



PORADNIKI
NA OBCASACH

LINGO
twoje wydawnictwo

SZCZĘŚCIE dla Pań

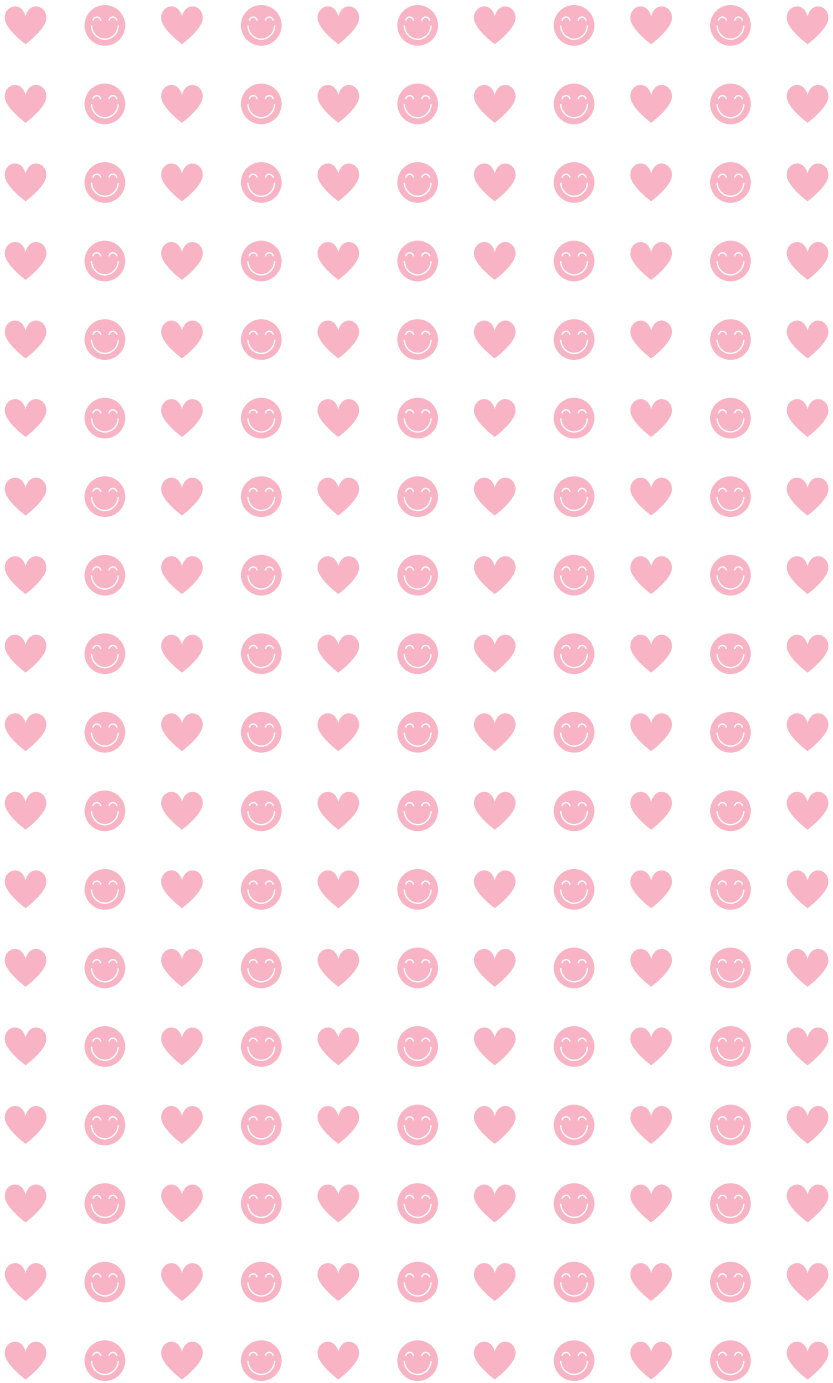
KRÓTKI KURS DOBREGO ŻYCIA DLA KAŻDEJ Z NAS



eBOOK

- Zdrowie ciała, zdrowie duszy
- Trochę psychologii na co dzień
- Co nas uszczęśliwia: porady

SZCZĘŚCIE
dla Pań





PORADNIKI
NA OBCASACH

SZCZĘŚCIE dla Pań

KRÓTKI KURS DOBREGO ŻYCIA DLA KAŻDEJ Z NAS

Halina Pilonis

LINGO
twoje wydawnictwo

„Szczęście dla Pań”

napisały, opracowały, zredagowały, zilustrowały

DZIEWCZYNY:

Teresa Chylińska-Kur, KurkaStudio (projekt okładki i rysunki),

Anna Laskowska (koordynacja i adiustacja), **Monika Maj** (redakcja),

Kaja Mikoszevska (projekt makiety i opracowanie graficzne, skład i łamanie),

Halina Pilonis (autorka).

Pomagali FACECI:

Marek Jannasz (redaktor serii), **Marek Kowalik** (korekta).

Zdjęcie na okładce: © iStock.com / Liubov Burakova



www.poradnikinaobcasach.pl

ISBN: 978-83-7892-318-3

ISBN wydania elektronicznego: 978-83-7892-357-2

© Copyright by Wydawnictwo Lingo sp.j., Warszawa 2015

Teoretycy szczęścia twierdzą, że tylko w minimalnym stopniu zależy ono od zasobności portfela, kariery, pozycji społecznej i towarzyskiej. Jego odczuwanie jest przede wszystkim uzależnione od **podejścia do świata, interpretacji zdarzeń, nastawienia do ludzi, tego, jak reagujemy na codzienne problemy**. Nie przez przypadek największy poziom szczęścia osiągamy dopiero koło czterdziestki, gdy umiemy już oddzielać rzeczy ważne od nieistotnych. Wtedy zyskujemy umiejętność poruszania się po polu minowym życia. Wcześniej pułapki kariery, miłości, macierzyństwa i małżeństwa ranią nas dotkliwiej.

Ten poradnik pomoże być szczęśliwą na każdym etapie życia. Jest efektem moich rozmów z wieloma specjalistami oraz lektury prac najlepszych fachowców z dziedziny medycyny i psychologii. Zawiera najbardziej przydatne techniki i najefektywniejsze rady, które pomogą Wam poradzić sobie w trudnych życiowych momentach i... nauczyć się patrzeć na świat tak, jak to robią ci, którzy uważają się za szczęściarzy.

Autorka



1. M jak miłość

9

Szukanie partnerów to ewolucyjny przymus. Choć wybrzydząmy, jakoś udaje się nam dobrać w pary. Jakich kobiet szukają mężczyźni? Czy istnieje recepta na udany związek?

2. Na dobre i na złe

39

Małżeństwo. Jak być szczęśliwą mimo rozwiewających się złudzeń? O co się najczęściej kłócimy? Jak mówić otwarcie o swoich potrzebach, oczekiwaniach, uczuciach?

3. Seks w wielkim mieście

71

Rozmnażanie i przetrwanie. Ale czy tylko? Seks to ważna część naszego życia, zdrowia, samopoczucia. Co zrobić, żeby łączył, cieszył, dawał spełnienie.

4. Moda na sukces

95

Praca zajmuje w naszym życiu więcej czasu niż jakakolwiek inna aktywność. Warto ją dobrze wybrać, warto pokochać i zrozumieć, skąd biorą się nasze zawodowe sukcesy i... porażki.

