

To. PATRYK WÓJCIK Się nie uda

10

błędów, które
zniszczą każdy
związek



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

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

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

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek
Projekt okładki: Jan Paluch

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://sensus.pl/user/opinie/nieuda>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5696-2

Copyright © Patryk Wójcik 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	9
1. Czym jest miłość?	15
Namiętność	16
Intymność	17
Poczucie zobowiązania	21
Wnioski?	23
2. Błąd 1. Nie jesteśmy do siebie dobrze dopasowani	25
3. Błąd 2. Nie potrafimy zaakceptować tego, że nasz związek się zmienia	31
4. Błąd 3. Nie potrafimy wyznaczać granic	39
5. Błąd 4. Za bardzo się spieszymy	45
6. Błąd 5. Jedno z nas ciągle myśli tylko o sobie	53
7. Błąd 6. Oboje jesteśmy tacy bierni w tym związku	61
8. Błąd 7. Zmieniają się nasze priorytety i przestajemy mieć wspólne marzenia	67

9. Błąd 8. Wolimy udawać, że wszystko jest w porządku	73
10. Błąd 9. Wszystko się zmienia, kiedy pada sakramentalne „tak”	81
11. Błąd 10. Chcemy coś zmienić, ale nie mamy odwagi na pierwszy krok	89
12. Jak nie popełniać tych błędów?	99
13. Jak dobrze się znać? Prosty test dla par	109
Przygotowanie	111
Trzy pytania na rozgrzewkę	113
Pytania dotyczące przeszłości	113
Pytania dotyczące teraźniejszości	114
Pytania dotyczące przyszłości	115
Pytania głębokie i intymne	116
Kilka refleksji na zakończenie	116
14. Ikigai Waszego związku	121
15. Zaufanie — zbudujmy związek na solidnym fundamencie	131
16. 10 sekretów udanego związku	141
1. Dobrze wiemy, że nikt nie jest idealny	141
2. Każde z nas ma swoją historię	144
3. Mamy wspólny cel	146
4. Dbamy o bliskość fizyczną	148
5. Pamiętamy, że słowa też są ważne	150
6. Uczymy się kontrolować własne emocje	153
7. Potrafimy się cieszyć z czasu, który mamy tylko dla siebie	156
8. Wiemy, jak ważne są dla nas wspólne wieczory	157
9. Zdajemy sobie sprawę, że miłość nie jest nam dana raz na zawsze	160
10. Wiemy, że związek nie jest receptą na całe zło	162
17. Jak budować lepsze życie?	165

18. 5 sposobów na okazywanie uczuć	173
Słowa	175
Dotyk	176
Działanie	178
Prezent	181
Czas	183
Kilka słów podsumowania	185
19. Jak sprawić, aby w związku iskrzyło przez lata?	189
Zakończenie i podsumowanie	203
Bibliografia	213
Podziękowania	215

1

Czym jest miłość?

Istnieje wiele definicji miłości, jednak większość z nich się nam w tym momencie nie przyda. W Twojej sytuacji musimy skupić się na czymś konkretnym i namacalnym. Na czymś, co będziesz mogła bez trudu zrozumieć. Właśnie dlatego powinnaś poznać klasyczną koncepcję trójkąta miłości, której twórcą był amerykański psycholog Robert Sternberg¹. Jest ona najbardziej znana pod nazwą trójczynnikowej koncepcji miłości. Jak nietrudno się domyślić, zgodnie z tą koncepcją miłość składa się z trzech elementów, które oddziałują na siebie i wzajemnie się przenikają. Jednak żaden ze składników nie może zastąpić innego. Kiedy zaczniesz to sobie uświadamiać, możesz zrozumieć wiele problemów sercowych, których doświadczyłaś sama albo których doświadczył ktoś z Twoich bliskich.

