

J O A N N A G O D E C K A

Szczęście w miłości

Jak mądrze kochać i rozumieć siebie

NASZA KSIĘGARNIA

Text © copyright by Joanna Godecka, 2015

© Copyright for the Polish edition
by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2015

Projekt okładki *Mariusz Banachowicz*
Zdjęcie okładkowe © fpdress/Shutterstock
Zdjęcie autorki *Jakub Siemiński*



SZTUKA RANDKOWANIA, CZYLI OD CZEGO ZACZAĆ

S koro już wiemy, co może powodować trudności w stworzeniu związku, jakie obciążenia mogą być udziałem mężczyzn i kobiet oraz co możemy zrobić, aby zmierzyć się z nimi – pora uczynić pierwszy krok na drodze do celu.

Co prawda, uważna lektura pierwszych czterech rozdziałów powinna ułatwić ci początki, niemniej pomyślałam, że dobrze będzie prześledzić razem kolejne etapy budowania relacji.

Od czego zaczynamy? Oczywiście od początku, czyli od pierwszej randki.

To wydaje się proste. Kiedy jednak rozmawiam o poszukiwaniu partnera, o pierwszych i kolejnych spotkaniach, mam wrażenie, że dla wielu osób są one stresujące, a czasem przypominają bieg z przeszkodami. Bardzo łatwo się potknąć już na starcie, a i potem okazji do wpadek nie brakuje.

Tak się dzieje jednak tylko wtedy, gdy traktujemy spotkania z ludźmi jako rodzaj testu. Każda randka jest wtedy wygraną

lub przegraną, zwycięstwem lub porażką. Umówimy się więc, że nie o to nam chodzi. Takie reakcje wynikają z naszego lęku i poczucia krzywdy.

Jeśli chcesz stworzyć dobry związek, twoją motywacją nie może być lęk przed samotnością ani ucieczka od siebie, tylko pragnienie wspólnego przeżywania szczęścia.

Kiedy znasz swoje mocne i słabsze strony, bierzesz odpowiedzialność za swoje życie oraz chcesz zbudować świadomy związek, proces poszukiwania partnera nie łączy się z frustracją. Masz poczucie swojej indywidualności i odwagę, aby być sobą wobec siebie i innych, a także prezentujesz elastyczność, czyli umiejętność świadomego reagowania na to, co dzieje się tu i teraz.

Wiem jednak, że to, co wydaje się proste i oczywiste w teorii, w praktyce wymaga treningu.

Ten rozdział jest owocem wielu rozmów, z których wyłonił się katalog powszechnych problemów z nawiązywaniem kontaktów.

MÓZG GADZI, CZYLI TAK ZWANE PIERWSZE WRAŻENIE

Pamiętacie modę na *speed dating*, czyli szybkie randki? Polegały one na tym, że uczestnicy spotkań mieli tylko pięć minut na zaprezentowanie siebie w krótkiej rozmowie. W 2002 roku na punkcie *speed dating* oszalał Nowy Jork, kilka lat później ideę podchwycono w Europie. Także w Polsce.

Na czym opierał się ten pomysł? Otóż pojawiła się teoria zakładająca, że o tym, czy kogoś polubimy, czy też nie, przesądzają pierwsze chwile znajomości, ponieważ to nasza intuicyjna opinia o drugiej osobie ma kluczowe znaczenie.

Dlaczego tak się dzieje? Otóż mózg gadzi, najstarsza i najbardziej niepodatna na manipulację część naszego mózgu, bardzo szybko klasyfikuje bodźce. To nasz wewnętrzny ochroniarz. Kiedyś dbał o przetrwanie człowieka pierwotnego, umożliwiając mu podjęcie błyskawicznej decyzji: uciekać czy walczyć. Zbyt długie rozważania mogłyby się w takiej sytuacji źle skończyć.

Teraz także w kontakcie z nową osobą daje nam szybki przekaz: „przyjaciół” lub „wróg”, a także „atrakcyjny” bądź „odpychający”. Te informacje pojawiają się bez świadomego analizowania sytuacji i docierają do nas drogą niewerbalną.

Osoby łatwo zawierające znajomości i cieszące się powodzeniem zazwyczaj wysyłają – świadomie lub nie – właściwy sygnał do gadzich mózgów innych osób.

MOWA CIAŁA, CZYLI CO MÓWISZ, NIC NIE MÓWIĄC?