5. Mamo, to ja

125

Zanim zostaniesz matką, planujesz milion rzeczy, które będziesz robić, i tysiące, których nie zamierzasz. Potem życie to weryfikuje.

6. Sposób na teściową 149

Wybieramy męża, a wiążemy się z całą jego rodziną. Jak ułożyć sobie relacje w nowej konstelacji rodzinnej?

7. Gotowe na wszystko 167

Dorośle życie to ciągłe łączenie roli matki, żony i pracownicy. Jak się w tym nie pogubić? Trzeba odpuszczać. Jak wygospodarować w codziennym wirze czas dla siebie i dlaczego jest to takie ważne?

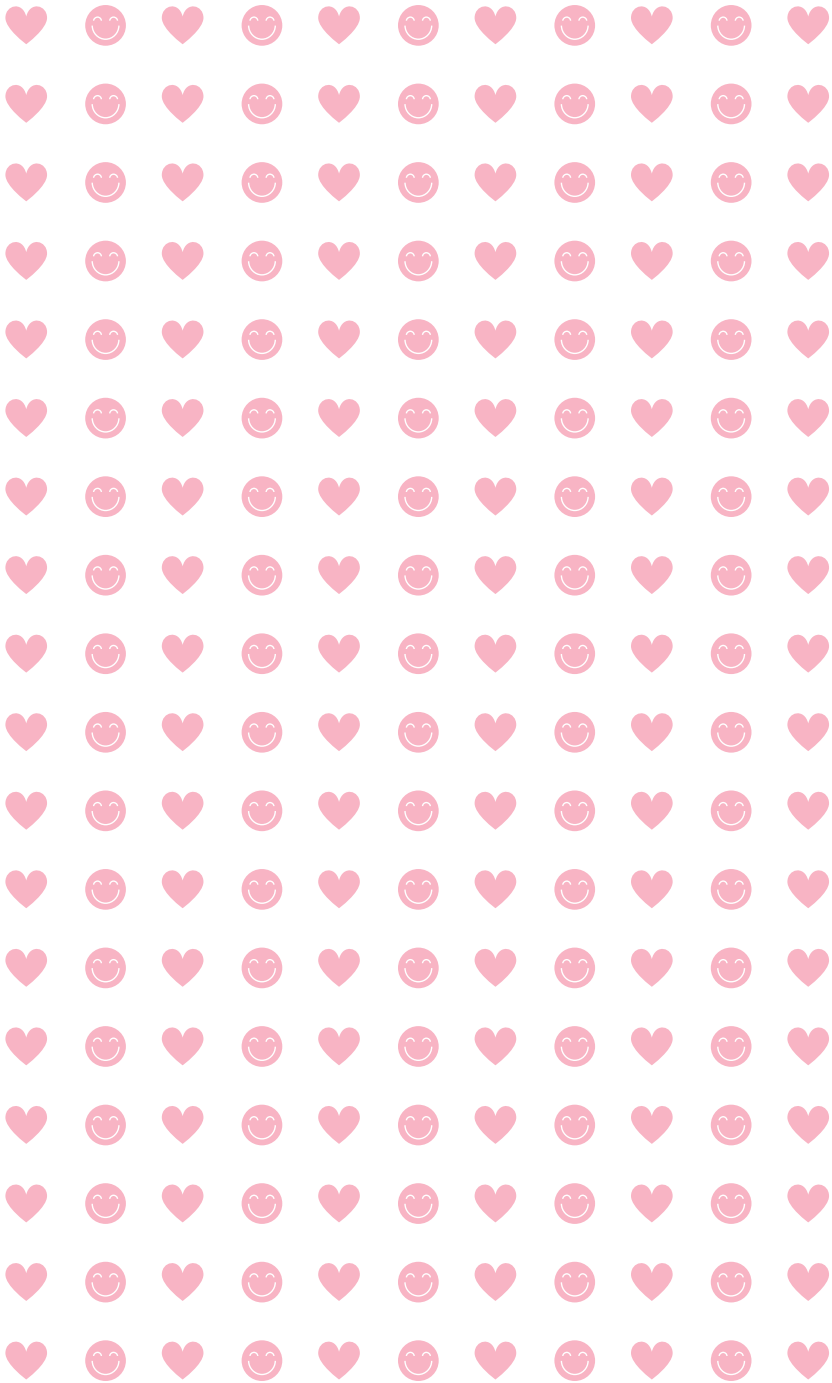
8. Przyjaciółki 191

Czym jest przyjaźń, dowiadujemy się najczęściej już w szkole. Tematyka ta jest obecna w kanonie szkolnych lektur, np. w *Małym Księciu* A. de Saint-Exupéry'ego. Dzięki tej książce niejedna z nas uczyła się, jaka powinna być prawdziwa przyjaźń.

9. Czterdziestolatka 209

Już akceptujemy siebie, nasz wygląd, nasze słabości. Przystajemy się ludzi, żyjemy tu i teraz. Czy jesteśmy wreszcie szczęśliwe? Nie wszystkie i nie zawsze. To też czas podsumowań, czasem bolesnych rozstań. Czas rozpoznawania własnych ograniczeń, radzenia sobie z nimi, przekraczania granic. Teraz nasze szczęście jest w naszych rękach.

Słowniczek 247





M jak miłość

ROZDZIAŁ 1.

Szukanie partnerów to ewolucyjny przymus. Choć wybrzydząmy, jakoś udaje się nam dobrać w pary. Jakich kobiet szukają mężczyźni? Czy istnieje recepta na udany związek? Czy można się zakochać na zawołanie? Czy lepszy jakikolwiek mężczyzna czy samotność z kotem?



Statystyka i łowy

Zakochany mózg działa jak pod wpływem narkotyków. Świat widzimy w różowych barwach i jesteśmy zmotywowane do działania. Wydzielanie hormonów – dopaminy i oksytocyny – sprawia, że czujemy się szczęśliwe. Jak to szczęście odnaleźć?

W Polsce na 100 mężczyzn przypada 107 kobiet. Statystycznie więc nie każda znajdzie partnera na całe życie. Oczywiście, nie oznacza to, że trzeba „brać jak leci”.

Nie ma dobrych patentów na znalezienie idealnego mężczyzny, wybór zawsze będzie ryzykiem.

Niektóre z nas są przekonane, że jak spotkają tego właściwego, nie będą miały wątpliwości.

Moja starsza córka kilka razy oznajmiała mi, że spotkała faceta swojego życia. – „To było na pomoście nad jeziorem. Potknęłam się i on mnie złapał. Spojrzeliśmy sobie w oczy i od razu wiedzieliśmy, że to miłość od pierwszego wejrzenia” – opowiadała. Po jakimś czasie okazywało się, że obydwoje się pomylili.

Ze swoim życiowym partnerem studiowałam na jednym roku i dopiero po kilkunastu miesiącach wspólnych zajęć na uczelni zwróciliśmy na siebie uwagę. Nie ma żadnej magicznej siły, która wskaże nam od razu tego właściwego.

Przeznaczenie, dwie połówki pomarańczy, grom z jasnego nieba – to mity, przez które wiele z nas wciąż czeka na jedyną, prawdziwą miłość i przeżywa rozczarowanie, że nie spotyka księcia, którego obiecywano nam w bajkach i romansach.

