszenie nieistotnego przepisu drogowego), a następnie będziesz oczekiwać, by Twój partner był z tego zadowolony.

Znam pewne małżeństwo. Kobieta jest uwielbiana przez wszystkich sąsiadów i znajomych, natomiast jej mąż jest traktowany niczym najgorsza zaraza i nikt nie ma ochoty mieć z nim do czynienia. Jest agresywny, wtrąca się we wszystko, irytuje i atakuje innych. Po każdym jego „występie” kobieta usiłuje zachowywać się normalnie. Wszyscy wokół solidarnie jej współczują, wiedząc (i słysząc), jak traktuje ją mąż. Z pewnością zasługuje ona na kogoś lepszego od obecnego partnera, jednak nie o to tutaj chodzi. Sedno w tym, że mężczyzna doprowadził do sytuacji, przez którą jego żona niemal większą część swojego czasu spędza, wymyślając usprawiedliwienia dla jego zachowań, do czego w żadnym wypadku nie powinien był dopuścić (niedopuszczalne jest już samo to, że kobieta, już wychodząc z domu, odczuwa zażenowanie).

Nikt nie ma ochoty być z kimś pozbawionym taktu, nieuprzejmym, grubiańskim i bezmyślnym. To ciężar, którego w żadnym razie nie powinnaś składać na barki swojego ukochanego partnera. Ucierpi na tym jego samoocena, nie wspominając o innych aspektach takich jak choćby pozycja w towarzystwie.

Powinnaś więc postępować szczerze, honorowo, uczciwie — dla swojego partnera, siebie i całego świata. Nie przeczę, że bywa to niekiedy trudne i nie każdy zgodzi się z kursem, jaki obrałaś. Jeśli jednak — Ty i Twój partner — macie świadomość, że gruntownie przemyślałaś swoją postawę i zdecydowałaś się na nią z pełnym przekonaniem o jej słuszności (a nie dlatego, że jest łatwa), nie macie powodów, by czynić sobie jakiekolwiek wyrzuty.

**CZASEM TAKA POSTAWA
NIE NASTRĘCZA WIĘKSZYCH TRUDNOŚCI,
INNYM RAZEM TO JEDNAK
PRAWDZIWE WYZWANIE.**

Przedkładaj potrzeby partnera ponad własne

Po wielu latach oczekiwania pewne znajome małżeństwo zdecydowało się ostatecznie na budowę wymarzonego domu. Mężczyzna z werwą wziął sprawy w swoje ręce i zabrał się do pracy. Tymczasem na półmetku pojawił się problem: kobieta kategorycznie oświadczyła, że z pewnych uzasadnionych powodów (w które nie chciałbym tu wnikać) nie jest pewna, czy w ogóle będzie miała ochotę zamieszkać w tym domu, gdy już zostanie ukończony. Mężczyzna z kolei nie chciał zmarnować efektów swojej pracy, która wymagała olbrzymiego nakładu sił i środków.

W takiej sytuacji większość par zapewne skoczyłaby sobie do oczu, ale nie ci dwoje. Jak postąpili? Mężczyzna oznajmił, że skoro ona szczerze cierpi na samą myśl o zamieszkaniu w tym domu, odstąpią od swojego planu. Kobieta z kolei uznała, że skoro jej mąż poświęcił tak wiele czasu i sił na realizację ich dawnego marzenia, zamieszkają tam przez rok na próbę i jeśli rzeczywiście nie przekona się do nowego lokum, rozważą jego sprzedaż. Porozumieli się więc: roczny okres próbny, po którym zastanowią się, czy ona rzeczywiście nie jest w stanie tam mieszkać.

Przyczyna, dla której w tak przyjacielskiej i bezkonfliktowej atmosferze udało im się osiągnąć kompromis, była prosta: dla obojga z nich dobro partnera było ważniejsze niż własne. Bacznie wsłuchiwali się w to, co drugie miało do zakomunikowania, i czuowali się w jego osobę. Oboje pragnęli, by partner był szczęśliwszy niż oni sami. Lub — ujmując rzecz nieco inaczej — żadne z nich nie byłoby szczęśliwe, gdyby szczęśliwy nie był również i partner.

To absolutna podstawa każdego udanego związku. Nie wyobrażam sobie, by sprawnie funkcjonujący związek istniał na innej zasadzie niż ta. Szczęście Twojego partnera powinnaś cenić bardziej niż Twoje własne. Odrzuć egoistyczną postawę i przedkładaj jego dobro ponad swoje, w przeciwnym wypadku czeka Was partnerski pat i grzęźnięcie w nieustannych kłótniach.

Jeśli dobierając partnera, podjęłaś właściwą decyzję, będzie on postępował w analogiczny sposób. Wzajemność gwarantuje skuteczność tego rodzaju postawy: możesz bez obaw odsunąć swoje własne potrzeby i pragnienia na dalszy plan, gdyż Twój partner z pewnością da im pierwszeństwo. Twoje dobro postawi na pierwszym miejscu, dlatego Ty sama możesz się skoncentrować na czym innym.

Związki, w których tylko jedno z partnerów podejmuje ów wysiłek, są skazane na porażkę. Być może pozostaniecie razem, jednak relacje między Wami z pewnością nie będą zdrowe. Co więcej: nawet posiadający „przewagę” partner będzie podświadomie tęsknić za szczęśliwym i przesyconym bliskością związkiem. Jeśli żadne z Was nie będzie miało na względzie dobra tej drugiej osoby, czeka Was nieustanna walka i stopniowe oddalanie się od siebie. Udane, silne, pełne miłości i ciepła związku to te, w których partnerzy bardziej niż o sobie myślą o szczęściu swojego towarzysza życia.

**MOŻESZ POZWOLIĆ SOBIE
NA ODSUNIĘCIE SWOICH POTRZEB
I PRAGNIENÍ NA DALSZY PLAN,
GDYŻ Z PEWNOŚCIĄ ZADBA
O NIE TWÓJ PARTNER.**

Odczytuj znaki

W jaki sposób okazujesz partnerowi swoją miłość? Czy wręczasz mu bez okazji kwiaty lub czekoladki? Zabierasz go do Waszej ulubionej restauracji? A może przyrządzasz mu jego ulubione danie? Czy każdego dnia mówisz mu tuzin razy „kocham cię”? I czy słyszysz to samo w odpowiedzi?

Jeśli na powyższe pytania odpowiedziałś przecząco i zaczynasz mieć poczucie winy, pragnę Cię uspokoić. Pamiętam doskonale rozmowę, jaką odbyliśmy któregoś dnia po obiedzie ze znajomym małżeństwem. Oboje, jak mi wyjawili, (najczęściej) z dość dużą dawką humoru podchodzili do faktu, że on niemal wcale nie uzewnętrzniał swojej miłości do żony. Mężczyzna odparł: „To nie fair. A co z tymi wszystkimi filiżankami kawy, które przyrządzam ci każdego ranka? Twoim wylegiwaniem się w weekendy, podczas gdy ja zajmuję się dziećmi? A to, że myję twój samochód, też się nie liczy?”. Reakcja kobiety była zdecydowana: „Nie ma w tym ani odrobiny romantyzmu. To, o czym mówisz, to wyłącznie przysługi”. Mężczyzna wyglądał na mocno skonsternowanego: „A dlaczego twoim zdaniem robię to wszystko?”.

„Romantyczność” w związku jest przez nas pojmowana zazwyczaj dość wąsko: kwiaty, czekoladki, wyjścia do restauracji, powtarzane nieustannie wyznania uczuć. To oczywiste. W rzeczywistości istnieje jednak nieskończona liczba sposobów, którymi możesz obwieścić partnerowi swoją miłość. Najmniejszy drobiazg, który robisz nie dlatego, że musisz, lecz po to, by uszczęśliwić partnera, znaczy tyle samo, co „kocham cię”.

Jeśli chcesz „zmierzyć” siłę uczucia swojego partnera, nie skupiaj się wyłącznie na otrzymanych od niego kwiatkach i słodyczach (choć nie przeczę, miło jest po powrocie z pracy znaleźć na stole ulubione czekoladki). Przypomnij sobie ostatni raz, kiedy zmienił pościel, choć akurat nie wypadała jego kolej, w trzaskającym mróz wyszedł do apteki po aspirynę dla Ciebie czy wykonał za Ciebie ważny

telefon, bo tego dnia byłeś akurat zupełnie bez sił. Jeśli te prozaiczne, banalne i z pozoru kompletnie wyprane z romantyczności gesty nie są oznakami miłości, to czymże u licha są? Dlaczego wobec tego zrobił to wszystko?

Jeśli nauczysz się wreszcie właściwie rozpoznawać dawane przez partnera znaki, poczuje on, że jego uczucie zostało dostrzeżone. Ty zaś uzmysłowiwszy sobie, że każda przyniesiona do łóżka filiżanka kawy jest zaszyfrowanym „kocham cię”, nabierzesz poczucia bezpieczeństwa i staniesz się szczęśliwsza.

Pełne uczucia gesty to nie tylko wyręczanie się w codziennych obowiązkach. Kochający Cię partner ofiaruje Ci w ten sposób odrobinę swobody, o ile wie, że jej pragniesz. Gdy więc żona oznajmia mężowi: „Możesz wybrać się na ryby, a ja zabiorę gdzieś dzieci”, w oczywisty sposób wyznaje mu swoją miłość.

Nie powinnaś oczekiwać od swojego partnera (lub kogokolwiek innego), by w taki sam sposób jak Ty uzewnętrzniał swoją miłość i inne uczucia. Powiem więcej: to żadna sztuka wpaść do sklepu w drodze z pracy do domu i kupić olbrzymie pudełko czekoladek lub bukiet róż. Miłe to wprawdzie i rozczulające, jednak o wiele trudniej jest wstać jako pierwszy rano i zaparzyć kawę, umyć samochód, skosić trawnik lub wyręczyć partnera w czymś, na co nie ma on w danej chwili najmniejszej ochoty. Nie odsądzaj swojego męża od czci i wiary jedynie dlatego, że nie potrafi być równie romantyczny jak bohaterowie kinowych romansów. Zamiast tego pokaż mu, że go rozumiesz, i tym razem to Ty pozwól mu poleżeć dłużej w łóżku lub zrób mu filiżankę herbaty.

**NAJMNIEJSZY DROBIAZG,
KTÓRY ROBISZ NIE DLATEGO, ŻE MUSISZ,
LECZ PO TO, BY USZCZĘŚLIWIĆ PARTNERA,
ZNACZY TYLE SAMO, CO „KOCHAM CIĘ”.**

Zmień się w bohaterkę (lub bohatera)

Czy pamiętasz, jak będąc dzieckiem, zachwycasz się baśniami i opowieściami o nierealnych światach? Ja sam bawiąc się, uwielbiałem wyobrażać sobie, że jestem dosiadającym rącego rumaka dzielnym rycerzem, toczącym nieustanną walkę ze Złem. Czasem, dla odmiany, bywałem również komicznym superbohaterem, który nieustraszony mknie ku niebezpieczeństwu. Używając swej magicznej mocy, wybawiałem z niego wszystkich, którzy w danej chwili potrzebowali pomocy.

Wciąż nie jest za późno, by stać się bohaterką lub bohaterem. Każdy z nas łaknie od czasu do czasu kogoś takiego u swojego boku — kogoś, kto obroni, pospieszy na ratunek i uratuje od przerażającego smoka czy nadciągającej armii wroga, kto przeprowadzi przez ciemny i groźny labirynt. Nikt nie skorzystał ostatnio z Twoich nadludzkich mocy? W porządku, poszukajmy innych możliwości wykazania się Twoją siłą i uratowania świata (lub przynajmniej kogoś, kogo kochasz).

Znam ludzi, którzy pilnie potrzebowali takiej pomocy w chwilach kryzysów i nieszczęść. Załóżmy, że Twój partner trafia niespodziewanie do szpitala (wszystko w porządku, to niegroźna dolegliwość). Na Twoją głowę zwałają się nagle wszystkie obowiązki związane z opieką nad dziećmi, prowadzeniem domu, wreszcie — zarabianiem na życie. Cóż za wyjątkowa okazja! Szybko, gdzie jest kostium superbohatera? Masz szansę się wykazać. Gdy mąż wróci ze szpitala, powitają go szczęśliwe, uśmiechnięte dzieci, dom będzie czysty i lśniący, wyprane i wyprasowane ubrania będą leżeć na półkach. Twojego partnera przeraża myśl o rozpakowywaniu się po przeprowadzce? Czary-mary, na scenie pojawiaasz się Ty, gotowa z werwą przystąpić do dzieła i stworzyć w nowym miejscu znaną Wam atmosferę. A może Twój partner goni w piętę, jego życie jest chaotyczne i szuka w Tobie ukojenia? Choć przez kilka dni stań się dla niego azylem i cichą przystanią.

Istnieje tylko jeden warunek: musisz mieć pewność, że Twój partner faktycznie potrzebuje interwencji takiego superbohatera. Znam ludzi (sam się do nich zaliczam), którzy wkraczali do akcji i przejmowali ster wydarzeń, podczas gdy ich partnerzy nie życzyli sobie żadnej pomocy. Wsparcie, oferowane niemal siłą, może być odebrane jako protekcyjność i sugerować partnerowi, że sam nie jest w stanie podołać sytuacji. Partner być może nie chce, byś przejmowała kontrolę nad jego życiem. Pragnie jedynie, byś z Clarka Kenta (lub Lois Lane) na krótko wcieliła się w rolę Supermana (lub jego partnerki), po czym, gdy tylko wzburzone fale Waszego życia nieco opadną, natychmiast przełączyła się na poprzedni, codzienny „tryb” (który może być równie ekscytujący, jednak z mniejszą dawką adrenaliny). Postaraj się zatem „jedynie” wybawić swojego partnera od smoka, a kontrolę nad jego życiem pozostaw jemu samemu.

Nie musisz być jednak Supermanem. Możesz się wcielić w jakąkolwiek postać, którą lubisz. Czy widzisz siebie w roli awanturniczego typa w rodzaju Errola Flynna? A może bardziej odpowiadałby Ci silny i rozważny Merlin? Czy jesteś królową Brytów Boudiką, dzielnie stawiającą czoła rzymskim najeźdźcom lub promienną figurą nowojorskiej Statuy Wolności? Każde z nas ma bohatera, w którego chciałoby się wcielić. Niektórzy z nas znakomicie sprawdzają się w obliczu zagrożenia, inni dla odmiany nawet pośrodku największej zawieruchy potrafią zarazić otoczenie swoim spokojem i dać ukojenie. Jeszcze inni zawsze wskazują rozwiązanie, nawet gdy sytuacja wydaje się beznadziejna.

Zatem naprzód, znajdź swojego własnego bohatera. Zastanów się, kto drzemie wewnątrz Ciebie i nie obawiaj się podjąć wyzwania, gdy Twój partner znajdzie się w potrzebie.

JAKĄ BOHATERKĄ CHCIAŁABYŚ BYĆ?

Zaakceptuj różnice, doceń to, co Was łączy

Twoim priorytetem jest lśniąca czystość domu i punktualnie podawane posiłki. Poza tym niemal co chwila wpadają do Was przyjaciele, których w jakiś sposób trzeba ugościć. Tymczasem Twoja druga połowa zaszyła się w swoim gabinecie, dopracowując sprawozdanie na poniedziałkowe spotkanie firmowe. Co stoi na przeszkodzie, by siedząc tam, opłacił przez internet kilka rachunków i uporządkował nieco papiery? Aaaaach!

Za nic nie jesteś w stanie zrozumieć, dlaczego Twój partner z takim upodobaniem zamyka się w swoim pokoju. Tymczasem również i on nie rozumie o co tyle hałasu. O sprzątanie i gotowanie? Dzieje się tak dlatego, że jesteście różni. Odmienne perspektywy, różne priorytety, diametralnie rozbieżne osobowości, inne koncepcje.

Jeśli pragniecie udanego związku, który skutecznie przetrwa próbę czasu, powinniście pogodzić się z faktem, że jesteście różni. Jeszcze lepiej, jeśli nie tylko zaakceptujecie ów fakt, ale też nauczycie się czerpać z niego korzyści. On oczarowuje wszystkich przez telefon, Ty świetnie załatwiasz wszelkie urzędowe sprawy na piśmie. Jedno z Was jest doskonałym organizatorem, drugie z kolei jak nikt inny potrafi uzmysłwić nawet największemu pracoholikowi, że czasem przydałaby mu się odrobina relaksu. Z nikim innym, tylko z Tobą dzieci uwielbiają szaleć po lesie, tymczasem Twój partner jest mistrzem w opowiadaniu bajek i sklejananiu modeli. Związki partnerskie to zespoły dwuosobowe, a najlepsze zespoły to takie, w skład których wchodzi zawodnicy o zróżnicowanych potencjałach i umiejętnościach. Jako jednostki jesteście świetni — razem możecie dokonać jeszcze więcej.

Lepiej nie wspominać, jak nudny byłby dla Was świat, gdybyście pod każdym względem byli do siebie podobni. Czy chciałabyś mieć za partnera swojego kłona? Założę się, że nie!

ZASADA NR 28

Gdy więc partner zrobi coś, co doprowadza Cię do szewskiej pasji, coś, czego nie rozumiesz lub wydaje Ci się, że należało to zrobić zupełnie inaczej, pomyśl raczej o zaletach dzielących Was różnic.

Nie powinnaś jednak zbyt się w nie zagłębiać i analizować. Jeśli już, to zastanów się nad tym, co Was łączy — wspólne pasje i zainteresowania. Radość, jaką oboje czerpicie ze spaceru w deszczu, gry w scrabble, oglądania filmów przyrodniczych, wypadów do pubów i spotkań z przyjaciółmi.

Tak, dobrze jest, jeśli macie coś, co Was łączy. Powinniście celebrować wspólne chwile z dorastającymi dziećmi, wspólne pasje. Pamiętaj jednak, że różnice są zdrowe — nawet jeśli czasem doprowadzają Cię do furii.

**NAJLEPSZE ZESPOŁY SKŁADAJĄ SIĘ
Z ZAWODNIKÓW O ZRÓŻNICOWANYCH
POTENCJAŁACH.**

Nie upokarzaj swojego partnera

Niezwykłe to przygnębiające i załóżę się, że znasz ludzi, którzy postępują w ten sposób. Również i ja znam osoby, które czerpią jakąś dziwną przyjemność z publicznego poniżania swojego partnera, deprecjonowania jego osiągnięć, tłumaczenia go. Nierzadko zastanawiamy się, co jeszcze trzyma te osoby przy ich partnerach, skoro mają o nich tak niskie mniemanie? Nie jestem jednak pewny, czy to, co mówią, odzwierciedla w rzeczywistości ich prawdziwe myśli i poglądy. Publiczne upokarzanie partnera jest dla nich po prostu źródłem swego rodzaju przyjemności. Wśród moich znajomych są ludzie, którzy robią to z mniejszym bądź większym upodobaniem. Znam też takich, którzy pozwalają sobie na takie zachowanie jedynie w odosobnionych przypadkach, np. gdy pragną rozładować emocje narosłe po jakiejś gwałtownej sprzeczce z partnerem.

Nie tędy droga. Jest to zachowanie niedopuszczalne w stosunku do nikogo, a *właśnie* w stosunku do własnego partnera. Nawet, gdy w środku gotujesz się z wściekłości, nigdy nie powinnaś publicznie prać swoich brudów. Jeśli nie potrafisz panować nad sobą w obecności innych, pozostańcie w domu i rozwiążcie problem. Powinnaś jednak potrafić zachować kontrolę nad sobą. Jaką perwersyjną trzeba mieć osobowość, aby czerpać satysfakcję z poniżania i doprowadzania do rozpaczyny osoby, którą podobno się kocha?

Sprawa jest niezwykle prosta. Pod absolutnie żadnym pozorem nie wolno Ci:

- podkopywać pozycji partnera i kompromitować go;
- poniżać partnera i umniejszać wartość jego osoby;
- być nieuprzejmą w stosunku do niego;
- wyśmiewać go i stroić sobie z niego żartów.
- rozmawiać o jego słabych stronach.

Wymienione zachowania są niedopuszczalne w obecności innych osób, powinnaś również wystrzegać się ich w zaciszu Waszego domu.

Profesjonalni psychologowie powiedzieliby zapewne, że tego rodzaju zachowania sygnalizują niską samoocenę i poczucie niedowartościowania (wywoływane, być może, postawą poniżanego partnera) przejawiających je osób. Upokarzanie innych i umniejszanie ich osiągnięć jest metodą wzmocnienia swojego „ja”. Szczerze mówiąc, przyczyny tego rodzaju postawy niespecjalnie mnie interesują. Nie ma dla niej żadnego usprawiedliwienia. Jeśli wydaje Ci się, że u jej podstaw leży większy, wymagający rozwiązania problem, nie zwlekaj i rozwiąż go. Tymczasem jednak bezwarunkowo zaprzestań zachowań, którą mogą być krzywdzące dla innych.

Chciałbym, abyśmy dobrze się zrozumieli. Mówiąc o upokarzaniu partnera, nie mam bynajmniej na myśli żartobliwego i kokieterijnego przekomarzania się, nie będącego niczym innym jak zabawą. Znam pary, które naśmiewają się ze swoich przywar w taki figlarny sposób. To zupełnie co innego. Żartują bowiem z siebie oboje, obojgu sprawia to przyjemność i zbliża ich do siebie. Zapewne doskonale orientujesz się, pod którą kategorię podpada Twój przypadek. Nie oszukuj się, że Twojemu partnerowi podoba się Twoje naigrawanie się z niego, gdy w głębi duszy masz świadomość, że żart był marnej jakości, a ofiara uśmiecha się jedynie dla zachowania twarzy.

Niektórym może wydać się dziwne, że osoba usiłująca upokorzyć partnera i podkopać jego pozycję osiąga zazwyczaj efekt odwrotny do zamierzonego. Jeśli jednak kiedykolwiek byłaś świadkiem tego rodzaju zachowań, doskonale wiesz w czym rzecz: tym, kto zazwyczaj kompromituje się i traci w oczach obserwatorów, jest sam agresor. Znam kilka takich par i z całym przekonaniem mogę stwierdzić, że we wszystkich bez wyjątku przypadkach to właśnie strona atakująca traci sympatię otoczenia, a zyskuje ją w milczeniu przeżykająca upokorzenia ofiara.

**NAWET,
JEŚLI TRZĘSIESZ SIĘ Z WŚCIEKŁOŚCI,
NIE POWINNAŚ PUBLICZNIE
PRAĆ WASZYCH BRUDÓW.**

Co takiego? Chyba się przestyszałam!