Powodem wizyty Julii, dwudziestosiedmioletniej graficzki, były trudności w nawiązywaniu kontaktów.

„Zawsze czuję się przezroczysta, kiedy jestem na imprezie. Zazwyczaj stoję sama i nikt do mnie nie podchodzi. Mam wtedy wrażenie, że dla mężczyzn jestem całkowicie nieatrakcyjna” – relacjonowała Julia, jednak już w chwili, gdy wcho-

dziła do mojego gabinetu, nieświadomie zademonstrowała, w czym tkwi problem. Najpierw poruszyła się klamka, potem wolniutko uchyliły się drzwi, a po chwili w niewielkiej szczeplinie pojawiła się nieśmiało postać. Odniosłam wrażenie, że Julia robi wszystko, aby naprawdę stać się niewidoczna.

Czy gdyby w ten sposób weszła na rozmowę kwalifikacyjną, dostałaby pracę? Obawiam się, że nie. Podobnie rzecz się ma w prywatnych relacjach. Kiedy ciało mówi: „Chcę zniknąć”, naprawdę znikamy.

Krzysztof, dwudziestoosmioletni barman, stwierdził, że dziewczyny uważają go za nonszalanckiego i niechętnie wchodzi z nim w bliższy kontakt. Poprosiłam, żeby zademonstrował postawę, jaką przybiera w czasie rozmowy. Krzysztof stanął na lekko rozstawionych nogach i zatknął kciuki za pasek od spodni. Był zdziwiony, słysząc mój komentarz, że w jego postawie zaszyfrowana jest informacja, która zostaje zinterpretowana przez mózg gadzi w taki oto sposób: „Demonstruję swoją gotowość seksualną”. Przy pierwszym kontakcie to zbyt bezceremonialne i może zniechęcić.

Jak widać, warto wiedzieć, co „mówimy” do otoczenia, kiedy nasze usta milczą. Prawidłowa postawa, która sprzyja robieniu dobrego wrażenia, to:

- Sylwetka wyprostowana, ale nieusztynwiona. Kiedy lekko wciągamy brzuch, ściągamy łopatki i górną część tułowia lekko wypychamy do przodu, demonstrujemy swoją otwartość, energię fizyczną i psychiczną.

- Naturalny ruch. Jeśli chcesz, aby na imprezie ktoś zwrócił na ciebie uwagę, nie stój jak grecki posąg. Rozglądaj się naturalnie i swobodnie poruszaj.

Jeśli masz skłonność do garbienia się, opuszczania ramion, trzymania rąk w kieszeni, warto poćwiczyć trochę przed lustrem.

Co jeszcze składa się na tak zwane pierwsze wrażenie?

UBRANIE TO WYZWANIE

Katarzyna, czterdziestotrzyletnia bizneswoman, zwierzyła mi się ze swoich frustracji.

„Dlaczego mężczyźni natychmiast proponują mi łóżko? Na pierwszej randce to już chyba przesada? Szukam stałego związku i zniechęcam się od razu, gdy trafiam na faceta, który po pięciu minutach zaczyna się do mnie kleić”.

Poprosiłam, aby na nasze następne spotkanie przyszła w stroju, jaki ma zwyczaj wkładać, wybierając się na randkę. Kiedy weszła, powiedziałam tylko: „Wow!”. Zobaczyłam seksbombę na niebotycznych szpilkach, w mini i z głębokim dekoltem. Choć wyglądała bardzo atrakcyjnie, ponieważ jest zgrabna, a ciuchy były z wysokiej półki – komunikat nie rodził wątpliwości.

Nazbyt śmiały strój na pierwszej randce to jednoznaczny sygnał: chcę być obiektem seksualnym. I nie zdziw się, jeśli partner bez ceregieli zaprosi cię do siebie. Obraziłaś się? Czy słusznie, skoro twój przepastny dekolt wyraźnie mówi: „Jestem twoja”?

To nie znaczy, że powinnaś włożyć bezkształtny worek. Wybierz coś pośrodku. Linia blisko ciała podkreśli twoje atuty, ale supermini zostaw na kolejne randki, chyba że włożysz do niej balerinki i kontrastowo skromną górę.

W przypadku mężczyzn sprawa wydaje się prostsza, lecz nie do końca.