Miłość ogłupia

Oczywiście, bywa i tak, że zakochujemy się beznadziejnie w mężczyznach, z którymi nie mamy szans na szczęście. Dzieje się tak dlatego, że – mówiąc najprościej – miłość ogłupia.

Są na to dowody naukowe. Podczas jednego z badań pokazywano zakochanym zdjęcia ich partnerów, a świeżo upieczonym mamom fotografie ich pociech, badając jednocześnie mózgi biorących udział w eksperymencie. Okazało się, że u jednych i drugich aktywowały się obszary odpowiedzialne za emocje. Ale u matek aktywne były też te fragmenty mózgu, które decydują o naszych umiejętnościach poznawczych. U zakochanych – nie.

Dobre geny

Do zakochiwania się popycha nas biologia. Wszyscy jesteśmy zaprogramowani na rozmnażanie się i wszelkie wyjątki w tym względzie potwierdzają tylko regułę. Rozmnażanie i chęć przetrwania to najsilniejsze instynkty natury. W związku z tym, kiedy osiągamy dojrzałość rozrodczą, zaczynamy szukać partnerów.

Jakich mężczyzn szukają kobiety?

- ♥ Wyniki ankiety przeprowadzonej przez portal turystyczny Zoover.com pokazują, że Europejki najbardziej pożądamy Włochów,
- ♥ Hiszpanów, Turków, Skandynawów i Portugalczyków. Polacy nie cieszą się wśród europejskich kobiet popularnością. Jednak w ankietach wypełnianych przez Polki zajęli pierwsze miejsce.

Biologia każe nam wybierać partnerów najodpowiedniejszych na ojców. Część psychologów uważa, że pożądane w tym względzie cechy pod wpływem czynników kulturowych się zmieniają. Kiedyś najlepszym ojcem był osobnik najsilniejszy, najszybszy, najodważniejszy, bo tylko taki mógł zapewnić dobre geny oraz możliwość obrony kobiety i potomstwa.

Dziś można to uzyskać inaczej – sprytem, inteligencją, przedsiębiorczością, dobrym wyglądem. Dzięki temu sukces prokreacyjny osiągają mężczyźni wcale nie najsilniejsi, najszybsi czy najodważniejsi.

Są koncepcje, które dowodzą, że przyciągają się przeciwieństwa, oraz takie, które sugerują, że szukamy podobnych do siebie

partnerów. Niektórzy badacze dowodzą, że wybieramy zbliżonych do naszych rodziców.

Brytyjskie badania ankietowe przeprowadzone wśród 9000 kobiet w wieku od 16 do 75 lat pokazały, że najbardziej pożądanymi cechami idealnego partnera są:

- szczerłość,
- uczciwość,
- atrakcyjny wygląd,
- wysoki wzrost,
- kolor włosów – brunet,
- ambicja,
- bogactwo.

Z sondy przeprowadzonej przez portal randkowy Sympatia.pl wynika, że idealny mężczyzna powinien mieć przede wszystkim poczucie humoru, być zaradny i inteligentny.

Z kim na randkę

Z badania zrealizowanego kilka lat temu przez IQS na zlecenie Mattel Poland, producenta lalek Barbie i Ken, wynika, że Polki najchętniej wybrałyby się na randkę z Johnnym Deppem, George'em Clooneyem i Bradem Pittem.

Ideał nie istnieje

Szukając partnera, musimy pamiętać, że ideały nie istnieją, a człowiek nie jest doskonały, ma wady i popełnia błędy. Zastanów się

i odpowiedz szczerze, czy jesteś ideałem? Zawsze znajdziesz w sobie kilka wad. A czy mimo tych przywar możesz być dobrą partnerką? Oczywiście. Tak samo jest z mężczyzną.

Zresztą deklarowane cechy idealnego partnera nie zawsze znajdują odzwierciedlenie w naszych wyborach. Brytyjcy i francuscy uczeni przeprowadzili badanie na grupie ok. 116 heteroseksualnych par. Uczestnicy mieli stworzyć wizerunek idealnego partnera. Wybierali zdjęcie spośród kilku prezentowanych na ekranie i przy użyciu programu komputerowego mogli modyfikować wygląd i kształt ciała wybranej osoby. Wybrane i przerobione zdjęcia porównano z rzeczywistymi partnerami. Okazało się, że ci realni mają inną budowę ciała i odmienny wygląd od wymarzonych.

Z doświadczeń wynika, że bardzo ważne jest, abyśmy lubiły swojego partnera. Jeśli tylko nam się podoba lub imponuje, to nie wystarczy. Musimy czuć się dobrze w jego towarzystwie i lubić spędzać z nim czas. Równie ważne jest, abyśmy mu ufały i były pewne, że nas nie okłamuje, że możemy na niego liczyć w każdej sytuacji. Gdy takiego spotkasz, to nawet jeśli krzyczy na meczach jak dzikus, z pasją ogląda głupie filmy o okładających się facetach i godzinami gra na komputerze, strzelając do wirtualnych wrogów, możesz przymrużyć na to oko.

Lekarz czy polityk

Sprawdzono, jaki zawód wykonywany przez mężczyzn robi na paniach największe wrażenie. Najbardziej pożądani przez kobiety są lekarze. Na dalszych miejscach znaleźli się przedsiębiorcy, prawnicy, żołnierze, nauczyciele, urzędnicy, związkowcy i politycy – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Pracodawców RP.

Jak się nie pomylić?

Zanim zaczniemy angażować się poważnie w związek, powinniśmy zastanowić się, co jest dla nas w życiu ważne i na jakie kompromisy jesteśmy gotowe oraz jak bardzo istotne są dla nas kwestie światopoglądowe. Warto przedyskutować z kandydatem to, jak wyobraża sobie wspólne życie, czy chce mieć dzieci i jak zamierza je wychować, gdzie planuje mieszkać, pracować, jak odpoczywać.

Psychologowie zauważyli, że niektóre kobiety cechuje nieuzasadniony pociąg do mężczyzn, którzy je krzywdzą. Niby wyciągają wnioski po nieudanym związku, po czym znów pakują się w podobną relację.

Specjaliści radzą, aby unikać mężczyzn:

- agresywnych

Początkowo mogą wydawać się mili, uprzejmi, ale w pewnych sytuacjach pokazują swoje drugie oblicze. Wtedy stają się wrednie złośliwi lub agresywni. Czasem spowodowane jest to zazdrością, czasem czymś innym. Pamiętaj, nic nie tłumaczy przemocy fizycznej.

- kobieciarzy

Tacy mężczyźni potrafią prawić komplementy i w każdej kobiecie umieją dostrzec coś atrakcyjnego. Dobrze się z nimi rozmawia. Często zmieniają partnerki i każdą są przez jakiś czas zauroczeni. Nie licz, że Ty będziesz tą wyjątkową, która to zmieni.

- kłamców

Mówią to, co chcesz usłyszeć. Lubią roztaczać wizję wspianiałej wspólnej przyszłości. Najpierw zauważasz, że okłamują Cię w drobnych sprawach. Mówią, że zrobili to, o co prosiłaś, chociaż zapomnieli. Niestety, życie z kimś takim skazuje na ciągły niepokój, brak zaufania, oparcia i pewności, że masz na kogo liczyć.

Jakich kobiet szukają mężczyźni?

Badania psychologów dowodzą, że mężczyźni pragną kobiet atrakcyjnych, miłych, czułych oraz szczupłych.