Przemyślałaś sprawę i zgodziłaś się ze mną, że Twojemu partnerowi od czasu do czasu potrzeba więcej przestrzeni (Zasada nr 22)³. Wiesz już, że od czasu do czasu musi umówić się w pubie ze swoimi najlepszymi kolegami, pobuszować po okolicy z aparatem fotograficznym bądź zanurzyć się w magicznym świetle kopert okolicznościowych z pierwszego dnia obiegu.

Nagle jednak okazuje się, że jego najlepszym przyjacielem jest kobieta. Zamiłowanie do filatelistycznych ciekawostek coraz częściej wiąże się z wyjazdami na tygodniowe spotkania w kręgu podobnych mu pasjonatów, a aparat, który posiada, przestał mu wystarczać — zamierza go sprzedać i sprowadzić z zagranicy znacznie droższe urządzenie. Niespodziewanie zapragnął porzucić stałą posadę i zapisać się na dwuletnie studia, co oznacza, że utrzymanie domu spadnie całkowicie na Twoje barki. Chce podjąć pracę, która wymaga od niego tygodniowych wyjazdów raz na miesiąc.

W Twojej głowie rozlega się dzwonek alarmowy. Zaraz, przecież nie taka była umowa, kiedy angażowałaś się w tę znajomość. Cóż, obawiam się, że warunki uległy zmianie. Może nie doczytałaś tego, co było napisane drobnym drukiem? Jeśli kogoś kochasz, Twoją powinnością jest pomóc tej osobie w zrealizowaniu jej aspiracji, marzeń i planów, nawet, jeśli te dążenia oznaczają dodatkowy wysiłek i wyrzeczenia z Twojej strony.

Bez paniki. Nie oznacza to, że masz z uśmiechem na ustach przyklasnąć, gdy Twoja druga połowa zechce wdać się w romans z koleżanką z biura lub popełnić jakieś straszliwe przestępstwo. Jednak wszystkie przykłady, które przed chwilą wymieniałem, są jak najbardziej uzasadnionymi pragnieniami. Kłopot polega na tym, że nie znalazły się one również na Twojej liście życzeń.

³ Zakładałam, że tak się stało. W przeciwnym wypadku nie dotarłabyś aż do tego momentu.

Nie uda Ci się jednak wesprzeć partnera w jego dążeniach i stać się osobą, jaką chciałby mieć u swojego boku, dopóki nie stłumisz w sobie podejrzliwości, zazdrości i uraz oraz nie staniesz się tolerancyjna i entuzjastycznie nastawiona do jego pomysłów. Być może przyjdzie Ci w milczeniu znosić wyrzeczenia. Zdaję sobie sprawę, że może to być niełatwe, jednak pamiętaj o nagrodzie, którą będzie wzmocnienie Waszego związku. Z pewnością warto dla niego ponieść pewne koszty.

Poza tym czy istnieje jakaś alternatywa? Jeśli odmówisz współpracy i pozbawisz partnera swojej pomocy, przyczynisz się do narastania uraz i zależności, niszcząc jednocześnie jego marzenia. Jaki wpływ może to wywrzeć na Twojego partnera? Czy w ten sposób okazujesz mu swoją miłość?

A co w przypadku, gdy jego plany kompletnie nie spotykają się z Twoją aprobatą? Cóż, powinniście wtedy uważnie zastanowić się nad Twoimi wątpliwościami. Masz pełne prawo, by wyrazić swoje rozterki i porozmawiać o nich. Twoje obawy o zapewnienie rodzinie środków materialnych, wynikające z faktu, że mąż pragnie zwolnić się z pracy i wrócić na studia, są całkowicie uzasadnione. Powinnaś jednak zapewnić partnera, że wspierasz jego ambicje i chcesz jedynie omówić dręczące Cię wątpliwości, wynikające z jego planu. Kategoryczna odmowa i postawa „nie, bo nie” nie są tu wskazane. Twoja postawa musi wynikać z pragnienia ujrzenia swojego partnera osiągnącego to, co według niego samego jest dla niego istotne.

**ODMAWIAJĄC WSPÓŁPRACY
I POZBAWIAJĄC PARTNERA TWOJEGO
WSPARCIA, PRZYZYCYNIA SZ SIĘ
DO NARASTANIA UR AZ I ZAL EŻNOŚCI,
A JEDNOCZEŚNIE NISZCZYSZ
JEGO MARZENIA.**

Nigdy nie kładź się do łóżka rozgniewana

Gdy byłem małym chłopcem, moja matka często powtarzała mi to powiedzenie. Z jakichś nieznanych mi już dziś przyczyn uznałem, że oznacza ono ni mniej, ni więcej jak to, że nie powinniśmy iść spać pokłóceni na wypadek, gdyby któreś z nas następnego ranka miało się już nie obudzić. Przyznaję, że to niezwykle dramatyczna wizja, choć znam przypadki, że coś takiego faktycznie miało miejsce. Jeśli Twój partner miałby w nocy niespodziewanie odejść z tego świata, nastrój, w jakim kładłś się spać, będzie towarzyszył Ci jeszcze przez kilka lat Twojego życia. Podobnie, gdy żegnasz partnera wychodzącego do pracy, warto się czasem zastanowić, jak byś się czuła, gdyby pewnego dnia nie wrócił do domu. Wybacz mi te przynębiające dywagacje. Nie sugeruję bynajmniej, byś nieustannie zadręczała się ponurymi myślami, chciałbym jedynie, żebyś instynktownie żegnała się z nim, jak gdybyś robiła to po raz ostatni.

Otrząsnijmy się z tych depresyjnych rozważań. Zasada dotyczy również spraw o wiele bardziej przyziemnych. Upraszczając sprawę, można rzec, że wszyscy bądź to obrażamy się i tłumimy w sobie gniew, bądź natychmiast i gwałtownie dajemy mu wyraz. Do którego z typów należysz? Do typu „wybuchowego”, który uzewnętrznia swoje emocje, zrzucając cały ich balast natychmiast, czy też dawkujeś je powoli, godzinami lub nawet przez kilka dni? Każde z nas w inny sposób radzi sobie z irytacją, frustracją i gniewem, a sposób, w jaki na nasze przejawy emocji reaguje partner, wywiera na nas dodatkowy wpływ.

Niedobrze jest, jeśli naszemu związkowi towarzyszą nieustanne awantury, jednak mieszcząca się w granicach dojrzałego zachowania kłótnia raz na jakiś czas może podziałać uzdrawiająco. Mistrzowie Zasad nigdy nie posuwają się do gróźb, nie przejawiają agresji, nie szafują oskarżeniami jedynie po to, by wyrządzić komuś przykrość ani nie pozwalają sobie na zachowania, których mogliby później żałować. Jednak w ramach wyznaczonych przez powyższe ograniczenia okazjonalna sprzeczka jest — rzekłbym nawet — wskazana.

Pamiętaj jednak, że jest to kłótnia nie z kolegą z pracy, bratem, nie zrównoważonym klientem infolinii czy motocyklistą, który zajechał Ci drogę. To kłótnia z osobą, którą kochasz najbardziej na świecie, więc sama w sobie jest już przykra. Tak szybko, jak to tylko możliwe, powinniście otrząsnąć się z jej pozostałości. Najlepszym sposobem na to jest wprowadzenie Zasady, że po zakończeniu sprzeczki nie będziecie już do niej wracać. Żadnych dąsów, aluzji i trzaskania drzwiami ciągnących się nieraz i kilka dni po fakcie.

Byłoby wspaniale, gdyby każdy dzień można było rozpoczynać „od nowa” i z „wyzerowanym licznikiem”. Nie uda Ci się jednak tego dokonać, jeśli kłótnie i niedopowiedzenia będziesz zabierać ze sobą do łóżka. Naturalnie, ważne dla Waszego związku sprawy mogą wymagać późniejszych nawiązań i dyskusji, nie znaczy to jednak, że macie być do siebie wrogo nastawieni, a przez cały czas muszą towarzyszyć Wam negatywne emocje.

Raz na zawsze wyzbądź się nawyku spania w pokoju gościnnym (o ile macie taki), dlatego że jesteś obrażona na partnera, lub gniewnego odwracania się do niego plecami. Tego rodzaju zachowania nie przystoją Mistrzynie Zasad. Oboje macie w sobie wystarczający potencjał, aby wieczorem wyjaśnić i rozwiązać narosłe w ciągu dnia problemy i by uzmysłwić sobie, że zbyt mocno się kochacie, aby cokolwiek miało Was podzielić. A jeśli Twój partner nie potrafi przełknąć swojej dumy i postępuje w ten sposób, musisz wziąć sprawy w swoje ręce. Jak zatem zabrać się do rzeczy i sprawić, by narosłe między Wami problemy nie miały wstępu do Waszej sypialni? To łatwe. Przewróć stronę — odpowiedź znajdziesz w kolejnej Zasadzie.

**NIE TWIERDZĘ, ŻE NIGDY NIE POWINIŃCIE
SIĘ KŁÓCIĆ — JEST TO NIEREALNE
I NIEZDROWE DLA WASZEGO ZWIĄZKU.**

Pierwsza wyciągaj rękę do zgody

Dojrzały ludzie nie pozwalają sobie na awantury. Naturalnie spierają się, dyskutują, miewają odmienne zdanie. Wyrażają swoje uczucia i sygnalizują, gdy czują się dotknięci bądź zdenerwowani. Unikają jednak awantur, za które w ostatecznym rozrachunku musieliby się nawzajem przepraszać.

No dobrze, zagalopowałem się — i nam czasem się to zdarza. Co bynajmniej nie świadczy o tym, że to właściwe rozwiązanie. Od czasu do czasu zapominamy o książkowym „gdy mówisz..., czuję...” i zachowujemy się w sposób, który przystoi jedynie dzieciom. Bez obaw, każdemu z nas się to zdarza.

Stało się: pokłóciliśmy się nie na żarty z ukochaną osobą (nie jest to najprzyjemniejsze). I co dalej? Rozwiązaniem — jak się zapewne domyślasz z tytułu tego rozdziału — jest przeprosić. Wyciągnąć rękę do zgody, nim uczyni to partner.

Czy taka postawa wydaje Ci się słuszną? Zastanawiasz się, czy powinnaś? Czujesz, że chowając dumę do kieszeni, stracisz twarz i upokorzysz się? To błąd. Jesteś Mistrzynią Zasad, wystarczająco silną, pewną siebie i świadomą swojej wartości, aby tak postąpić. Nie proszę Cię, byś przepraszała swojego partnera publicznie, w obecności 500 postronnych osób. To „prywatne”, intymne przeprosiny, które kierujesz w stronę kogoś, kto jest dla Ciebie najdroższy. Potrafisz to zrobić.

Zastanów się, za co przepraszasz swojego partnera. Czy to nie hipokryzja, by kajać się w sytuacji, gdy w głębi duszy jesteś przekonana o swojej słuszności? Nie, gdyż to nie za własne słowa przepraszasz. Przepraszasz za to, że pozwoliłaś, by całkiem spokojna wymiana poglądów przekształciła się w karczemną awanturę. Do kłótni potrzeba dwojga, prosisz więc partnera o wybaczenie swojego dziecinnego zachowania i błędów, za sprawą których Wasza dyskusja przybrała tak gwałtowny obrót.

Któraś z Was powinno jako pierwsze uzmysłowić sobie, że zachowaliście się dziecinnie — jako Mistrzyni Zasad to Ty musisz podjąć to wyzwanie. Nawet jeśli i on jest Mistrzem Zasad, nic nie stoi na przeszkodzie, byś to Ty wykonała

ZASADA NR 32

pierwszy ruch. Musicie udowodnić, że przynajmniej jedno z Was jest wielkoduszne, otwarte, dojrzałe, szlachetne i gotowe do pojednania. Jeśli dopisze Ci szczęście, partner odpowie tym samym. Potrzebne Wam będzie jedynie przypomnienie Zasad.

Niezależnie od przyczyn, które doprowadziły do tak burzliwego spięcia (nie wykluczone, że gdy atmosfera między Wami nieco już się uspokoi, będziecie musieli rozwiązać zaistniały problem), pogodzenie się i powrót do przyjacielskich stosunków są po wielokroć lepsze aniżeli dąsy i skrywany gniew. Oboje doprowadziliście do tego stanu, oboje więc musicie podjąć trud, by go zażegnać.

Pamiętaj: przepraszasz partnera nie za swoje wcześniejsze wypowiedzi czy zachowanie, lecz za to, że dopuściłaś, by sytuacja osiągnęła punkt wrzenia i wymknęła się spod kontroli. Naturalnie, jeśli i one były nie na miejscu, powinnaś przeprosić również i za nie.

**PRZEPRASZASZ ZA DZIECINNE
ZACHOWANIE I ZA TO, ŻE ZAPOMNIAŁAŚ
O WSZYSTKICH ZASADACH.**

Houston, mamy problem

Jak często spotykasz się z sytuacją, gdy jedno z partnerów, zwierając się swojej drugiej połowie z jakiegoś problemu, słyszy w odpowiedzi: „To nie moja sprawa”? Znam ludzi, którzy całkowicie na serio mówili swoim partnerom „Twoja zazdrość / gniew / stres to twój problem”. Znam też takich, którzy informowali partnera o swoich rozterkach („nie podoba mi się, że pracujesz tak długo / miejsce, w którym mieszkamy / nasza dieta / to, że wszędzie rozrzucasz swoją bieliznę”) po to jedynie, by usłyszeć od niego: „Nie widzę w tym żadnego problemu”.

A powinien. Już z samej definicji związku wynika, że jeśli Twój partner nie jest szczęśliwy, masz problem. Wspólnie powinniście zastanowić się nad nim i go rozwiązać. Oto dlaczego posługujemy się tu słowem „partner” — wywodzi się ze starofrancuskiego „parçon” (udział, część) i oznacza ni mniej, ni więcej, że problem dotyczy Was obojga⁴.

Takie podejście do sprawy bardzo mnie smuci. To niezwykle przygnębiające, gdy ktoś na wyrażane otwartym tekstem rozterki partnera reaguje lekceważeniem i nie zamierza dołożyć starań, by rozwiązać problem. Partner znaczy dla takiej osoby tak niewiele, że cała rzecz po prostu w ogóle jej interesuje.

Już fakt, że Twoja druga połowa nie czuje się szczęśliwa, jest problemem samym w sobie. Kropka. Nieważne, jakie są przyczyny jego nastroju, czy zgadzasz się z nim, czy też nie, nieważne, czy Twoim zdaniem partner zachowuje się nierozsądnie, dziecinnie, żałośnie czy małostkowo. Już samo to, że nie jest szczęśliwy, stanowi problem. I jest to również *Twój* problem.

Uważaj zatem, abyś sama nie wpadła w tę pułapkę. Jesteś przecież Mistrzynią Zasad i masz świadomość pewnych spraw. Jeśli Twój partner przychodzi do

⁴ A także dlatego, że jest niezwykle poprawne politycznie i nie sposób wywnioskować z niego, czy jesteś zamężna (żonaty) i jakiej jesteś płci.

Ciebie i zwierza Ci się, że nie jest szczęśliwy, potraktuj to na poważnie. Nie twierdź bynajmniej, że powinnaś natychmiast składać wypowiedzenie w pracy, przeprowadzać się do innego miasta, podejmować decyzję o kolejnym dziecku, pozbywać się z domu dzieci, które już macie, lub czegokolwiek, co w danej chwili powoduje dyskomfort Twojego partnera. Powinnaś jednak uzmysłwić sobie, że macie wspólny problem i w normalny sposób powinniście dążyć do jego rozwiązania.

Cóż to takiego „normalny sposób”? Och, doskonale wiesz. Rozmowa. Dyskutujecie, dlaczego dana sytuacja jest dla Was problemem i w jaki sposób powinniście go rozwiązać, abyście oboje byli usatysfakcjonowani lub by w wyniku Waszej „interwencji” któreś z Was nie stanęło w obliczu kolejnego problemu. Pomyłka — powinienem być napisać: „żadne z Was nie stanęło w obliczu nowego problemu”. Ponieważ, jak już Ci wiadomo, w związku istnieje tylko jeden rodzaj problemu: wspólny.

**JUŻ SAM FAKT, ŻE TWÓJ PARTNER
NIE JEST SZCZĘŚLIWY, STANOWI PROBLEM,
I JEST TO TWÓJ PROBLEM.**

Jeśli wynosisz partnera na piedestał, nie oczekuj, by został tam na zawsze

Niektórzy z nas uwielbiają wynosić swoich partnerów na piedestał. Pielęgnować ich wyobrażenie jako swego rodzaju króla lub królowej i niemal oddawać im cześć. I choć sama być może nie dostrzegasz u siebie tego rodzaju zachowań, wiedz, że kochając kogoś, łatwo jest wmówić sobie, że ma się do czynienia z osobą doskonałą.

Tymczasem Twój partner wcale taki nie jest. To zwykły człowiek, z krwi i kości. Wcześniej czy później zdarzy mu się popełnić błąd, postąpić niewłaściwie, zachować się nie w swoim stylu. To nieuniknione — postępujesz tak Ty, ja, każde z nas. Błądzi nawet owo bóstwo, w którym jesteś do szaleństwa zakochana.

Byłoby doskonale, gdybyś uświadomiła sobie ten fakt i pogodziła się z nim. Większości z nas przychodzi to jednak z trudem — od ubóstwianych przez nas partnerów oczekujemy zazwyczaj, by byli nieomylni i niezawodni. Przymuszając ich niemal do życia według naszych oczekiwań, wywieramy na nich olbrzymią presję. Może (lecz nie musi) się zdarzyć, że rola „bóstwa” przypadnie Twojej drugiej połowie do gustu, jednak nieustannie będzie mu towarzyszyć obawa o Twoją reakcję, gdy ostatecznie okaże się, że ów wyidealizowany wizerunek był jedynie wytworem Twojej wyobraźni. A to jest w stosunku do niego nieuczciwe.

Pomyśl, jak poczułabyś się, gdyby Twój Adonis przytył? Gdyby Twoje wcielenie prawości beczelnie okłamało swojego szefa, gdyby Twoja opoka nagle runęła? Wiedz, że wcześniej czy później Twój partner odłoni swoje ludzkie oblicze. Czy będziesz rozczarowana? To nie fair w stosunku do niego. On sam nigdy nie rościł sobie pretensji do bycia nadczłowiekiem, to tylko Ty umieściłaś go na cokole. „Wina” partnera polegać będzie wyłącznie na tym, że na krótko zstąpił z piedestału i przez chwilę był samym sobą.

ZASADA NR 34

Według mnie nie ma nic zdroźnego w fakcie, że w swoim partnerze pragniesz widzieć uosobienie doskonałości (poza tym, jeśli przeczytałaś Zasadę nr 27⁵, wiesz, że sama jesteś takim „superczłowiekiem”). Będzie to dopuszczalne tak długo, jak długo będziesz miała świadomość, że jest on również człowiekiem i ma zwyczajne ludzkie skazy i słabości. Nawet mało pociągającemu Clarkowi Kentowi — Supermanowi — przydarzały się potknięcia. Co jednak najważniejsze, związek ze zwykłym człowiekiem jest o wiele bardziej satysfakcjonujący aniżeli z piękną i perfekcyjną, lecz wyobcowaną istotą.

Jeśli pragniesz więc od czasu do czasu widzieć swojego partnera na piedestale, wszystko jest w porządku. Nie każ mu jednak tkwić tam bez przerwy. Rozkoszuj się chwilami, gdy masz u swojego boku bóstwo, pozwól mu jednak czasem zejść na ziemię i być przez chwilę samym sobą — zwykłym człowiekiem, którym przecież także jest. Ułatwisz mu w ten sposób życie, uprzyjemnisz swoje i — nie ma co ukrywać — sprawisz, że Wasz związek stanie się o wiele bardziej realny.

**ZWIĄZEK ZE ZWYKŁYM CZŁOWIEKIEM
JEST O WIELE BARDZIEJ
SATYSFAKCJONUJĄCY ANIŻELI BYCIE
U BOKU WYOBCEWANEJ,
DOSKONAŁEJ ISTOTY.**

⁵ Nie? Dlaczego? W takim razie co robisz przy zasadzie nr 34? Przestań proszę przeszkakiwać strony i bądź nieco bardziej uporządkowana.

Jest czas, by wysłuchać, jest czas, by działać

To jedna z Zasad, która przysparza mi największych trudności. Wiem doskonale, co powinienem robić, i choć udaje mi się to wiele częściej niż niegdyś, to jednak wciąż zdecydowanie za rzadko. Czasem dochodzę do wniosku, że to chyba jakaś męska przypadłość.

Gdzie zatem popełniam błąd? Otóż gdy ktoś zwierza mi się z problemu, natychmiast staram się znaleźć rozwiązanie. Wydaje mi się to normalne. Tymczasem jednak (co często słyszę) nie tego się ode mnie oczekuje. Sam doskonale to rozumiem, muszę jednak stale przypominać sobie tę Zasadę. Wyjaśnię Ci więc moje spostrzeżenia i mam nadzieję, że przelanie ich na papier pozwoli im lepiej zapaść mi w pamięć.

Naturalnie, niektóre kwestie wymagają działania. Jeśli Twój partner dzwoni do Ciebie z informacją, że utknął w korku i na pewno nie zdąży odebrać dzieci z przedszkola / przygotować kolacji / nakarmić kota, najprawdopodobniej oczekuje, byś wkroczyła do akcji. Gdy jednak wróciwszy do domu, skarży się, że startł się z którymś z kolegów w pracy, niekoniecznie musi to oznaczać, iż potrzebuje Twojej rady. Oczekuje od Ciebie, że go wysłuchasz i zapewnisz, że zachował się racjonalnie. Chce, byś pozwoliła mu czuć się smutnym, złym czy zranionym. Słuchając go i przerywając czasem zwykłymi „mhm” bądź „Nie dziwię się, że byłeś wściekły. Sama byłabym w takiej sytuacji”, usprawiedliwiasz jego prawo do uczuć, które właśnie się w nim kłębią.

My, ludzie, jesteśmy dziwnymi stworzeniami. Potrzeba nam potwierdzenia, że nasze reakcje i zachowania są aprobowane przez innych. Twój partner pragnie, byś uznając jego odczucia za normalne, wzmocniła je. Oto dlaczego wpada w złość, gdy zanim jeszcze skończy mówić, Ty wstajesz od stołu ze słowami: „W porządku. Zadzwońię do twojego kolegi i powiem mu coś do słuchu”. On wcale nie chce, byś to zrobiła, doskonale da sobie radę samemu. Pragnie jedynie, abyś potwierdziła, że swoimi zachowaniami nie popada w przesadę lub że nie zachowuje się nieracjonalnie.

