

Marek Zabiciel



I TY MOŻESZ
MIEĆ
WSZYSTKO

OSOBISTY PROGRAM SUKCESU



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

I TY MOŻESZ MIEĆ WSZYSTKO

Marek Zabiciel

I TY MOŻESZ MIEĆ WSZYSTKO

OSOBISTY PROGRAM SUKCESU



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Projekt okładki i DTP: Maciej Grycz
Korekta: Anna Pietruczuk

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2009.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2009
ISBN 978-83-7377-340-0



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
I. Rodzina	9
Rozdział 1. Życiowy partner	11
Rozdział 2. Rodzice i dzieci	37
Rozdział 3. Pozostała rodzina	71
II. Praca i pieniądze	79
Rozdział 1. Praca zawodowa	81
Rozdział 2. Finanse	115
III. Życie towarzyskie i działalność społeczna	151
Rozdział 1. Życie towarzyskie	153
Rozdział 2. Działalność społeczna	173
IV. Wznoszenie się	193
Rozdział 1. Proces wzrastania, czyli jak to będzie	195
Rozdział 2. Jak zamiatać bałagan	209
Rozdział 3. Dlaczego czasami trwa to tak długo?	227
V. Jak utrzymać się na szczycie?	241
Rozdział 1. Nawyki ludzi biznesu	243
Rozdział 2. Ciesz się sukcesem	263
Rozdział 3. Co jeszcze jest ważne?	271
Podsumowanie. Równowaga i harmonia w naszym życiu	280

*Za napisanie tej książki chciałem
podziękować Życiu i Bogu.*

*Książkę tę dedykuję moim Rodzicom,
którzy zawsze stawali na wysokości
zadania oraz moim dzieciom,
które uczą mnie, jak można tego dokonać.
Barbaro, Stanisławie, Klaudio, Adamie
– dziękuję Wam*

Wstęp

Witaj! Ten Program Sukcesu jest dla Ciebie. Został stworzony po to, by pomóc Ci osiągnąć wszystko to, o czym marzysz, czego pragniesz. Zawiera te elementy, które są niezbędne, abyśmy mogli wznosić się i rosnać. Potrzeba rozwoju samego siebie, czyli samodoskonalenia, jest w nas i czeka, by ją obudzić. Podstawą jest uwierzenie w siebie. Uwierzyć w to, że możesz dokonać rzeczy wielkich, niezależnie od tego, skąd pochodzisz, kim jesteś. Ważne jest tylko to, dokąd zmierzasz i kim chcesz się stać w trakcie tego procesu. Zaangażowanie się w ten program rozbudzi w Tobie moc niezbędną do tego, by stać się wartościową jednostką zamieszkującą nasz świat. A więc ruszaj... pomogę Ci.

Zanim zaczniemy: program jest skierowany do kobiety i mężczyzny, czyli do człowieka. Forma męska, którą często się posługuje, wynika stąd, że jestem mężczyzną i łatwiej mi formułować myśli, przedstawiając określone koncepcje. Proszę w tym względzie o wyrozumiałość **KOBIETY**.

Celem programu jest nauka pisania i myślenia, tak, by osiągać to, czego pragniemy. Przedstawione koncepcje są proste i skuteczne. Zmiana natomiast nie jest taka prosta. Jak to zmiana. Przyzwyczajamy się do tego, co jest dla nas wygodne. Program ma pobudzić

do działania i do analizowania tego, co się dzieje w Twoim życiu, dlatego forma czasem jest niekonwencjonalna. Przyjmuj to, co uważasz za właściwe. Odrzuć to, co Ci się nie spodoba. I przede wszystkim myśl samodzielnie.

Pod koniec każdego rozdziału sugeruję zapisanie celów dotyczących omawianych kategorii. Ma to ogromne znaczenie. Samo czytanie, bez zaangażowania się w konstruowanie lepszego życia (a właśnie po to tworzysz i zapisujesz swoje cele), będzie tylko kolejną lekturą, z której nic dalej nie wynika. Nie wystarczy mieć plan w głowie. Trzeba go zapisać, bo tylko tak będziesz mógł sam ocenić, czy robisz postępy i idziesz do przodu, czy tylko sam siebie oszukujesz. A więc jeszcze raz nakłaniam do zaangażowania się w ten program. Życzę przyjemnej lektury i konstruktywnych wniosków!

Trzymasz w ręku książkę, która pomoże Ci osiągnąć sukces w interakcjach z naszym otoczeniem, czyli innymi ludźmi. W tym celu przerobimy takie zagadnienia jak stosunki rodzinne, praca, podejście do pieniędzy, życie towarzyskie oraz działalność społeczna. Ostatnie dwa moduły dotyczą tego, jak wznosić się podczas dochodzenia do sukcesu, oraz tego, jak utrzymać się na szczycie, kiedy już tam dotrzesz. Na samym końcu tej części znajduje się moduł dotyczący harmonii. Dowiesz się z niego, jak pracować z celami, które wytyczyłeś sobie w trakcie przerabiania tego programu. Życzę Ci powodzenia!

I

RODZINA

Naszą pracę rozpoczniemy od spraw związanych z rodziną. Oczywiście, wszystko jest kwestią osobistych preferencji i odczuć, ale z całą pewnością dla większości ludzi rodzina jest na pierwszym miejscu w hierarchii ich wartości albo przynajmniej tak deklarują. Dlaczego tak się dzieje? Młodzi ludzie dorastają i zakładają rodzinę. Tam odwzorowują swoje wyobrażenie o dorosłym życiu, tam rodzą się dzieci, które dorastając idą swoją drogą i zakładają kolejne rodziny, wiążąc się ze swoimi partnerami. Taki schemat obserwujemy już tysiące lat. Instytucja rodziny szeroko rozumianej jest w nas tak zakorzeniona, że nie sposób sobie wyobrazić innej konstrukcji życia na ziemi.

Jednak obserwując samą instytucję partnerstwa czy małżeństwa, nie sposób zlekceważyć sprawy dotyczącej nieudanych związków. Związków, które się rozpadają, które wygasają. Nie sposób również nie zauważyć ogromu cierpienia w relacjach dzieci i rodziców. Nie można nie zauważyć tego, że ludzie krzywdzą się wzajemnie i upokarzają. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego przez tyle tysięcy lat nie wypracowaliśmy schematów, metod, sposobów, które skutecznie pomogłyby nam tworzyć szczęśliwe rodziny, a przez to lepiej i radośniej żyć? Nie wydaje mi się, żebym w tym krótkim programie odpowiedział na wszystkie pytania i dał receptę na szczęśliwe życie dla wszystkich ludzi. Jednak z całą pewnością i odpowiedzialnością stwierdzam, że ci z Was, którzy uważnie i z powagą podejną do tego, co przedstawię w tym module, będą mogli budować swoje życie na solidnych fundamentach.

Życiowy partner

Nasze rozważania dotyczące związków rodzinnych zaczniemy od osoby, którą popularnie nazywamy partnerem życiowym. Dla jednych może on być utożsamiany ze współmałżonkiem, dla innych może być chłopakiem, dziewczyną. Nie będziemy klasyfikować nikogo jako męża czy żonę, konkubenta, konkubinę, ale przyjmujemy, że partner życiowy to osoba, którą spotykamy na swojej drodze i razem z nią spędzamy jakąś część życia.