Idealne wymiary

Naukowiec z uniwersytetu w Chicago wyjaśnił, co w oczach mężczyzny czyni kobietę atrakcyjną. Ich badania dowiodły, że są to: właściwy stosunek obwodu talii do bioder 7:10, co oznacza, że obwód talii powinien stanowić 70 proc. obwodu bioder, wysoki głos, zdrowe włosy, szeroki uśmiech, minimalny makijaż i czerwone ubranie.

Zastanawiające jest to, że skoro mężczyźni tak dużą wagę przywiązują do wyglądu kobiet, tak wiele wcale nieatrakcyjnych pań znajduje sobie partnerów. A często najprzystojniejsi panowie nie wiążą się z największymi seksbombami. Psychologowie tłumaczą, że mężczyźni w sumie są dość pragmatyczni. Podobają im się kobiety zgrabne i zjawiskowo atrakcyjne, ale za żony wolą mieć te mniej rzucające się w oczy, z miłą buzią. Co oznacza, że wygląd twarzy w wyborze życiowej partnerki jest ważniejszy niż jej figura.

Podświadomie czują, że bardzo atrakcyjna kobieta wymagałaby większej czujności i aktywności, aby po prostu pilnować jej przed innymi samcami. Pewne utrwalone stereotypy podpowiadają im też, że nie byłaby zaradna w prowadzeniu domu i wychowywaniu dzieci. Wolą związać się z partnerką wzbudzającą mniejszy podziw, ale o przyjemnej buzi, bo będą ją oglądać na co dzień.

Jeden z moich znajomych świadomie poszukiwał kobiet nie tak oczywiście atrakcyjnych. Żartobliwie tłumaczył to starym powiedzeniem: „piękna miska jeść nie daje”. Koncepcję tę rozwijał wyjaśnieniami, że kobiety mniej atrakcyjne bardziej się starają i w życiu, i w łóżku. Te piękne natomiast uważają, że wszystko im się należy.

Wiele badań ankietowych wskazuje na różne cechy idealnych partnerek wskazywane przez mężczyzn.

Najczęściej powtarzają się:

- wrażliwość i empatia

Faceci szukają kobiet empatycznych, które poza sobą dostrzegają też innych i są wrażliwe na nieszczęścia. Bycie w związku jest przecież także zaspokajaniem własnych potrzeb, i to nie tylko fizycznych. Mężczyzna podświadomie wyczuwa, że w takiej kobiecie znajdzie wsparcie oraz że będzie ona dobrą matką jego dzieci.

- opiekuńczość i zaradność

Wielu panów przejawia opiekuńczość wobec wybranek swojego serca, ale oczekuje też tego samego, tylko na innych

płatczyznach. Nie chce może, żebyś przynosiła mu sweterek, aby nie zmarł, ale kiedy jest przeziębiony, uważa, że powinnaś czuwać przy jego łóżku w gotowości, aby spełnić każdą prośbę. Ta cecha gwarantuje mu też, że nie porzucisz jego dzieci, gdy poczujesz się zmęczona.

- optymizm

Człowiek nawet nieświadomie stara się unikać ponuraków, bo psują dobry humor i czynią świat bardziej smutnym. Mężczyźni lubią przebywać w towarzystwie wesołych kobiet. To pozwala im optymistyczniej patrzeć w przyszłość. Czują, że z taką partnerką będzie im łatwiej znosić przeciwności losu. Z biologicznego punktu widzenia śmiech jest oznaką dobrego samopoczucia i zdrowia. W teorii doboru naturalnego to bardzo istotne, bo gwarantuje zdrowe potomstwo.

- odpowiedzialność

Mężczyźni szukają kobiet, którym mogą zaufać. Biolodzy dowodzą, że człowiek dąży do przekazania własnych genów. Sukces prokreacyjny zapewnia mężczyźnie wierna partnerka, która urodzi jego dziecko. Musi być więc lojalna, godna zaufania i odpowiedzialna.

Jak rozkochać w sobie mężczyznę?

„Mogę oficjalnie potwierdzić, że w dzisiejszych czasach kluczem do serca mężczyzny nie jest uroda, kuchnia, seks czy dobry charakter, tylko umiejętność sprawiania wrażenia, że nie jesteś nim zainteresowana”. *Bridget Jones*

Prace naukowe nie potwierdzają obserwacji Bridget Jones. Co prawda istnieje koncepcja, że to, co trudno zdobyć, bardziej pociąga. Jednak nie zawsze się to sprawdza. Mężczyźni lubią kobiety trudne do zdobycia, które oddają się tylko im, odrzucając zaloty innych. Badania psychologiczne dowiodły natomiast, że bardziej zwracają uwagę na panie, którym na ich widok powiększają się źrenice. Okazywanie zachwyty jest więc doskonałą strategią znalezienia partnera. Na pewno nieraz przecierałyście oczy ze zdziwienia, gdy z pozoru rozsądny facet rozplýwał się z zadowolenia podczas rozmowy z cwaniaczką, która zasypywała go „taniami” komplementami.

Trzeba pamiętać, że mężczyźni w ogóle robią wiele rzeczy po to, żeby wzbudzić zachwyty u płci przeciwnej. Wystarczy z uwielbieniem słuchać tego, co mówią, śmiać się z ich dowcipów, komplementować, aby ulegli. To poprawia im samoocenę. Dlatego chcą mieć taką osobę zawsze blisko siebie i – aby nadać rangę jej opiniom – sami zaczynają uważać ją za interesującą, znającą się na ludziach, czarującą.

Patrz w oczy

Psycholog Robert Epstein z Uniwersytetu Harvarda twierdzi, że aby zdobyć serce faceta, trzeba patrzeć mu w oczy, oddychać w tym samym rytmie, subtelnie powielać jego gesty, bo to buduje poczucie więzi. Należy też zmniejszać dystans podczas rozmowy, zbliżając się – centymetr po centymetrze. 90 proc. jego studentów oceniło, że metody te są skuteczne.

Z doświadczeń wielu kobiet wynika, że jeśli chcesz rozkochać w sobie mężczyznę, warto wiedzieć, czym się interesuje. Rozmowa



na ten temat na pewno go ucieszy. Jeśli zadasz mu kilka pytań z tym związanych, a on będzie potrafił odpowiedzieć, powinnaś wyrazić podziw dla jego wiedzy. Warto potem opowiedzieć o swoich zainteresowaniach. Nie wolno zapominać o uśmiechu i patrzeniu w oczy. Jeżeli rozmowa okaże się miła, trzeba ją powtórzyć i zmniejszyć dystans, opowiadając więcej o sobie i wypytyując kandydata na partnera o jego ulubione filmy, muzykę, sport, a nawet poglądy polityczne. Kolejnym krokiem powinna być randka.

Czy można zakochać się na zawołanie?

Są psychologowie, którzy uważają, że zamiast czekać na strzałę Amora, miłość możemy sprowokować sami. Badacz związków międzyludzkich Robert Epstein doszedł do wniosku, że zakochać się może niemal każdy w każdym. Wyniki jego badań dowodzą, że sami możemy wybrać osobę, którą obdarzymy uczuciem i która nam je odwzajemni.