Jeśli wybierasz się na pierwsze spotkanie i nie znasz jeszcze dziewczyny, postaraj się podkreślić swój styl, ale nie przeginaj. Nie wkładaj najbardziej podartych dżinsów, bo jeśli dziewczyna ubierze się elegancko, sprawisz wrażenie, że ją lekceważysz. I odwrotnie. Zbyt formalne ubranie może usztywnić atmosferę, ponieważ ona odczyta twój wygląd jako pragnienie zachowania dystansu.

W GŁOSIE MOŻNA SIĘ ZAKOCHAĆ

Szymon, trzydziestoletni inżynier, korzystał z usług portalu randkowego.

„Dlaczego kobiety po rozmowie telefonicznej często rezygnują z dalszych kontaktów ze mną? Przecież nie mówię nic obraźliwego, nie jestem nachalny?” – zachodził w głowę.

Otóż nie chodzi tylko o to, co mówisz, lecz także o to jak. Wypowiedzi Szymona nie brzmiały dobrze, ponieważ wydawało się, że sprawiają mu trudność. Zbyt wiele było w nich „eeee” i „yyyy”, mimo że Szymon ma całkiem sporą wiedzę ogólną i jest inteligentnym facetem. Jednak trema robiła swoje.

Tembr głosu, zawarta w nim energia, bądź jej brak, jest bardzo ważnym elementem wrażenia, jakie robimy na otoczeniu. Nawet jeśli natura nie obdarzyła cię aksamitnym brzmieniem, możesz sprawić, aby głos był twoim atutem.

Nie wiesz, jak naprawdę brzmiisz? Nagraj się na dyktafon. Jeśli bowiem wcześniej nie miałeś okazji słuchać swojego głosu, możesz być zaskoczony, że brzmi całkiem inaczej, niż sądzisz.

Nagraj jakąś dłuższą wypowiedź, a jeśli chcesz, żeby była jak najbardziej naturalna, to włącz nagrywanie podczas rozmowy telefonicznej. Szybko o tym zapomnisz i jest szansa, że popełnisz wszystkie swoje typowe błędy. Ale zarazem je zauważysz i będzie to dla ciebie cenna lekcja.

Najczęstsze z tych błędów to zbyt szybkie mówienie, wtrącanie różnych natręctw w stylu „no wiesz”, „po prostu”, „w ogóle”, a także, jak w przypadku Szymona, wypełnianie ciszy poprzez „eeee”, „yyyyy” itd.

To sprawia, że nasze wypowiedzi tracą energię, wydają się nerwowe lub nacechowane niepewnością.

Chcesz mówić wolniej lub pozbyć się wtrąceń? Świadomie to kontroluj i zaprzyjaźnij się z dyktafonem. Po niedługim czasie zauważysz poprawę. To tyle, jeśli chodzi o sam początek. Jednak randka to nie tylko krótka impresja. Przed nami wspólnie spędzony czas, który może stać się wstępem do dłuższej znajomości lub... początkiem końca.

Zebrałam wiele opinii, aby odpowiedzieć na pytanie, czego się boimy i dlaczego randki bywają takie stresujące. Oto siedem najczęściej wymienianych obaw. A zarazem krótkie komentarze i rady, jak odnieść się do tych kwestii.

SPOTKANIE NIEWYPAŁ

„Już ponad rok jestem sama – opowiada Alicja, trzydziesto-sześćioletnia właścicielka małej firmy. – Kiedy zarejestrowałam się na portalu randkowym, na początku ogarnęła mnie euforia. Tylu samotnych mężczyzn szuka partnerki. Tylu przystojniaków! Zaraz kogoś znajdę, co za problem? Niestety, to była jedna wielka porażka. Zdarzali się panowie niewychowani, mądrale albo supermacho. Byłam czasem pouczana, jak mam żyć, traktowana jak gąska albo oceniana niczym towar. Czasem przebieg randki wywoływał u mnie zakłopotanie, zażenowanie, złość. Czasem z kolei nudę. Raz popłakałam się po spotkaniu. Umówiliśmy się w modnej knajpce, przyszedł elegancko ubrany. Siadł naprzeciw lustra, w którym wciąż się przeglądał. Czar prysł ostatecznie w chwili, gdy złożył swoje zamówienie, ale... zapomniał o mnie. Nawet kelnerka miała głupią minę”.

Rozmawiając z Alicją, nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że niewiele czasu poświęca na to, by wybrać osobę, z którą warto się spotkać.