Co decyduje o tym, że ludzie spotykają się i razem podążają ścieżką życia? Jedni mówią o zrządzeniu losu, inni upatrują w tym przypadku. Jak wiemy, nic nie dzieje się bez przyczyny i to, że spotykamy kogoś na swojej drodze i dalej planujemy tę drogę wspólnie, to z całą pewnością nie jest przypadek. Aby jednak dalej zagłębić się w ten temat, proponuję przemyślenie następującej kwestii. Jak traktujemy samą instytucję związku?

Ponad wszelką wątpliwość można stwierdzić, że to, co ludzi najbardziej zniewala i jest dla nich przysłowiową „kulą u nogi”, to wszelkiego rodzaju systemy. Rzadko jednak zdajemy sobie z tego sprawę. Począwszy od lat dziecięcych przyswajamy sobie założenie, że rodzina jest komórką społeczną i jest ona częścią systemu, który popularnie nazywamy społeczeństwem. Dalej słuchamy, czytamy, uczymy się i jednocześnie przyswajamy, że właściwy model takiej konfiguracji musi się dostosować do praw, nakazów, zakazów i te-

go, co popularnie nazywamy „właściwym”. Związek należy zalegalizować w kościele albo w urzędzie, wszędzie trzeba się zarejestrować i przystosować do tego schematu, który istnieje, aby nie czuć się obco w narzuconym nam świecie. Stosując ślepo reguły, które z biegiem czasu przyjmujemy jako nasze własne, tracimy z oczu prawdziwy sens tego, co naprawdę ma dla nas oznaczać związek. I w ten sposób forma zaczyna nam przysłaniać treść.

I tak niejednokrotnie zaczyna się horror współczesnego życia. Zamiast zwracać uwagę na to, co jest naprawdę dla nas ważne i właściwe, zaczynamy się kierować tym, co powinniśmy robić, aby nie zostać ocenionymi jako ci, którzy są „nieprzystosowani”. Miłość, która nas ze sobą połączyła, zamieniamy na zestaw narzędzi, które zostały nam narzucone jako prawidłowe, a my bez sprzeciwu używamy ich i udajemy, że wszystko jest w najlepszym porządku. Związek dwojga ludzi, którzy łączą się w imię miłości, to nie instytucja. To cud, którego zadaniem jest iść przez życie w taki sposób, aby tworzyć coraz więcej miłości, okazując radość, współczucie i dobroć, których fundamentem i najsilniejszym ogniwem jest wolność. Dostosowanie się do sytuacji zewnętrznej często wydaje się koniecznością, ale jeśli ta konieczność interpretowana jest jako element nadrzędny związku, to istnieje małe prawdopodobieństwo, aby ludzie, którzy ze sobą w taki sposób żyją, byli szczęśliwi.

Bo przecież nie zawieramy związków, by się wzajemnie unieszczęśliwiać, a przynajmniej nie taki cel przyświeca nam na początku.

Dlaczego zatem sami sobie tworzymy przeszkody na drodze do szczęścia? W świecie rządzonej przez zakazy, nakazy i reguły trudno jest tworzyć związki oparte na innej formie organizacyjnej. I dlatego ludzie łącząc się ze sobą, przyjmują określone normy i zachowania jako te, którym należy się podporządkować, nie zauważając, że z czasem to właśnie one powodują destrukcję ich związków. Oczywiście, że można rozpatrywać jeszcze wiele różnych kwestii, do których będziemy wracać w kolejnych rozdziałach, takich jak właściwe dobranie się partnerów, ich zgodność i poglądy na życie. To wszyst-

ko jest istotne i ma znaczenie. Jednak za podstawę udanego związku przyjmijmy to, że jest on po to, by nam służył, a nie nas zniewalał i dlatego nie należy traktować go jako instytucji.

Nie wydaje mi się właściwe w tym miejscu, aby definiować, w jaki sposób tworzyć „odinstytucjonalizowany” związek, bo byłoby to tylko kolejną próbą zamknięcia go w określonym schemacie. Sam powinieneś odpowiedzieć sobie na pytanie, w jaki sposób chcesz go postrzegać i w jaki sposób tworzyć. Przejdźmy zatem do zagadnień, które pomogą Ci lepiej zrozumieć, co dokładnie mam na myśli.

|| Partner nie jest Twoją własnością

Zasadniczą kwestią leżącą u podstaw każdego udanego związku jest wolność. Wolność i prawo do tego, by wyrażać siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy. Tłumienie i duszenie w sobie naszego prawdziwego oblicza, nadając tej procedurze charakter przystosowania, doprowadzi nas prędzej czy później do uczucia zniewolenia i frustracji. Ze wszech miar chwalebne jest działanie na korzyść drugiego człowieka, ale staje się koszmarem dającego, jeśli zaprzecza temu, czym naprawdę jesteśmy. Wkładając maskę przystosowania wbrew samym sobie, robimy z siebie niewolników własnego działania. Dlatego żaden człowiek nie może i nie powinien być własnością drugiego człowieka. Jeśli tak się staje, to tylko i wyłącznie na nasze własne życzenie. Jednak czasem dzieje się to niepostrzeżenie. Albo tak nam się wydaje. Nic jednak nie dzieje się nagle...

Mówimy często „mój mąż”, „moja żona”, „mój chłopak”, „moja dziewczyna”. I wszystko może byłoby w porządku, gdybyśmy słowo „mój” umieli właściwie zinterpretować. Zastanów się przez chwilę, w jaki sposób podchodzisz do tego, co jest Twoje? Czy nie jest tak, że jeśli coś jest Twoją własnością, to masz do tego prawo? A jeśli masz do czegoś prawo, to czy nie dążysz do tego, by uczynić to na

Twój wzór i podobieństwo? Albo idąc dalej, czy nie chcesz, by służyło to Tobie?

Partner nie jest twoją własnością, a to tylko dlatego, że żaden człowiek nie może być własnością drugiego człowieka. Ktoś mógłby powiedzieć, że to tylko nazewnictwo. To tylko słowa. To prawda, ale słowa mają potężną moc. A poza tym znaczą dla nas to, co przyjęliśmy jako prawdę o nich. Bo przecież każdy człowiek sam nadaje wartość emocjonalną każdemu słowu i temu, co widzi. I w tym układzie „mój” często oznacza „nie Twój, tylko mój”.

- **Każdy człowiek pragnie być wolny**

Pragnieniem każdego człowieka jest to, by był on wolny. Jeśli masz co do tego wątpliwości, to przyjrzyj się powodom, dla których jedne narody przez tysiąclecia wychodziły spod jarzma drugich. Popatrz na polityczną walkę o władzę. I w końcu zastanów się nad powodem, dla którego składane są pozwy o rozwód. Pragniemy być wolni. I nie inaczej ma się sprawa w związkach partnerskich.

Nie powinniśmy wchodzić w związki po to, by oddawać swoją wolność, ale po to, by się nią dzielić i aby uczynić wolnym drugiego człowieka. I zgadzam się z tym, że jest to idealizowanie sprawy, bo jak życie pokazuje, znalezienie takiego związku jest dziś niesamowicie trudne. Ale jeśli nie będziemy choćby w zamiarach dążyć do ideału, będzie to oznaczało, że niczego nie jesteśmy w stanie zmienić. A to nieprawda. Jesteśmy w stanie zmienić wszystko, jeśli tylko uwierzymy, że jest to możliwe i że to właśnie my możemy dokonać tej zmiany.

Co jednak powoduje, że tworzymy związki oparte na podporządkowaniu sobie partnera? Dlaczego nie potrafimy na szeroką skalę dać innym tego, czego sami tak bardzo pragniemy? Powodów pewnie jest wiele, ale warto zwrócić uwagę na jeden z istotniejszych. Walka o władzę i leżąca u jej podstawy chęć dominacji. Obserwacje tego, co się wokół nas dzieje, powodują, że przyjmujemy model „walczących o szczęście”, nie widząc, że ta walka jest przyczyną

destrukcji na nasze własne życzenie. Nie rozumiemy, że dając, otrzymujemy to, co dajemy.