Wystarczy zacząć udawać, że jesteśmy zakochani w kimś całkiem nam obojętnym, a naprawdę się zakochamy. W czasie jednego z eksperymentów psycholog dobrał studentów w przypadkowe pary. Ocenili oni w skali od 1 do 10, co do siebie czują – czy się lubią, czy są sobie bliscy. Potem polecił parom patrzeć sobie w oczy. Po kilku minutach poprosił o ponowne dokonanie punktowej oceny stopnia wzajemnej sympatii. Okazało się, że poczucie bliskości wzrosło przeciętnie o 45 proc. Dalsze badania unaoczyły, że powtarzanie patrzenia sobie w oczy zbliżyło pary jeszcze bardziej.

Epstein doszedł do wniosku, że świadome udawanie uczucia może spowodować podobne przemiany biochemiczne w mózgu

jak spontaniczne zauroczenie. Trzeba spotykać się często, patrzeć sobie w oczy, rozmawiać o swoich potrzebach i emocjach oraz zwierzać się.

Oksytocyna w spojrzeniu

Przy patrzeniu w oczy wydziela się bowiem oksytocyna, uważana za hormon miłości. Naukowcy stwierdzili, że psy nauczyły się patrzeć ludziom w oczy właśnie po to, by stworzyć ten szczególny rodzaj więzi, który powoduje, że karmimy swoich pupilów, bawimy się z nimi, przytulamy je. Wilki żyjące w stadzie nie patrzą sobie w oczy, bo to oznacza agresję. Udomowiony pies zauważył, że w kontaktach z ludźmi działa to inaczej.

W programowaniu zakochania się uczeni poszli jeszcze dalej.

Psycholog Arthur Aron poprosił nieznających się wcześniej mężczyzn i kobiety, żeby odpowiedzieli sobie nawzajem na 36 przygotowanych przez niego pytań, a następnie patrzyli sobie w oczy przez cztery minuty.

Pytania zostały opublikowane w pracy: *The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings*.

Udało mu się w ten sposób stworzyć kilka związków i jedno małżeństwo.

Cały zestaw pytań podzielony został na trzy części po 12 każda. Powinien na nie odpowiedzieć każdy z rozmówców.

Część pierwsza

1. Kogo zaprosiłbyś na kolację, gdybyś mógł wybrać dowolną osobę?
2. Czy chciałbyś być sławny? Z jakiego powodu?
3. Czy zanim gdzieś zadzwonisz, powtarzasz sobie w myślach, co powiesz?
4. Kiedy dzień uznajesz za doskonały?
5. Kiedy ostatni raz śpiewałeś, będąc sam, a kiedy dla kogoś?
6. Gdybyś dożył 90 lat, wolałbyś zachować umysł czy ciało trzydziestolatka?
7. Czy masz jakieś przeczucie dotyczące tego, jak umrzesz?
8. Wymień trzy wspólne rzeczy, jakie dzielisz z rozmówcą.
9. Za co jesteś najbardziej wdzięczny w swoim życiu?
10. Co byś zmienił w sposobie, w jakim byłeś wychowany?
11. Masz cztery minuty. Opowiedz w ciągu nich historię swojego życia z największą ilością szczegółów.
12. Z jaką nową umiejętnością chciałbyś się obudzić jutro rano?

Część druga

1. Gdyby kryształowa kula mogła powiedzieć Ci prawdę o Tobie, o Twoim życiu, przyszłości albo o czymkolwiek innym, co byś chciał wiedzieć?
2. Czy jest coś, o czym od dłuższego czasu marzysz, żeby to zrobić? Dlaczego tego jeszcze nie zrobiłeś?
3. Co jest największym osiągnięciem Twojego życia?
4. Co najbardziej cenisz w przyjaźni?
5. Co jest Twoim najcenniejszym wspomnieniem?
6. Jakie jest Twoje najgorsze wspomnienie?

7. Gdybyś wiedział, że w ciągu roku nagle umrzesz, czy zmieniłbyś cokolwiek w swoim życiu? Dlaczego?
8. Co dla Ciebie oznacza przyjaźń?
9. Jaką rolę odgrywają w Twoim życiu miłość i uczucie?
10. Wymień pięć najbardziej pozytywnych cech rozmówcy. Róbcie to na przemian, każdy po pięć razy.
11. Jak bliskie i ciepłe są stosunki w Twojej rodzinie? Czy Twoje dzieciństwo było szczęśliwsze niż większości ludzi?
12. Co sądzisz o swojej relacji z matką?

Część trzecia

1. Ułóż trzy zdania o was zaczynające się od „My...”, np. „My obydwójce w tym pokoju czujemy...”.
2. Dokończ zdanie: „Chciałbym mieć kogoś, z kim mógłbym dzielić się...”.
3. Jeśli miałbyś zaprzyjaźnić się z rozmówcą, co ważnego powinien wiedzieć?
4. Powiedz rozmówcy, co w nim lubisz. Bądź wyjątkowo szczery, ujawnij coś, czego nie powiedziałbyś osobie nowo poznanej.
5. Podziel się z rozmówcą wspomnieniem kłopotliwego wydarzenia w Twoim życiu.
6. Kiedy ostatnio płakałeś przy kimś, a kiedy samotnie?
7. Powiedz rozmówcy, co już w nim lubisz.
8. Czy jest coś, z czego nie należy żartować?
9. Dokończ zdanie: „Gdybyś dziś w nocy miał umrzeć bez możliwości skontaktowania się z kimkolwiek, najbardziej żałowałbyś, że nie powiedziałeś komuś...”.
Dlaczego jeszcze tego nie zrobiłeś?

10. Gdybyś ze swojego płonącego domu uratował wszystkich najbliższych i zwierzęta i mógłbyś ocalić jeszcze jedną rzecz, co by to było? Dlaczego?
11. Czyja śmierć spośród członków Twojej rodziny byłaby dla Ciebie najbardziej poruszająca? Dlaczego?
12. Podziel się osobistym problemem z rozmówcą i spytaj, jak on by sobie z tym poradził. Potem spytaj go, jak ocenia Twój stosunek do tego problemu.

Nie wiem, czy metoda Arona działa zawsze i na wszystkich, ale jeśli miałby to być klucz do szczęścia, warto spróbować.

Jeśli czujesz, że takie programowanie związku nie jest dla Ciebie, nie przejmuj się. Ludzkość łączy się w pary od zarania dziejów bez wiedzy psychologicznej. To, co opisali fachowcy lansujący teorie o programowaniu związków, większość z nas robi instynktownie. Oni tylko przeanalizowali ludzkie zachowania prowadzące do łączenia się w pary i opisali je. Natura pcha ludzi do tego, abyśmy się rozmnażali, a zakochanie się jest najlepszym ku temu środkiem.

Programowane małżeństwo

Często zakochanie utożsamiamy z namiętnością. Wybieramy partnera, który pociąga nas fizycznie, mylnie sądząc, że to miłość. Namiętność jest oczywiście ekscytująca, filmowa i atrakcyjna, ale szybko się kończy. Psychologowie twierdzą, że trwa od dwóch do czterech lat. Dlatego do stworzenia trwałego związku potrzebna jest też bliskość innego rodzaju.

Co ciekawe, ten rodzaj bliskości często udaje się osiągnąć małżeństwom aranżowanym.

Naukowcy szacują, że połowa małżeństw zawieranych na świecie jest wciąż efektem starań krewnych czy swatów. Zauważyli też, że te zawierane z własnej inicjatywy małżonków wcale nie są trwałe. W Europie prawie pięć na dziesięć małżeństw rozwodzi się, a w Ameryce rozpada się średnio co drugi związek.