Skąd zatem wiedzieć, czego się od nas oczekuje? Wsparcia czy jedynie wysłuchania? Cóż, już po kilku słowach sprawa powinna być oczywista. Jeśli partner mówi Ci przez telefon, że się spóźni i nie zdąży odebrać dzieci, jest oczywiste, co ma na myśli. Jeśli opowiada Ci o sprzeczkach w biurze, być może w jakiś sposób zapyta Cię o radę („Jak sądzisz, co powinienem zrobić w tej sytuacji?”). Jeśli jednak nie prosi o wskazówki, najprawdopodobniej ich nie potrzebuje. W razie wątpliwości zawsze możesz zapytać: „Chcesz znać moją radę czy po prostu opowiedzieć mi o tym?”.

Jedno nie wyklucza drugiego — być może potrzebna będzie zarówno pomoc, jak i, w dalszej kolejności, cierpliwy słuchacz (lub odwrotnie). Gdy Twój partner ostatecznie wróci do domu, Ty już dawno odebrałaś dzieci / zaparzyłaś herbatę / nakarmiłaś kota. Tymczasem on chce, byś cierpliwie go wysłuchała. Dlaczego? Pragnie, abyś potwierdziła, że to, co go spotkało, było rzeczywiście irytującym / przerażającym / przygnębiającym / niepokojącym doświadczeniem, oraz że w pełni zgadzasz się z nim i rozumiesz jego zachowanie.

**MY, LUDZIE, JESTEŚMY DZIWNymi
STWORZENIAMI. CHCEMY WIEDZIEĆ,
ŻE NASZE ZACHOWANIA I REAKCJE
SĄ APROBOWANE PRZEZ INNYCH.**

Staraj się być atrakcyjna dla swojego partnera

Czy Twój partner wciąż Cię pociąga? Mam nadzieję. Mam też nadzieję, że i Ty w dalszym ciągu pociągasz jego. Przecież nie ma żadnego powodu, dla którego miałoby się to zmienić. Mam rację?

Jestem pewny, że chciałabyś, aby Twój partner był tak samo przystojny i zadbany, jak wtedy, gdy spotkaliście się po raz pierwszy. To całkowicie rozumiałe. W porządku, przybyło mu nieco lat, lecz to równie dobrze może dodać mu atrakcyjności. Musisz jednak pamiętać, że wymagając *od partnera* wysiłku ze względu na Ciebie, musisz podjąć ten sam trud dla niego. Nie mam na myśli jedynie Twojej powierzchowności, ale również zachowanie oraz Twoją postawę w stosunku do partnera. Łagodny głos i wszystkie te czułości, które są solą związku. One również składają się na Twoją atrakcyjność i byłoby nie w porządku wobec partnera, gdybyś po niedługim czasie całkowicie o nich zapomniała. Z pewnością nie byłoby Ci miło, gdyby Twój partner zachował się w analogiczny sposób.

Chciałbym, żebyśmy mieli jasność. Mówiąc tu o atrakcyjności, nie namawiam Cię bynajmniej, byś z zestawem do robienia makijażu spędzała długie godziny przed lustrem bądź w każdej wolnej chwili pędziła szukać dla siebie coraz to nowych kreacji. Gdy umawiamy się z kimś na pierwszą randkę, dość często wykosztowujemy się wcześniej na fryzjera, kosmetyczkę czy ubrania, chcąc mieć pewność, że wyglądamy jak z obrazka. Tymczasem po kilku latach, gdy na świecie pojawiają się już dzieci, a Ty sama nieraz ciężko pracujesz, taki obraz Ciebie byłby mało nierealistyczny. Kto wie, może przytyłaś kilka kilogramów? Wszystko w porządku — jeśli Twój partner Cię kocha, w dalszym ciągu jesteś dla niego atrakcyjna, ponieważ wciąż jesteś sobą.

Cóż zatem chcę Ci powiedzieć? Uważaj, aby z jednej skrajności nie wpaść w drugą. Niech Ci się nie wydaje, że skoro już „złapałaś” swojego partnera, możesz cały dzień paradować po mieszkaniu w spodniach od dresu i starej, poplamionej

koszulce. Pewne standardy nie przestały Was obowiązywać. Jesteś to winna partnerowi. Okazuj mu, że starasz się być tak atrakcyjna, jak tylko potrafisz.

To naprawdę żadna sztuka uczesać włosy czy wyciągnąć z szafy coś czystego, w czym jest Ci do twarzy. Nie musi to być wcale najnowsza kreacja znanego projektanta. Podobnie z makijażem — być może szkoda Ci na niego czasu, a być może w ogóle go nie nosisz. Jeśli zaś jesteś mężczyzną możliwe, że lubisz trzydniowy zarost, który od zawsze podobał się też Twojej drugiej połowie. Chodzi o to, by biorąc pod uwagę spojrzenie i upodobania partnera, okazać mu swój szacunek. Jego „spojrzenie” traktuję dosłownie — to właśnie Twój partner jest osobą, która patrzy na Ciebie najczęściej (o ile nie spędzasz godzin przez lustrem).

Od czasu do czasu powinnaś więc zadać sobie nieco trudu i zadbać o siebie. Wiem, że w porannej krzątaninie bywa na to zazwyczaj zbyt mało czasu, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by na specjalną okazję (urodziny, wspólne wyjścia, spotkania u znajomych itd.) przywdziać dla partnera coś równie specjalnego. Raz na jakiś czas zasiądź przed lustrem (jak w czasach, gdy spotkaliście się po raz pierwszy) i postaraj się, by Twój partner mógł się czuć naprawdę dumny i szczęśliwy podczas Waszego wyjścia lub... po prostu z Tobą.

**RZECZ W TYM,
BY OKAZAĆ PARTNEROWI SZACUNEK,
BIORĄC PO UWAGĘ JEGO OPINIE.**

Jeśli potrafisz powiedzieć coś miłego, zrób to

Oto przykład typowej rozmowy pomiędzy partnerami, którzy spędzili już jakiś czas ze sobą:

— Nie mówisz mi już, że ładnie wyglądam.

— Ale przecież wiesz, że tak jest. To chyba oczywiste.

Naturalnie w konwersacjach tego typu przewija się mnóstwo tematów, rozmowa niekoniecznie musi dotyczyć wyglądu któregoś z partnerów, zauważyłem jednak, że to właśnie na temat powierzchowności rozmawiamy w ten sposób najczęściej. Inną, dość często spotykaną „wariacją” jest: „Nigdy / prawie w ogóle nie mówisz mi, że mnie kochasz” (i ta sama odpowiedź).

Wszyscy łakniemy zachęt, zapewnień, słów wsparcia. Jesteśmy ludźmi i są nam one niezbędne do normalnego funkcjonowania. Każdy lubi otrzymywać pochwały i wyróżnienia. Oto dlaczego w szkołach najlepszym uczniom wręcza się nagrody, nawet jeśli dzieci dobrze wiedzą, kto wypadł najlepiej na egzaminach. Oto, dlaczego corocznie mają miejsce ceremonie wręczenia Oskarów i nagród dla Sportowca Roku. To właśnie dlatego mówisz swoim dzieciom, że je kochasz. Ludzie zawsze będą pragnąć, by ktoś docenił ich wysiłki i zaaprobował je. Jak to zrobić? Jednym z najprostszych sposobów jest po prostu powiedzieć im o tym.

Dlaczegoż by Twój partner miał być inny? Jeśli Cię kocha (a założę się, że tak jest), Twoja akceptacja jego osoby znaczy dlań więcej niż czyjakolwiek inna. Powinnaś zatem pamiętać, by swoimi wypowiedziami i zachowaniem dawać partnerowi do zrozumienia swoje zadowolenie, gdy:

- dobrze wyglądasz;
- jest szczególnie uprzejmy / miły / cierpliwy itd.;
- robi coś, co wzbudza Twój szacunek i podziw;

ZASADA NR 37

- zdobędzie się na miły gest: przyrządzi smaczną kolację lub bez okazji wręczy Ci prezent;
- wykaże się ponadprzeciętnym sprytem i pomysłowością;
- uda mu się Cię rozbawić lub miło spędzisz z nim czas.

Powinnaś również powtarzać mu, że go kochasz. Raz dziennie to absolutne minimum, im częściej, tym lepiej. I nie mam tu na myśli zdawkowego „kocham cię”, rzucanego od niechcenia, gdy wychodzisz do pracy lub przed pójściem spać. To miłe słowa, jednak mówione wyłącznie z przyzwyczajenia po jakimś czasie zupełnie tracą swoje znaczenie. Pamiętaj więc, by wyznawać partnerowi uczucie również w chwilach, kiedy zupełnie się tego nie spodziewa. Wkładaj w swoje słowa całą swoją miłość, mów tak, by Twoja druga połowa nie miała żadnych wątpliwości, że to prawda.

Wszystko to sprawi, że Twój partner poczuje się doceniony i nabierze przeświadczenia, że jest na świecie ktoś, kto troszczy się o niego i komu na nim zależy. Przecież to właśnie to, czego sama pragniesz od niego. Postawę „to przecież oczywiste, nie ma potrzeby wciąż tego powtarzać” powinna zastąpić postawa „to przecież oczywiste, czemu więc tak rzadko przechodzi mi to przez gardło?”.

Tę Zasadę powinnaś wpajać również swoim dzieciom, rodzinie, przyjaciołom. Zaczynij „praktykę” od swojego partnera. Gdy już dojdiesz do biegłości, zastanów się, co miłego mogłabyś powiedzieć ludziom wokół Ciebie.

**WSZYSTKIM NAM POTRZEBA ZACHĘT
I SŁÓW WSPARCIA. JESTEŚMY LUDŹMI
I SĄ NAM ONE NIEZBĘDNE
DO NORMALNEGO FUNKCJONOWANIA.**

Nie staraj się być jego rodzicem

Będąc w związku, odgrywasz dla swojego partnera wiele ról. Jesteś jego przyjaciółką, kochanką, kumplem, powiernikiem, sojusznikiem, pocieszycielem. Jedyną rolę, w którą nie powinnaś się wcielać, jest rola rodzica. Twój partner jest osobą dorosłą i wystarczy mu rady udzielane przez rodziców, których już ma.

Twoja druga połowa to osoba niezależna i dojrzała, potrafiąca zatroszczyć się o siebie i prowadząca własne życie. Pewnego dnia postanowił spędzić je z Tobą i mam nadzieję, że jesteś mu za to wdzięczna. Nie potrzeba mu nikogo, kto pouczałby go, jak ma żyć. Wystrzegaj się więc, jak możesz, połajanek typu „Zdejmij te zabłocone buty, zanim wejdiesz do przedpokoju”, „Prawie nic nie zjadłeś. No dalej, zjedz przynajmniej warzywa” albo „Popatrz na swój brzuch. Mógłbyś się zapisać na siłownię”.

To wszystko decyzje i działania, które Twój partner jest w stanie podjąć samodzielnie. Nie sugeruję bynajmniej, że powinnaś się całkowicie powstrzymać od wygłaszania swoich opinii, nie ma jednak powodu, by dyktować partnerowi, co ma robić. Ale to przecież tylko Twoje zdanie? W porządku, formułuj je zatem faktycznie jako punkt widzenia, a nie komendę czy instrukcję.

Nieraz byłem świadkiem identycznych sytuacji, mogę więc zdradzić, co się stanie, jeśli ulegniesz tego typu postawie. Na odgrywaną przez Ciebie rolę rodzica Twój partner może zareagować dwojako. Wariant pierwszy: zacznie zachowywać się jak dziecko: potulnie będzie wykonywał Twoje polecenia i pozwoli Ci sobie matkować. Z początku może się wydawać, że takie rozwiązanie funkcjonuje całkiem nieźle, w rzeczywistości jednak zaburza równowagę w stosunkach pomiędzy Wami. W dalszym ciągu potrzebujesz osoby, która troszczyłaby się o Ciebie, tymczasem partner przez Twoje zachowanie przestał się wywiązywać ze swojej roli. Co więcej, w pewnym momencie zacznie oczekiwać, że rozwiążesz wszystkie jego problemy, a to — jak pokaże życie — nie zawsze jest możliwe. Nieuchronnie czeka Was frustracja i rozczarowanie. Droga do szczęśliwego i satysfakcjonującego związku z pewnością nie tędy wiedzie.

Twój partner może też przybrać postawę zbuntowanego nastolatka i całkowicie słusznie torpedować Twoje próby matkowania mu. Urazy i pretensje, a także opór, jaki Ci postawi, będą miały konsekwencje w postaci ciągłych kłótni i konfliktów. Raz jeszcze — ślepa uliczka.

Jeśli bardzo pragniesz sprawdzić się w roli rodzica, postaraj się o dzieci. To jedyne rozwiązanie, jakie znam. Nie testuj jednak swojego „potencjału” na partnerze, gdyż zasługuje on na coś lepszego. Jeśli zauważasz u siebie opisane skłonności, staraj się obracać je w żart. Poproś partnera, by zwracał Ci uwagę, gdy bezwiednie zaczniesz popadać w „matkowanie”, dzięki czemu zatrzymasz się w odpowiednim momencie. Warto nad sobą popracować, w przeciwnym bowiem razie wyzwolisz niezliczone urazy, które w najlepszym wypadku mocno wstrząsną Waszym związkiem.

**JEŚLI PRAGNIESZ SPRAWDZIĆ SIĘ
W ROLI RODZICA, POSTARAJ SIĘ O DZIECI.**

Bądź częścią jego życia

Znam pewną parę (hmm, właściwie lepiej byłoby powiedzieć — znałem; nie są już parą), która wszystko robiła osobno. Rzadko kiedy razem spędzali czas w towarzystwie, każde z nich miało też własne grono znajomych i przyjaciół. Mężczyzna zwolnił się z pracy i znalazł nową, która łączyła się z potrzebą ciągłych rozjazdów, skutkiem czego większość czasu przebywał poza domem. Rzadkie chwile w domu spędzał tylko z dziećmi, gdyż ona zazwyczaj była wtedy w pracy. Oboje niemal się nie widywali. Mężczyzna niechętnie opowiadał o swojej pracy, większa część życia partnera pozostawiała więc dla kobiety tajemnicą. Na dodatek mężczyzna niemal w ogóle nie znał rodziny swojej partnerki. Nie przepadał za jej krewnymi, poza tym i tak nie miał czasu na utrzymywanie rodzinnych stosunków.

Wiesz już, jak to się skończyło. Jeden z jej najbliższych krewnych ciężko zachorował. Mężczyzna nie okazał się w ogóle pomocny — nie miał z rodziną partnerki jakiegokolwiek kontaktu, poza tym chyba nie do końca zdawał sobie sprawę z powagi sytuacji. Coraz bardziej zaprzętało go towarzystwo poznane w nowej pracy (nie trzeba dodawać, że nie zadał sobie trudu, by przedstawić partnerce nowych kolegów). Pewnego dnia przebrała się miarka i to był koniec ich związku. Na pociechę można dodać, że zapewne niemal nie zauważyli żadnej zmiany w swoim życiu, wszystko było jak dawniej. Oczywiście ironizując, rozwód był niezwykle bolesny. Mam nadzieję, że wiesz, co mam na myśli.

Jeśli nie bierzesz aktywnego udziału w życiu partnera, po cóż w takim razie w nim jesteś? W jaki sposób możesz pomóc mu uporać się z jego problemami, jeśli nie znasz ludzi, wśród których się obraca? Jak chcesz świętować odnoszone przez partnera sukcesy, gdy nie znasz ich podłoża? To nie półka w supermarkecie, z której wybierasz interesujące Cię produkty — nie możesz ot tak, po prostu, wycofać się z niektórych aspektów jego życia, gdyż nie jesteś nimi zainteresowana. Postępując w ten sposób, nieuchronnie doczekasz chwili, kiedy bieg wypadków zdecyduje za Was i wyeliminuje Was wzajemnie z życia drugiej połowy.

Nie twierdę, że powinnaś nie odstępować partnera na krok. Własne zainteresowania i własne grono przyjaciół to rzecz jak najbardziej zrozumiała. Dobrze jest mieć o czym porozmawiać, co może być niełatwe, jeśli cały Wasz czas spędzacie wspólnie. Powinniście jednak wiedzieć o Waszym życiu tak wiele, jak to tylko możliwe. Pojaw się kiedyś na jego spotkaniu z kolegami z biura (choć być może wzdrygasz się na samą myśl o tym), by następnym razem, gdy partner zacznie opowiadać o swoich kolegach z pracy, mieć choćby mgliste rozeznanie, kim są. Raz na jakiś czas spotkaj się z przyjaciółmi swojej drugiej połowy, nie zaniedbuj też kontaktów z jego rodziną.

Własne hobby i zainteresowania są jak najbardziej na miejscu, jednak nawet jeśli nie interesuje Cię sklejanie modeli żaglowców, od czasu do czasu przysiądź się do partnera i obserwuj go przy pracy. Perspektywa karmienia świnek morskich nie przyprawia Cię o wypieki na twarzy? Całkowicie Cię rozumiem, możesz jednak nauczyć się choćby imion „stadka” Twojego partnera bądź wybrać się z nim czasem na wystawę tych zwierząt. Uczestnicząc we własnym życiu, zyskujecie oboje, bądźcie więc ze sobą zarówno w chwilach wzlotów, jak i upadków — nawet jeśli zdarzy się Wam przeoczyć to, co „pomiędzy”.

**JEŚLI NIE BIERZESZ
AKTYWNEGO UDZIAŁU W ŻYCIU PARTNERA,
PO CÓŻ W TAKIM RAZIE W NIM JESTEŚ?**

Jeśli irytują Cię drobiazgi, powiedz mu to — z humorem

Co irytuje Cię w osobie Twojego partnera? Może to być mnóstwo rzeczy. Śmiało, bez zastanawiania się. Czy zawsze, straszliwie fałszując, pogwizduje w takt Twojej ulubionej piosenki? Czy zmienia kanały w telewizji, nie pytając Cię o zdanie? Odbiera telefony do Ciebie i zapomina przekazać Ci wiadomość? Odkłada tłusty od masła nóż wprost na stół? Przerywa Ci w połowie zdania? Chrapie? Wyrzuca nie do końca opróżnioną tubkę po paście do zębów? Założę się, że jest mnóstwo drobiazgów, które bardzo podnoszą Ci ciśnienie.

Nie spotkałem jeszcze nikogo, kto jakimś drobiazgiem nie doprowadzałby partnera do irytacji. To nieuniknione. Nie ulega wątpliwości, że powinniśmy być tolerancyjni (zajrzyj do Zasady nr 23) i nie oczekiwać od partnera całkowitego przeobrażenia jego osobowości, czy jednak naprawdę musi on tak mocno trząsкаć drzwiami, wychodząc do pracy? Wpuszczać ociekającego wodą psa do kuchni?

To zdumiewające, do jakiego stopnia tego typu drobiazgi potrafią wyprowadzić nas z równowagi. Jeśli nie jesteś w stanie wykrzesać z siebie choćby odrobiny tolerancji dla zachowań partnera, o wiele lepiej będzie, jeśli zamiast popadać w irytację i gniew, poinformujesz go o swoich odczuciach. Tłumiąc swoją frustrację, nie dajesz partnerowi możliwości poprawy, jak bowiem miałby się domyślić, że wewnątrz aż trzęsiesz się ze wzburzenia?

Istnieje jednak pewna podstawowa zasada — informując partnera o tym, co Cię drażni, rób to zawsze z domieszką humoru. Razem z żoną wypracowaliśmy swego rodzaju system: za każdym razem, gdy słyszę „a tak przy okazji... na przyszłość...”, wiem, że coś przeskrobałem, ale jeszcze nie wiem co. Ponieważ

jednak moja druga połowa używa wciąż tej samej frazy, wiem już, że nie mówi tego w złości. Natychmiast odpowiadam wtedy: „Cokolwiek to jest, jest mi przykro. Co więc tym razem nie tak?”⁶.

Jedna z moich przyjaciółek doskonale pojęła tę zasadę. Pewnego razu doprowadziła swojego partnera do ataku śmiechu, oświadczając mu cierpkim tonem: „Wiesz, jak na faceta masz zdumiewająco podzielną uwagę: potrafisz być jednocześnie *i* nudny, *i* irytujący”. Wystarczy teraz, że podniesie jedynie brew i powie „znów masz podzielną uwagę”, a partner w mig pojmuje komunikat.

Nim przejdziemy dalej, jeszcze jedna uwaga. Jeśli masz zamiar udzielić partnerowi reprimendy, sama musisz być na nią gotowa. Wierz mi lub nie, ale Twoje nawyki mogą naprawdę irytować Twojego partnera. I o ile będzie to robić z humorem i łagodnie, ma pełne prawo dać Ci to do zrozumienia, Ty zaś nie powinnaś w najmniejszym stopniu czuć się urażona. Weź więc jego odczucia pod uwagę, nawet jeśli wydaje Ci się, że pozostawianie uchylonych drzwi od łazienki jest czymś normalnym, podobnie jak odstawianie pustego kartonika po mleku z powrotem do lodówki⁷. Jeśli drażni to Twojego partnera, wolno mu powiedzieć Ci o tym.

**JEŚLI ZAMIERZASZ
UDZIELIĆ PARTNEROWI REPRYMENDY,
SAMA MUSISZ SIĘ NA NIĄ PRZYGOTOWAĆ .**

⁶ Co zabawne, nie udało nam się wypracować podobnego „kodu” dla mnie. Zaobserwowałem, że to niemal nigdy nie działa w drugą stronę. Albo to ona jest naprawdę nietolerancyjna, albo ja skrajnie irytujący. Hmmm.

⁷ Znam takich, dla których rzeczywiście jest to normalne.

Zrób dla niego coś więcej

Czy to ma znaczyć, że wręczanie kwiatów nie wystarcza? Nie, nie wystarcza. Postaraj się wręczać jej kwiaty co tydzień. Ugotowałaś mu w zeszłym miesiącu jego ulubione danie? Dlaczego tak dawno? Przyrządzaj je zawsze, gdy tylko gotujesz. Nie jest to wielki wydatek, a Twój partner z pewnością to doceni. Przyłóż się do dzieła, spraw, by danie cieszyło oczy, podaj je z pyszną, świeżą sałatką. Wiem, że bywają dni, kiedy wszyscy jemy w biegu i byle co, jednak kiedykolwiek możesz sobie na to pozwolić, postaraj się przyrządzić coś specjalnego.

Zaparz mu filiżankę kawy, zmień żarówkę, która tak go irytuje, prasując swoje ubrania, wyprasuj jego koszule. Umyj jej samochód, kup jej to małe świecełko, które podczas waszych ostatnich zakupów tak bardzo jej się spodobało, pobuszuj w internecie i poszukaj dla niej jakiegoś miłego, a trudnego do kupienia drobiazgu na urodziny.