Może Cię dziwić, dlaczego aż tak głęboko wchodzę w przyczyny nieudanych związków, zamiast koncentrować się na „cudownych” i prostych rozwiązaniach. Otóż, powód jest bardzo prosty. Jeśli nie zrozumiemy, co leży u podstaw problemu, czyli nie dotrzemy do jego źródła, to szanse na jego uzdrowienie są w zasadzie zerowe. Leczenie, uzdrowienie, czy naprawa czegokolwiek będzie miała miejsce wtedy, kiedy dotrzemy do jego źródła i zadziałamy niejako „od podstaw”. Jeśli przeprowadzamy jakikolwiek proces myślowy i u jego podstaw będą leżały niewłaściwe fundamenty, to końcowe wnioski sprowadzone do reguł działania będą także błędne.

Tak jak wspomniałem, przyczyną nieudanego związku jest walka i chęć dominacji. Wynikające z nich próby ustawienia za wszelką cenę partnera pod nasze dyktando rodzą niekończące się konflikty. I dochodzimy do sytuacji, kiedy albo się rozstajemy, albo jeden z partnerów podporządkuje się woli drugiego. A gdzie w tym wszystkim jest miłość, która miała być podstawą związku? Szczęśliwy niewolnik nie istnieje.

- **Życie jest ciągłą walką o energię**

Mówi się, że życie jest sztuką kompromisów. Warto by było dodać w tym miejscu „właściwych”. Szeroko rozumiany kompromis to osiągnięcie porozumienia w określonej kwestii. Szukanie porozumienia jest następstwem różnicy zdań. Nie możemy mówić o kompromisie, kiedy nie ma różnicy zdań. Jesteśmy tylko ludźmi, dlatego nie powinien nas specjalnie dziwić taki układ. Różnice, co do określonych kwestii, będą występowały bardzo często, bo nasze postrzeganie jest możliwe dzięki zestawieniu przeciwieństw. Nie będziemy wiedzieli, co to zimno, jeśli nie poznamy ciepła. Białe i czarne, dobro i zło, starość i młodość, dzień i noc itd.

I dlatego nie należy kwestionować tego, że będziemy różnie postrzegać i interpretować, wydawałoby się, takie same sytuacje czy

zdarzenia, przez co nasz osąd ich będzie różny. Właśnie dlatego tak istotna w życiu jest sztuka kompromisu, a w szczególności w omawianych przez nas związkach partnerskich. Jak jednak robić to z korzyścią dla związku?

Zacząć dawać i przestać brać, rozumiejąc, że dawać oznacza otrzymywać. Zrozumienie tego zdania wystarczy, by całe życie stało się proste. Aby jednak w układzie dwojga osób odniosło to zadowalające skutki, to obie muszą mieć taki sam cel i muszą być przekonane, co do jego słuszności. I tu, jak wspomniałem, zaczyna się problem, bo jesteśmy niejako nauczeni walki o energię na każdym poziomie. Walka w tym kontekście nie oznacza tylko siły fizycznej czy przemocy, ale może być manipulacją, działaniem mającym wyrzucić określony skutek, którego celem jest to, aby postawić na swoim.

Nie wpadając jednak w skrajności, dawać nie oznacza ciągle zgadzać się na wszystko i podporządkować się wszystkiemu. Dawać dobrą wolę i osiągać właściwy kompromis z punktu widzenia każdego z partnerów. Grać w grę „wygrana-wygrany”, a nie taką, gdzie, aby wygrała jedna strona, musi przegrać druga. Jeśli walka o energię trwa i jest podsycana, to nie ma możliwości, żeby w konsekwencji nie było ofiar. Są – co widać na załączonym obrazku, który nazywa się życie. Ale wcale tak być nie musi, jeśli zrozumiemy, że tak naprawdę walczymy tylko ze sobą.

- **Chęć posiadania i dominacji to instynkt**

Temat, który rozpoczęliśmy, jest dosyć trudny i niejednoznaczny. Za chwilę przejdziemy do kolejnego etapu, ale jeszcze parę słów wyjaśniających przyczynę i skutek naszego podejścia do walki i dominacji.

Psychologia i terapia umieszcza przyczynę agresji, przemocy, czyli chęci do walki, w poczuciu strachu. Atakujemy wtedy, kiedy się boimy. I atakujemy po to, by zatuszować nasz strach. Wiem, że dosyć dużym uproszczeniem jest powiedzenie, że nasza chęć posiadania i dominacji płynie z naszych najniższych instynktów.

Nie chciałbym nazywać tego instynktu zwierzęcym, bo zwierzęta mają trochę inną konstrukcję psychiczną niż człowiek. Ale co to może mieć wspólnego z naszym tematem? Myślę, że wiele. Bo jeśli uzmysłowimy sobie, że nasza walka wynika tak naprawdę ze strachu przed czymś, to jest ona wyłącznie oznaką słabości. A czy ktoś z nas chciałby być słaby? Jeśli tak, to współczuję, ale jeśli nie, to może warto nad tym trochę popracować. Tylko silni są w stanie wybaczyć, zrozumieć i dzielić wszystko, co najlepsze, bo tylko silni rozumieją, że właśnie w tym jest ich siła i że niczego nie może im zabraknąć. Bo tak naprawdę, wszystko mają i wszystko mieli. Jeśli nie rozumiesz, że Twój partner jest wspaniały i że zasługuje na wszystko, to czas popracować nad sobą, a nie nad nim. Przestań zatem walczyć i przypomnij sobie, czym jest prawdziwa miłość.

|| Każdy ma prawo do realizacji siebie

Przypomnij sobie takie zdarzenie z Twojego życia, w którym chciałeś coś zrobić, a usłyszałeś, że nie wolno albo zwykłe egoistyczne „nie”. To, co chciałeś zrobić, nie było niczym złym i nie krzywdziło nikogo, a jednak nie pozwolono Ci tego zrobić, argumentując to zwykłym „nie, bo nie”, albo podając taki argument, który mógłby zostać zdmuchnięty podmuchem lekkiego wiatru. Jeśli przeżyłeś taką chwilę, a nie mogło chyba być inaczej, przypomnij to sobie, kiedy zabraniasz swojemu partnerowi w jakikolwiek sposób, żeby realizował sam siebie. Przypomnij sobie dokładnie, jak czułeś się w momencie, kiedy ktoś w wyimaginowanej trosce lub obawie nie pozwolił Ci zrobić tego, co planowałeś. Żenujące, prawda?