Nie trzymam Cię już w niepewności. Klasyczny trójkąt miłości składa się z namiętności, intymności i zaangażowania. Możliwe, że te słowa mają już dla Ciebie konkretne znaczenie, jednak teraz na chwilę o tym zapomnij i postaraj się zrozumieć, jak z tych trzech składników powstaje prawdziwa miłość. Spróbuję Ci to dokładnie wytłumaczyć. Z mojego doświadczenia wynika, że z tą koncepcją jest pewien problem. Większość z nas potrafi zrozumieć, czym jest intymność i namiętność. Jednak moim zdaniem zaangażowanie jest tu pojęciem zbyt obszernym. Dlatego postanowiłem zmienić

¹ Wojciszke, B., *Psychologia miłości. Namiętność, intymność, zaangażowanie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

bardzo ogólne zaangażowanie na coś, co będzie dla Ciebie dużo łatwiejsze do zrozumienia. W tej książce zamiast pojęcia „zaangażowanie”, będę używał pojęcia „poczucie zobowiązania”, które moim zdaniem lepiej tłumaczy ten składnik miłości. Dlatego już do końca tej książki trójkąt miłości składać się będzie z namiętności, intymności i poczucia zobowiązania. Jestem pewny, że to zdecydowanie ułatwi Ci zrozumienie tej koncepcji i pomoże w budowaniu lepszych i trwalszych relacji. Omówię teraz każdy ze składników miłości z osobna, abyś mogła zrozumieć, jakie występują między nimi różnice.

Namiętność

Większości osób to właśnie namiętność najbardziej kojarzy się z miłością. Prawdą jest, że wiele związków zaczyna się od wybuchu namiętności. Można ją porównać do emocjonalnego koktajlu, który wpływa na każdą naszą myśl. Kiedy w Waszej relacji dominuje namiętność, Wasze ciała aż kipią od hormonów. Tak silne oddziaływanie ma konkretny cel. Nasze mózgi i ciała są na tyle sprytne, aby przełamać nasze lęki i opory. Ten hormonalny i emocjonalny koktajl ma proste zadanie — ułatwić Wam zbliżenie się do siebie i przekroczenie granic, które w innym przypadku mogłyby Was hamować.

Namiętność jest więc składnikiem miłości, który podporządkowuje się biologii. Postaraj się przypomnieć sobie komedię romantyczną, którą ostatnio oglądałaś. Pomyśl chwilę, w jaki sposób główni bohaterowie zbliżyli się do siebie. W większości przypadków tego typu filmy bazują głównie na namiętności. Jest to bardzo namacalny składnik miłości, który potrafi przywołać sobie w wyobraźni każdy z nas. Musisz jednak pamiętać, że człowiek nie może trwać wiecznie w stanie takiej euforii. Namiętność jest najbardziej gwałtownym ze składników miłości i ulega bardzo szybkim zmianom. Dlatego przedstawianie miłości wyłącznie przez pryzmat namiętności jest wybiórczym i niepełnym obrazem. Aby to zrozumieć, trzeba spojrzeć na sposób, w jaki budujemy relacje, z trochę szerszej perspektywy. Jednak nadal niewiele osób to potrafi. Niestety, nawet ci, którzy o tym

wiedzą, bardzo łatwo o tym zapominają, kiedy w ich życiu pojawiają się duże emocje. Właśnie w taki sposób działa na nas namiętność.

Po części właśnie z tego powodu wielu z nas ma zaburzony obraz prawdziwej miłości. Został on nam narzucony przez kulturę. Nie chcę jednak rozwijać tego tematu w tym rozdziale. Chciałbym, abyś skupiła się raczej na tym, aby zrozumieć, jak wielką rolę namiętność odgrywa w Twoim życiu. Chciałbym, abyś w tym momencie zapamiętała, że namiętność to składnik miłości najbardziej gwałtowny ze wszystkich. Jest to bardzo ważna kwestia, którą będę rozwijał w dalszej części książki. Namiętność sprawia, że tak silnie pragniemy być blisko ukochanej osoby. Chodzi tu zarówno o pragnienie bliskości fizycznej, jak i duchowej. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że namiętność jest ściśle związana z pragnieniami erotycznymi. Nie chodzi tu wyłącznie o zaspokojenie własnego popędu, ale raczej o poszukiwanie wzajemnej rozkoszy. To właśnie dzięki temu partnerzy tak szybko mogą zbliżyć się do siebie. W ten sposób buduje się więź, która potrzebna jest również na dalszych etapach tworzenia związku.