Wywiązywanie się ze swoich własnych codziennych obowiązków (jakie by nie były uciążliwe) nie wystarcza. Prezent lub kartka z życzeniami wręczona na urodziny to za mało. Skarpetki lub tania bielizna w prezencie bożonarodzeniowym to żadna sztuka. Gdy partner czuje się źle, zdobądź się na coś więcej niż przygotowanie mu talerza rosołu. Co za dużo, to wcale nie zdrowo. Musisz dać z siebie więcej niż to, co dajesz na co dzień.

To osoba, którą kochasz bardziej niż kogokolwiek innego. Jeśli dla niej nie zdobędziesz się na dodatkowy wysiłek, założę się, że nie zdobędziesz się dla nikogo. To Twój partner powinien znaleźć się na szczycie listy. To przecież Twój kochanek, najbardziej wyjątkowa osoba w Twoim życiu! Śmiało! Wysił wyobraźnię! Co możesz zrobić, aby go zaskoczyć, zachwycić, oczarować? Co zrobić, by poczuł się naprawdę kochany i jedyny w swoim rodzaju? Jak okazać mu żar i głębię Twoich uczuć w stosunku do niego? Niepotrzebne Ci pieniądze. Możesz to zrobić, wyręczając go z któregoś z jego obowiązków, przynosząc mu świeże kwiaty z ogrodu, pozwalając mu obejrzeć w telewizji jego ulubiony

program, choć na innym kanale trwa właśnie film, który uwielbiasz. Zgodzisz się, że nie wymaga to żadnych nakładów? Jedyne, czego Ci potrzeba, to odrobina wysiłku, troski i czułości względem partnera.

Takie drobne upominki przynoszą niezwykłą satysfakcję. Jeśli dopadnie Cię zły nastrój, zawsze możesz poprawić sobie humor, obmyślając nowy, pomysłowy sposób okazania partnerowi swojego uczucia. Odnalazłeś nigdy niewysychające źródło radości dla Was obojga. To wielka radość planować coraz to nowe upominki, niespodzianki, przyjemności, to także wielka radość dla Twojego partnera, który odkrywa je i nieustająco przekonuje się o sile Twojego uczucia. Za swój wysiłek otrzymujesz najwspanialszą na świecie nagrodę — jego radość i satysfakcję.

**CO ZA DUŻO, TO WCALE NIE NIEZDROWO.
MUSISZ DAĆ Z SIEBIE WIĘCEJ NIŻ TO,
CO DAJESZ NA CO DZIEŃ.**

Spraw, by Twój partner zawsze cieszył się na Twój widok

Czy pamiętasz dzień, w którym po raz pierwszy umówiłaś się ze swoim dzisiejszym partnerem, zanim jeszcze rozumiałaś, że Cię kocha? A może już po tym? Jeśli zjawiałaś się pierwsza, pamiętasz z pewnością tę nerwowość, ten dziwny ucisk w żołądku, gdy On wchodził do pokoju. Za każdym razem, gdy go zobaczyłaś, Twój świat wirował, a słońce wschodziło nawet w pochmurny dzień. Gdy wychodził, ogarniała Cię samotność i rozpacz, i tak do następnego razu.

Tego rodzaju uczucia stopniowo zanikają, jednak w ich miejsce powinny się pojawić inne, z „tej samej półki”. Jego pojawienie się w drzwiach przestało Cię zaskakiwać, nie masz już powodów do nerwowości, a Twój żołądek nie wyczynia już takich harców jak niegdyś. Jego widok wciąż jednak powinien sprawiać Ci radość. Powinnaś cieszyć się, że to właśnie Ciebie wybrał na swoją towarzyszkę życia. Jeśli zdarzy mu się wyjechać (choćby na dzień lub dwa), perspektywa jego powrotu wciąż powinna być dla Ciebie ekscytująca.

Naturalnie, Twój partner powinien reagować w podobny sposób. Chciałabyś, aby na Twój widok czuł ekscytację, dumę i uniesienie, dając Ci w ten sposób życiowy bodziec i zdolność wnoszenia radości do jego życia. Jeśli jesteś w stanie odmienić czyjś dzień, tylko wchodząc do pokoju, czujesz jedyną w swoim rodzaju satysfakcję. Potrafisz tego dokonać, tak samo potrafi to Twój partner.

Jak przystało na Mistrzynię Zasad, powinno Ci to przyjść z łatwością. Za każdym razem, gdy widzisz partnera, powinnaś promieniować miłością, ciepłem, poczuciem komfortu i bezpieczeństwa. Na początek „weź na tapetę” Wasze powitania: witaj się z nim czule i ciepło.

Oznacza to, że po powrocie do domu nie powinnaś od razu żądać herbaty czy zaczynać narzekania na kiepski dzień w pracy. Oznacza to, że powinnaś wejść do domu z uśmiechem na twarzy, pocałować partnera i czule go przytulić. Jeśli miałaś nienajlepszy dzień, zamiast: „co za okropny dzień” powinnaś mówić:

„jak to dobrze być znów w domu z tobą, po tym co dziś przeszedłam”. Oczywiście powinnaś także zapytać partnera, jak minął jego dzień. I cierpliwie wysłuchać odpowiedzi.

Wiem, że niektóre Zasady spisane w tej książce mogą Ci sprawić sporo trudności, jednak na szczęście nie w tym przypadku. Ta jest banalnie prosta i nie wymaga od Ciebie wielkiego wysiłku. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby zacząć ją praktykować już następnym razem, gdy wrócisz do domu.

**UMIEJĘTNOŚĆ WNOŚZENIA RADOŚCI
W CZYJEŚ ŻYCIE TO SATYSFAKCJA
SAMA W SOBIE.**

Nie zrzucaj odpowiedzialności na partnera

W życiu nie wszystko układa się po naszej myśli i czasem zdarza się nam „narozrabiać”. W takich chwilach bardzo często poszukujemy „kozła ofiarnego”, na którego moglibyśmy zrzucić odpowiedzialność za zaistniałą sytuację. Któż nadaje się do tego lepiej, jeśli nie partner? Nie dość, że zawsze pod ręką, to jeszcze zazwyczaj ma w niej swój udział lub przynajmniej dysponuje wiedzą o nieprzyjemnych wydarzeniach. To naturalny wręcz „kandydat” na osobę, którą można by obarczyć odpowiedzialnością. Jakże łatwo jest wtedy natrzeć na niego z wyrzutem: „Dlaczego, do diabła, nie zapakowałeś aparatu fotograficznego?”. I już. Czujesz się znacznie lepiej. Zrzuciłeś odpowiedzialność na kogoś innego.

Pobudka! To, że jesteś w związku, nie oznacza wcale, że przestałeś być niezależną osobą, która potrafi zapakować do torby podróży aparat fotograficzny lub przynajmniej sprawdzić, czy zrobił to ktoś inny. Gdyby u Twojego boku nie było partnera, zrobiłabyś to sama lub obwiniała się o zaniedbanie. Sam fakt, że masz partnera, nie zwalnia Cię jeszcze z odpowiedzialności za samą siebie. Chcesz fotografować w czasie Waszego wakacyjnego wyjazdu? W takim razie dopilnuj, żeby aparat znalazł się w bagażu.

Zauważyłem, że posiadanie dzieci znacząco wpływa na skłonność do zrzucania odpowiedzialności na innych. Potomstwo to istne pole minowe, po którym stąpasz razem z partnerem, i niezliczone wprost okazje do obwiniania go o różnego rodzaju potknięcia. Zawsze intryguje mnie, gdy słyszę, jak ktośś z rodziców powarkuje na drugie: „Przecież *mówiłam* ci, żebyś wziął więcej pieluch”. Dlaczego jedno bądź drugie uzurpuje sobie prawo do wydawania partnerowi poleceń? To, co w istocie obserwujemy w tym przypadku, to nic innego, jak wzięcie na siebie odpowiedzialności, którą natychmiast zrzucamy na kogoś, gdy sprawy potoczą się nie po naszej myśli.

Niekiedy tego typu przypadki bywają bardziej poważne: „Nie dziwię się, że mamy problemy finansowe. Nie powinnam była dać się namówić na ten wyjazd za granicę tego lata. Wiedziałeś, że nas na to nie stać”. W takim przypadku masz

całkowitą rację — nie powinnaś była dać się namówić na ten wyjazd. Masz swój rozum, lecz jeśli na jakiś czas go wyłączyłaś, powinnaś mieć pretensje jedynie do samej siebie.

Kwestia odpowiedzialności w związku jest niezwykle intrygująca. Zauważyłem, że we wszystkich parach odpowiedzialność za niektóre sprawy jest przypisywana do jednego z partnerów niemal bez żadnej dyskusji. Jeśli czujesz się dobrze w roli nawigatora podczas jazdy samochodem lub troska o materialną pomyślność rodziny sprawia Ci przyjemność, wszystko jest w porządku. Cóż jednak, jeśli nie lubisz swojej „pracy”? W takim przypadku powinnaś poinformować swojego partnera, że źle się czujesz w określonej roli, pozwalając mu jednak tym samym na zrzucenie z siebie nielubianych obowiązków.

Mam świadomość, że Twój partner (podobnie zresztą jak i Ty sama) od czasu do czasu popełnia błędy, za które ponosi wyłączną odpowiedzialność. Jeśli Twoja ukochana druga połowa bez konsultacji z Tobą kupiła drogi samochód, po czym natychmiast rozbiła go na pobliskim drzewie, jasne jest, kto w tej sytuacji zawinił. Winny będzie również wtedy, gdy powie: „Nie martw się o aparat. Ja go spakuję”.

Wiesz jednak doskonale, o czym mówię — o tych wszystkich przypadkach, kiedy obwiniłaś go jedynie po to, by zdjąć odium odpowiedzialności z samej siebie. Robisz to dlatego, że w skrytości ducha wiesz doskonale, iż oboje zawiniliście w jednakowym stopniu. Wykaż się więc odwagą i weź na siebie część odpowiedzialności — najlepiej z humorem i w żartach. Przyznaj się i zaakceptuj fakt, że „nawaliliście” oboje.

**FAKT, ŻE JESTEŚ W ZWIĄZKU,
NIE OZNACZA BYNAJMNIEJ,
ŻE PRZESTAŁAŚ BYĆ SAMODZIELNĄ OSOBĄ.**

Jeśli nie lubisz jego przyjaciół, powiedz mu to

Byłoby naprawdę wspaniale, gdybyśmy wszyscy lubili przyjaciół naszych partnerów tak, jak oni lubią naszych. Większość z nas ma zapewne szczęście mieć ze znajomymi swoich „połówek” dobre stosunki. Czasem jednak pojawia się wśród nich para (bądź kilka par), której (których) towarzystwo nie sprawia nam najmniejszej przyjemności. Być może są grubiańscy, nudni bądź (w Twoim mniemaniu) mało inteligentni. Być może wydaje Ci się, że mają zły wpływ na Twojego partnera.

Pytanie brzmi: co można z tym fantem zrobić? Odpowiedź jest prosta: niewiele możesz zrobić. Jak najbardziej powinnaś poinformować partnera, że nie przepadasz za towarzystwem tego bądź innego spośród jego znajomych. Zauważ, że nie sugeruję Ci, byś postawiła partnerowi zarzuty, daj mu jedynie do zrozumienia ten fakt. Możesz to ująć np. tak: „Nie jestem wielbicieleką tego lub tego. Jeśli chcesz iść dziś z nim na piwo, ja znajdę sobie inne zajęcie na ten wieczór”.

Na dłuższą metę nie będziesz w stanie ukryć swoich uczuć i lepiej, jeśli partner będzie zdawał sobie z nich sprawę. Choćby nie wiem jak, ów nielubiany przez Ciebie przyjaciel (przyjaciółka) partnera zaszedł Ci za skórę, nie krytykuj go, w ten sposób bowiem zmuszasz partnera do zajęcia postawy defensywnej i wystąpienia w obronie „ofiary”, poza tym krytykujesz również metodę, według której dobiera sobie przyjaciół. Staraj się być uprzejma, unikaj jednak, jeśli tylko możesz, towarzystwa swojego „ulubieńca”.

Nie powinnaś czynić partnerowi żadnych wyrzutów ani zmuszać go do otaczania się ludźmi, którzy Ci odpowiadają. Twój partner — podobnie jak Ty — ma pełne prawo dobierać sobie znajomych według własnego uznania i nie leży w Twojej gestii doradzać mu, z kim może się spotykać, a z kim nie. Wyobraź sobie, jak byś się czuła, gdyby to partner zaczął decydować o doborze Twoich przyjaciół.

Czasami chodzi po prostu o zazdrość. Jeśli Twój partner spędza ze znajomymi o wiele więcej czasu niż z Tobą, nie ma się co dziwić, że wpadasz w irytację. Powinnaś jednak pozwolić mu wyjść z nimi od czasu do czasu. Jeśli zakazesz mu spotkań ze znajomymi bez Ciebie, wzbudzisz w ten sposób jedynie jego rozżalenie. Szantażowanie partnera „albo oni, albo ja” jest po prostu nierozsądne. Powinniście wypracować „złoty środek”, który naturalnie będzie obowiązywał obie strony.

Przyznaję szczerze, że nie znam żadnego udanego związku, w którym jedno z partnerów szczerze nie lubiłoby większości przyjaciół drugiego. Ludzie, którymi się otaczamy, bardzo wiele o nas mówią. Jeśli Twój partner spędza większość swojego czasu w towarzystwie osób, których wprost nie cierpisz, być może powinnaś się zastanowić, co pchnęło go w objęcia takiej, a nie innej „kompanii”. Znam całkiem sporo osób, które uważają przynajmniej część znajomych partnera za nudnawych bądź nieco irytujących. To normalne. Jeśli jednak na samą myśl o nich dostajesz wysypki, powinnaś pamiętać, że częścią tej grupy jest również Twój partner. Jeśli nie uważasz ich za sympatycznych, cóż w takim razie robi wśród nich Twoja druga połowa?

**TWÓJ PARTNER, PODOBNIIE JAK I TY,
MA PEŁNE PRAWO DOBIERAĆ
SOBIE ZNAJOMYCH WEDŁUG
WŁASNEGO UZNANIA.**

Zazdrość to Twój problem, a nie Twojego partnera

Zanim przejdziemy dalej, chciałbym wyraźnie zasygnalizować, że nie chodzi mi tu o przypadki, w których masz bezdyskusyjną pewność, że Twój partner Cię zdradza. W takich sytuacjach zazdrość jest usprawiedliwiona i jak najbardziej na miejscu. Zasada dotyczy innego „typu” zazdrości: odczuwanej za każdym razem, gdy Twój partner wyjeżdża, zachowuje się nieswojo, wraca późno z pracy itd. Być może korci Cię, żeby zajrzeć do jego skrzynki e-mailowej lub rzucić okiem na spis połączeń telefonicznych. Co? Już to zrobiłaś? Pięknie, moje gratulacje.

Zazdrość to jedno z najbardziej destrukcyjnych uczuć w związku. Znam przypadki, że to właśnie ona była powodem rozpadu wspaniałych, do niedawna znakomicie funkcjonujących związków partnerskich. Gdy strona będąca obiektem tego rodzaju podejrzeń jest w rzeczywistości niewinna, zaczyna (całkiem słusznie) mieć żal do partnera o brak zaufania. W Zasadzie nr 13 stwierdziłem, że nie uda Ci się stworzyć udanej relacji, jeśli wzajemnie nie obdarzycie się zaufaniem. Teraz jesteście już w związku, lecz Zasada ani trochę nie straciła na znaczeniu. Musisz zaufać swojemu partnerowi, który jest niewinny aż do momentu udowodnienia mu kłamstwa.

Istnieje długa lista powodów, dla których możesz odczuwać zazdrość, a większość z nich jest w jakiś sposób związana z Twoją przeszłością. Tym, co powinnaś sobie uświadomić, jest fakt, że to Ty powinnaś zrobić coś ze swoją zazdrością. Twój partner nie musi Ci się spowiadać, gdzie i z kim spędzał czas, ani trzymać swojego telefonu komórkowego gotowego do kontroli.

Jak wspomniałem w Zasadzie nr 33, każdy problem jest Waszym wspólnym problemem. Mam nadzieję, że Twój partner pomoże Ci rozwiązać i ten. Jednak choćby dwoił się i troił, jeśli z natury jesteś zazdrosna i nieufna, usatysfakcjonowanie Cię pod tym względem będzie iście herkulesową pracą. Będziesz podejrzawać go o kasowanie wiadomości w swoim telefonie i niczym śledczy wypytwać

o alibi na każdą, choćby najkrótszą chwilę spędzoną poza zasięgiem Twojego czujnego wzroku. Aby wyrwać się z pata, powinnaś stawić czoła swojej nieracjonalnej zazdrości. Nieważne, jak to zrobisz: sama, z pomocą przyjaciół czy psychologa. Wybierz taką metodę, która będzie skuteczna. Musisz jednak doprowadzić do konfrontacji ze swoją zazdrością, inaczej skończy się to pustym miejscem u Twojego boku.

Tak przy okazji: jeśli to Ty jesteś ofiarą irracjonalnej zazdrości demonstrowanej przez partnera, swoją tajemniczością i niechęcią do zwierzeń jedynie pogarszasz sytuację. Wiem, że to kuszące, nie widzisz wszak potrzeby spowiadania się z każdej minuty swojego dnia. Masz rację, nie powinnaś tego robić. Jeśli jednak pragniesz, aby Wasz związek wyszedł na prostą, powinnaś wspierać swojego partnera i dodawać mu sił w trakcie zmagania z wyniszczającą go zazdrością, być pełną zrozumienia i współczucia. Jeśli na wątpliwości partnera zareagujesz drażliwością i — obstając przy tym, że jesteś względem niego całkowicie uczciwa — odmówisz jakichkolwiek wyjaśnień, z „teoretycznego” punktu widzenia postąpisz słusznie, zabijesz jednak Wasz związek.

**TWÓJ PARTNER
NIE MUSI CI SIĘ SPOWIADAĆ,
GDZIE I Z KIM SPĘDZIŁ CZAS.**

Partner jest ważniejszy niż dzieci

Oto Zasada, na której „potyka” się wielu z nas. To całkiem zrozumiałe, jednak nie w tym rzecz. Przestrzeganie Zasad zawartych w tej książce leży w Twoim interesie i służy wyłącznie Twojemu dobru. To, że znalazłaś dobry pretekst, by się od nich wymówić, nie oznacza, że w przyszłości nie będziesz tego żałować. To Zasada, której naprawdę nie powinnaś ignorować.

Gdy dzieci są małe, nietrudno postawić ich dobro na pierwszym miejscu, zwłaszcza jeśli to Ty spędzasz z nimi większość czasu. Dorastając, w dalszym ciągu absorbują większość naszego czasu i sił. Co więcej, zwracanie uwagi w pierwszej kolejności na ich potrzeby weszło Ci już w nawyk. Tymczasem mijają lata i dzieci ostatecznie opuszczają rodzinne gniazdo. Dopiero wtedy przypominasz sobie o partnerze. Partnerze, którym niemal nie interesowałaś się przez dwadzieścia dziwnych lat i od którego wyraźnie się oddalałaś. To wielka strata, gdyż według wszelkiego prawdopodobieństwa spędzicie ze sobą jeszcze długi czas. Zdarza się, że partnerzy nie radzą sobie z tą sytuacją i małżeństwo kończy się rozwodem. Przypinasz sama, że żadna z tych opcji nie brzmi zachęcająco.

Nie zrozum mnie źle — wcale nie twierdzę, że opieka nad dziećmi i wychowywanie ich nie jest absorbujące. Gdy są małe, zajmują większość Twojego czasu. Wychowałem szóstkę dzieci i doskonale wiem, co mówię. Nie sugeruję Ci też, abyś poświęcała swojemu partnerowi więcej czasu aniżeli dzieciom, często bowiem jest to po prostu niemożliwe. Jest jednak niezwykle istotne, by to właśnie on był w centrum Twojego zainteresowania, nawet, jeśli bardziej angażujesz się w opiekę nad dziećmi. Nie twierdzę też, że powinnaś kochać go bardziej — miłości wystarczy dla wszystkich Twoich bliskich, poza tym uczucie, jakim darzysz partnera, jest zupełnie inne od tego, które żywisz w stosunku do dzieci. Nie wolno Ci jednak zapominać, że obecność dzieci w domu jest tylko „chwilowa”, podczas gdy partner trwa u Twojego boku całe życie.

Niewykluczone, że kręcisz nosem, czytając tę Zasadę. Trudno. Książka, którą trzymasz w ręku, nie traktuje o tym, co być powinno lub nie powinno, mówi o tym, jak jest. A jest tak, że to właśnie ludziom, którzy przestrzegali zaleceń tej Zasady, udało się zachować trwale i satysfakcjonujące obie strony związku po tym, jak dzieci opuściły rodzinny dom.

Co więcej, Twoje dzieci chcą, aby to partner był w Twoim życiu „numerem 1”. Skąd miałyby czerpać przekonanie o słuszności decyzji i siły niezbędne do opuszczenia domowego gniazda, jeśli wiedzą, że swoją decyzją kompletnie zdezorganizują Twoje życie? W sytuacjach, gdy rodzice z biegiem lat oddalili się od siebie, rola „oczka w głowie” jednego lub obojga z nich jest szczególnie trudna dla najmłodszych dzieci. Pozostając u ich boku, czują się uwięzione, zaś opuszczając rodzinne gniazdo — winne. Niektórym rodzicom zdarza się nawet mówić im z wyrzutem: „Jak ja sobie bez ciebie poradzę?”. Tobie, Mistrzyni Zasad, takie słowa nigdy nie przyjdą nawet do głowy.

Pamiętaj, że Twoje dzieci pragną wyruszyć w szeroki świat i znaleźć kogoś, kogo pokochają. Kogoś, kto będzie dla nich ważniejszy niż Ty, tak samo jak Twój partner jest (lub przynajmniej był) dla Ciebie ważniejszy niż Twoi rodzice. Jeśli nie wesprzesz ich w tym dążeniu, będzie to trudne. Jeśli chcesz, by Twoje dzieci uwolniły się i znalazły kogoś innego, sama musisz kogoś takiego znaleźć. Tym kimś jest Twój partner.