- **Masz prawo realizować swoje marzenia i plany, pod warunkiem, że nie krzywdzisz innych**

Jeśli wykonałeś to krótkie mentalne ćwiczenie, to już wiesz, jak czuje się człowiek, który nie może zrobić tego, co chce. Zapamiętaj

zatem, że każdy człowiek ma prawo, aby robić to, co chce, po to, by realizować samego siebie. Jeśli te działania krzywdzą inne osoby, to nie jest dobry kierunek. Za chwilę omówimy kwestię, kiedy tak naprawdę krzywdzimy innych. Ale zanim to zrobimy, przeanalizujmy jeszcze kwestię związku i samorealizacji osób w nim będących. Jeżeli łączymy się z partnerem, bo go kochamy, to dlaczego tak często podcinamy mu skrzydła, nie wyrażając zgody, by się spełniał? Popatrzmy na to z takiego punktu widzenia. Jeśli nasz partner nie będzie się realizował w aspekcie własnych zainteresowań i upodobań, to nie będzie mógł wnieść do związku całego siebie. Czy zatem zależy nam, by tylko jego część tworzyła związek? I czy w takim razie żyjemy z partnerem jako całością, czy tylko z częścią tej osoby? Często nie wyrażamy zgody na to, by „nasza druga połowa” zajmowała się tym, co lubi tylko dlatego, że uważamy to za głupie czy bez znaczenia. Nie dzielimy jej zainteresowań, ale nie pozwalamy też ich jej rozwinać. To pozwolenie lub niepozwolenie ma często charakter ignorancji czy złośliwego komentarza, które w odpowiedniej formie działają skuteczniej niż zakaz robienia czegoś. Nie ograniczaj swojego partnera tylko dlatego, że interesuje go coś innego. Zwróć uwagę jeszcze na jedną kwestię. Ludzie dobierając się w pary, opierają się często na nie do końca zdefiniowanym uczuciu miłości. Nie zwracają uwagi na pozostałe elementy, które są niewątpliwie bardzo ważne. Wspólne zainteresowania, fascynacje są elementami cementującymi związek. Oczywiście, że w parze musi iść wiele czynników, ale jeśli będziecie dzielali wspólne zainteresowania, to prawdopodobieństwo ograniczania drugiej strony w tym, co chce robić, będzie o wiele mniejsze.

- **Ćwiczenie dla odważnych**

Zapisz teraz, jakie są cele Twojego partnera. Dla uproszczenia mogą dotyczyć dowolnej dziedziny życia. Jeśli je znasz, to doskonale, ale jeśli nic nie napiszesz, to zastanów się dlaczego.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Kiedy krzywdzimy innych?**

Ludzkość poprzez tysiące lat wypracowała wiele systemów i udoskonaleń. Jedną z najlepiej rozwiniętych sztuk jest umiejętność krzywdzenia innych ludzi. I nie mówię o tym dlatego że chciałbym szerzyć opinię, jaki ten świat jest okrutny. Chciałbym zwrócić uwagę na określony aspekt krzywdy wyrządzanej innym. Bo nie muszę chyba dodawać, że przemoc, gwałt, obelga, wojna, zadawanie bólu są formą wyrządzania krzywdy. Popatrzmy na aspekt czynienia krzywdy w związku naszymu partnerowi z trochę innej perspektywy. Jeśli ograniczasz swojego partnera, to wyrządzasz krzywdę nie tylko jemu, ale również samemu sobie, bo poprzez wprowadzone ograniczenia nie może on być na tyle szczęśliwy, by dać szczęście Tobie. Bo związek, gdzie jedna strona jest ograniczana, nie może być całkowicie szczęśliwy. Jeśli przyjmiemy to jako niepodważalny fakt, a po głębszym przemyśleniu tej kwestii musi tak się stać, bo przecież nikt nie chciałby być tą ograniczaną stroną, a przez to unieszczęśliwiać drugiej osoby, która w związku występuje jako ograniczająca. Zwróć, proszę, uwagę, że to kwadratura koła. A świadczy to tylko o tym, że powinniśmy dla siebie być dobrzy i wyrozu-

miali, a ponad wszystko powinniśmy zwrócić uwagę na potrzeby naszego partnera, bo tylko tak on zwróci uwagę na nasze potrzeby.

Kolejnym aspektem tej samej sprawy jest trwanie w związku, w którym osiągnięcie wzajemnego szczęścia jest niemożliwe. Często utrzymujemy sztuczne twory, które nazywamy związkami czy małżeństwami, nie widząc lub nie chcąc widzieć, że cały stworzony przez nas układ nie ma sensu. Ze względu na swoją wieloaspektowość ten temat jest dosyć trudny, ale uważam, że jeśli nie jesteś w stanie dać swojemu partnerowi tego, czego on od Ciebie oczekuje, to lepiej przestań robić mu krzywdę i pozwól mu iść jego własną drogą. Dlaczego? Dlatego że prędzej czy później i tak związek się rozpadnie. Być może tylko w sferze emocjonalnej, bo formalnie może trwać, ale rozpad uczuciowy związku jest równoznaczny z tym, że go po prostu nie ma i utrzymujemy przy życiu wymagowanego trupa. Nie oznacza to wcale, że nad związkiem, który przechodzi kryzys, nie należy pracować, ale jeśli nie widać nawet cienia szansy na zmianę i wzajemny, właściwy kompromis jest w Waszym przekonaniu niemożliwy, to chyba szkoda czasu.

- **Partnerstwo polega na wzajemnym wspieraniu się w osiągnięciu celów**

Jeśli zatem tak ważny jest partnerski układ wzajemnej wyrozumiałości i nieograniczanie siebie i swojego partnera w pragnieniach i ambicjach, to jedynym rozsądnym rozwiązaniem jest wzajemne wspieranie się. Każdy z nas ma swoje ambicje i cele. Każdy do czegoś dąży i dlatego tak ważne jest zrozumienie kwestii, że prawdziwe partnerstwo polega na wzajemnym wspieraniu się w osiągnięciu celów. Jak wspomniałem, o wiele łatwiej jest to robić, kiedy cele, marzenia i pragnienia są wspólne. Poruszymy to zagadnienie w dalszej części programu. Zrób wszystko, co możesz, aby pomóc osiągnąć Twojemu partnerowi samospełnienie, bo tylko wtedy będzie on mógł dać Ci wszystko to, czego oczekujesz od niego i od związku. Pamiętać należy jednak o tym, że jeśli takie podejście będzie

charakteryzowało tylko jedną stronę, a druga będzie egoistycznym biorcą, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że związek się rozpadnie. Dlatego proszę Cię o jedną rzecz. Jeśli to, co tu przeczytasz, uznasz za wartościowe na tyle, by zastosować to do swojego związku, to nie rób tego, dopóki Twój partner nie przeczyta, nie zrozumie tego, co chcesz zrobić, i zaczynajcie dopiero wtedy, kiedy ustalicie wspólny plan gry. Ostrzegam przed tym, dlatego że jeśli ktoś nie ma pełnego zrozumienia, co do tego tematu, to może postrzegać Twoje zachowanie jako przyzwolenie do manipulacji dla własnych korzyści. Zacznie widzieć w Tobie potulnego baranka, który nic nie wie o świecie, i wyciągnie mylne wnioski, że może Tobą zarządzać i wchodzić Ci na głowę. I zaufaj mi, że może się tak zdarzyć, bo sam przeżyłem taką sytuację. I jeśli mamy cokolwiek rozpatrywać w kategorii, kto jest w takim układzie winny, to Ty, bo nie poinformowałeś drugiej strony o zmianie Twojego postrzegania związku. A druga strona ma prawo nie wiedzieć, dlaczego zmieniasz zachowania, nawyki i przyzwyczajenia.

Nie ma żadnych głupich ani nieważnych potrzeb, które widzimy w obrazie naszego życiowego partnera. Wszystkie są istotne. A nawet, jeśli nie są istotne dla nas, to z całą pewnością dla niego. I jeżeli masz odwagę potwierdzić w praktyce to, że kochasz, to pomóż tym, których kochasz, w realizacji ich celów i pragnień!