Niektórzy specjaliści dowodzą, że małżonkowie z aranżowanych małżeństw darzą się trwalszym uczuciem niż pary, które pobrały się z miłości.

Psychologowie z Indii w swoich badaniach zauważyli, że w aranżowanych małżeństwach początkowo uczucia nie są zbyt gorące. Jednak już po pięciu latach ich temperatura jest wyższa niż w związkach zawieranych z własnej woli. Wyswatani małżonkowie twierdzą, że ich miłość pogłębia się, kiedy na świat przychodzą dzieci. W przypadku par niearanżowanych rodzicielstwo jest często traktowane jak zagrożenie dla związku.

Swatane małżeństwo może więc okazać się wcale niezłym sposobem na udany związek. Jeśli ktoś próbuje Cię swatać, nie przekreślaj z góry tej znajomości. Prawda jest też taka, że szczęśliwe małżeństwo możliwe jest bez udziału swatów. Zamiast czekać na księcia z bajki, lepiej rozejrzeć się wokół siebie. Może ten sympatyczny kolega z pracy okaże się warty uczuć.

Singiel z wyboru?

Tzw. single z wyboru z satysfakcją realizują się zawodowo, mają swoje pasje i mnóstwo przyjaciół. Cenią sobie niezależność, to, że mają czas na wewnętrzny rozwój, sport, kontakty towarzyskie. Jeśli jesteś singlem, możesz być szczęśliwa. Powinnaś cieszyć

się z wszystkiego, co w singielstwie najfajniejsze, ale pozostawać otwartą na zbudowanie trwałego związku.

„Skoro masz 30 lat, a nie jesteś z kimś i nie masz dzieci, to zapewne twoja skóra pod ubraniem pokryta jest łuską”. *Bridget Jones*

Pamiętaj, że single często poświęcają się nadmiernie pracy, przez co grożą im szybkie wypalenie zawodowe i depresja. Warto znaleźć sobie dodatkowe zajęcia, np. fitness, kurs języka obcego albo jogi. Trzeba spotykać się ze znajomymi i odwiedzać rodzinę. Singielstwo bywa też czasem dokuczliwe. Problemem okazuje się urlop, który trudniej zaplanować samemu, bo np. jednoosobowe pokoje w hotelach są droższe. Kłopotliwe bywa organizowanie sobie czasu na święta, zwłaszcza jeśli nie można odwiedzić rodziny. Samotne życie dokucza, kiedy mamy gorączkę i nie ma kogoś, kto zrobiłby herbatę. Single często tworzą powierzchowne relacje, robiąc sobie w ten sposób drobne przyjemności. Trudno iść im na kompromisy, bo cenią swoją niezależność. Czasem też lękają się zmian.

Jak podkreślają specjaliści, powierzchowne kontakty nie chronią przed poczuciem samotności. 500 przyjaciół na facebooku nie zaspokoi potrzeby bycia dla kogoś ważnym. Dlatego każdy singiel powinien również zastanowić się, czy jego niechęć do budowania trwałych związków nie wynika z jakichś lęków. Jeśli tak, warto skorzystać z pomocy psychologa. Wielu z nich specjalizuje się w relacjach w związkach.

Z badań prof. Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy pt. „Seksualność Polaków” wynika, że choć 1/3 badanych żyje samotnie,

ponad połowa z nich jako powód podaje to, że nie ma w ich otoczeniu odpowiedniej osoby, którą chcieliby wybrać na partnera. – Oznacza to, że nie jest to filozofia życia, ale pewna konieczność – uważa prof. Izdebski. Trudno znaleźć bowiem osobę, która powiedziałaby, że chce być samotna do śmierci. Niemniej jednak życie w pojedynkę staje się popularnym zjawiskiem na świecie, a liczba żyjących bez partnerów rośnie.

Psychologowie twierdzą, że samotność jest sprzeczna z ludzką naturą i może być równie groźna dla zdrowia jak palenie czy nadużywanie alkoholu. Są oczywiście osobniki samotne z wyboru, ale nie deklarują chęci życia w pojedynkę na zawsze. Twierdzą, że na razie jest im tak dobrze albo że nie spotkały nikogo właściwego. Są też i tacy, którzy nie potrafią stworzyć stałych związków.

Samotność przez większość osób bywa odczuwana jak rodzaj bólu i aktywuje te same obszary mózgu, co cierpienie fizyczne. Dotyczy to nawet tych, którzy mają wielu znajomych, ale brakuje im stałego związku. Ludzie instynktownie próbują walczyć z bólem samotności, np. poprzez ucieczkę w fikcyjny świat filmów, gier komputerowych, obżarstwa, które dają chwilową poprawę samopoczucia.

Samotne białko

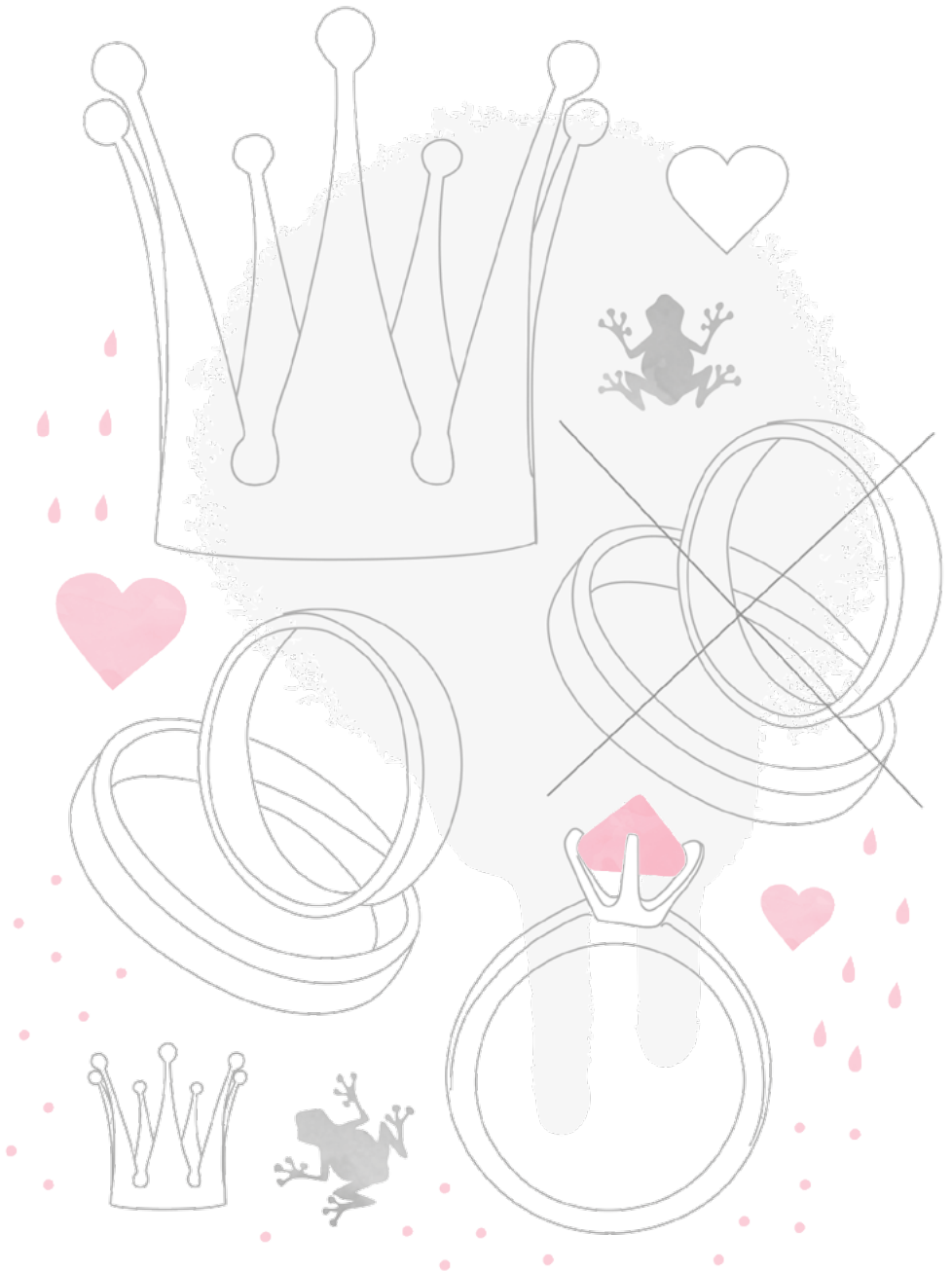
Lisa Jarembka z Ohio State University College of Medicine sprawdziła we krwi 200 kobiet poziom białek powodujących stan zapalny. Krew pobierano w sytuacji stresowej, kiedy panie wygłaszały przemówienia na zadany temat lub wykonywały publicznie ćwiczenia matematyczne. Okazało się, że im bardziej samotna była badana, tym poziom tych białek był wyższy.