Niestety, o utrzymanie odpowiedniego poziomu namiętności trzeba się mocno postarać. Jak wspomniałem, jest to bardzo gwałtowny składnik miłości. Bardzo szybko się pojawia i nabiera ogromnej siły, ale również bardzo szybko słabnie. Dla wielu par spadek namiętności jest początkiem wszystkich problemów. Zrozumiesz to dokładnie, kiedy przejdziemy do omówienia kolejnego ze składników miłości. Namiętność sprawia, że w Waszym związku nadal iskrzy. Jednak to, czy jesteście ze sobą naprawdę szczęśliwi, zależy również od pozostałych składników miłości. Związki, które opierają się wyłącznie na namiętności, nie są trwałe. Może ona jednak być podstawą do tego, aby zadbać o rozwój kolejnych składników miłości.

Intymność

Drugim składnikiem miłości jest intymność. Mam nadzieję, że za chwilę zrozumiesz, jak diametralnie różni się ona od namiętności. Jest to składnik zdecydowanie bardziej łagodny, który pojawia się w związku dopiero po pewnym czasie. Intymność to potrzeba bliskości, która prowadzi do

wzajemnego przywiązania. Dzięki niej jesteśmy w stanie lepiej się poznać i zaczynamy się lepiej rozumieć. Intymność skłania nas do tego, abyśmy w sposób świadomy poznawali swoje wzajemne potrzeby. Jednak pojawia się ona w związku w dużo wolniejszym tempie niż namiętność. Intymność nie jest tak wybuchowa i gwałtowna. To, w jaki sposób między nami powstaje, przypomina proces budowania zaufania. Dlatego warto pamiętać, że kiedy kształtuje się między Wami intymność, nie da się przeskoczyć zbyt szybko do kolejnego etapu. Wymaga to od partnerów cierpliwości i wspólnego zaangażowania.

Intymności nie da się zbudować w pośpiechu. Nie jest ona napędzana emocjami i hormonami. Nie pomoże nam w tym biologia. Chodzi tu o budowanie związku z pełną świadomością. Oczywiście, dla wielu par budowanie intymności jest dużym problemem. Wynika to najczęściej z tego, że jedna ze stron skupia się wyłącznie na dużych emocjach, które wywołuje namiętność, ale nie potrafi docenić znaczenia zwykłej bliskości. Intymność jest związana z wieloma małymi i codziennymi sprawami, które mogą zbliżać nas do siebie. Dzięki niej uczymy się wspólnego życia. Wiele osób sobie z tym nie radzi, bo mają w głowach zaburzony obraz miłości. Tak jak wspominałem, związany jest on z naszymi wzorami kulturowymi. Komedia romantyczna nie pokazuje budowania związku na bazie intymności, bo jest to proces powolny i mało atrakcyjny dla osób patrzących na niego z zewnątrz. Jednak dla Was może być to bardzo cenny czas, który wpłynie na resztę Waszego wspólnego życia.

Intymność jest składnikiem niezbędnym do stworzenia trwałego i szczęśliwego związku. Okres budowania intymności to czas, w którym partnerzy bardzo dużo ze sobą rozmawiają i chętnie spędzają ze sobą każdą możliwą chwilę. Dzięki temu mogą się lepiej poznać i zaczynają się rozumieć. W trakcie budowania intymności mogą pojawić się również pierwsze konflikty, które związane są z wartościami albo odmiennym sposobem patrzenia na świat przez partnera. To bardzo ważny etap kształtowania się związku. Wiele osób nie przywiązuje większej wagi do tych pierwszych konfliktów. Jednak zmiatanie ich pod dywan może w przyszłości skończyć się tragicznie. Zrozumiesz to w kolejnych rozdziałach. Omówię w nich dziesięć

błędów, które mogą zniszczyć każdy związek. Wiele z nich związanych jest właśnie z ignorowaniem sygnałów ostrzegawczych i zaniedbywaniem rozwoju intymności w relacji. Trzeba pamiętać, że w każdym związku pojawiają się problemy. Jest to całkowicie normalne. Jeżeli jednak już od samego początku będziecie je ignorować, obraz Waszego związku będzie zaburzony i nierealistyczny. Nie możecie skupiać się wyłącznie na tym, co Was łączy i w czym doskonale się zgadzacie. Budowanie intymności to również dostrzeżenie różnic między Wami. Tylko w ten sposób możecie stworzyć związek, który przetrwa nawet burzliwe chwile. Lubię o takich związkach mówić, że są zbudowane na solidnych fundamentach. W dalszej części książki przekonasz się, co to dokładnie oznacza.