- **Jeśli nie będziesz szczęśliwy, nie będziesz mógł dać szczęścia**

Jak myślisz, kiedy tak naprawdę jesteśmy w stanie dać szczęście innym ludziom? Czy człowiek, który jest nieszczęśliwy, może dawać szczęście? Jeśli dojdziemy już do wniosku, że nie, to łatwo będzie dostrzec, dlaczego wzajemne związki tak często trwają w poczuciu zniewolenia lub beznadziejności. Tylko szczęśliwy człowiek może dawać szczęście innym, a przez to wnosić szczęście do związków międzyludzkich. A szczęście możemy osiągnąć

realizując samego siebie poprzez realizację własnych celów i pragnień.

A zatem, należy dołożyć wszelkich starań, aby poznać swoje potrzeby, potrzeby swojego partnera i wzajemnie się wspierać w ich osiągnięciu. Nie jest istotne, czy będzie to zrobienie kolacji, przygotowanie mowy powitalnej czy zdobycie czarnego pasa w określonej sztuce walki Wschodu (no, pod warunkiem, że później to Ty nie będziesz sparing-partnerem).

Na zakończenie proponuję dobrze przeanalizować cytat, który zamieszczam poniżej.

Można wzmocnić związek z drugą osobą w prosty sposób: odkryj potrzeby swego partnera i spełnij je.

JOSÉ SILVA

|| Miłość bezwarunkowa

Nie sposób omawiać związków partnerskich bez poruszenia tematu miłości. Ludzie najczęściej łączą się ze sobą deklarując chęć wspólnego życia pod wpływem uczucia, które nazywają miłością. Samą definicję miłości i to, czym naprawdę jest lub czym dobrze jest, żeby była, omawialiśmy w poprzednich modułach. Warto jednak wrócić do tego tematu i przeanalizować go z punktu widzenia związku dwojga ludzi. Samych definicji miłości może być tyle, ilu będzie definiujących. I nie będziemy tu roztrząsać, która z nich jest jedyna i prawdziwa. Chcąc jednak, aby związek partnerski był solidny, trwały i wnoszący radość, każdy z nas powinien umieć zdefiniować sam dla siebie, czym jest miłość. Bo przecież tak często używamy stwierdzenia „kocham Cię”. I jest to niewątpliwie chęć wyrażenia miłości do drugiego człowieka. Ale jeśli zaczniemy się zastanawiać nad definicją miłości, to po pewnym czasie dojdziemy

do wniosku, że umieszczenie jej w jakimkolwiek kontekście nie odzwierciedli całości tego, czym jest. Możemy się tylko pokusić o umiejscowienie jej w naszym systemie wartości, nadając jej wartość taką, jaką dla nas ma w odpowiedniej konfiguracji.

To, co teraz przedstawię, jest tylko możliwością i nie należy jej traktować jako prawdy absolutnej. I nie ma tak naprawdę znaczenia, czy zgodzisz się ze wszystkim, co dalej przeczytasz. Najważniejsze będzie jednak to, że uruchomisz pewne mechanizmy procesu myślowego, które doprowadzą Cię do wniosków, które dla Ciebie będą właściwe.

- **Kochaj, dlatego że ktoś jest, a nie za to, jaki jest**

W moim osobistym przekonaniu, najważniejszym czynnikiem, który powoduje zniekształcenie w pojmowaniu, a w konsekwencji w podejściu do miłości, jest utożsamianie jej w kategorii uczucia, które wyzwala się u nas pod wpływem tego, że ktoś jest taki a nie inny. Czyli mówiąc wprost, kochamy „za coś”. I jeśli nie widzimy, czy nie otrzymujemy „tego czegoś”, co w naszym przekonaniu zasługuje na uczucie miłości, to jej nie dajemy. Innymi słowy – będę Cię kochał zawsze, ale pod warunkiem, że będziesz...

I tu się zaczyna problem. I można by chyba też rzec, że tu się kończy. Zrozumienie, że miłość będzie istniała naprawdę tylko wtedy, kiedy będzie bezwarunkowa, czyli nie będzie stawiała jej obiektowi żadnych warunków, jest kluczem do zrozumienia większości spraw związanych z naszym materialnym światem. Taka umiejętność jej postrzegania graniczy niemal z cudem. Ale przecież cuda się zdarzają. A poza tym nikt nie obiecywał, że będzie łatwo. Cała trudność polega na tym, by zrozumieć, że aby bezwarunkowo pokochać, należy bezwarunkowo wybaczyć, a z tym, niestety, nie idzie nam zbyt łatwo.

Wypadałoby teraz podać parę rad, jak podchodzić do partnera współdzielącego nasz związek.

A więc spróbujmy. Kochaj, dlatego że ktoś jest, a nie za to, jaki jest. Zwróć uwagę i koncentruj się na jego zaletach i na tym, co Cię

w nim urzeka, a nie na tym, co Cię w nim drażni. Wzmacniamy to, na czym się koncentrujemy i dlatego koncentrując się na zaletach naszego partnera, będziemy je wzmacniali. Następna sprawa. To, co nas drażni w zachowaniach innych ludzi, to nic innego jak to, co chcemy zmienić u siebie. A więc, jeśli wychwycisz własne zdenerwowanie z powodu obserwacji tego, co robi Twój partner, pamiętaj, że zmiana nie może się dokonać w nim, dopóki sam się nie zmienisz. To już też omawialiśmy wcześniej.

Nie chowajmy w sobie uraz, tylko wybaczajmy to, co było, niezależnie od tego, czy związek nadal istnieje, czy jest tylko projekcją naszej przeszłości. Jak to wybaczyć wszystko? A jeśli nie mogę? No, to pracuj nad tym do skutku. Powód jest tak prozaiczny, że jego logika aż boli od prostoty. Jeśli związek już nie istnieje, to trzymając w sobie urazę, krzywdę robimy tylko sami sobie, produkując destrukcyjne myśli. A jeśli związek dalej trwa, to rozpamiętywanie uraz, krzywd i bólu nie pozwoli mu na zaistnienie w formie cudownej miłości. Miłość i utrzymywanie krzywdy w swoim sercu wykluczają się tak wzajemnie, że nie może być mowy o radości, której przecież oczekujemy od związku.

• **Ćwiczenie**

Zapisz teraz powody, dla których kochasz swojego partnera. Zrób to szczerze. Nawet jeśli do tej pory był on kochany przez Ciebie za coś, to naprawdę nic złego. W tym ćwiczeniu chodzi o to, by ocenić samego siebie w aspekcie związku, w którym się znajdujesz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Miłość bezwarunkowa to nie jest to samo, co brak reguł gry**

Czy to jednak oznacza, że we wzajemnym związku dwojga ludzi nie powinno być żadnych reguł? Pewnie nie, bo muszą istnieć fundamenty, na których opieracie się, tworząc wspólne życie. Ale reguły te powinny być przemyślane i omówione wspólnie i to w taki sposób, aby były jednakowo interpretowane przez obie strony. Jeśli nie będzie jasno ustalonych granic tego, na co wspólnie się decydujemy, to granice te wytyczy za nas okoliczność, z którą spotkamy się w momencie bólu doświadczanego z tego powodu, że ktoś zrobił coś, co nie odpowiada naszym wewnętrznym standardom. Początkowo wygląda to tak, że postrzegamy zachowania partnera jako drażniące. Nie robić z tym nic, nie mówiąc o tym, nie prowadząc rozmowy na ten temat sprzyjamy tylko sytuacji, aby w przyszłości te drobne z początku rozdrażnienia przeradzały się w bolesne doznania, które są gwoździem do trumny każdego związku. Te drobne zadrażnienia postrzegamy jako atak na nasze wyobrażenie o tym, jak to powinno wyglądać i z biegiem czasu zaczynamy się bronić oddając pięknym za nadobne. Rozpoczynamy w ten sposób wojnę, mającą charakter potyczek, bitew o rzeczy, które nie mają tak naprawdę znaczenia tylko dlatego, że czujemy się zagrożeni tym, co się dzieje. Kłótnie i rodzące się nieporozumienia stają się ciągłą batalią o to, kto ma rację i dlaczego.