**NIE SUGERUJĘ CI, BYŚ POŚWIĘCAŁA
SWOJEMU PARTNEROWI WIĘCEJ CZASU
NIŻ DZIECIOM, CZĘSTO BOWIEM
JEST TO PO PROSTU NIEMOŻLIWE.**

Nie przestawajcie się wzajemnie uwodzić

Po kilku latach związku, gdy Twoja uwaga najczęściej zaprzątnięta jest dziećmi i pracą, może to być trudne. To jednak okres, kiedy najbardziej łakniecie choćby odrobiny romantyczności — im mniej macie na nią czasu, tym bardziej jej potrzebujecie.

Jeśli pozwolicie romantyczności ulecieć z Waszego związku, nie liczcie, że pozostanie w nim również namiętność i uczucie. To paliwo podtrzymujące płomień Waszej miłości, dopilnujcie więc, by nigdy go nie zabrakło. Kwiaty i kolacje przy świecach w eleganckich restauracjach to dobry pomysł, jednak zarówno czas, jak i budżet nie zawsze na to pozwalają. Musisz więc wysilić swoją wyobraźnię. Do tej pory dobrze poznałaś swojego partnera i pewnie domyślasz się, jak mogłabyś go uwieść i oczarować.

Jeśli macie wolną chwilę i możecie przez jakiś czas побыć z dala od dzieci, dlaczegoż by nie wybrać się na romantyczny spacer po lesie lub piknik w parku? A może kupić smażoną rybę z frytkami i zjeść ją w jakimś przytulnym zakątku miasta? Jeśli mieszkacie w atrakcyjnej okolicy, czemuż by nie wybrać się na wycieczkę łodzią turystyczną lub spędzić wieczór w wesołym miasteczku? Jeśli obojgu Wam udzieli się nastrój, nawet i wtedy może być romantycznie.

Wspólne chwile poza domem i bez dzieci zdarzać się Wam będą jednak „od wielkiego dzwonu”. Nic straconego, masz mnóstwo okazji, by być romantyczna również i pod własnym dachem. Najprostszy i zarazem najtańszy sposób to czułe słówka szeptane wprost do ucha ukochanemu. A może skusicie się na obiad w ogrodzie lub na balkonie? Przyrządź coś smacznego (nie musi to być wcale jakieś wyszukane danie), nakryj stół obrusem i wydobądź najlepszą zastawę — romantyczny obiad dla Was obojga na świeżym powietrzu gotowy!

Uwodzenie niejedno ma imię — może, choć nie musi, skończyć się w sypialni — frajda jest jednak niezmiennie ta sama. Wszystkie pomysły, które Ci zasugerowałem, mogą pójść którąś z tych dróg. Istnieją inne, o wiele bardziej

uwodzicielskie sposoby kuszenia swojego partnera i nie jest nigdzie powiedziane, że ich zwieńczeniem musi być seks. Rozstaw świece w całym pokoju lub zebrawszy wcześniej garść płatków róży (nie mam pojęcia, gdzie możesz je zdobyć, musisz nieco wysilić wyobraźnię), zrób partnerowi gorącą kąpiel i rozsyp je na wodzie. Opychając się prażoną kukurydzą, obejrzyjcie razem na DVD Waszą ulubioną, romantyczną komedię, bawiąc się przy tym w nastolatków w tylnych rzędach kina. Czytajcie sobie na głos (mogą to, ale nie muszą, być opowiadania erotyczne, wystarczy, że lektura przypadnie Wam obojemu do gustu). Z kieliszkiem wina lub kubkiem kakao wybierzcie się któregoś wieczora wcześniej do łóżka. Rozmawiajcie, dotykajcie się, pieśćcie, róbcie wszystko, co przychodzi Wam do głowy.

Zrobiłem już swoje, teraz Twoja kolej. Oto zadanie domowe: co najmniej raz w tygodniu wymyśl jeden nowy sposób na uwodzenie swojego partnera (nie ważne, czy „czarowanie” zajmie Ci pół minuty czy cały dzień), a następnie regularnie go praktykuj.

**WYSIL WYOBRAŹNIĘ.
DO TEJ PORY DOBRZE POZNAŁAŚ
SWOJEGO PARTNERA I PEWNIE
DOMYŚLASZ SIĘ, JAK MOGŁABYŚ
GO UWIEŚĆ.**

Cieszcie się tym, że jesteście razem

Pomyśl o kilku znajomych parach. Nie takich, które dopiero co zaczęły swoją wspólną przygodę, lecz tych, które są już ze sobą dobrych kilka lat. Które spośród nich wciąż cieszą się ze swojego bycia razem? Doświadczenie podpowiada mi, że odpowiedź na to pytanie nie jest zbyt krzepiąca. Zbyt wiele znam bowiem par (zwłaszcza z dziećmi), które nie czują już tego żaru uczuć, co kiedyś. Partnerzy zaczynają postrzegać siebie jako coś oczywistego, danego na zawsze i traktować się niemal jak łatwy do przesunięcia, wygodny mebel. Kogoś, komu można się wyżalić w trudnych chwilach i z kim można pogawędzić, gdy doskwiera nuda.

Muszę Cię rozczarować: to za mało. Jeśli również i Ty traktujesz partnera w ten sposób, oczekuj w rewanzu tego samego. Stopniowo staniesz się dla niego rzadko tylko zauważanym przedmiotem, osobą, którą przez większość czasu będzie jedynie tolerować, zamiast pożądać i podziwiać. Co stało się z tymi wszystkimi przyrzeczeniami i obietnicami, które szeptałiscie sobie podczas Waszych pierwszych randek? Gdzie jest przyrzeczona sobie nawzajem dogonna miłość, żar uczuć, płomień uniesień? Jeśli pozwolisz temu wszystkiemu ulecieć ze związku, możesz równie dobrze być z każdym, każdego bowiem można zmienić w ów „wygodny mebel”. To przecież osoba stworzona dla Ciebie, ktoś, bez kogo nie mogłabyś żyć, mężczyzna, którego miałaś kochać i pożądać do końca swoich dni. Pamiętajsz?

Oto czego powinnaś się trzymać, jeśli chcesz, aby Twój związek trwał. Powinnaś podtrzymywać w sobie (lub, jeśli zajdzie taka potrzeba, odkryć na nowo) tę namiętność, która towarzyszyła Wam w pierwszych chwilach Waszego związku. Nie mówię tu bynajmniej o pociągu seksualnym, choć z pewnością jest on ważnym czynnikiem. Mówię o Twojej fascynacji partnerem jako osobą i Waszej wspólnej fascynacji związkiem.

Jak tego dokonać? W jaki sposób przez całe życie podtrzymywać niegasnącą fascynację swoim partnerem? Odpowiedź brzmi: nigdy nie zapominać, dlaczego zdecydowałaś się dzielić z nim swoje życie. Zrobiłaś to, gdyż pragnęłaś dać mu

szczęście. Umieść go na szczycie swojej listy priorytetów i poświęć mu swoje życie. Postępując w ten sposób, stale będziesz sobie przypominać, dlaczego tak bardzo go kochasz, dlaczego tak ważne jest dla Ciebie, by był szczęśliwy, oraz jak bardzo jesteś dumna, że to Ty będziesz tą, która ma szansę ofiarować mu szczęście.

Wykorzystuj każdą nadarzającą się okazję (a najlepiej sama te okazje stwarzaj), aby potwierdzać znaczenie tej osoby w Twoim życiu oraz zachęcać ją do odnalezienia w sobie i rozwinięcia tych zachwycających cech osobowości, które kiedyś tak Cię urzekły. Mówiąc o partnerze, pozwól, aby Twój głos i Twoje słowa wyrażały całą Twą namiętność i fascynację partnerem. Spraw, by następnym razem, gdy Twoi przyjaciele będą poszukiwać pary, której żar uczuć pomimo upływu lat nie stygnie ani trochę, pomyśleli w pierwszej kolejności właśnie o Was.

**UMIEŚĆ GO NA SZCZycIE
LISTY TWOICH ŻYCIOWYCH PRIORYTETÓW
I POŚWIEĆ MU SWOJE ŻYCIE.**

Dzielcie się obowiązkami

Jeśli chcesz, aby w Waszym związku panowała równowaga, musisz traktować swojego partnera w uczciwy sposób. Jeśli go kochasz, to jeden z najprostszych sposobów okazania mu tego. Niezależnie od Waszego pochodzenia i wykształcenia możecie to zrobić w jeden jedyny sposób: wkładając w Wasze wspólne życie jednakową ilość czasu i energii.

Przekładając to na codzienność: żadnego wałkonienia się na kanapie po powrocie z pracy, gdy Twój partner właśnie krząta się w kuchni, przygotowując kolację. Żadnego wylegiwania się rankami w łóżku, gdy Twoja druga połowa stacza poranny „bój” z dziećmi. Oboje powinniście wносить do związku jednakowy wkład pracy i czasu. Oznacza to, że jeśli wstajecie razem, żadne nie spoczywa na laurach, dopóki wszystkie poranne obowiązki nie zostaną wykonane — dopiero wtedy odpoczywacie oboje. Jeśli więc wrócisz z pracy i zobaczysz partnera przygotowującego kolację, przebierz się i pomóż mu. Możesz też położyć dzieci do łóżek lub zrobić coś w domu, w każdym razie nie powinnaś rzucać się na kanapę, dopóki Twój partner nie może do Ciebie dołączyć.

Naturalnie, nie musisz wszystkich obowiązków dzielić z zegarmistrzowską precyzją po połowie. Rób to, co bardziej lubisz. W moim domu to ja zmywam, podczas gdy na głowie żony są zakupy. Taki podział ról doskonale nam odpowiada. Wstaję zazwyczaj wcześniej od niej. Gdy zdarzy mi się kiepski dzień, potrzebuję odpocząć od dzieci (żeby nie oszaleć). Tymczasem moja żona wstaje nieco później, lecz już do końca dnia, gdy ja znikam co jakiś czas na parę minut, nieprzerwanie uwija się po domu. Po południu, gdy ona kończy swoje domowe czynności, ja odpoczywam, by wieczorem, kiedy żona położy się już do łóżka, zrobić resztę: wyprowadzić psa i załadować zmywarkę. Jak widać, nie robimy tego samego, jesteśmy jednak zadowoleni: udało nam się osiągnąć równowagę w podziale obowiązków i żadne z nas nie czuje się wykorzystywane.

Niejednokrotnie zdarzało mi się słyszeć osoby (dodam, że byli to niemal bez wyjątku mężczyźni), które swoją niechęć do jakichkolwiek prac domowych uzasadniały faktem, iż to one zarabiały na utrzymanie rodziny, podczas gdy ich niepracujący partnerzy spędzali cały swój czas z dziećmi. W ich mniemaniu zarabianie pieniędzy było pracą wymagającą o wiele większego nakładu sił i dlatego domagali się, by to partner brał na siebie większość wieczornych i weekendowych obowiązków. Oni po prostu musieli odpocząć.

Jeśli jesteś mężczyzną i cechuje Cię podobne nastawienie, pozwól, że coś Ci wyjaśnię. W swoim życiu robiłem już wiele rzeczy; wykonywałem zarówno proste prace fizyczne, jak i skomplikowane projekty wymagające dużej dozy kreatywnego myślenia. Bywałem jedynym „żywicielem rodziny”, zdarzyło mi się też być w związku, w którym moje zarobki stanowiły zaledwie ułamek dochodów mojej partnerki. Jakiś czas spędziłem również w domu, z dziećmi. Uwierz mi: to ostatnie jest nieporównywalnie trudniejsze aniżeli wychodzenie z domu i zarabianie pieniędzy.

Całodzienna opieka nad dziećmi w wieku przedszkolnym była psychicznie i fizycznie o wiele bardziej wyczerpująca niż wszystko to, co do tamtej pory zdarzyło mi się robić. Jeśli mi nie wierzysz, weź kilka dni urlopu i przekonaj się sam. Gdyby nie Twoja partnerka, która wzięła na siebie trud opieki nad Waszymi pociechami, nie mógłbyś każdego ranka zamykać za sobą drzwi i zarabiać na chleb. Bądźmy więc uczciwi i sprawiedliwie dzielmy obowiązki. Jeśli ktoś zasługuje tu na dodatkowy wypoczynek, z pewnością jest nim to z partnerów, które cały dzień spędziło z dziećmi.

**ŻADNEGO WYLEGIWANIA SIĘ W ŁÓŻKU,
GDY TWÓJ PARTNER TOCZY PORANNE
„ZMAGANIA” Z DZIEĆMI.**

Zaufaj partnerowi i nie traktuj go jak dziecko

Jeśli zgodnie z poprzednią Zasadą sprawiedliwie podzieliliście domowe obowiązki pomiędzy siebie, kolejnym krokiem jest zaufanie partnerowi — musisz uwierzyć, że przypisaną mu połowę prac wykona on właściwie. Niezależnie od tego, czy są to prace domowe, opieka nad dziećmi, zarabianie na życie czy przygotowywanie posiłków, nie próbuj przejmować od niego tych obowiązków, wtrącać się w nie ani sprawdzać jakości ich wykonania. Świadczy to bowiem o Twoim braku zaufania w stosunku do partnera, jest demoralizujące i co tu dużo mówić — wyjątkowo niegrzeczne.

Oznacza to, że widząc partnera odkurzającego podłogi przed wytarciem kurzu, powinnaś ugryźć się w język — to jego „działka” i pozwolić mu to zrobić na swój sposób. Nieważne, że nigdy nie gotowałaś ziemniaków razem z rybą — to nie Ty przyrządzasz dziś obiad. Być może wydaje Ci się, że Twój partner powinien nieco bardziej stanowczo walczyć o podwyżkę w pracy lub rozejrzeć się za lepiej płatną posadą, pamiętaj jednak, że to jego kariera i to on decyduje o jej przebiegu.

Jeśli któreś z wieloletnich przyzwyczajeń lub postaw partnera wzbudzają Twoje wątpliwości, powinniście usiąść i spokojnie o nich porozmawiać. Wyjaśnij mu, że Twoim zdaniem jego praca przynosi niewystarczające dochody. Zastanówcie się, czy dieta, którą serwuje dzieciom, jest zdrowa. Przekonaj go, że w kątach pomieszczeń również należy odkurzać. Dyskusja powinna się jednak opierać na założeniu, że to jego część obowiązków, Ty zaś powinnaś przybrać uprzejmą, ostrożną i dyplomatyczną postawę. Jeśli jednak wciąż nie możesz się pogodzić z pewnymi aspektami zachowań partnera i czujesz się na siłach, przejmij od niego „kontrowersyjną” część jego obowiązków, a w zamian przydziel mu inne (odkurzaj Ty, on zaś niech poleruje meble). Jeśli już jednak do tego dojdzie, niech nie przyjdzie Ci do głowy narzekać na sposób wykonania i tej czynności.

Obszarem, na którym tego rodzaju tendencje mają największe nasilenie, jest niewątpliwie opieka nad dziećmi. Z moich obserwacji wynika jednoznacznie, że

to matki⁸ najczęściej krytykują zachowania partnerów. Polecają im opiekę nad dziećmi — notabene ich dziećmi — by następnie nie pozostawić suchej nitki na sposobie, w jaki to robią: „Chyba nie powiesz mi, że od godziny drugiej nie zmieniłeś jej pieluszki? Mam nadzieję, że nie dałeś mu tych niezdrowych paluszków rybnych? Dłaczego, u diabła, nie założyłeś jej kurtki przed wyjściem z domu” itd.

Jeśli zamierzasz powierzyć partnerowi zadanie opieki nad dzieckiem, musisz też przyjąć do wiadomości, że od tej chwili to on jest za nie odpowiedzialny. Zapewne uzna, że pieluszka wciąż jest sucha, paluszki rybne jak najbardziej w porządku, a na dworze jest zbyt ciepło, by zakładać kurtkę. W przeciwnym wypadku nie postąpiłby tak, jak postąpił. Chyba nie wydaje Ci się, by z rozmysłem chciał wyrządzić krzywdę własnemu dziecku? I wiesz co? Być może miał rację. Z moich doświadczeń wynika, że ojcowie potrafią znakomicie zajmować się dziećmi, choć nie zawsze robią to w sposób akceptowany przez ich partnerki. Przyjmijmy na potrzeby naszych rozważań, że tatuś zaniedbał pewne sprawy zwyczajnie z lenistwa. Czy z ręką na sercu możesz powiedzieć, że nigdy nie zdarzyło Ci się pozwolić maleństwu zbyt długo nosić niezmienioną pieluchę, gdyż byłaś zajęta lub zmęczona? A widzisz!

Jeśli naprawdę uważasz, że Twój partner nie jest w stanie właściwie zająć się własnym dzieckiem, oznacza to poważny problem, nad którym powinnaś się zastanowić. Zazwyczaj jest jednak tak, że znakomicie wywiązuje się ze swoich powinności, a Ty możesz mu pomóc jedynie okazaniem odrobiny zaufania.

**JEŚLI ZAMIERZASZ
POWIERZYĆ PARTNEROWI ZADANIE,
MUSISZ TEŻ PRZEKAZAĆ MU
ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA JEGO REALIZACJĘ.**

Nie bądź zrzędą

Przeczytałem ostatnio wyniki interesującej sondy. Otóż wynika z niej, że osoba, której naprzykrzasz się o zrobienie określonej czynności, zrobi to o *wiele bardziej* niechętnie aniżeli w przypadku, gdybyś w ogóle jej nie nagabywała. Skłamałbym, gdybym powiedział, że jest to dla mnie niespodzianką — doskonale wiem, co czuję, gdy ktoś nieustannie suszy mi o coś głowę.

Faktem jest, że naprzykrzanie się jest bezcelowe. Jeśli Twój partner ociąga się ze zrobieniem czegoś, o co prosisz, pomimo że Cię kocha, tym bardziej nie zrobi tego dlatego, że będziesz mu się naprzykrzać. Swoją natarczywością wzbudzisz jedynie niezadowolenie i irytację partnera, co w żaden sposób nie przyczyni się do wzmocnienia Waszego związku.

Musisz wymyślić inny sposób nakłonienia partnera do spełnienia Twojej prośby. Być może, jeśli przestaniesz go zadrezczać, ostatecznie („w swoim czasie”) zrobi to, o co prosiłaś, wystarczy jedynie dopasować się do jego tempa. Czasami konieczna może się okazać rozmowa na temat przyczyn, dla których partner tak bardzo zwleka ze spełnieniem Twojej prośby. Powinnaś starać się unikać w takim przypadku postawy oskarżającej, gdyż oznaczać ona będzie roszczeniowość i nagabywanie opakowane jedynie w inną formę. Szczerze zainteresuj się, w czym tkwi problem. Być może partner jest wyczerpany, a być może nie wie, jak zabrać się do rzeczy. Niewykluczone, że uważa, iż to Twoje zadanie, bądź jest zdania, że z jakichś względów nie powinien spełniać Twojej prośby.

Nie można jednak wykluczyć, że będziesz musiała wykazać się pomysłowością. Łaskocz go, dopóki nie zrobi, o co prosisz. Schowaj kluczyki od jego samochodu i nie oddawaj ich, dopóki nie upora się z zadaniem. Zawrzyjcie przyjacielski układ — jeśli partner nie spełni Twojej prośby, Ty nie spełnisz jego (umowa

⁸ Nie, bynajmniej nie jestem seksistą, stwierdzam jedynie fakty. Proszę się na mnie nie obruszać.

musi być przyjacielska, gdyż w przeciwnym razie po niedługim czasie ponownie zaczniesz marudzić i nagabywać partnera). Dla przykładu możesz więc powiedzieć: „Obiecuję już nigdy nawet nie zająknąć się na temat zmywania naczyń. Ale umowa działa w obie strony: nie licz na obiad, dopóki nie zobaczę czystych talerzy na półce”. Staraj się, by Twoje słowa brzmiały żartobliwie, upieraj się jednak przy swoim. Być może partner uniesie się ambicją i sam przygotuje posiłek, jednak w takim przypadku to Ty możesz pozmywać i wszystko będzie w porządku.

Jeśli Twój partner nie jest z natury leniwy, musi być jakiś uzasadniony powód, dla którego nie wyciera obuwia przed wejściem na dywan bądź zwleka z wymianą uszkodzonej żarówki. Spróbuj dotrzeć do istoty problemu. Jeśli wprost nie znosi on określonej czynności, możesz przejąć ją od niego, przydzielając mu w zamian coś innego: zmywasz Ty, lecz on robi zakupy itp.

Jeśli byłeś na tyle lekkomyślna, by związać się z notorycznym leniem, ostatecznie możesz być zmuszona pogodzić się z faktem, że to Tobie przypadnie w udziale większość obowiązków. Twoje wiercenie partnerowi dziury w brzuchu niczego tu nie zmieni. To cena, jaką płacisz za błędny wybór. Jeśli ma on inne zalety, być może zrekompensują Ci one tę jedną, dość nieprzyjemną wadę. A jeśli nie ma... Cóż, decyzja należy do Ciebie.

**JEŚLI TWÓJ PARTNER NIE JEST Z NATURY
LENIWY, MUSI BYĆ JAKIŚ UZASADNIONY
POWÓD, DLA KTÓREGO OCIAĞA SIĘ ZE
ZROBIENIEM TEGO, O CO GO PROSISZ.**

Sprawcie, by w seksie była też i miłość

Jak być może zauważyłaś niewiele w tej książce piszę na temat seksu. Nie chodzi bynajmniej o to, że uważam tę sferę życia za nieistotną — wprost przeciwnie, jest według mnie bardzo ważna. Jednak założę się, że w Waszym związku tyle samo czasu, co seksowi, poświęcacie na zakupy, zmywanie, sen czy oglądanie telewizji. Zauważ, że i tym czynnościom nie poświęcam tu zbyt wiele miejsca.

Istnieje jednak pewna ważna Zasada dotycząca seksu, której nie sposób tu pominąć. Ściślej rzecz ujmując, chodzi w niej nie tyle o sam akt seksualny, co o trzymanie się za ręce, pocałunki, czułości, pieszczoty i wszystkie inne, здаwałoby się błahe i mało istotne aspekty intymności, jaka łączy Cię z partnerem.

Jeśli kogoś kochasz, seks z tą osobą nie jest niczym innym, jak sposobem wyrażenia tego uczucia. To nie tylko łatwy i przyjemny sposób rozładowania napięcia seksualnego, zaspokojenia drzemiących w nas instynktów — jego zasadniczym celem jest okazanie partnerowi miłości w najbardziej intymny, bezpośredni i osobisty sposób z możliwych. Oznacza to, że w sferze seksualności powinnaś być taktowna i ostrożna, liczyć się z partnerem i szanować jego osobę.

Twój partner ma pełne prawo do szacunku i prywatności, a także do uwzględnienia przez Ciebie swoich własnych zahamowań i potrzeb. Zasada obowiązuje oczywiście również i w drugą stronę, niezależnie od tego, czy migdalicie się na sofie w salonie, czy uprawiacie dziki seks na polu kukurydzy.