Zatrzymaj się teraz na moment i zastanów się nad tym, w jaki sposób ludzie budują w swoich głowach obraz partnera w fazie intymności. Porównaj to z obrazem partnera, który budujemy, kiedy w naszym związku dominuje namiętność. Czy potrafisz dostrzec różnicę? Dzięki takiemu porównaniu możesz sobie uświadomić, czym różnią się te dwa składniki miłości. Musisz to dobrze zrozumieć, abyś mogła z tego skorzystać we własnym życiu. Podpowiem Ci, na co powinnaś zwrócić szczególną uwagę, aby dokonać trafnego porównania.

W fazie namiętności budujemy w swojej głowie wyidealizowany obraz partnera, a w fazie intymności skupiamy się raczej na tym, jaki partner jest rzeczywiście. Ta drobna różnica sprawia, że w wielu związkach bardzo szybko pojawia się rozczarowanie. Kiedy namiętność słabnie i partnerzy zaczynają uświadamiać sobie, że ich związek nie wygląda dokładnie tak, jak im się wydawało, zaczynają się zgrzyty. Aby tego uniknąć, trzeba już od samego początku próbować budować realistyczny obraz swojego partnera, opierając się właśnie na rozwoju intymności.

To właśnie dobrze zbudowana intymność będzie fundamentem Waszego związku. Jeżeli chcecie żyć szczęśliwie ze sobą przez lata, musicie o to dbać już od samego początku. Jest to składnik miłości, który możecie wzmacniać w sposób świadomy. Tu pojawia się jednak problem, ponieważ większość osób nie ma pojęcia, jak to zrobić. Tak jak na początku związku potraficie rozmawiać ze sobą godzinami, tak po pewnym czasie całkowicie

się to zmienia. To bardzo ważny sygnał ostrzegawczy, którego nie należy lekceważyć. Jeżeli nie mamy dla siebie czasu i ze sobą nie rozmawiamy, to zaczynamy oddalać się od siebie. Trudno jest budować szczęśliwą relację, jeżeli nie potraficie zadbać o podstawy. Będę o tym pisał szerzej w kolejnych rozdziałach.

Chciałbym, abyś w tym momencie zastanowiła się jeszcze nad jedną rzeczą. Każdy związek może się zacząć na jeden z dwóch sposobów. Pierwszy to szybkie zauroczenie i duża namiętność, a dopiero na późniejszym etapie budowanie intymności i zaufania. Drugi to intymność i przyjaźń, a dopiero na późniejszym etapie namiętność. Pomyśl teraz chwilę o swoim obecnym związku albo o związku, który się niedawno zakończył. W jaki sposób się on zaczął i jak się rozwijał? Zrozumienie tego ma duże znaczenie, bo w każdym z tych przypadków związek jest budowany w inny sposób. Odmierna jest tu intensywność pewnych emocji i zdarzeń, które mają decydujący wpływ na przyszłość Waszej relacji.

Zastanów się, od jakiego składnika zaczęła się Wasza miłość. Czy była to namiętność, czy intymność? A może jeden z tych składników zdominował Waszą relację i kiedy zaczęła się ona zmieniać, pojawiły się problemy? Musisz pamiętać, że nie chodzi o to, że jeden z tych sposobów jest lepszy od drugiego. Powinnaś być jednak świadoma, w jaki sposób zaczął się Twój związek. Ta wiedza może Ci pomóc odpowiedzieć na kluczowe pytania związane ze zmianami w Waszym wspólnym życiu. Jeżeli rozumiesz dynamikę, w której rozwija się intymność lub namiętność, możesz zauważyć, że to, w jaki sposób zaczął się Wasz związek, ma wpływ na problemy, jakie mogą się w nim pojawić. Inaczej do problemów podchodzą pary, które zaczęły swój związek budować na bazie intymności i przyjaźni, a później dopiero coś między nimi zaiskrzyło i pojawiła się namiętność. Takie osoby najczęściej bardzo otwarcie potrafią ze sobą rozmawiać i mają do siebie duże zaufanie. Pary, które zaczęły wspólne życie od namiętności, czasami nie potrafią otwarcie mówić o swoich problemach, bo nie zdążyły wypracować odpowiedniego poziomu zaufania. W każdym z tych przypadków można w inny sposób podejść do rozwiązania konfliktu. Dlatego tak ważna jest

świadomość, które ze składników miłości zdążyły się już rozwinąć w Waszej relacji, a nad którymi musicie jeszcze popracować.