Reguły gry w związku powinny płynąć wyłącznie z Waszych wnętrz. Często zdarza się tak, a właściwie bardzo często, że ludzie wchodzący we wzajemne związki przejmują reguły gry z zewnątrz. Społeczność, środowisko, rodzice, znajomi to doradcy, którzy mówią nam, jak należy układać sobie życie i jak ono powinno wyglądać. Cenimy sobie niezależność, a jednak tak często pozwalamy, by reguły gry były nam narzucone z zewnątrz. To Wy sami powinniście je stworzyć i trzymać się ich, jeśli uważacie to za słuszne, dlatego że nikt za Was nie przeżyje Waszego związku.

- **Muszą być reguły gry!!! Dlatego że jesteśmy ludźmi...**

Paradoksem w tej całej sprawie jest to, że jeśli sami nie ustalicie reguł w Waszych związkach, to zostaną one Wam narzucone z zewnątrz. Jeśli sami stworzycie schematy, w których chcecie się poruszać, idąc razem przez życie, to każda próba ataku na Wasz związek poprzez wywieranie wpływu z zewnątrz może zostać odparta tylko dlatego, że wiecie, czego chcecie. Jeśli natomiast wspólnie zdefiniowane priorytety są niejasne lub ich nie ma, to będziecie przyjmowali sugestie z zewnątrz, traktując je jako wartościowe i z biegiem czasu uznacie je za swoje własne. A to może grozić rozłamem, bo opieracie fundament związku na wartościach, które nie płyną z Waszego wnętrza.

Trudnością w ustaleniu własnych reguł gry jest ta sama przyczyna, która leży u podstawy twierdzenia, że ustanawianie sobie celów, zapisywanie ich i konsekwentna ich realizacja to zniewolenie samego siebie. Nieprawda. Jeśli nie ustalisz własnych celów, inni ustalą je za Ciebie. I wtedy będziesz dopiero niewolnikiem czyjś wyobrażenia. Będziesz wykonywał jak marionetka to, co niby życie Ci przyniosło. Powodem, dla którego nie ustanawiamy własnych reguł gry zarówno w swoim życiu osobistym, jak i w związkach partnerskich, jest zwykle lenistwo i strach przed tym, że nie będziemy umieli dotrzymać zobowiązań.

Świat, w którym żyjemy, narzuca nam bez przerwy jakieś reguły gry. Ludzie wolni to tacy, którzy je sami sobie i dla siebie ustanawiają. Co do samych reguł gry, to mogą nimi być wspólne wartości, fundamentalne zasady, zbiory zachowań i kwestie umowne co do określonych dziedzin życia. Trudno jest tutaj mówić o jednoznacznych i niezmiennych parametrach czy ustaleniach. I właśnie to jest piękne w całej tej układance, że to Ty i tylko Ty powinieneś sobie określić i zdefiniować ich ramy i proporcje. I dopóki w swych postanowieniach i działaniach nie krzywdzisz innych ludzi, to nikt nie powinien mieć prawa, aby ingerować w to, co robisz.

|| Empatia – mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus

Empatia to słowo dosyć często używane w ostatnim okresie przez różnych autorów, pisarzy i ludzi zajmujących się psychologią człowieka. Umiejętność wczucia się w sytuację drugiej osoby i zrozumienie powodów, które nią kierują przy różnego typu działaniach, jest sztuką samą w sobie. Jeśli ze wszystkich sił nie będziemy starali się zrozumieć, jak działają mechanizmy zachowań u innych osób, trudno będzie się nam postawić w ich sytuacji. Należy zdawać sobie sprawę, że nasze reakcje na to, co widzimy i jak postrzegamy, są tak różne, bo nasze doświadczenia, systemy wartości i interpretacje, wydawałoby się tych samych sytuacji i zdarzeń, nie są takie same. Szczególnie jest to istotne w związkach partnerskich i małżeństwie. Nie możemy oczekiwać, że kiedykolwiek ludzie tak skonstruowani jak my będą odczuwać dokładnie to samo w tych samych sytuacjach. Gdyby tak było, pewnie nie występowałaby konieczność zastanawiania się nad tym. Jeśli Twój partner w swym postępowaniu wykazuje zachowania, które nie są dla Ciebie zrozumiałe, to nie powinno Cię to dziwić. Tak będzie. Ważne w tym jest to, by za wszelką cenę starać się zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Nie zawsze te poszukiwania zakończą się sukcesem. I tu właśnie jest miejsce dla zrozumienia, wybaczenia, tolerancji i szacunku do tego, że jesteśmy odmienni w swych formach.

- **Kobiety inaczej niż mężczyźni postrzegają świat**

Nie jest rzeczą nową twierdzenie, że kobiety są zupełnie inaczej skonstruowane niż mężczyźni. Badania naukowców są dziś na tym etapie, że jako kobiety i mężczyźni w różnym stopniu używamy półkul mózgowych. Mówiąc najprościej – męska jest logiczna, kobieca – uczuciowa. Nie będę zbyt mocno wchodził w to zagadnienie, dlatego że opracowań na ten temat jest mnóstwo na rynku. Pragnę jedynie zwrócić uwagę, że świadomość tego, jak zbudowane

są nasze, ujmijmy to, wzorce psychologiczne, powoduje inne postrzeganie i inną interpretację tych samych sytuacji. I nie ma potrzeby robić z tego powodu jakiegokolwiek ambarasu, bo przyjmując to jedynie jako fakt, powinniśmy dążyć do jego akceptacji.

Aby lepiej zrozumieć to zagadnienie, polecam pozycję „Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus”, której autorem jest John Gray.

- **Rozmowa jest kluczem do wzajemnego zrozumienia**

Jest taki magiczny sposób na rozwiązywanie wielu kłopotliwych sytuacji w każdym związku międzyludzkim. Jest nim rozmowa. Jeśli w tym momencie pomyślałeś, że nie po to przerabiasz jakiś tam program, by czytać, że należy ze sobą rozmawiać, to pragnę zapytać o taką drobną kwestię. A właściwie niech to będzie rodzaj testu. Dla Ciebie samego. Przypomnij sobie dziesięć sytuacji ze wspólnego związku z partnerem, kiedy poczułeś się źle. Mogą to być różne sytuacje. Może to być rozdrażnienie, irytacja, którą wywołało zachowanie Twojego partnera. Może to być coś, co zrobił, a Tobie się nie podobało. A teraz pytanie zasadnicze. W ilu przypadkach powiedziałaś o tym partnerowi czy partnerce? Kolejne pytanie, czy omówiliście wzajemne odczucia i doszliście do sedna tego, dlaczego wywołało to w Was takie, a nie inne reakcje? I jeszcze jedno, co dalej z tym zrobiliście, aby takie odczucia nie powstawały w przyszłości?

Jeśli ktoś ma takie przemyślenia, że w takim razie nic byście nie robili, tylko ze sobą rozmawiali, to znak, że właśnie taki schemat działania jest w Waszym związku niezbędny, bo to oznacza, że nie tolerujecie właściwie niczego, co robi partner. Przy założeniu, oczywiście, że zależy Wam na kontynuowaniu związku. I może nie należy też popadać w skrajność. Podobno fanatyzm w jakimkolwiek kierunku jest destrukcyjny. Ale może, jeśli zdarzy się taka sytuacja, która wywoła w Tobie poczucie oburzenia na partnera, warto wrócić do tych pytań i wspólnie znaleźć odpowiedzi.