Zadzieranie nosa, protekcyjnalny ton, brak szacunku dla drugiej osoby można zwykle zaobserwować już wcześniej. Niekoniecznie trzeba stawać twarzą w twarz z kimś, z kim nas nie łączy, tracić czas i w dodatku przeżywać frustrację. Dłuższa korespondencja i rozmowy przez telefon lub Skype'a dają okazje do sprawdzenia, z kim mamy do czynienia.

OCENIANIE, TAKSOWANIE

A oto wypowiedź Adama, dwudziestodwuletniego nauczyciela: „Nie jestem specjalnie urodziwy, ale znam swoje mocne strony. Dużo czytam, podróżuję, mam różne pasje. Rozwijam się. Mam przyjaciół, ale brakuje mi drugiej połówki. Od końca studiów, czyli od trzech lat, nie spotykam się z żadną dziewczyną. Ostatnią znajomość nawiązałem spontanicznie, byliśmy w jednej grupie i po jakimś czasie staliśmy się parą. Niestety Monika wyjechała z kraju. Teraz jedna randka i koniec. Nie iskrzy. Nie bardzo wiem, jak powinno wyglądać takie spotkanie. Peszy mnie ocenianie, taksowanie, szacowanie mojej wartości...”.

Kiedy ludzie spotykają się po raz pierwszy i jest to rodzaj testu dla obojga, sytuacja może być niezręczna. Trzeba sporego luzu, aby zdystansować się do takich niechcianych emocji – tremy, poczucia bycia na cenzurowanym, czyli myślenia o tym, jak wypadamy, jak wyglądamy i co myśli o nas druga strona. Nie przypadkiem nawiązanie bliższego kontaktu nazywa się przełamaniem pierwszych lodów. Aby mogły szybko stopnieć, warto zabrać się do tego w mądry sposób.

Nie tylko Adam lepiej czuje się w naturalnych, niewymuszonych sytuacjach, w których można znaleźć coś, co łączy, a nie dzieli.

Jeśli zwykle czujesz się spięty, siedząc w kawiarni naprzeciw drugiej osoby i myśląc o tym, że ona pewnie się z tobą nudzi – zmień schemat. Umówcie się na pierwsze spotkanie w miejscu, w którym będziecie mogli dobrze się bawić. Lodowisko,

ciekawa trasa rowerowa, festiwal filmów ulubionego reżysera? Jeśli skupicie się na waszych zainteresowaniach, rozmowa będzie swobodniejsza. Poza tym nawet jeśli nie będzie rewelacji, pozostanie wspomnienie mile spędzonego czasu.

CZY ZROBIĘ NA NIM WRAŻENIE?

„Kiedy idę na randkę, boję się, że nie zrobię na chłopaku wrażenia – zdradza Ilona, dwudziestoosmioletnia sekretarka. – I kiedyś moje obawy się spełniły w stu procentach! Partner po prostu mnie nie zauważał, prowadził ze mną chaotyczną rozmowę, ale za to bez skrępowania gapił się na wszystkie atrakcyjne dziewczyny dookoła”.

– Jak na to zareagowałaś? – zapytałam.

– Nic nie zrobiłam. Przez całą godzinę znosiłam jego grubiaństwo.

– Co było tego powodem?

– Czułam się zażenowana, ale nie chciałam tak wstać i wyjść.

– Z jakiego powodu?

– Bo to nieuprzejme.

– Rozumiem, że ten facet był uprzejmy?

– Nie był. No tak... Dlaczego ja właściwie nie wyszłam?

No właśnie. Kiedy spotykamy się po raz pierwszy, wynik jest równie niepewny jak gra na loterii.

Obustronna uprzejmość i szacunek są niezbędnymi warunkami, aby dwie strony czuły się dobrze, nawet kiedy nie za-iskrzy.

Czasem jednak osoba lepiej wychowana znosi czyjś brak dobrych manier. W sytuacji takiej jak opisana przez Ilonę należy po prostu podziękować za towarzystwo i czym prędzej wyjść.

CZY NIE OKAŻĘ SIĘ NUDNY?

„Na pierwszym spotkaniu z kobietą często się boję, że nie będziemy mieli o czym rozmawiać i że będzie drętwo – mówi Maciek, trzydziestoosmioletni handlowiec. – Kiedyś ona spytała, czym się interesuję. Więc zacząłem opowiadać o mojej pasji i w pewnym momencie zorientowałem się, że ją nudzę. Próbowałem jeszcze zagaić o tym lub owym, ale rozmowa kompletnie się nie kleiła. Jej wzrok mówił: »Jesteś nudziarzem«”.