Nie sugeruję bynajmniej, że seks ma być nudny. Wprost przeciwnie. Wzajemne uczucie, poznanie się i obdarzenie zaufaniem otwiera przed Wami prawdziwe pole do popisu i łóżkowych eksperymentów, ograniczone jedynie Waszą wyobraźnią. Ważne jest jednak, abyście *oboje* tego chcieli. Wywieranie presji na partnera bądź jakiegokolwiek inne zachowania, za sprawą których odczuwa on dyskomfort lub zakłopotanie, są niedopuszczalne.

Twój partner w niezwykle sposób wyróżnia Cię, pozwalając Ci być jedyną osobą, z którą utrzymuje tak intymne relacje. Jeśli by uważniej się nad tym zastanowić, dojdziemy do wniosku, że to niezwykle komplement i dar, którego nie sposób przecenić. Naturalnie, działa to także i w drugą stronę — również i Twój partner dostępuje niezwyklego zaszczytu. Traktujcie się więc nawzajem z szacunkiem i nie pozwalajcie, aby w Waszej sypialni zagościła nuda i rutyna. Odpłać partnerowi za zaszczyt, jaki Ci wyświadcza — skup się na jego potrzebach i poświęć mu całą swoją uwagę. Fantazjowanie i myśli o niebieskich migdałach zostaw na kiedy indziej.

Seks, w zależności od Waszych upodobań i nastroju, może być zarówno namiętny i sprośny, jak i delikatny i subtelny. Mam nadzieję, że bywa i taki, i taki. I o ile zrywacie z siebie ubrania z szacunkiem dla samych siebie, kochacie się dziko, lecz i taktownie, bujacie się na żyrandolu ze wzajemną życzliwością⁹ — wszystko jest w porządku.

**WZAJEMNE UCZUCIE, POZNANIE SIĘ
I OBDARZENIE ZAUFANIEM OTWIERA
PRZED WAMI PRAWDZIWE POLE DO POPISU
I ŁÓŻKOWYCH EKSPERYMENTÓW,
OGRANICZONE JEDYNNIE WASZĄ
WYOBRAŹNIĄ.**

⁹ Zalecam szczególną ostrożność.

Nie steruj nim

Nadopiekuńczość od tyranizowania rozdziela cienka i nie zawsze wyraźna linia. Znam ludzi, którzy manipulują swoimi partnerami otwarcie i bez żadnych ogródek. Niektórzy czynią to w sposób agresywny, inni delikatny, lecz stanowczy. Nalegają, by partner robił wskazane rzeczy w określony sposób, wymuszając zastosowanie się do swoich żądań „fochami” i całkowitym odrzuceniem stanowiska partnera i jego spojrzenia na daną sprawę.

Jeden z moich znajomych ma obsesję na punkcie czystego stołu. Jego partnerka z chęcią wykorzystywałaby czasem ów mebel, by położyć na nim pewne rzeczy (przecież to tylko stół), mężczyzna jednak nie chce tam widzieć niczego innego poza zastawą i sztućcami, i to tylko w porze posiłków. Rzecz nie podlega w ogóle dyskusji, a on odrzuca wszelkie, najbardziej nawet racjonalne argumenty kobiety. Pół biedy, gdyby był to jedynie pojedynczy, odizolowany przypadek, z łatwością można by go uznać za nieszkodliwe dziwactwo. Sęk w tym, że podobnych sytuacji jest w ich związku wiele: mężczyzna nie tylko kontroluje swoje otoczenie (do czego ma prawo) — kontroluje również i swoją partnerkę. Sam nigdy by się do tego nie przyznał, ale jest tyranem.

Mam przyjaciółkę, która w swoim życiu przeszła już wiele. Miała trudne dzieciństwo, a gdy kilka lat po zakończeniu szkoły związała się z pewnym mężczyzną, jej sytuacja nie była do pozazdroszczenia. Jej partner był dla niej niezwykle silnym wsparciem, troszczył się o nią i to dzięki niemu jej życie wróciło po pewnym czasie na normalne tory. W jej życiu zaszła przemiana — kobieta poczuła, że jest w stanie być samodzielną, samodzielnie podejmować ważne dla swojego życia decyzje. Tymczasem mężczyzna zdawał się tego nie zauważać. Wciąż pragnął dla siebie roli „opiekuna”, w dalszym ciągu wskazywał jej, co powinna, a czego nie powinna robić, zaś błędne (w jego mniemaniu) decyzje kobiety wywoływały jego irytację. Innymi słowy, kontrolował ją. On sam nigdy nie użyłby tego słowa.

Wciąż uważał, że postępuje tak wyłącznie dla jej dobra, a ja jestem pewny, że motywy jego postępowania były szczerze. Jednak choć jego zachowanie było bardziej nadopiekuńczością niż tyranizowaniem, dla kobiety skutek był ten sam.

Powinienem dodać, że żadna z tych par nie jest już ze sobą — to właśnie nadmierna kontrola i manipulowanie były tym, co przyczyniło się do rozpadu relacji pomiędzy nimi. To proste: kontrolując partnera i sterując jego zachowaniami, nie jesteś w stanie zbudować udanego związku. Już sam fakt, że podejmujesz za niego decyzje, podkopuje jego samoocenę i pewność siebie. Jeśli go kochasz, nie powinnaś tego robić.

Zasada może przysporzyć spore trudności szczególnie tym, którzy mają bzik na punkcie kontrolowania przestrzeni wokół siebie. Wiem, o czym mówię, gdyż mieszkam pod jednym dachem z kimś takim¹⁰. Na szczęście pragnienie panowania nad swoim własnym życiem i najbliższym otoczeniem nie przekłada się na potrzebę kontrolowania ludzi wokół siebie. Od czasu do czasu delikatnie napomykam jej o jej skłonnościach (zawsze z humorem — patrz Zasada nr 40), nie uważam ich jednak za przywarę. I o ile dobrze jest tak zaaranżować swoje biurko, by co do joty odpowiadało naszym potrzebom, nie można tego samego powiedzieć o „aranżowaniu” partnera. Wiem, że to trudne, Ty jednak musisz okazywać mu szacunek i ufać, że sam potrafi pokierować własnym życiem.

**JUŻ SAM FAKT, ŻE PODEJMUJESZ
ZA NIEGO DECYZJE, PODKOPUJE
JEGO SAMOOCENĘ I PEWNOŚĆ SIEBIE.**

¹⁰ Mam nadzieję, że ona tego nie przeczyta.

Słuchaj również tego, czego partner *nie* mówi

Dlaczego zazwyczaj nigdy nie mówimy tego, co mamy na myśli? Nie dążymy do sedna sprawy i nie wyjaśniamy, co tak naprawdę jest istotą naszego problemu? Nie mam pojęcia — o ile łatwiejsze byłoby wtedy nasze życie! My jednak wolimy kluczyć wokół sprawy, unikać słów, które w naszym mniemaniu mogłyby brzmieć nierozsądnie, małostkowo, żałośnie, lub które, jak nam się wydaje, mogłyby zranić bądź zdenerwować naszego rozmówcę.

Zapewne dostrzegasz tego rodzaju zachowania u swojego partnera. Zaczyna luźną rozmowę na temat zbliżającego się przyjęcia u Waszych znajomych, na które — jak postanowiliście wspólnie — nie zamierzacie się wybierać. To jednak tylko balon próbny. Twój partner sonduje jedynie Twoją reakcję, podczas gdy w rzeczywistości próbuje zdobyć się na odwagę, by poruszyć jakąś tkwiącą głęboko w nim, istotną z jego punktu widzenia kwestię. Partner oświadcza Ci, że jednak chętnie wybrałby się na imprezę, jednak zamiast wyjaśnić Ci prawdziwe powody swojej decyzji — być może martwi go, że wydajesz się nie mieć już ochoty wychodzić z nim dokądkolwiek — mówi Ci jedynie, że zwyczajnie zmienił zdanie.

To intrygująca gra. Intrygująca, gdyż w jej pierwszej i najtrudniejszej fazie nawet nie domyślasz się, że w niej uczestniczysz, dopiero po jakimś czasie uzmysławiasz sobie, że gra się zaczęła. Naturalnie, będą i odpowiedzi, bez tego gra byłaby nie fair. Wskazówki będą jednak subtelne i wyartykułowane wprost — Twój partner może powiedzieć coś żartobliwego, jednak zaskakująco poważnym, niepasującym do tematu tonem. Może — inaczej niż zazwyczaj — unikać kontaktu wzrokowego. Irytować się na rzeczy, które z logicznego punktu nie powinny go złościć. Rzecz w tym, byś dostrzegła te znaki i uzmysłowiła sobie, że gra się zaczęła. Twoim zadaniem będzie następnie rozszyfrowanie odpowiedzi i dotarcie do istoty problemu.

Być może brzmi to wszystko nieco niepoważnie, ale to dlatego, że cała rozmowa będzie niepoważna, przynajmniej z początku. Gdy już jednak odbierzesz zaszyfrowane sygnały, powinnaś dążyć problem i ustalić, co tak właściwie leży u jego podłoża. Twój partner szczerze się czymś martwi, jest zdenerwowany, czuje się zraniony i potrzebuje, byś wysłuchała, co tak naprawdę ma Ci do zakomunikowania. Jego problem niekoniecznie musi być związany z Twoją osobą. Być może poruszyły go jakieś nieporozumienia w pracy bądź problemy w rodzinie, boi się jednak zwierzyć Ci się ze swoich rozterek w obawie o Twoją reakcję (być może uznasz, że wyolbrzymia sprawę lub zaprzęta sobie głowę zupełnie nieistotnymi kwestiami). Ty jednak wiesz, że już sam fakt, że Twój partner jest smutny lub zaniepokojony, jest wystarczającym powodem, by poważnie się nim zająć.

Gdy już uświadomisz sobie, że dzieje się coś niepokojącego, zazwyczaj nietrudno jest dotrzeć do sedna problemu. Powinnaś jedynie otworzyć się na sygnały dawane przez Twoją drugą połowę, umieć odczytać, kiedy partner nie mówi tego, co myśli i rozpoznawać, gdy trapi go skrywany głęboko problem, o którym chce powiedzieć.

Zapamiętaj: gdy już uda Ci się zachęcić partnera do otwartości, słuchaj go uważnie i unikaj ferowania wyroków. Dzięki temu poczuje się pewniej i chętniej otworzy się przed Tobą następnym razem. Potraktuj poważnie jego odczucia, niezależnie od tego, czy je podzielasz, czy nie. Niech Twój partner poczuje się lepiej, widząc, że na serio starasz się rozwiązać dręczące go rozterki.

**TO INTERESUJĄCA GRA,
GDYŻ NAWET NIE WIESZ,
ŻE JESTEŚ JEJ UCZESTNICZKĄ.**

W większości kłótni chodzi zazwyczaj o coś innego

To zaskakujące, jak często dochodzi pomiędzy partnerami do sprzeczek o zdawałoby się błahe kwestie. Zdarzają się pary, które bez ustanku kłócą się o to samo. O co w tym wszystkim chodzi? Już mówię: choć może Ci się wydawać, że podczas ostatniego spięcia definitywnie rozstrzygnęliście problem, kłótnia, w jaką wdaliście się ostatnio, dotyczyła w rzeczywistości czegoś zupełnie innego. Skoczyliście sobie do oczu z zupełnie odmiennego powodu, lecz żadne z Was nie uświadomiło sobie tego.

Jeśli ta Zasada przypomina Ci nieco ostatnią, nie jesteś w błędzie. Stanowi ona w rzeczywistości jej rozwinięcie. Chcąc rozszyfrować prawdziwe powody kłótni, powinnaś zastosować Zasadę nr 54 i wsłuchać się w to, co *nie* zostało powiedziane.

Trudne? Pozwól, że posłużę się przykładem, a być może wszystko stanie się jasne. Wiele par kłóci się o to, na kogo danego dnia przypada kolej zmywania. Grzęzną w absurdalnych wyliczeniach: „Ty zmywałeś w piątek, ja w weekend”. A przecież wystarczy się rozejrzeć: wokół jest tylu ludzi, którzy zmywają nawet wtedy, kiedy nie wypada ich „kolej”, kiedy późnym wtorkowym popołudniem wracają do domu z pracy, marząc jedynie o odpoczynku. Przecież to tylko zmywanie naczyń! Czy to naprawdę sprawa aż tak wielkiej wagi, kto zakasze rękawy i to robi? Jeśli naprawdę kochasz swojego partnera, kwestia, kto w ubiegłym tygodniu pozmywał więcej widelców, wyda Ci się śmieszna i błaża.

Ale nie o to chodzi, prawda? W tym przypadku problem polega na tym, że jedno z Was nie ma ochoty być na każde zawołanie i czuje, że jego dobra wola jest bezdusznie wykorzystywana. Nie tego (całkiem słusznie) spodziewamy się po osobach, które darzą nas podobno gorącym uczuciem. Jeśli więc pragniesz dotrzeć do sedna problemu, powinnaś poruszyć w rozmowie ten właśnie temat. Mów szczerze, posiłkując się słowami typu „zlew” dla uwypuklenia problemu równowagi wkładu obojga Was w funkcjonowanie związku, lub prosto z mostu przedstaw partnerowi istotę sprawy. Nieważne, w jaki sposób to zrobisz, istotne jest, abyście oboje wiedzieli, na czym polega problem.

Jeśli i w Waszym związku dochodzi do nieustannych spięć wciąż na ten sam temat, istnieje duże prawdopodobieństwo, że macie do rozwiązania jeden z tych trudnych do uchwycenia problemów. Kłótnie nie ustaną, dopóki nie uda Wam się go zidentyfikować. Załóżmy: starliście się o to, że jedno z Was wydaje pieniądze na coś, co w mniemaniu drugiego stanowi fanaberię i całkowicie zbędny wydatek. Powodów może być kilka: partner obawia się, że w pewnym momencie może zabraknąć pieniędzy na podstawowe wydatki, odczuwa zazdrość, że to drugie może wydać więcej na swoje zachcianki, lub też uważa, że środki mogłyby zostać przeznaczone na coś, z czego korzyść odnieślibyście oboje. Twoim zadaniem jest rozwiązać zagadkę i dociec, który z powodów jest właściwy. Nie daj się zwieść myśli, że chodzi wyłącznie o trwonienie pieniędzy. Zwłaszcza wtedy, gdy taka sytuacja ma miejsce nagminnie.

**BYĆ MOŻE WYDAJE CI SIĘ,
ŻE DEFINITYWNE ROZSTRZYGNĘLIŚCIE
PROBLEM PODCZAS OSTATNIEJ KŁÓTNI,
W RZECZYWISTOŚCI JEDNAK SPRZECZKA,
W KTÓRĄ WDALIŚCIE SIĘ OSTATNIO,
DOTYCZYŁA CZEGOŚ ZUPEŁNIE INNEGO.**

Szanuj prywatność partnera

Twój partner trzyma przed Tobą pewne rzeczy w tajemnicy? Cóż, takie jego prawo. A czy Ty jesteś całkowicie pewna, że powiedziałaś mu wszystko o swojej przeszłości? Czy nie ma czegoś, co nie powinno ujrzeć światła dziennego? Z pewnością jest. Wszyscy mamy na swoim koncie rzeczy wstydliwe, zakazane, takie, których ujawnienie mogłoby być dla nas niewygodne lub po prostu naruszyć naszą prywatność, a Twój partner nie jest tu pod żadnym względem wyjątkowy.

Czy mu nie ufasz? Jeśli tak, masz problem. Problem, którego przyczyna nie tkwi w tym, co partner usiłuje zatrzymać dla siebie, lecz w zaufaniu, a raczej jego braku. Najlepiej będzie, jeśli cofniesz się nieco i przypomnisz sobie Zasady nr 13 i 45.

A więc mu ufasz? To świetnie. W takim razie na czym polega problem? Posłuchaj: Twój partner, podobnie jak Ty, ma pełne prawo do prywatności. To, że Cię kocha i pragnie dzielić z Tobą swoje życie, nie oznacza jeszcze, że ma się do końca wyzbyć swojej indywidualności i zrezygnować z prawa do zachowania pewnych rzeczy wyłącznie dla siebie. Niezależnie od tego, czy lubi od czasu do czasu побыć sam na sam ze sobą, wygania Cię z łazienki, zachowuje się lojalnie w stosunku do najlepszego przyjaciela albo długo namyśla się nad sprawą, zanim zdecyduje się omówić ją z Tobą — ma do tego prawo.

Ty zaś nie masz prawa czynić mu z tego powodu jakiegokolwiek wyrzutów. Żadnego nagabywania, żadnych gróźb, żadnych nacisków, błagań, emocjonalnego szantażu. Po prostu daj mu spokój i pozwól na odrobinę prywatności.

Pewna znajoma para z tego właśnie powodu zaczęła mieć poważne trudności. Jemu nie podobało się, że partnerka spotyka się bez niego ze swoimi przyjaciółmi i dzwoni, gdy nie ma go w pobliżu. Jego irytacja rosła z każdym dniem, kobieta zaś — przyjąwszy postawę obronną — jedynie pogłębiała przepaść pomiędzy nimi. Sprawa wyjaśniła się, gdy mężczyzna wrócił pewnego dnia do domu i zastał tam... wielkie przyjęcie-niespodziankę, zorganizowane z okazji jego urodzin. Wyjaśniło się tajemnicze zachowanie partnerki. Na przygotowanie

przyjęcia poświęciła wiele godzin i jestem pewny, że niejednemu raz, gdy partner po raz kolejny skierował pod jej adresem jakąś cierpką uwagę, żałowała swojego pomysłu.

Nie twierdę, że Twój partner planuje niespodziewane przyjęcie, choć nie ukrywam, że byłoby to miłe. Uważam jedynie, że istnieje mnóstwo powodów, dla których Twój partner pragnie zachować pewne rzeczy dla siebie i wcale nie musi to być zagrożenie dla Waszego związku. W rzeczywistości, jak miało się to w przypadku wspomnianej przed chwilą pary, gdyby nie reakcja partnera, wszystko mogło się skończyć tylko wzmocnieniem łączącej ich więzi. Jedynym powodem, dla którego mogłabyś czuć pewne obawy, jest brak zaufania do partnera, a w takim przypadku... wracamy do punktu wyjścia.

**TO, ŻE CIĘ KOCHA, NIE OZNACZA JESZCZE,
ŻE MA SIĘ DO KOŃCA WYZBYĆ
SWOJEJ INDYWIDUALNOŚCI.**

Traktuj swojego partnera lepiej niż najlepszego przyjaciela

Tytuł tej Zasady brzmi nieco zwodniczo, zauważyłaś? Jeśli Wasz związek jest udany i spełnia wszystkie Twoje oczekiwania, to Twój partner jest Twoim najlepszym przyjacielem. A trudno będzie traktować go lepiej niż do tej pory. Na potrzeby naszych rozważań przyjmijmy, że powinnaś traktować swojego partnera lepiej niż swojego *drugiego w kolejności* najlepszego przyjaciela.

Jeśli Twojemu najlepszemu przyjacielowi (patrz wyżej) zdarzy się rozlać drinka na całym stole, wybaczasz mu i całkowicie naturalnie kwitujesz całą sprawę śmiechem. Czy zachowałabyś się tak samo, gdyby podobna niezręczność przytrafiła się Twojemu partnerowi? Mam nadzieję. Mam również nadzieję, że machnęłaś ręką na tę Zasadę i zamierzasz przejść do kolejnej, gdyż to, o czym tu mówię, jest dla Ciebie jasne jak słońce. Brawo, zachowujesz się jak urodzona Mistrzyni Zasad. Zmuszony jestem jednak i tak zamieścić tu tę oczywistą Zasadę, zauważam bowiem ze smutkiem, że bardzo wielu z nas nie traktuje swoich partnerów tak dobrze, jak na to zasługują.

Dlaczego jesteś ze swoim partnerem? Ponieważ uważasz go za najwspanialszą osobę na całym świecie i z nikim innym nie chciałabyś spędzić swojego życia. Dlaczego więc odpowiednio go nie traktujesz? Dlaczego w rozmowach z naszymi „drugimi połowami” zapominamy o „proszę”, „dziękuję” i innych uprzejmościach? Dlaczego zwracamy się do nich niegrzecznie i opryskliwie?

Nie mam tu bynajmniej na myśli lapsusów, jakie mogą się przytrafić każdemu. Naturalnie, nie powinniśmy szukać wymówek, każdy jednak miewa gorsze dni, kiedy wszystko wydaje się sprzysięgać przeciwko nam. Mówię tu o ludziach, w przypadku których normalne, codzienne obcowanie z partnerem nacechowane jest popędliwością i bezceremonialnością.

Znam pewną kobietę, do której ten opis pasuje jak ulał. Jej partner był wspaniałym człowiekiem, ona jednak miała go za nic. Pamiętam ich, gdy przyjechali do nas w odwiedziny któregoś weekendu: „Przyniosłeś już moją torbę z samochodu?”,

„Zrób mi filiżankę herbaty”, „Chodź już spać. Jestem zmęczona i nie chcę, żebyś mnie później budził”. Co zastanawiające, w stosunku do pozostałych osób zachowywała się nienagannie. Jaki by nie był zamysł, który przyświecał kobiecie, nie udało jej się go zrealizować — oboje od dawna nie są już małżeństwem.

Cała rzecz polega na tym, by szanować swojego partnera, traktować go życzliwie, wierzyć mu na słowo i z humorem kwitować jego potknięcia i błędy. Różnica poglądów niech będzie okazją do bliższego poznania osoby partnera, a nie zamenifestowania swojej wrogości. Jeśli więc kiedykolwiek Twoja ukochana „połowa” podniesie Ci ciśnienie, zastanów się: „Jak zareagowałabym, gdyby to nie był mój partner, ale któreś z moich najbliższych przyjaciół?”. Jeśli odpowiedź brzmi „śmiechem” lub „machnięciem ręki”, już wiesz, jak postępować w kontaktach z najdroższą Ci osobą.

**RZECZ POLEGA NA TYM,
BY SZANOWAĆ SWOJEGO PARTNERA
I TRAKTOWAĆ GO Z ŻYCZLIWOŚCIĄ.**

Nie czuj się urażona, gdy partner prosi o przestrzeń dla siebie

Każde z nas, ludzi, jest do pewnego stopnia stworzeniem stadnym, szkopał jednak w tym, że nie wszyscy tak samo lubimy otaczać się towarzystwem innych. Niektórzy czują się w grupie jak ryba w wodzie, innym wystarcza do szczęścia obecność ich partnera. Szanse, że Ty i Twój partner macie identyczne zamiłowanie do życia towarzyskiego, są niewielkie.