Jeśli nie będziecie ze sobą rozmawiali na tematy, które tak naprawdę są w związku dwojga ludzi najważniejsze, to trudno

Wam będzie stworzyć układ wzajemnego wsparcia, miłości i zrozumienia.

|| Akceptacja i szacunek

Siostra i brat. Ona i on. Partnerka i partner. Akceptacja i szacunek. Tych dwoje warto jest włączyć i uczynić z nich przewodników związku partnerskiego. Akceptuję Cię taką, jaka jesteś. Akceptuję Cię takim, jakim jesteś. Szanuję Twoje poglądy i Ciebie, bo akceptacja nie może istnieć bez szacunku. Rozumiesz? Nie chodzi o akceptację i szacunek dla jego lub jej głupich poglądów. Jeśli oceniamy je jako głupie, to nie ma akceptacji, nie mówiąc już wcale o szacunku.

- **Zaakceptuj „inność” swojego partnera**

Twój partner jest inny. Ty jesteś inna. Zaakceptuj inność swojego partnera, bo tylko wtedy będziecie mogli tworzyć jedność. Tak jak dwie połówki jabłka. I choć zewnętrznie się różnicie, a może nawet wewnętrznie, to tak naprawdę jesteście jednym i tym samym. Tylko kwestia postrzegania czyni Was różnymi. Jeśli uda Wam się zaakceptować bezwarunkowo swojego partnera, to niewiele będzie już stało na przeszkodzie, byście byli razem naprawdę szczęśliwi.

- **Nie ma harmonii bez szacunku**

Harmonijny związek to nie taki, gdzie nie ma różnicy zdań. Różnica zdań może wystąpić zawsze. I nie to, czy będzie występowała, będzie odbiciem, czy związek jest harmonijny, tylko to, jak podchodzić do różnicy zdań i czy będziecie umieli wypracować wspólny właściwy kompromis. Żeby jednak do tego doszło, niezbędny jest już wcześniej zasygnalizowany szacunek. Dla czyjegoś zdania, dla prawa wyrażania siebie takim, jakim naprawdę jest. Walcząc

o swoje racje możemy wygrać, ale każda walka ukáže w konsekwencji kogoś, kto wygra, i kogoś, kto przegra. Tylko po co? Skoro wspólny związek ma być jednością, to jaki jest powód, by czynić go sumą podzielonych i niezgodnych ze sobą części? Wzmianka o harmonii nie wystąpiła tu bez przyczyny, bo harmonia jest współgraniem, współlistnieniem i współtworzeniem łągodnie i z szacunkiem dla wspólnego dobra.

- **Pytanie kogoś o zdanie jest oznaką szacunku dla tej osoby – jest to znak, że jego zdanie jest dla nas ważne**

Rozmowa, o której wcześniej mówiliśmy, definiując ją jako lekarstwo mogące uzdrowić wzajemne związki, może być i często jest wręcz toksyczna. Jeśli zatem coś może być zarówno zbawienne w skutkach, jak i destrukcyjne, warto przyjrzeć się bliżej temu zagadnieniu. W jaki sposób ludzie powinni ze sobą rozmawiać, aby skutecznie się porozumieć, napisano i powiedziano już wiele, dlatego tylko przypomnimy sobie tutaj te zasady, a w zasadzie ich podstawę.

Jeśli związek dwojga ludzi ma być udany, trzeba umieć słuchać, co druga strona ma do powiedzenia. Znalezienie złotego środka w jakiegokolwiek formie porozumiewania się będzie uzależnione od tego, czy będziemy chcieli dowiedzieć się, co nadawca ma nam do przekazania. Dlatego rozmowa nie powinna być tylko wyżaleniem się, co nas boli, ale przede wszystkim wysłuchaniem drugiej strony, dlaczego takie, a nie inne zachowania zaistniały i miały miejsce. Każdy człowiek lubi być doceniany, a jednym z doskonałych narzędzi, aby kogoś docenić, jest pytanie go o zdanie. Jeśli pytasz o zdanie swojego partnera, to dajesz mu do zrozumienia, że jest dla Ciebie ważny. A poza tym nikt z nas nie ma patentu na mądrość we wszystkich dziedzinach. Jeśli zapytasz ze szczerą intencją otrzymania prawdziwej odpowiedzi, to istnieje duża szansa, że Twój partner sam mówiąc o problemie czy o sytuacji, znajdzie rozwiązanie, którego kluczem będzie zmiana jego postawy, a nie Twojej. Dzieje się tak

często, kiedy nie oskarżamy, wyrzucając czy próbując zmieniać na siłę drugą osobę, a łagodnie sygnalizujemy drażniącą nas kwestię, sugerując, że rozwiązanie jest naszym wspólnym celem. I tak właśnie jak w każdej dziedzinie życia należy pamiętać, że rozmowa nie powinna być atakiem ani walką, a jedynie narzędziem do tworzenia pięknej przyszłości.

|| **Uczmy się rozmawiać** **– wyrażaj swoje uczucia**

Rozmawiać trzeba umieć. Ale żeby umieć, należy się chcieć tego nauczyć. Trudno jest komuś, kto nigdy nie był zbyt wylewny, szczególnie jeśli chodzi o swoje życie wewnętrzne, nagle się przestawić. Szczególnie introwertycy, ludzie zamknięci w sobie, mają trudny orzech do zgryzienia, jeśli chodzi o przełamanie pierwszych lodów, co do wyrażania swoich uczuć i nastrojów. Obawa przed tym, że zostaniemy źle zrozumiani, albo przed tym, że nie będziemy mogli jasno wyrazić tego, co czujemy, paraliżuje nas i dlatego nawiązanie partnerskiego dialogu wcale nie jest łatwe. Szczególnie jest to skomplikowane, kiedy związek trwa już jakiś czas, a ludzie wcale nie rozmawiają ze sobą na tematy, które bezpośrednio dotyczą ich uczuć i ogólnie rzecz ujmując świata wewnętrznego. I oczywiście, że nie są to najłatwiejsze rzeczy na świecie, ale jeszcze raz powtarzam, że ten kurs, który właśnie przerabiasz, to nie spacer po parku wśród śpiewu kanarków, ale praca nad zmianą własnej osobowości po to, by szczęście i radość zawitały w Twoim życiu. A zmiana tego, co było, na to, co chcesz, żeby było, jest trudna, bo jest wychodzeniem ze stworzonych przez nas stref komfortu na rzecz komfortowej przyszłości. A więc nie ma znaczenia, czy jesteś mistrzem retoryki, czy każde zdanie przychodzi Ci z ogromnym trudem. Ucz się rozmawiać z partnerem. Jeśli naprawdę tak trudno Ci się przełamać w tej kwestii, to rozpocznij rozmowę ze swoim partnerem na temat tego, że chciałbyś różne takie tematy poruszać, ale nie wiesz, jak to zro-

bić. Jeśli razem popracujecie nad tą kwestią, to pozytywne, niosące w swych skutkach radość rozwiązania, pojawiać się zaczną jak grzyby po deszczu. Trzeba się tylko odważyć!