Poczucie zobowiązania

Ostatnim elementem klasycznego trójkąta miłości jest poczucie zobowiązania. Pojawia się ono, kiedy wspólnie decydujecie się na trwały związek. Jednak trudno powiedzieć, kiedy taki moment nastąpi. Każda para ma swoje własne tempo i najważniejsze jest to, aby partnerzy wspólnie podjęli tę decyzję. Jeden z najczęstszych błędów, które opisuję w późniejszych rozdziałach, dotyczy tego, że wiele par zbyt się spieszy i przez to nie są w stanie podejmować przemyślanych decyzji. Bardzo często ma to związek właśnie z poczuciem zobowiązania. Jeżeli podejmujemy pewne decyzje zbyt pochopnie, to tak naprawdę nie mają one dla nas dużego znaczenia.

Poczucie zobowiązania jest związane z naszą naturalną potrzebą bezpieczeństwa. Dlatego na tym etapie może pojawić się kilka problemów w Twoim związku. Najtrudniejsza sytuacja zdarza się w momencie, kiedy jeden z partnerów oczekuje deklaracji, ale druga osoba nie jest na taką deklarację gotowa. W takim momencie związek może przechodzić kryzys. To, czy partnerzy będą w stanie sobie z tym poradzić, zależy od pozostałych składników miłości. Jeżeli nadal między partnerami iskrzy i dbają o odpowiedni poziom napiętności, to będą jeszcze w stanie trochę poczeekać. Jeżeli zadbali o prawidłowy rozwój intymności, będą potrafili szczerze o tym porozmawiać i podjąć jakąś decyzję. W tym momencie widzisz, jak te trzy składniki mogą na siebie wzajemnie wpływać. Każdy z nich jest niezależny, ale jednocześnie bardzo silnie oddziałują one na siebie nawzajem.

W tym przypadku intymność i napiętność mogą sprzyjać rozwojowi poczucia zobowiązania. Jeżeli jednak nie udało się Wam do tej pory zadbać o te dwa składniki miłości, to trudno będzie Wam podjąć świadomą i przemyślaną decyzję o wspólnej przyszłości. Kiedy jedna ze stron potrzebuje przejść do kolejnego etapu związku, ale jej partner nie jest na to gotowy, oba wcześniejsze składniki miłości zaczynają słabnąć. To, jak długo jesteście w stanie na siebie czekać, zależy od tego, jak budowaliście swój

związek do tej pory. Jak pamiętasz, namiętność rozwija się bardzo szybko, ale też bardzo szybko potrafi zgasnąć, jeżeli nie potracicie o nią zadbać. Intymność za to budujemy powoli, ale też dużo wolniej się ona osłabia. Dlatego jeżeli chcecie układać sobie wspólne życie, musicie podjąć pewne zobowiązania. Tylko w ten sposób zadbać o swoją wzajemną potrzebę bezpieczeństwa. Na tym etapie związku zaczynacie sobie uświadamiać problemy, które mogliście ignorować wcześniej. Im więcej się ich pojawi, tym trudniej będzie Wam podjąć decyzję o wspólnej przyszłości.

Poczucie zobowiązania to bardzo ważny element miłości, nad którym mamy największą kontrolę. Namiętność jest zbyt gwałtowna, abyśmy mogli nad nią w pełni świadomie zapanować. Nad intymnością też nie panujemy w sposób świadomy, a jedynie możemy starać się rozwijać pewne jej aspekty. To właśnie poczucie zobowiązania jest jedynym składnikiem miłości, na który możemy wpływać w świadomy sposób. Powinnaś o tym wiedzieć, ponieważ dobry związek zawsze tworzy się na bazie świadomych decyzji. Nie można wszystkiego zostawić w rękach przypadku i liczyć na to, że wszystko ułoży się samo. W pewnym momencie musicie podjąć decyzję, czy chcecie być razem, czy nie. To dla wielu par najtrudniejszy moment i próba fundamentów, na których zbudowały swoją relację.