Badania pokazują, że ludzki mózg traktuje długotrwałą samotność jak bardzo silny czynnik stresujący. Organizm samotnika produkuje ponad 10 proc. więcej hormonów stresu niż osób pozostających w bliskich relacjach. Tymczasem długotrwały stres upośledza odporność organizmu, aktywuje wiele chorób, zwiększa podatność na depresję, pogarsza pracę mózgu. W jednym z badań zauważono, że wśród osób narażonych na kontakt z wirusami przeziębienia rozwijały się dwukrotnie częściej u singli. Starsze, samotne osoby szybciej tracą sprawność psychoruchową, a te zadowolone ze swoich relacji z innymi mają aż o 50 proc. większą szansę na dłuższe życie i jasność umysłu w wieku podeszłym.

Dlaczego niektórzy nie potrafią zbudować związku?

W prasie kobiecej i na portalach internetowych wymieniane są przyczyny, niektóre mniej, niektóre bardziej trafne, z powodu których nie możemy znaleźć sobie partnera. Spytałam kolegów, jakie kobiety ich zdaniem mają najmniejsze szanse na znalezienie mężczyzny. Analiza literatury psychologicznej na ten temat i sugestii moich znajomych pozwoliła mi stworzyć katalog błędów popełnianych przez panie, które szukają mężczyzny swojego życia:

- szukanie księcia i traktowanie adoratora jak niegodnego księżniczki,
- paniczne polowanie na faceta, bardzo odstrasżające,
- wieczna krytyka kandydata i udowadnianie, że wszystko robisz lepiej, a on w żadnej sytuacji nie może poczuć się niezbędny,
- ciągła rywalizacja, co jest męczące i nie pozwala poczuć się mężczyźnie komfortowo,



- zrzędlivość i wieczne niezadowolenie, w konsekwencji czego on odkrywa, że kiedy jest bez Ciebie, wszystko wydaje się bardziej optymistyczne,
- myślenie, że jak będziesz miała partnera, wszystko się zmieni. Zamiast tego trzeba znaleźć sobie pasje i rozrywki, które uczynią życie bardziej radosnym, nawet bez faceta, bo zadowolone kobiety zawsze wydają się bardziej interesujące.

Syndrom DRR

Psychologowie dowodzą, że dzieci rozwiedzionych rodziców, a także alkoholików, mogą mieć problemy w budowaniu trwałego związku.

Dla większości dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców (DRR) rozstanie matki i ojca jest najważniejszym wspomnieniem z dzieciństwa. Takie wydarzenie rozsadza cały świat.

Destruktywne działanie na niedojrzałą psychikę mają konflikt między rodzicami, odejście ojca lub matki i stres związany z powtórnymi małżeństwami rodziców. W dziecku może zrodzić się poczucie winy oraz wewnętrzne rozdarcie spowodowane przekonaniem, że powinno pozostać lojalne wobec rodzica, z którym zamieszka, podczas gdy tak naprawdę potrzebuje ich obojga. Rozwód sprawia często, że dziecko zaczyna przejmować rolę rodzica, który odszedł. Tłamsi własne troski, uważa je za nieważne i nikogo o nich nie informuje, aby nie dokładać problemów. Przez to sam obniża własną ocenę i czuje się mniej wartościowy. Żeby uniknąć konfliktów, które pamięta jako największą traumę – jest w stanie zgadzać się na wszystko. Jim Conway w książce *Dorośle dzieci*

rozwiedzionych rodziców zauważa, że takie osoby, choć wypierają z pamięci traumatyczne zdarzenia, nie są w stanie pozbyć się z podświadomości uczuć, które im wtedy towarzyszyły.

Nie ufaj nikomu

Przed wszystkim dzieci rozwiedzionych rodziców są nieufne i nie wierzą w to, co widzą i słyszą, ponieważ zapewniano ich, że wszystko jest w porządku i będzie dobrze, a wcale tak nie było. Dlatego większości z nich trudno zbudować relację partnerską. Są nieufni, starają się nie inwestować emocjonalnie w partnera lub czasem odwrotnie – za wszelką cenę chcą się jak najszybciej z kimś związać. Według amerykańskich badań prawdopodobieństwo rozwodu wśród mężczyzn z rozbitych rodzin jest o 35 proc. wyższe niż u pozostałych, a u kobiet nawet o 60 proc. Część psychologów uważa też, że dzieci rozwodników wybierają partnera podobnego do rodzica, który zawiódł, aby dostać to, czego zabrakło w dzieciństwie.

Co robią DDDR

Dorosłym dzieciom rozwiedzionych rodziców w relacji z partnerem:

- trudniej okazywać uczucia,
- nie ufają partnerom, bojąc się zranienia,
- towarzyszy im ciągły strach przed utratą partnera,
- starają się wszystkim dogodzić, nie mówiąc o swoich potrzebach,
- chcą wszystko kontrolować w związku, aby mieć poczucie, że nic złego się nie wydarzy,
- są bardziej podejrzliwi i niepewni.

Syndrom DDA

Dzieci wychowujące się w rodzinie z problemami alkoholowymi – jako dorośli – mogą również mieć problemy we własnym związku.

Psychologowie twierdzą, że często osoby te mają niską samoocenę i zaniżone poczucie własnej wartości. Przez to potrzebę akceptacji chcą zrealizować za wszelką cenę. Z drugiej strony, boją się bliskości i bywają nieufni. Cechują ich nadodpowiedzialność, perfekcjonizm, drażliwość emocjonalna, ale również potrzeba mocnych wrażeń, zachowania ryzykowne, czasem autoagresja. Mogą mieć trudności w odczuwaniu współczucia.