Zdarzają się dni, kiedy Twój partner chciałby zniknąć w galerii handlowej, pobawić się swoim ulubionym modelem kolejki, pokopać w ogrodzie, po raz enty przeorganizować swoją kolekcję znaczków pocztowych albo poczytać książkę. To wcale nie oznacza, że stracił ochotę na bycie z Tobą. Oznacza to jedynie, że chce przez chwilę побыć sam. Niektórzy z nas potrzebują tej przestrzeni i jeśli będziemy im jej odmawiać, zaczną się czuć jak w pułapce.

Być może Twój partner potrzebuje swojego miejsca „rutynowo”, być może jednak tylko wtedy, gdy sprawy nie idą po jego myśli, gdy jest zmęczony, zajęty, smutny. Nie powinnaś się obawiać, zazwyczaj cała rzecz nie ma z Tobą nic wspólnego. Ich zachowania wypływają z nich samych i tego, co nimi powoduje.

Znam pewnego mężczyznę, który 3 – 4 godziny dziennie spędza przed monitorem komputera, nałogowo wręcz grając w gry. Być może wydaje Ci się, że jego partnerka miała tego po dziurki w nosie, ona jednak była wniebowzięta. Twierdziła, że dzięki temu ma więcej czasu zarówno na swoje projekty, jak i dla siebie. Jestem pewien, że taka sytuacja nie odpowiadałaby mi, wszystko jest jednak w porządku, gdyż nie jestem partnerem żadnego z nich. Oni natomiast są zadowoleni z istniejącego układu. Znam ludzi, którzy otwarcie przyznają, że są zadowoleni, gdy ich partner wymyka się z miną winowajcy na partyjkę golfa, tenisa czy na ryby. To czas specjalnie dla nich.

Twój partner może chcieć oddawać się tym wszystkim rozrywkom w towarzystwie kogoś innego. Nie panikuj. Najprawdopodobniej można to łatwo wytłumaczyć. Jeśli Twój wybranek jest zapalonym ogrodnikiem lub pasjami

zajmuje się budowaniem modeli kolejek, Ty zaś niekoniecznie dzielasz jego zainteresowania, towarzystwo kogoś, kto do znudzenia zadaje „oczywiste” pytania („dlaczego znów przycinasz ten krzew?”, „co to znaczy szeroki rozstaw torów?”), niekoniecznie musi dla niego być zabawne. Mam nadzieję, że kiedyś na serio zainteresujesz się hobby partnera, a on z przyjemnością wtajemniczy Cię w jego tajniki. Gdy jednak potrzeba mu terapeutycznego „zanurzenia się” w swojej pasji, najchętniej będzie szukać towarzystwa kogoś, kto zna jej tajemniczy język. Tu nie chodzi o Ciebie — chodzi o zatrącenie się w swojej aktywności.

Jeśli Twój partner zwykł spędzać w samotności kilka godzin dziennie, a Tobie zupełnie to nie odpowiada, powinniście gruntownie omówić ten problem. Moje doświadczenie mówi mi jednak, że dla większości z nas samotna rozrywka w czasie, gdy partner oddaje się swoim pasjom, nie stanowi większego problemu. Jeśli już pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości, dotyczą one zazwyczaj niepewności, czy nasz partner wciąż jeszcze chce być z nami. Kluczowe jest więc, aby zrozumieć, że jego zachowanie nie ma z Tobą nic wspólnego — tak samo zachowywałby się u boku każdej innej osoby.

**NIEKTÓRZY Z NAS
POTRZEBUJĄ PRZESTRZENI.
JEŚLI BĘDZIEMY IM JEJ ODMAWIAĆ,
ZACZNĄ SIĘ CZUĆ UWIĘZIENI.**

Mężczyźni również lubią kwiaty

Każdy wie, że kobiety uwielbiają dostawać kwiaty i czekoladki. To klasyczne, można by rzec, upominki, których celem jest okazanie kobiecie uczucia. Nie chodzi przy tym o same łakocie czy kwiaty (jak piękne by nie były), lecz o niezwykle ważny gest. O fakt, że partner myśli o partnerce na tyle, by podarować jej coś, z czego sam nie odniesie korzyści.

Czy stałoby się coś strasznego, gdyby odwrócić tę tradycję? Dlaczegoż i mężczyźni nie mieliby się cieszyć tymi miłymi podarkami, dowodzącymi uczuć partnerki? My także lubimy kwiaty i słodycze¹¹. Lubimy wszystko, co dowodzi tego, że nasze panie myślały o nas i chciały okazać nam swoją miłość.

Nie ograniczajmy się jedynie do kwiatów i czekoladek. Drobiazgi wręczone partnerowi w dowód uczucia, jakim go darzymy, to znakomity pomysł, nawet jeśli do urodzin czy innej, specjalnej okazji pozostało jeszcze sporo czasu (a zwłaszcza wtedy). To, co sprawia, że prezent jest tak miły i cenny, to to, że właściwie nie było powodu do jego wręczenia. To taki „ponadprogramowy” dodatek.

Prezent niekoniecznie musi oznaczać wydatek. Jeśli wiesz, jaki jest ulubiony polny kwiat Twojego partnera (nie wiesz? Dlaczego? Śmiało, zapytaj go) każdego roku zerwij i ofiaruj mu pierwszy napotkany. Wspaniale byłoby otrzymać pierwszy kwiat chabru, maku czy rumianku od kogoś, kto nas kocha¹². Możesz też ofiarować partnerowi własnoręcznie wykonany rysunek, upiec ciasto (bez okazji) lub położyć na jego poduszce kartkę z płomiennymi wyznaniem.

Jak widzisz, pole do popisu jest spore. Najważniejsze to pokazać partnerowi, że o nim myślisz, i dać mu do zrozumienia, że kochasz go tak bardzo, iż gotowa jesteś obsypywać go prezentami bez żadnej okazji. Wystarczającym powodem jest miłość, jaką żywisz w stosunku do niego.

¹¹ Zwłaszcza czekoladki. Dla mnie proszę praliny.

¹² Naturalnie zerwane ze swojego własnego ogrodu. Nie powinnaś też zrywać roślin chronionych, ani wykopywać ich w lesie.

Kiedy więc ostatnim razem wręczyłaś partnerowi upominek? Odrzuć urodziny, święta Bożego Narodzenia, Dzień Zakochanych i Waszą rocznicę ślubu. Co ostatnio podarowałaś mu ot tak, zupełnie bez okazji? Jeśli miało to miejsce w ubiegłym tygodniu, wszystko w porządku. Mam nadzieję, że Twój partner docenił ten gest. Jeśli miesiąc temu, również jest nienajgorzej, czy jednak nie kochasz swojego partnera na tyle mocno, by obdarowywać go prezentami nieco częściej? Zaskakuj go mniej więcej co tydzień, starając się przy tym urozmaicić swój „repertuar”, jeśli bowiem Twój miły zwyczaj zmieni się w rutynę, straci cały swój urok. Nie ma sensu co tydzień kupować mu mocno sfatygowanego goździka na pobliskim targowisku przy okazji zwyczajowych zakupów. Jeśli zaś Twój partner nie otrzymał od Ciebie niczego od ponad miesiąca, niech stanie się to już dziś — prędko, odłóż książkę i wymyśl coś oryginalnego. Więcej niż trzy miesiące temu? Powinnaś się wstydzić. Dopóki nie wypełnisz wskazań tej Zasady, nie powinnaś czytać dalej.

**KIEDY OSTATNIO WRĘCZYŁAŚ
PARTNEROWI JAKIŚ MIŁY DROBIAZG?**

Rozdzielcie swoje finanse

Znam mnóstwo ludzi, którzy stanowczo sprzeciwiają się tej Zasadzie. Przypomnij sobie jednak moje wcześniejsze słowa: ta książka nie traktuje o tym, co w moim mniemaniu powinnaś (lub nie) robić. Mówi natomiast o rozwiązaniach, które się sprawdzają. Widywałem w swoim życiu wiele par, które nieustannie kłóciły się o pieniądze, w kilku przypadkach dochodziło nawet do rozwodów. Nigdy natomiast nie zaobserwowałem podobnych przypadków w związkach, w których partnerzy prowadzili osobną „księgowość”. Informuję Cię jedynie o moich doświadczeniach.

Naprawdę nie ma żadnej potrzeby, abyście przekazywali swoje środki finansowe do wspólnej puli, nic tym nie osiągniecie. W porządku — założcie wspólne konto (na które będziecie wpłacać część swoich środków), z którego będziecie opłacać wspólne wydatki (np. odzież dla dzieci) i stałe płatności (np. czynsz). Już na samym początku powinniście dokładnie ustalić, jak dużo każde z Was będzie wpłacać — zasada „pół na pół” może nie być do końca uczciwa, jeśli jedno z Was zarabia o wiele mniej niż drugie bądź znacznie częściej korzysta z telefonu.

To jednak tylko szczegóły „techniczne”, które z łatwością można ustalić. Być może do wspólnej puli zechcecie również odkładać środki na takie przyjemności jak wspólny wyjazd wakacyjny. Nie licząc kwot przeznaczonych na wymienione cele, zarobione przez Ciebie pieniądze są Twoją własnością. Nawet jeśli Twój partner zamierza roztrwonić wszystkie swoje oszczędności na coś, co uważasz za zbędny luksus, jest to wyłącznie jego sprawa, która Ciebie nie dotyczy w najmniejszym stopniu. Rachunki zostały już opłacone, a to, co znajduje się na jego koncie, należy do niego. Jeśli pragniesz oszczędzać, rób to lub inwestuj w coś, co wydaje Ci się perspektywiczne, nic nie stoi jednak na przeszkodzie, abyś wszystkie swoje pieniądze wydała na słodycze. Widzisz? Nie masz żadnych argumentów.

Uprzedzając Twoje pytanie, odpowiem: Zasada równie dobrze sprawdza się w sytuacjach, gdy jedno z Was zarabia nieproporcjonalnie więcej lub nie pracuje w ogóle. Mówiąc najogólniej, najlepszym rozwiązaniem w przypadku dużego zróżnicowania Waszych zarobków jest proporcjonalny wkład do wspólnej puli: jeśli zarabiasz dwa razy tyle, co Twój partner, wpłacasz na wspólne konto dwa razy więcej. Inne wyjście: jednakowo dokładacie się do rachunków, a osoba zarabiająca więcej funduje Wasze wieczorne wyjścia lub opłaca wyjazd wakacyjny. Myślę, że z łatwością ustalicie szczegóły.

Jeśli jedno z Was spędza cały czas w domu z dziećmi i nie jest przez to w stanie zarobić ani grosza, sugeruję, by partner, po opłaceniu wszystkich rachunków, wydzielił część pozostałej sumy (osobiście doradzałbym połowę) i przekazał ją drugiemu. Nie jest to żaden „prezent” ani przysługa, a uczciwe wynagrodzenie za wkład, jaki niepracujący zawodowo partner wnosi do związku. Jedno z Was zarabia na utrzymanie, podczas gdy drugie opiekuje się domem. Wymieniacie swoje „akcje” w postaci pieniędzy na „akcje”, którymi są posiłki, czysty dom, zadbane dzieci. Gdyby jedno z partnerów nie troszczyło się o Wasze domowe gniazdo, drugie nie mogłoby zarabiać, jest to zatem Wasz wspólny dochód i powinien być odpowiednio podzielony. A gdy już sprawiedliwie się podzielicie, każde z Was może ulokować swoje „akcje” na osobnym, prywatnym koncie bankowym.

**NAWET JEŚLI TWÓJ PARTNER
ZAMIERZA WYDAĆ WSZYSTKIE
SWOJE OSZCZĘDNOŚCI NA COŚ,
CO UWAŻASZ ZA ZBYTEK,
JEST TO WYŁĄCZNIE JEGO SPRAWA.**

Satysfakcja ze związku to wspaniałe uczucie

Zapewne do dziś pamiętasz to uczucie, gdy się po raz pierwszy zakochałaś. Dziwnie drżące kolana, ucisk w żołądku, myśli skupione wyłącznie na Nim. Wspaniałe, prawda? Z drugiej jednak strony tego rodzaju przeżycia to emocjonalna huśtawka — rozchwiane uczucia, za sprawą których trudno Ci się skupić, a wszystko inne, począwszy od pracy, na jedzeniu skończywszy, staje się nagle niezwykle trudnym wyzwaniem.

Niektórzy ludzie uzależniają się od tego stanu. Dopóki nie poczują się „naprawdę zakochani”, wydaje im się, że są martwi. Tymczasem nie ma szans, by związek nieustannie funkcjonował na tak wysokich obrotach. Wcześniej czy później nabierzesz pewności co do osoby Twojego partnera, rozwieją się też obawy. Przyzwyczaisz się do jego obecności u swego boku i przestaniesz podskakiwać niemal pod sufit na sam dźwięk telefonu. Jeśli więc jesteś uzależniona od „bycia zakochaną”, musisz nieustannie zmieniać partnerów i wciąż poszukiwać nowych osób, w których mogłabyś ulokować swoje uczucie.

Być może zastanawiasz się, dlaczego umieściłem „bycie zakochaną” w cudzysłowie? Z dwóch powodów. Pierwszy z nich to ten, że odczuwanie tego rodzaju emocji nie dowodzi jeszcze zakochania. Możesz się zwyczajnie mylić co do stanu swoich uczuć, błędnie biorąc za miłość pożądanie lub chwilowe zauroczenie. Powód drugi: nie powinnaś sądzić, że brak tego rodzaju odczuć dowodzi braku miłości do partnera.

Istnieją uzasadnione przyczyny, dla których ów „stan podwyższonych emocji” nie trwa wiecznie. Gdyby tak było, nie mogłabyś normalnie funkcjonować. Stan ten jest nierozzerwalnie połączony z nieustannym falowaniem uczuć i radosnym entuzjazmem, jakich dostarcza Ci znajomość z partnerem w swoim początkowym stadium. Po pewnym czasie jednak uczucia stabilizują się, a związek przestaje być tak ekscytujący jak niegdyś. Wciąż możecie wspólnie robić rzeczy, które będą cieszyć Was oboje, jednak związek sam w sobie powoli popada w rutynę (mam nadzieję, że w najlepszą z możliwych).

Co zatem pozostaje, gdy ów stan, w którym nie potrafisz zasnąć i skupić myśli na czym innym, jest już jedynie wspomnieniem? Cóż, to zależy od sytuacji. Niektórym zwyczajnie to nie odpowiada. Są jednak tacy, którym dzięki połączeniu szczęścia, rozsądku i znajomości Zasad udało się osiągnąć kolejne stadium związku: satysfakcję.

Satysfakcja ze związku nie ma nic wspólnego z bijącym nerwowo sercem, miękkimi kolanami i „motylami w brzuchu”. Być może dlatego wielu z nas nie jest w stanie zrozumieć, iż choć jest to uczucie o wiele bardziej subtelne, jest warte o wiele więcej aniżeli chwilowe porywy namiętności. Poczucie zadowolenia odczuwane dzięki więzi z inną osobą i byciu z nią nie oznacza, że nie już jesteś „zakochana”. Oznacza, że kochasz głęboko i prawdziwie, bez niepotrzebnych cudzysłówów.

Nie daj się więc zwieść szaleństwu pierwszej „miłości”. Skup się na poznawaniu i przestrzeganiu Zasad, by w chwili, gdy początkowe uniesienie opadnie, zastąpić je czymś bardziej satysfakcjonującym i wzbogacającym, cenniejszym, kojącym i ciepłym. Gdy nadejdzie ten czas, nie myśl o tym, co utraciłaś, lecz o tym, co udało Ci się zyskać — o zadowoleniu ze związku. Wierz mi — można Ci tylko zazdrościć.

**SATYSFAKCJA ZE ZWIĄZKU
NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z BIJĄCYM
NERWOWO SERCEM, MIĘKKIMI KOLANAMI
I „MOTYLAMI W BRZUCHU”.**

To tylko pieniądze

Oboje jedziecie na tym samym wózku, zatem to w Waszym interesie jest udzielenie partnerowi wsparcia, gdy ten zмага się z jakimś problemem. Zazwyczaj doskonale to rozumiemy i wyciągamy pomocną dłoń do partnera w tarapatach. Dziwnym trafem, gdy zachodzi konieczność i ofiarowujemy swoją pomoc, gotowi jesteśmy służyć niemal wszystkim: naszym czasem, energią, wsparciem, troską i opieką. Oddajemy miejsce pod swoim dachem, poświęcamy godziny przeznaczone na odpoczynek, ofiarujemy posiłki, zaniedbujemy codzienne obowiązki i dzieci. Jedyne, czego zazwyczaj unikamy, to wsparcia finansowego. Nic z tego — obawiam się, że musisz sięgnąć i do kieszeni.

Przyznaję szczerze — nie jestem w stanie pojąć takiego postępowania. Gotowi jesteśmy przychylić partnerowi nieba, jednak nawet wtedy, gdy przeżywa on trudności, trzymamy kasę zamkniętą na kłódkę. Zrozum: jeśli zarabiasz więcej niż partner, powinnaś również płacić odpowiednio większą część rachunków. Płacić więcej od niego za przyjemności, jakie sobie fundujecie. Szczerze mówiąc, za wszystko. Koniec, kropka.

Żadnego liczenia, kalkulowania, sumowania. Nikogo nie interesuje, ile wydałaś na potrzeby partnera, szkoda więc zawracać sobie tym głowę. Po co grzebać w pamięci i przypominać sobie, ile on wydawał na Ciebie w czasach, gdy zarabiał więcej? Powtórzę: nikogo to nie interesuje i nie ma to najmniejszego znaczenia. To tylko pieniądze. Pieniądze, będące jedynie narzędziem do osiągnięcia określonych celów i mające o wiele mniejsze znaczenie aniżeli sukces Waszego związku. Mam rację? Jeśli nie, być może powinnaś rozważyć zamieszkanie w pustelni, gdzie jedyną troską będą losy Twoich inwestycji. Tam, przewracając się z boku na bok w pustym łóżku, będziesz mogła z lubością wsłuchiwać się w szelest banknotów, którymi wypchana będzie Twoja poduszka.

Nie twierdzą bynajmniej, że oszczędności czy inwestycje są Wam niepotrzebne. Nie sugeruję też, że powinnaś płacić rachunki Twojego partnera w kasynie.

Mówię tu o pieniądzach, które jesteś w stanie poświęcić. Jeśli masz więcej „wolnych” środków niż on, jest dla mnie oczywiste, że to Ty płacisz za bilety do kina, posiłek w restauracji, wakacyjny wyjazd lub jakiś drobiazg, na który Twój partner nie może sobie pozwolić. W ostateczności możesz wręczyć mu stówkę, dzięki której przetrwa do pierwszego.

Jeśli przeczytasz Zasadę nr 91 (nie, nie rób tego teraz, jeszcze nie skończyłem!) dowiesz się, że nie powinnaś pożyczać pieniędzy przyjacielom, o ile nie jesteś gotowa spisać ich (pieniędzy, nie przyjaciół) na straty. W przypadku Twojego partnera zasada brzmi: pożyczaj mu jedynie duże sumy. Jeśli kwota jest mała i zamierzasz mu ją pożyczyć, zastanów się, czy nie lepiej będzie po prostu mu ją podarować? Przecież zasługuje na to, prawda? Jestem pewien, że zasługuje na o wiele więcej.

Jeśli chodzi o duże sumy, na których utratę nie możesz sobie pozwolić, zastanów się w pierwszej kolejności, jakie będą konsekwencje, gdy partner nie spłaci długu. Czy uda Ci się w jakiś sposób pogodzić ze stratą, czy też istnieje groźba, że nieodwracalnie naruszy ona podstawy Waszego związku? Jeśli zniszczenia miałyby się okazać znaczące, sugeruję, byś wstrzymała się z pożyczką, o ile nie masz pewności, że pieniądze do Ciebie wrócą. Najlepiej byłoby, gdybyś zawniasu przygotowała się na stratę tych pieniędzy. Zastanów się, co jest tutaj najważniejsze: osoba, którą kochasz, czy saldo Twojego konta?

**JEŚLI DYSPONUJESZ
WIĘKSZYMI ŚRODKAMI NIŻ PARTNER,
TO ZROZUMIAŁE, ŻE TWÓJ WKŁAD
FINANSOWY W WASZE ŻYCIE
POWINIEN BYĆ WIĘKSZY.**

Każdego dnia dokonujesz wyboru

Co poczułaś dzisiaj rano, gdy się obudziłaś? Radość (mam nadzieję) i podekscytowanie na myśl o kolejnym czekającym Cię dniu pełnym wyzwań. A co poczułaś, myśląc o swoim związku? Ponownie mam nadzieję, że radość, wszak wciąż w nim funkcjonujesz, wciąż jeszcze jesteś ze swoim partnerem¹³. Wiesz, że jeśli tylko zechcesz, możesz zrezygnować. Jeśli nie jesteś szczęśliwa w związku, po prostu zamknij za sobą drzwi i zapomnij o nim.

Tak, wiem, z pewnością czekałoby Cię napiętowanie. Być może boisz się o dzieci, o to, że nie miałabyś się gdzie podziać, o reakcję rodziców, których wiadomość o Twoim rozstaniu z partnerem z pewnością by zdruzgotała. Nie znaczy to jednak, że nie możesz zakończyć związku. Wszystko, co wymieniłem powyżej, może być argumentem za jego kontynuacją, jesteś jednak świadoma, że masz wybór.

Każdego dnia dokonujesz wyboru, decydując się w dalszym ciągu trwać u boku Twojego partnera. Jeśli sprawy w Waszym związku pójdą w złą stronę, to do Ciebie należeć będzie decyzja: odejść lub pozostać, choć niczego nie da się już naprawić. Kiedyś dokonałaś wyboru, decydując się — pomimo wad — związać z tą, a nie inną osobą. Podjęłaś taką decyzję, choć być może Twój głos wewnętrzny podpowiadał Ci co innego.

Nie narzekaj więc. Ciesz się tym, co masz, lub podejmij decyzję o zakończeniu związku. Nie wmawiaj sobie, że nie masz wyboru, traktując to jako usprawiedliwienie dla swoich utyskiwań. Postępując w ten sposób, zrzekasz się odpowiedzialności za własne życie. Zrozum, że to Ty i nikt inny jesteś odpowiedzialna za swoją sytuację. Jeśli jesteś zadowolona ze swojego życia, pozostaje mi jedynie cieszyć się z Tobą, gdyż zasługujesz na szczęście. Jeśli jednak jesteś nieszczęśliwa, wiedz, że jedyną osobą, która może to zmienić, jesteś Ty sama. Nikt nie ponosi winy za to, że zdecydowałaś się być bierna.