Jeżeli jedno z Was potrzebuje przejść na kolejny etap związku i oczekuje jasnej deklaracji od drugiej strony, to nie będziecie w stanie odwlekać tego momentu w nieskończoność. Takie ciągle odwlekane pewnych decyzji będzie dla Was bardzo kosztowne. Brak poczucia bezpieczeństwa uniemożliwia Wam zbudowanie trwałego związku opartego na zaufaniu. Dobrze wiesz, że bez zaufania związek nie przetrwa. Dlatego świadome podjęcie decyzji o tym, czy chcecie żyć wspólnie, jest jednym z najważniejszych momentów, który będzie oddziaływał na Wasz związek w przyszłości.

Nie ma się co dziwić, że to właśnie z poczuciem zobowiązania mamy tak duży problem. Aby zadbać o ten składnik miłości, trzeba działać aktywnie, czego wielu z nas nie lubi. Namiętność to zazwyczaj czysta chemia. Intymność to rozmowy i zbliżenie psychiczne. Poczucie zobowiązania to deklaracja, która może zmienić wszystko, i dlatego tak bardzo się jej boimy. O problemach z braniem na siebie odpowiedzialności będę pisał

w kolejnych rozdziałach. Trudno jest zbudować związek w sytuacji, kiedy oboje jesteście bierni. Poczucie zobowiązania to składnik miłości, nad którym mamy największą świadomą kontrolę, co potrafi być dla wielu z nas zbyt wielkim wyzwaniem. W dalszej części książki przekonasz się, jak wiele błędów i nieporozumień w związku wynika właśnie z braku poczucia bezpieczeństwa i niechęci do podejmowania pewnych kroków. Czasami się nam wydaje, że najlepszym rozwiązaniem jest przeczekanie problemu. Jednak jest to złudna nadzieja. Jeżeli nie potraficie zmierzyć się z trudnościami, Wasz związek na tym ucierpi. Aby jakoś sobie z tym wszystkim poradzić, trzeba od początku dbać o wszystkie trzy składniki miłości, które tak silnie oddziałują na siebie nawzajem.

Wnioski?

W tym rozdziale poznałaś moją ulubioną koncepcję miłości. Składa się ona z trzech elementów: namiętności, intymności i poczucia zobowiązania. Oczywiście, to tylko teoria, która nie jest w stanie uchwycić całej magii miłości. Może jednak pomóc nam wyjaśnić, dlaczego w niektórych związkach pojawiają się problemy, których przyczyny są naprawdę trudne do zrozumienia. Miłość nie jest uczuciem prostym. Jest to połączenie wielu emocji, uczuć i przeżyć. Dlatego tak ważne jest, abyś rozumiała, że Twój związek stale będzie się zmieniał. Pewnych zmian nie możesz zatrzymać. Jednak kiedy będziesz świadoma, co jest przyczyną tych zmian, będziesz mogła do nich podejść w inny sposób. Zamiast pretensji i wzajemnych oskarżeń będziecie mogli wspólnie z partnerem popracować nad elementem Waszego związku, z którym macie obecnie największe problemy.

Mam nadzieję, że podczas czytania tego rozdziału kilka razy zapaliła się w Twojej głowie lampka ostrzegawcza. Chodzi mi o wszystkie skojarzenia, które przyszły Ci na myśl, kiedy opisywałem każdy ze składników miłości. Pomyśl teraz przez chwilę, jak te trzy elementy miłości zmieniały się w Waszym związku. Czy któryś ze składników był kiedyś znacznie silniejszy? A może dopiero teraz rozumiesz, że sposób, w jaki żyjecie, nie sprzyja rozwijaniu wszystkich trzech elementów miłości? Może dzięki tej

świadomości będziesz mogła coś z tym zrobić? Może wspólnie z partnerem zastanowicie się nad tym, jak możecie stworzyć lepszą przestrzeń do rozwoju Waszej relacji? Pamiętaj, że świadomość problemu w danym obszarze jest kluczem, aby się z tym problemem uporać.