W przypadku obu syndromów, DDRR i DDA, skuteczna może być psychoterapia. Przepracowanie problemów z dzieciństwa pozwala uwolnić się od strachu, wstydu, poczucia krzywdy, poprawia samoocenę i umożliwia pogodzenie się z przeszłością. Uświadomienie sobie źródła problemów emocjonalnych pomaga lepiej je ośwoić, a w konsekwencji skuteczniej sobie z nimi radzić. Liczne badania psychologiczne pokazują, że część dzieci alkoholików dobrze układa sobie życie – odnoszą sukcesy i tworzą trwałe związki. Złe doświadczenia z dzieciństwa nie muszą determinować przyszłości.

Samoakceptacja to już coś

„Wierzę, że zawsze można znaleźć szczęście, nawet mając tyłek wielkości dwóch kuli do kręgli”. *Bridget Jones*

Rzadko jesteśmy w pełni zadowolone ze swojego wyglądu. Nie ma w tym nic złego. Chociaż paniom przekonanym o swojej

doskonałości można tylko pozazdrościć. Takie osoby, nawet gdy ktoś powie im, że mają np. nieładną fryzurę, pomyślą: widać, że nie zna się na tym kompletnie.

Odporność na krytykę i pewność siebie zawdzięczamy pewnym predyspozycjom psychicznym, ale i wychowaniu. Dzieci rodziców, którzy często je chwala, wspierają ich wybory, są bardziej pewne siebie i mniej podatne na kompleksy.

Współczesne kobiety dorabiają się kompleksów. Z wielkich billboardów spoglądają na nas kosmitki o idealnych figurach, boskich rysach twarzy, ze zjawiskowymi włosami. W czasach, kiedy wyznacznikiem sex appealu była kobieca figura Marilyn Monroe, a modelki ważyły tylko 8 proc. mniej od zwykłej śmiertelniczki, pewnie było łatwiej. Dzisiaj różnica wagi między normalną dziewczyną a kosmitką z wybiegów wynosi od 30 do 50 proc. Dlatego ponad 60 proc. nastolatek nie akceptuje swojej figury i chciałoby być szczuplejszych.

Patrz i chudnij!

Badacze na uniwersytecie w Ohio postanowili sprawdzić, dlaczego kobiety oglądają magazyny ze zdjęciami wychudzonych modelek.

Okazało się, że regularna lektura tych czasopism sprawia, że czytelniczki zaczynają myśleć, iż nie tylko chciałyby tak wyglądać, ale że mogą. Badania grupy 51 studentek pokazały, że zaczynały się utożsamiać z modelkami i lepiej oceniać własne ciało.

Cechą współczesnej cywilizacji jest tycie. Takie wynalazki jak pilot do telewizora, ruchome schody czy samochód sprawiły, że ruszamy się coraz mniej. Odziedziczona po przodkach skłonność

organizmu do magazynowania zapasów tłuszczu na czas nieurodzaju stała się przekleństwem, bo głód nie nadchodzi, a jedzenia nie trzeba upolować czy zbierać, przemierzając kilometry. Przywożą je na telefon. W dodatku jest coraz bardziej kaloryczne. Dlatego panicznie poszukujemy diet, które pozwolą nam osiągnąć idealne kształty. Niestety, dietetycy coraz głośniejszą mówią o tym, że diety sensu nie mają, bo tak naprawdę chodzi o przemodelowanie systemu odżywiania na całe życie.

„Badania dowiodły, że szczęścia nie daje miłość, bogactwo czy władza, tylko dążenie do nieosiągalnych celów: a czymże jest dieta, jeśli nie tym?”. *Bridget Jones*

Bycie na diecie może uszczęśliwiać. Choć lekarze specjaliści twierdzą, że tzw. diety oczyszczające czy detoksykujące nie mają większego wpływu na nasz organizm, psychologowie dostrzegli ich pozytywną wartość. Niemal we wszystkich kulturach istnieją obrzędy oczyszczania. Są najlepszym sposobem na pozbycie się poczucia winy z powodu popełnianych błędów czy zaniechań, a więc pozwalają poczuć się lepiej i zacząć wszystko od nowa z czystym kontem. Dietetyczny detoks traktowany jako rytuał oczyszczenia może poprawić samopoczucie.

Jeśli natomiast chcemy schudnąć, musimy zmienić nasz dotychczasowy sposób żywienia. Prawda jest taka, że jeśli nie pracujemy fizycznie, dzienne zapotrzebowanie na kalorie wynosi około 2000 kcal. To nie jest dużo, bo całą tę dzienną dawkę można skosztować podczas jednego niezbyt zdrowego obiadu, złożonego np. z dziewięciu skrzydełek z kurczaka, dużych frytek, coca coli, lodów waniliowych i słodzonej kawy. Tymczasem powinniśmy jeść

pięć posiłków, przy czym ostatni przed godziną dwudziestą. Warto więc uświadomić sobie, ile jemy, a ile potrzebujemy.

Polubić siebie

Naukowcy podkreślają, że aby być szczęśliwym, trzeba się akceptować. Powinnyśmy być dla siebie samej bardziej pobłażliwe i traktować się jak przyjaciela.

Gdyby ktoś bliski powiedział wam, że czujecie się brzydkie i do niczego, co byście mu powiedziały? To samo spróbujcie zakomunikować sobie. Warto też nabrać dystansu do własnej osoby. Wyobraź sobie siebie za 20 lat i zastanów się, czy wtedy nie chciałabyś być taka, jak teraz.

Nie wolno stosować uogólnień, np. skoro mam zbyt duży nos, cała jestem brzydka. Lepiej pomyśleć – mam duży nos, ale za to usta bardzo kształtne. Prawda zresztą jest taka, że miły uśmiech maskuje wszystkie mankamenty urody. Kobiety serdecznie się uśmiechające zawsze postrzegane są jako atrakcyjniejsze.

Warto się też przyozdabiać, bo to może sprawiać przyjemność. Oryginalna biżuteria, elegancka bielizna, ciekawe apaszki, gustowne buty, szykowna torebka, ciuchy, które nam się podobają – to wszystko sprawia, że czujemy się atrakcyjniejsze.

Ze swoich dziennikarskich doświadczeń mogę powiedzieć, że wszystkie szczęśliwe i spełnione kobiety, które spotkałam, nie były pięknosciami, choć każda, gdy opowiadała o sobie z uśmiechem, wyglądała naprawdę pięknie.

Jak poprawić sobie samoocenę

1. Przestań porównywać się z innymi. Każdy jest w jakiś sposób wyjątkowy i zawsze możesz znaleźć w sobie coś fajnego.
2. Jeśli wydaje Ci się, że jesteś za gruba, zapisz się na grupowe zajęcia w klubie fitness i przestań się zadręczać.
3. Pamiętaj, że latynoskie kształty, które najbardziej kręcą facetów, to nie te prezentowane na wybiegach.
4. Często myśl o sobie jak o kimś wyjątkowym i atrakcyjnym. Mów to sobie z uśmiechem codziennie, a zaczniesz w to wierzyć.
5. Poświęć trochę czasu tylko dla siebie. Wizyta u kosmetyczki, fryzjera, domowe SPA albo zakupy – to sprawi, że poczujesz się piękna.
6. Spytaj serdeczną przyjaciółkę, co w Twoim wyglądzie jest największym atutem. Bądź z tego dumna.
7. Zrób sobie zdjęcie w profesjonalnym zakładzie i poproś, aby poprawili wszystko, co Ci się nie podoba. Przekonasz się, że ze zdjęciem można zrobić wszystko i porównywanie się z paniami z okładek czasopism jest bez sensu, bo w rzeczywistości takie nie są.