¹³ Nie? Dlaczego w takim razie czytasz ten rozdział?

Jeden z moich przyjaciół z upodobaniem podkreśla, jak bardzo muszę być zadowolony ze swojego życia. Dzielę je z kobietą, którą kocham na zabój, a moja praca pozwala mi spędzać mnóstwo czasu z dziećmi. Cierpliwie staram się wytłumaczyć mu, że szczęście nie ma tu nic do rzeczy — dokonałem dobrego, właściwego wyboru partnera, a moja kariera, dzięki której mam czas dla dzieci, kosztowała mnie mnóstwo pracy i wyrzeczeń. Życie, jakie wiodę, nie spadło mi z nieba. Nie twierdzę, że jestem doskonały — w swoim życiu popełniłem wiele błędów, mój przyjaciel wskazuje jednak niezmiennie te dwie rzeczy tylko dlatego, że są one jego największą bolączką.

Obawiam się, że mój znajomy nigdy nie osiągnie tego, czego tak bardzo mi zazdrości. Odpowiedzialnością za swój wyjątkowo przeciętny związek obarcza on bowiem jedynie żonę, zaś przyczyn braku czasu na przebywanie z dziećmi upatruje w pracy. Gdyby zaakceptował fakt, iż to ja jestem odpowiedzialny za *moje* życie, musiałby się też pogodzić z tym, że sam ponosi odpowiedzialność za swoje, o wiele łatwiej jest jednak obwiniać innych, pomstować na los czy życiowego pecha. To przykre: dopóki mężczyzna nie uzmysłowi sobie, że sam wybiera dla siebie życie, jakim żyje, nigdy nie uda mu się rozwiązać swoich problemów i wyeliminować niedoskonałości związku. Uzmysłowienie sobie faktu, że to Ty, własnymi decyzjami wpływasz na kształt Twojego życia, da Ci poczucie niezwykłej swobody, i to niezależnie od tego, czy zdecydujesz się cieszyć tym, co masz, czy też obierzesz zupełnie nowy, nieznaną i ekscytujący kurs.

**POWINNAŚ MIEĆ ŚWIADOMOŚĆ,
ŻE TO TY JESTEŚ ODPOWIEDZIALNA
ZA SWOJĄ SYTUACJĘ.**

Nie bądź męczennikiem

Tak łatwo jest nim być, prawda? Wiem o tym doskonale, bowiem sam — o ile nie uda mi się nad sobą zapanować — potrafię znakomicie wcielić się w tę rolę. To takie miłe napawać się własnymi słusznymi pretensjami, niemal rozsądzającymi nasze wnętrza, prawda? Jest jednak pewien problem.

Nikomuni ani jednym gestem nie zdradzasz swojego cierpienia. Nawet partnerowi, który zazwyczaj jest źródłem Twoich męczarni. Jeśli ktokolwiek zorientuje się, że cierpisz w milczeniu i bez słowa skargi, to już „nie będzie to”. A to żadna frajda, prawda? Prawdziwy męczennik potrzebuje jednak świadka dla swoich niemych cierpień.

Dlaczegoż więc nie możesz zdradzić światu, jak cierpisz? Powiem Ci. Ponieważ jeśli pozwolisz ludziom zorientować się w sytuacji, przestaniesz być godnym miana męczennika. Męczennik to ktoś, kto znosi krzywdy w milczeniu i bez skargi, gdybyś jednak tak postępowała, nikt nie zauważyłby Twoich cierpień. Aby więc dać wyraz swojej boleści, musisz od czasu do czasu głęboko westchnąć, ponarzekać pod nosem. Wiedz, że tak nie postępują prawdziwi męczennicy. Prawdziwy męczennik nie powie: „W porządku, zrobię kolację. To nieważne, że zrobiłam ją wczoraj i przedwczoraj”. Zamiast tego uśmiechnie się i zwinnie zacznie się krzątać po kuchni. A gdzie tu miejsce na masochistyczną satysfakcję z bycia wykorzystywaną? Z tego, że partner traktuje nas jak coś oczywistego? Zdarzało mi się nawet słyszeć ludzi mówiących: „W porządku, będę męczennikiem”. Nie, nie! Prawdziwemu męczennikowi takie słowa nigdy nie przeszłyby przez usta.

Jeśli więc wściekła wpadniesz do kuchni, mówiąc „Pewnie, zrobię tę kolację — *po raz kolejny*”, nie będziesz żadną męczennicą. Za przygotowanie posiłku po raz enty z rzędu mogłaś zdobyć punkty w klasyfikacji cierpiętnic, ale... ach, straciłaś je swoim utyskiwaniem. Takie nastawienie to prosta droga do kłótni, a nie załagodzenia sytuacji.

Udręce męczennika nieustannie towarzyszy markotność i posepny nastrój. Do naszego, Mistrzów Zasad, życia, tego rodzaju odczucia nie mają wstępu. Och, czasem zdarzają się nam pomyłki, jednak zazwyczaj staramy się ich unikać i jest nam naprawdę przykro, gdy zblądzimy. Cierpienie i dąsy to gra, która powodując napiętą atmosferę, nieuchronnie prowadzi do starcia. Ani to dojrzałe, ani rozsądne.

Lepszym rozwiązaniem jest nieco opóźnić kolację i rzeczową, spokojną rozmową wyjaśnić problem. Wy tłumacz partnerowi przyczyny, dla których czujesz się wykorzystywana, i powiedz mu, co Cię irytuje, pozwalając partnerowi odnieść się do Twoich argumentów. Zamiast w milczeniu trawić problem, wydobądź go na światło dzienne tak, abyście oboje mogli w dojrzały sposób stawić mu czoła. I to wszystko. Czyż to nie lepsze niż zabawa w męczennicę?

**JEŚLI POZWOLISZ LUDZIOM
ZORIENTOWAĆ SIĘ W SYTUACJI,
PRZESTANIESZ BYĆ MĘCZENNICĄ.**

Każde z Was może mieć własne zasady

Wszyscy jesteśmy inni i byłoby dziwne (jeśli nie niepokojące), gdybyś na partnera wybrała sobie swojego kłona. Skoro więc Twój partner różni się od siebie, w swoim życiu kieruje się zapewne innymi zasadami niż Ty — zasadami przez małe „ze”. Nie mam tu bynajmniej na myśli Zasad zawartych w tej książce ani uniwersalnych zasad życiowych, tak oczywistych, że nie ma sensu wyliczanie ich tutaj („nie rańcie się nawzajem”, „nie morduj członków swojej najbliższej rodziny”, „nie trzymaj aligatora w Waszej sypialni” itd.). Mowa tu o codziennych zasadach, pryncypiach, w oparciu o które funkcjonujecie każdego dnia.

To normalne. Nienormalne byłoby, gdybyś próbowała „nagiąć” partnera do zasady, która mu nie odpowiada i której nie potrzebuje jedynie dlatego, że w Twoim przypadku okazała się skuteczna. Wyobraźmy sobie, że jedno z Was cierpi na lęk wysokości. To oczywiste, że to nie on powinien wchodzić na dach, by naprawić poluzowane dachówki czy wnosić rzeczy na poddasze po rozklekotanej drabinie. Mam nadzieję, że nie muszę tego dalej tłumaczyć.

Inna sytuacja: nie macie już problemu z lękiem wysokości, jednak jedno z Was wyszło z domu jakiś czas temu i choć dawno powinno być już z powrotem, nieobecność się przedłuża. Partner zaczyna się niepokoić. Czy stało się coś strasznego? Może przydarzył mu się wypadek? Eksplodowała gdzieś bomba? Taka postawa jest całkiem uzasadniona, powinna więc istnieć zasada mówiąca, że partnerzy telefonicznie informują się o późniejszym powrocie.

Problem pojawia się wtedy, gdy jedno z nich odrzuca tę Zasadę, uzasadniając to następująco: „Nie widzę powodu, dla którego miałbym do ciebie dzwonić. Ja cię o to nie proszę”. Nie, nie i jeszcze raz nie! To złe podejście. Zastanówmy się, o co w tym chodzi. Chodzi o to, by sprawić, że Twój partner poczuje się kochany i otaczany troską, oraz by jego dobro przedłożyć ponad swoje własne. Jeśli do szczęścia i spokoju potrzeba mu jedynie krótkiego telefonu, na czym polega Twój problem?

Podobnie ma się rzecz również i w innych przypadkach. Być może jedno z Was lubi pić herbatę wyłącznie ze swojego ulubionego kubka, podczas gdy drugie wypije ją z czegokolwiek? Jedno jest urodzonym bałaganiarzem, drugie zaś uwielbia czystość i ład (każde z Was może mieć pokój specjalnie dla siebie, w którym będzie brudzić / odkurzać do woli)? Ty nie znosisz spotkań u znajomych, zaś Twoja druga połowa czuje się tam jak ryba w wodzie? Jedno z Was jest rankiem nie do zniesienia i nigdy nie wstaje wcześniej, by zrobić partnerowi filiżankę kawy lub herbaty, podczas gdy drugie to typowy ranny ptaszek i chętnie przyrządza pyszny napój dla obojga?

Jeśli przyswoicie sobie tę Zasadę, oboje nie tylko poczujecie się kochani i rozumiani, ale uświadomicie sobie również, że choć pewne Zasady mogą się Wam wydawać niesprawiedliwe (jedno z partnerów wstaje każdego ranka, by przyrządzić obojgu filiżankę kawy), wszystko doskonale się równoważy (być może to drugie sprząta po kolacji). I choć niekoniecznie musicie obserwować to każdego dnia, na dłuższą metę bilans wychodzi na zero. Nie chodzi zresztą o to, co jest fair — chodzi o to, by Twój partner otrzymał wszystko to, czego potrzebuje, by być szczęśliwy.

CHODZI O TO, BY SPRAWIĆ,
ŻE TWÓJ PARTNER POCZUJE SIĘ KOCHANY
I OTACZANY TROSKĄ, ORAZ BY JEGO DOBRO
CENIĆ BARDZIEJ NIŻ SWOJE WŁASNE.

Wczuwaj się w położenie partnera

Prawdopodobnie wydaje Ci się, że całkiem dobrze znasz swojego partnera. Spędzasz z nim większość czasu, łączy Was wspólne życie i wydarzenia, rozmawiacie ze sobą o swoich uczuciach. Zgoda, prawdopodobnie znasz partnera lepiej niż ktokolwiek inny. Nie łudź się jednak, że znasz go na wylot.

Przypomnij sobie wszystkie te myśli, wspomnienia i uczucia, którymi nigdy nie podzieliłaś się z partnerem. Być może uważasz je za mało istotne, a być może ich ujawnienie sprawiłoby Cię w zakłopotanie? Może uznałaś te wspomnienia za tak odległe, że dzielenie się nimi z partnerem byłoby już całkowicie pozbawione sensu? A może sama ich nie rozumiesz? Kto wie, może masz kilka tajemnic, które chciałabyś pozostawić wyłącznie dla siebie (mam nadzieję, że to nic strasznego)?

Jestem pewien, że jest wiele spraw dotyczących Ciebie, o których Twój partner nie ma zielonego pojęcia. Podobnie ma się rzecz w drugą stronę. Są zapewne rzeczy, których o swoim partnerze nie wiesz, są też takie, o których wiesz, lecz nie zdajesz sobie sprawy z ich istoty i tego, w jaki sposób wpłynęły na życie osoby u Twojego boku. Pomimo tego, że spędzasz z nim większość swojego czasu i nie ma nikogo, kto znałby go lepiej, nie powinnaś zakładać, że wiesz o swoim partnerze wszystko.

Oznacza to, że gdy Twój partner jest przygnębiony / zdenerwowany / urażony / zestresowany / zaniepokojony, nie powinnaś osądzać go według swoich własnych standardów, lecz spróbować spojrzeć na świat z jego perspektywy. Czy to w sytuacji, gdy się spieracie, czy wtedy, gdy martwi się o coś, co Ty skwitowałabyś jedynie wzruszeniem ramion, powinnaś starać się wczuć w jego położenie. W oparciu o to, co o nim wiesz, powinnaś „rozgrzyć” punkt widzenia partnera i starać się pojąć jego tok rozumowania. Nawet wtedy, gdy podobne okoliczności zaowocowały w Twoim przypadku zupełnie innymi zachowaniami.

Zauważyłem, że łatwo jest przyjąć w stosunku do partnera protekcyjną postawę. Z góry założyć, że zachowa się w sposób, w jaki się spodziewamy, by następ-

nie popaść w irytację i żal, gdy partner zawiedzie nasze oczekiwania. Byłaś pewna, że ucieszy go możliwość zamieszkania przez kilka wakacyjnych tygodni w mieszkaniu jednego z Twoich włoskich przyjaciół, skąd więc ta skwaszona mina? Oczekiwałaś, że ze zrozumieniem i bez zbędnych pytań odda Ci do dyspozycji swój samochód, w czym zatem problem? Spodziewałaś się, że ucieszy go przyjęcie-niespodzianka z okazji jego urodzin, jednak jego markotna mina zdaje się mówić coś zupełnie innego?

Twój partner nie jest w stanie ot tak, dla zabawy, wybierać sobie uczuć, którym da wolny wstęp do swojego wnętrza. Stres, smutek, kłótnia z Tobą nie są bynajmniej tym, czego pragnął. Z pewnością musi więc być jakieś uzasadnienie jego pozornie nieracjonalnego i z pewnością nieoczekiwanego zachowania. Powinnaś się głęboko zastanowić i spróbować odnaleźć przyczyny w jego naturze i okolicznościach towarzyszących danej sytuacji.

Gdy już nauczysz się spoglądać na świat jego oczami, przekonasz się, jak wiele spraw nagle staje się jasnych i łatwych do rozwiązania, a w miejsce Twojej frustracji i uraz pojawi się sympatia i zrozumienie. To doskonały sposób radzenia sobie z problemami wszelkiego rodzaju.

**TWÓJ PARTNER NIE JEST W STANIE
DLA ZABAWY WYBIERAĆ SOBIE UCZUĆ,
KTÓRYM DA WSTĘP DO SWOJEGO
WNĘTRZA.**

Teściów otrzymujesz „w pakiecie”

Jeśli masz szczęście, masz wspaniałych teściów, z którymi utrzymujesz bliskie stosunki. Jestem tego przykładem — moi teściowie należą do moich najlepszych przyjaciół. Z doświadczenia wiem jednak, że to odosobniony przypadek. Stosunki z rodziną partnera są (a przynajmniej bywają) z reguły źródłem stresu, konfliktów i niezadowolenia. Mam tu na myśli nie tylko teściów, ale także szwagrów, szwagierki, bratowe i całą resztę Twojej „nowej” rodziny.

Problem z teściami przypomina problem z Twoją własną rodziną — nie wybierasz ich sobie i nikt nie pyta Cię o zdanie. W przypadku teściów jednak nie tak łatwo ot tak, po prostu, otwarcie wypowiedzieć się w określonej kwestii, nie ma tu też mowy o skrytym gdzieś głęboko uczuciu, jakie pomimo tarć żywi do Ciebie Twoja własna rodzina. Bywają oczywiście przypadki, gdy nie może być mowy również o uczuciu ze strony nawet najbliższych Ci członków rodziny, w takim wypadku jednak zawsze możesz zerwać z nimi wszelkie kontakty (nie jest to postawa, która przynosi chlubę Mistrzom Zasad, czasem jednak nie ma innego wyjścia). W przypadku Twoich teściów jest to niewykonalne. Jesteś na nich skazana.

Rzecz bowiem w tym, że nie możesz uniezależnić się od nich. Stanowią ważną część życia Twojego partnera i niezależnie od tego, czy widują się często, czy niemal w ogóle, powinnaś uczestniczyć w ich stosunkach. Czy chodzi o Twój udział w jakiejś uroczystości, czy wsparcie, którego Twój partner potrzebuje w razie konfliktu, powinnaś interesować się ich stosunkami, by w razie potrzeby służyć partnerowi tym, czego potrzebuje.

Nawet jeśli zwyczajnie nie znosisz swoich teściów, nie możesz się wycofać. Odmowa uczestnictwa w tak znaczącej części życia partnera byłaby w stosunku do niego zachowaniem wyjątkowo nie fair. Jeśli kontakty z nimi są dla Ciebie stresujące (a wiem, że potrafią być), potrzeba Ci pewnych strategii, które pozwolą przetrwać. Co powiesz na zabawę w postaci zapamiętywania stresujących

momentów podczas spotkań z rodziną partnera, a następnie wspólne wyłożenie „zwycięzcy”? Przekonajcie się, które z Was uchwyciło najbardziej jadowitą uwagę bratowej i najbardziej arogancką wypowiedź szwagra. Sprawdźcie, kto zapamiętał najbardziej szydercze zdanie teściowej oraz najbardziej nadęty i mentorski komentarz teścia.

Nie zapominaj, że również i Twój partner ma teściów. Związek z Tobą sprawił, że znalazł się w sytuacji analogicznej do Twojej. Jeśli więc w swoich relacjach z Twoimi najbliższymi ma on „pod górkę”, jak tylko potrafisz, staraj się ułatwiać mu sytuację. Nigdy, przenigdy nie spiskuj przeciwko niemu z kimkolwiek spośród Twojej rodziny i zawsze, niezależnie od sytuacji, stawaj w jego obronie. Jeśli w duchu uważasz, że racja może być po stronie Twojej rodziny, omów sprawę z partnerem na osobności. Gdy jednak Twoja rodzina krytykuje Twojego partnera lub wywiera na niego presję w jakiegokolwiek postaci, powinnaś zawsze stawać w jego obronie, niezależnie od tego, kto w danym momencie ma słuszość.

Stosunki z teściami to w wielu związkach niewygodny i drażliwy temat. Pary, którym na tym „froncie” udało się odnieść największe sukcesy, cechuje pewna wspólna właściwość: oboje partnerzy mają świadomość, że od tej gry nie ma ucieczki. Jedyne, co można zrobić, to przystąpić do niej z taką dawką humoru i uczciwości, na jaką tylko potrafimy się zdobyć.

**ODMOWA UCZESTNICTWA W JEDNYM
Z ZASADNICZYCH ASPEKTÓW ŻYCIA
TWOJEGO PARTNERA BYŁABY
WOBEC NIEGO ZACHOWANIEM NIE FAIR.**

Rozmawiajcie

Jeśli nie rozmawiacie ze sobą, skąd macie wiedzieć, co myśli i czuje to drugie? Rozmowa jest sposobem, w jaki my, ludzie, przekazujemy sobie informacje na te tematy, Ty zaś powinnaś wiedzieć, co dzieje się w głowie Twojego partnera i co w danej chwili zaprząta jego uwagę. Jak inaczej dotrzeć do wnętrza najdroższej nam osoby, jak dowiedzieć się, co nim powoduje w życiu, jakie są jego priorytety? Czy będziesz wtedy w stanie sprawić, by poczuł się tak szczęśliwy, jak na to zasługuje?

Gdy zdarzy nam się popaść w tarapaty, szczerą rozmowa jest sposobem pozwalającym na przetrwanie trudnego okresu. Powie Ci to każdy psycholog rodzinny: bez udanej komunikacji nie ma szans na wybrnięcie z kłopotów. Gdy więc tylko je zwietrzysz — małe czy duże — natychmiast porozmawiaj o tym z partnerem. Staraj się zachowywać spokój, agresja i napastliwość są tu zupełnie nie na miejscu. Nie podpowiadaj partnerowi, jak powinien się czuć i jak zachowywać — to jego sprawa — po prostu pozwól mu zrozumieć swoje własne myśli i odczucia.

Nie chodzi tu jedynie o sprawy wielkiego kalibru. To Zasada na co dzień. Powinnaś wiedzieć, co Twój partner dziś robił i jakie jest jego zdanie na ten temat, co sądzi o zaplanowanej na jutro rozmowie w sprawie pracy / spotkaniu ze znajomymi / Waszym wieczornym wyjściu, co myśli o tym kontrowersyjnym artykule z dzisiejszej gazety i o najnowszych doniesieniach ze świata. Jeśli pragniecie bliskości i wzajemnego porozumienia, potrzebujecie regularnej komunikacji.

Bywają chwile, w których chcesz zamknąć się w sobie i odpocząć, skupiając się jedynie na własnych myślach. To normalne, powinnaś jednak każdego dnia spędzać równie wiele czasu na rozmowie z partnerem, starając się wysłuchać i zrozumieć, co ma Ci do przekazania. Z pewnością będzie to fascynujące, ponieważ fascynujący jest Twój partner. Lecz choć może się zdarzyć, że temat

rozmowy Cię nie porwie, rozmowa i tak będzie pouczająca, gdyż dzięki niej dowiesz się czegoś nowego na temat najbliższej Ci osoby, motywów jego zachowań, na temat tego, co go złości, irytuje, bawi, smuci.

Naturalnie, konieczna jest interakcja. Jeśli pragniesz, by Twój partner Cię kochał, daj mu coś, czym mógłby karmić swoje uczucie. Pozwól mu się poznać, zajrzeć w głąb tego, kim naprawdę jesteś. Myśli i uczucia są nieodłączną częścią nas, powinnaś więc przelewać je na swojego partnera, pozwalając mu odczuć, czego pragniesz i do czego dążysz.

Nie oznacza to bynajmniej, że powinnaś zanudzać swą drugą połowę. Jeśli zauważasz, że zawłóści zasad gry w krykieta lub szczegóły Twojej ostatniej „wyprawy” na zakupy niezbyt go interesują, nie powinnaś na siłę podsuwać mu niechcianych informacji. Rozmawiając, powinnaś się starać zainteresować partnera, rozbawić go, przekazać mu ważne treści, wyjaśniać i wzbudzać jego ciekawość. Twój partner będzie Twoim słuchaczem jeszcze przez długie lata, Ty ze swej strony staraj się więc, by to, co masz mu do przekazania, było interesujące. Niech Ci się nie wydaje, że ta Zasada daje Ci prawo do bezmyślnego głędzenia i wodolejstwa. Dbaj o jakość Waszej komunikacji. Jako najlepsza przyjaciółka Twojego partnera powinnaś zadbać, by za każdym razem, gdy zapragnie on rozmowy, zwrócił się o nią wprost do Ciebie.

**ROZMAWIAJĄC Z PARTNEREM,
POWINNAŚ STARAĆ SIĘ
GO ZAINTERESOWAĆ, ROZBAWIĆ,
PRZEKAZYWAĆ ISTOTNE TREŚCI,
WYJAŚNIAĆ I WZBUDZAĆ
JEGO CIEKAWOŚĆ.**