- **Jeśli nie mówisz o swoich odczuciach, nie dajesz partnerowi szansy, by Cię zrozumiał**

Dalej, niezależnie od tego, czy się to komuś podoba, czy nie, pociągniemy wątek wzajemnego zrozumienia się partnerów. Może zastanawiasz się, dlaczego nie opisuję prostych metod będących przyjemniejszą częścią życia partnerskiego, takich jak wspólne, romantyczne kolacje podtrzymujące żar domowego ogniska, czy wspólnego przeżywania upojnych chwil. Nie mówię o nich z dwóch powodów. Po pierwsze, dlatego że to tylko zwieńczenie tego wszystkiego, co jest ważne, to tylko zewnętrzna, ostateczna forma wspólnego życia. Po drugie, wszystkie pseudoterapeutyczne metody, które mają na celu leczenie lub porządkowanie wszystkiego, co zewnętrzne, nie mają sensu, jeśli nie dotyczą istoty problemu i nie docierają do jego źródła. Jeśli ludzie się rozumieją i dogadają, to cała reszta będzie naturalną konsekwencją ich działań bazowych. Jeśli natomiast nie ma porozumienia, bo nie zostały wypracowane podstawowe metody jego osiągnięcia, to żadna romantyczna kolacja nie załatwi sprawy. Może tylko pomóc na krótką chwilę, nie prowadząc do uzdrowienia źródła sprawy.

A więc, po co mamy mówić o swoich odczuciach partnerowi? Otóż, dlatego że, jeśli o nich nie mówimy, to istnieje duża szansa, że on nie będzie nas do końca rozumiał. A właśnie zrozumienie, dlaczego tak a nie inaczej się dzieje, pomoże nam ustawić się na właściwych torach wspólnej podróży przez życie. I tak przechodzimy do kolejnej wynikającej z tego rozważania kwestii...

- **Nie zakładaj z góry, że partner zna motyw, które Tobą kierują**

Często zakładamy, że ta druga strona nas zna, więc powinna wiedzieć, co i kiedy czujemy czy myślimy. Błąd. Żeby nie wiem jak dobrze ludzie się znali, to nigdy nie będziemy mieli pewności, że w każdej sytuacji ocenią naszą reakcję zgodnie z wysyłaną przez nas intencją. Bardzo często, a w zasadzie nagminnie, zakładamy, że partner zna motyw, które nami kierują. Oczywiście, nie rozpatrujemy sytuacji, kiedy jedna strona chce manipulować drugą dla własnej korzyści. Nasze intencje, często bardzo szczerze, mogą być zinterpretowane zupełnie odwrotnie. I to nie dlatego że ktoś chciał zrobić coś, co by nas zraniło, ale dlatego że działając w dobrej wierze wykonał ruch, którego nie rozumiemy właściwie. Dlatego, jeżeli kiedykolwiek spotkasz się z sytuacją, w której Twoja interpretacja zdarzenia będzie negatywna i w Twoim przekonaniu destrukcyjna dla związku, w którym jesteś, to nie czekaj, aż wszystko się samo załatwi, tylko zapytaj, co kierowało drugą stroną. Tu dopiero, jeśli, oczywiście, rozmowa będzie szczerą, ujrzysz, że nadopiekuńczość, której nie znosisz, jest zwykłą troską, a zinterpretowana przez Ciebie sytuacja dyskryminacji członka rodziny może okazać się celowym działaniem, aby uzyskać określony rezultat.

- **Ustalajcie wspólne cele**

Zbliżając się do końca tematu związków partnerskich powiemy sobie o kilku oczywistych rzeczach. Związek powinien mieć wspólne cele zdefiniowane i nakreślone przez tych, którzy w nim są. Jeśli jeszcze ktoś ma wątpliwości, po co ta cała zabawa w cele, a przerabia Osobisty Program Sukcesu od początku, to przyznaję się do porażki jako jego autor. Jeśli jeszcze nie przekonałem Cię, co do tego, że stawianie sobie celów, które pragniemy realizować, jest niezbędne, to, proszę, nie trać własnego czasu na dalsze czytanie tego

programu. Szkoda czasu. Lepiej iść do kawiarni, wypić kieliszek wina i nie myśleć o niczym.

Jeśli jednak „kupujesz” tę sugestię (i mogę się tylko modlić o to, by były nas miliony), to wracamy do tematu. Każdy powinien mieć swoje indywidualne cele po to, by mógł się realizować. Związek potrzebuje tego samego. Postawcie mu cele. Zróbcie to razem. Możecie tym celom nadać konkretne cechy jak czułość, wyrozumiałość, partnerstwo, ale dobrze jest również opowiedzieć sobie o tym, jak ma on wyglądać za kilka czy kilkanaście lat. Co chcecie udowodnić i komu poprzez to, że jesteście razem? Tylko sobie? W porządku. Wasz wybór i Wasze prawo. Chodzi tylko o to, by w miarę jasno, na tyle, na ile da się to zrobić, zdefiniować to i zapisać. Zapisać znowu?! Otóż tak. Znowu zapisać. Taki zapis będzie znaczył więcej niż deklaracja w stylu, że ta i ten w tym dniu zgłosili się, do... aby zawrzeć... Rozumiecie? Tamte świstki nic nie znaczą. Znaczyć będzie tylko to, co ustalicie między sobą, podpisując się jednomyślnie pod wspólnymi ustaleniami. I na litość Boską. Nie na gębę!!! Po czasie relacje, co do tego, jak miały się sprawy, mogą być tak różne, że można by było pokusić się o opinię, że nie było nas w tym miejscu i w tym czasie. Kochani, nie chodzi mi o to, by kręcić na siebie bat. Nie chodzi o wymyślanie sztuczności, które mogłyby nas ograniczać. Chodzi o to, by ustalić wspólną wizję życia.

• **Ćwiczenie**

Jeśli jest taka możliwość, zrób to ćwiczenie ze swoim partnerem. Jeśli nie, zrób to dla siebie, a później przedstaw swojej drugiej połowie. Pamiętaj, że wspólnie macie zdecydować, jak to będzie wyglądało.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Wspólna wizja życia**

Nikt nie jest w stanie przewidzieć, czy ustalenie wspólnej wizji życia dwojga ludzi spowoduje, że związek na pewno przetrwa i na pewno ludzie w nim będący zawsze będą ze sobą szczęśliwi. Każdy może mieć swoją wersję tego, co będzie na pewno. Natomiast jej całkowity brak jest trochę jak podążanie na jednym okręcie nie wiadomo w którą stronę i po co. No, niby po to, byśmy byli szczęśliwi. No, niby po to, żeby były dzieci i rodzina. No, niby po to, że czas się ustatkować i wydorosnąć. No, niby po to, że się kochamy. No, i niby wszystko wiemy, ale tak naprawdę nie wiemy nic albo bardzo niewiele. I jak wiatr zawieje, to pójdziemy w kierunku kolejnego niby, żeby tworzyć krainę, która nazywa się Nibylandia. A to przecież jest Wasze życie. Wasza miłość, Wasze pragnienia i jeśli tak jest, to zapewnijcie tej podróży choć odrobinę szans na końcowe powodzenie.

Można by pewnie poruszać jeszcze wiele wątków dotyczących wzajemnych związków partnerskich. Tylko po co? Jeśli nie zrozumiesz tej podstawowej lekcji, to, tak jak wspomniałem, organizowanie wszelkiego rodzaju fajerwerków na pokaz albo gaszenie strażackim wężem płonącego domu, w którym ginie Twój związek, jest działaniem krótkotrwałym. A jak wiemy, tymczasowe rozwiązania nie przynoszą trwałych korzyści. Daj się ponieść miłości otwierając się na potrzeby partnera. I tego Ci życzę!

Zrób listę dobrych stron partnera i poświęć im swoją uwagę. Kiedy to uczynisz, Wasze małżeństwo będzie wzrastało i z roku na rok będzie coraz bardziej błogostawione i coraz piękniejsze.

JOSEPH MURPHY