Miłość składa się z trzech elementów: namiętności, intymności i poczucia zobowiązania. Teraz już to rozumiesz, dlatego mogę przejść do omawiania błędów, które mogą zniszczyć każdy związek. W trakcie czytania tej książki staraj się myśleć o swojej wymarzonej relacji. Zastanów się, czy opisywane przeze mnie błędy mogłyby zniszczyć związek, o którym marzysz. Z niektórymi z nich można poradzić sobie w sytuacji, kiedy oboje naprawdę będziecie tego chcieć. Niektóre błędy są jednak bardziej skomplikowane i wymagają od Was nie tylko motywacji do działania, ale też konkretnej wiedzy, jak to zrobić. Mam nadzieję, że po tym, jak poznasz te dziesięć błędów, które mogą zniszczyć każdy związek, będziesz reagowała dużo szybciej nawet na najdrobniejsze sygnały ostrzegawcze. Naszym głównym problemem w związkach jest to, że często ignorujemy problemy, które wydają się nam niegroźne. Jednak działają one jak kostki domina. Wszystko zaczyna się od przewrócenia pierwszej kostki, a za nią podążają kolejne. Przewracające się domino nabiera rozpędu, a my zupełnie nie mamy pojęcia, jak je zatrzymać. Dlatego w przypadku związków wyznaję zasadę, że lepiej zapobiegać problemom, niż później z nimi walczyć, gdy już staną się poważne. W kolejnym rozdziale chciałbym Ci opowiedzieć trochę więcej na temat dopasowania. Czy w jakiś sposób możesz mieć na to wpływ? Czy szczęśliwe związki tworzą tylko osoby podobne do siebie? A może chodzi o coś zupełnie innego? Wiem, że na temat dopasowania powstało już wiele mitów, dlatego w końcu warto się z nimi uporać. W kolejnym rozdziale znajdziesz odpowiedź na pytanie, czy jesteście do siebie dobrze dopasowani. Ta wiedza może Wam pomóc w rozwoju Waszej relacji. Może stać się dla Was pretekstem do wykonania pierwszego kroku w kierunku zmian, które mogą wzmocnić Wasz związek.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

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

GRUPA
Helion 

A potem żyli długo i szczęśliwie?

Na początku jest wspaniale. Zakochujecie się w sobie, trzymacie się za ręce, patrzycie sobie w oczy, zachwycacie się każdym słowem i gestem drugiej osoby... Chwilo, trwaj! Lecz ona mija. Flirt staje się romansem, romans – związkiem, a w związku bardzo szybko coś zaczyna trzeszczeć. Coś się między Wami zmienia. Nie szukacie już nieustannie wzajemnych spojrzeń. Nie czekacie z biciem serca na kolejny wspólny wieczór. Nie wsłuchujecie się z uwagą w to, co partner ma do powiedzenia. Na scenę cudownej miłosnej baśni wkracza z buciorami rutyna dnia codziennego, z jej nudą, monotonią i niekończącą się listą obowiązków.

Patrzycie na siebie z rosnącym niedowierzaniem i myślicie: *Czy to jeszcze w ogóle ma sens?*

Oczywiście, że ma. O ile wciąż się kochacie, chcecie być razem i jesteście gotowi na to, by pracować nad Waszą relacją – po stokroć ma! Związki są jak ludzie: nieustannie się zmieniają. Ci, którzy to rozumieją i akceptują, mają szansę „żyć długo i szczęśliwie”. Wspólnie. Oto 10 podstawowych błędów, które są w stanie zniszczyć każdy związek – dzięki tej książce poznasz je dogłębnie i zrozumiesz ich destrukcyjną moc. Po co Ci ta negatywna wiedza? To ostrzeżenia, a zarazem wskazówki – jakich zachowań, gestów, słów i sytuacji należy się wystrzegać w pracy nad udanym związkiem.



PATRYK WÓJCIK – psycholog i szczęśliwy mąż. Twórca bloga *Architektura sukcesu* (architekturasukcesu.pl), na którym porusza tematy związane z psychologią, budowaniem szczęśliwych związków i poprawą jakości życia. Wspólnie z żoną prowadzi bloga dla kobiet *Szpilki przy kasie* (szpilkiprzykasie.pl). Wierzy w budowanie szczęśliwego życia opartego na solidnych fundamentach, takich jak miłość, przyjaźń, uczciwość i ciekawość świata. Uważa, że każdy człowiek może się zmienić, jeśli wie, jak to zrobić, i nie brakuje mu motywacji do ciężkiej i systematycznej pracy.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint.PL



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-5696-2



cena 37,00 zł