- A czy dziewczyna była interesującym rozmówcą?
- Nieszczególnie.
- Więc z jakiego powodu sobie przypisałeś nudziarstwo?
- Miałem wrażenie, że ją znudziłem.
- A ona ciebie?
- Maciek się uśmiecha.
- No... bardziej skupiałem się na tym, żeby dobrze wypaść...

Maciek postawił sobie za cel, żeby dobrze wypaść. Jednak nie mamy wpływu na to, czy nasza historia kogoś naprawdę zainteresuje. Jeśli spotkanie okaże się nudne, jest po prostu sygnałem, że światy naszych zainteresowań nie stykają się ze sobą. I tyle.

PRZEKRACZANIE GRANIC

„Przed pierwszą randką zawsze wiele sobie obiecuję – mówi Aleksandra, trzydziestodwuletnia lektorka języka angielskiego. – I właśnie to zwykle jest przyczyną klęski. Bardzo zależy mi, żeby się udało, więc chyba przekraczam granicę i zbyt szybko okazuję, że mi zależy. Zwykle nie wytrzymuję i jeśli on na przykład nie występuje z propozycją kolejnego spotkania, sama to robię”.

- Czujesz, że przekraczasz granicę?
- Tak.
- Kiedy to robisz?
- Za szybko.
- Tak właśnie myślisz?
- Przychodzi moment, kiedy chcę mu powiedzieć, że mi zależy.
- Rozumiem, że robisz to pierwsza.
- Tak, zwykle tak.
- A co by się stało, gdybyś zaczekała?
- No nic, ale na ogół faceta trzeba ośmielić.

- Myślisz, że nie umieją okazać zainteresowania?
- Sama nie wiem.

Kiedy dwie osoby dopiero zaczynają się poznawać, lepiej czują się w swobodnej atmosferze. Wystarczy więc dać drugiej stronie szansę na okazanie emocji. Nie należy robić założeń z góry. Jeśli osoba, z którą się spotykamy, nie odkrywa kart, nie ujawnia zainteresowania – mówi się trudno.

BRAK RÓWNOWAGI

„Kobiety są teraz bardzo bezpośrednie. Rywalizują z nami. I to jest okej – mówi Jarek, czterdziestoletni informatyk – ale obawiam się takiej próby sił na randce. Zwłaszcza pierwszej. Zdarzyło mi się kiedyś spotkać z kobietą, która była interesująca, ale nie ukrywała swoich oczekiwań. Powiedziała mi niemal wprost, że jeśli moje zarobki nie przekraczają określonej kwoty, to mamy problem, bo ona dobrze zarabia, lubi żyć na poziomie, podróżować itp. Szuka kogoś, kogo stać na to samo. Niestety do tej sumy trochę mi brakowało. Nie muszę mówić, jak się poczułem. Mam to w pamięci, gdy idę na kolejną randkę”.

- No właśnie, Jarku, jak się poczułeś?
- Wiesz... kiedy o tym teraz myślę, to po prostu tak, że mnie nie stać. Że jestem za cienki.
- Dla kogo?

– Dla niej.

– A czy ta osoba jest wyznacznikiem twojego poczucia wartości?

– No, patrząc z tej perspektywy, to nie.

No właśnie. Randka to zawsze ryzyko, że nie spełnimy oczekiwań drugiej strony. Dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet. To jednak nie oznacza, że jesteśmy do niczego. Jedynie nasze oczekiwania się rozmiągają.

Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49,
faks 22 643 70 28
e-mail: wnk@wnk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@wnk.com.pl

www.wnk.com.pl

*Książkę wydrukowano na papierze
Ecco-Book Cream 70 g/m² wol. 2,0.*

Redaktor prowadzący *Joanna Wajs*
Opieka redakcyjna *Magdalena Korobkiewicz*
Redakcja *Magdalena Adamska*
Korekta *Krzysztyna Lesińska, Joanna Morawska BAHARAT,*
Katarzyna Sobiepanek-Szczęsna
Opracowanie DTP, redakcja techniczna *Joanna Piotrowska*

ISBN 978-83-10-12536-1

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2015 r.
Wydanie pierwsze
Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków