

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

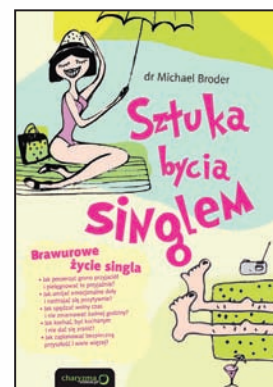
Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Sztuka bycia singlem

Autor: Michael Broder
Tłumaczenie: Marcin Dorosz
ISBN: 978-83-246-1768-5
Format: A5, stron: 360



Brawurowe życie singla

- Jak poszerzyć grono przyjaciół i pielęgnować te przyjaźnie?
- Jak omijać emocjonalne doły i nastawiać się pozytywnie?
- Jak spędzać wolny czas i nie zmarnować żadnej godziny?
- Jak kochać, być kochanym i nie dać się zranić?
- Jak zaplanować bezpieczną przyszłość i wiele więcej?

Sing(iel) sing(iel) nazywają go

Singlem być - jak to łatwo powiedzieć... Co można zrobić z tym stanem rzeczy (i ducha)? Pomysłów jest kilka:

- a) wpaść w panikę, zacząć histeryzować i płakać nad swoim losem;
- b) pogodzić się z faktami, spędzając wieczory na oglądaniu seriali i pogryzaniu popcornu;
- c) wreszcie docenić fakt, że jesteś wolny, nic nie ogranicza twojego rozwoju i nikt nie przeszkadza Ci dobrze się bawić.

To, jak będzie wyglądać Twoje życie, zależy od Ciebie. Sam sobie jesteś sterem, żeglarzem, okrętem. Możesz zrealizować nawet najśmielsze plany. Nikt nie zmusi Cię do siedzenia w kapiach przy kominku, kiedy wokół czai się tyle możliwości. Zapytasz pewnie, jakież to okazje nie mogą się doczekać, byś je złapał i wykorzystał, albo jak masz to zrobić. To prostsze, niż myślisz. Na początek – zaznacz wyraźnie punkt c) i ruszaj śmiało do boju, ponieważ...

Ta książka powstała po to, by być Twoim przewodnikiem, elementarzem szczęśliwego singla i kieszonkową biblią w jednym. Dzięki niej odnajdziesz odpowiednie dla siebie strategie, wprowadzisz w życie śmiałe plany i zaczniesz kształtować swoje istnienie w taki sposób, by rzeczywistość mogła wreszcie sprostać Twym wymaganiom.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Do Czytelnika	13

Część pierwsza

Strategie towarzyskie

1. Jak dać się częściej zapraszać?	35
2. Jak sport i aktywność fizyczna mogą zmienić Twoje życie?	42
3. Jak wzbogacić swoje życie dzięki innym singlom?	44
4. Dobra zabawa we własnym domu	47
5. Uciec od „tego wszystkiego”	52
6. Jak lepiej poznać ludzi, z którymi pracuję?	56
7. Spotkania w atmosferze intelektualnej lub duchowej	59
8. Dodatkowe zajęcia i hobby	62
9. Jak stać się bardziej rozrywkowym?	68
10. Zacieśnianie znajomości z „parzystymi” przyjaciółmi	72
11. Odnawianie znajomości	80
12. Angażowanie się w działalność społeczną	85
13. Jak bardziej cieszyć się z czasu wolnego?	90
14. Dobre pomysły na weekendy i dni wolne	95
15. Jak zacząć się dzielić towarzysko?	98

Część druga

Nikt nie musi być samotny

- | | |
|---|-----|
| 16. Postawy wobec samotności | 110 |
| 17. W samotność można się wglębić! | 123 |
| 18. Pokonywanie samotności i innych negatywnych odczuć
a otrząśnięcie się z nieudanego związku | 132 |
| 19. Powstrzymaj emocjonalny ból po zerwaniu | 139 |
| 20. Projektowanie nowego nastawienia | 145 |

Część trzecia

Strategie romantyczne

- | | |
|--|-----|
| 21. Ciesz się samotnym życiem | 161 |
| 22. Czy chcesz zaangażować się w związek? | 169 |
| 23. Jeśli mówisz, że chcesz stałego związku, ale w nim nie jesteś,
czy oznacza to, że coś z Tobą nie tak? | 178 |
| 24. Niewłaściwy partner — co to takiego? | 196 |
| 25. Czy coś Cię powstrzymuje? | 210 |

Część czwarta

Angażowanie się i pielęgnowanie związku

- | | |
|--|-----|
| 26. Jeśli zaangażowanie jest Twoim celem | 229 |
| 27. Jak dbać o związek? | 244 |
| 28. Jak pielęgnować związek i jednocześnie
być dobrym rodzicem? | 252 |

Część piąta

**Seksualne niebezpieczeństwa
— co oznaczają one dla Ciebie?**

- | | |
|---|-----|
| 29. Choroby przenoszone drogą płciową | 265 |
| 30. Jak mówić o AIDS? | 277 |

Część szósta

Strategie przetrwania

31. Opiekowanie się osobami, które na Tobie polegają	294
32. Kwestie medyczne	304
33. Planowanie	309
34. Równowaga pomiędzy pracą i zabawą	315
35. Kwestie mieszkaniowe	322
36. Bezpieczeństwo	336
37. Finanse	340
Posłowie: Kształtowanie samotnego życia	355

czysto uczuciowym (z czego 2 skończyły się wspólnym zamieszkaniem). Do tej pory nie ożeniłem się powtórnie, aczkolwiek nie wykluczam takiej możliwości. Jednakże tzw. „małżeństwo z rozsądku” nie wchodzi w grę. Jeśli już, to będzie to świadoma i logiczna konsekwencja udanego związku.

Nauczyłem się pewnej umiejętności, którą nieustannie wprowadzam w życie i którą szczerze polecam swoim klientom — należy być architektem swoich własnych doświadczeń i własnego życia. Z tego, co mi wiadomo, życie mamy tylko jedno i naszym obowiązkiem wobec nas samych i otaczającej nas rzeczywistości jest sprawić, aby było ono możliwie jak najlepsze.

Zachęcam Cię zatem do otwartości i świadomości, iż liczba możliwości, które oferuje nam życie, jest nieskończona.

Wielu singli, z którymi się spotkałem, zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i w innych sytuacjach, zdaje się przeżywać własne życie, *jakby było co najwyżej próbą generalną, a nie właściwym i prawdziwym show*. Najpierw zatem musisz wyzbyć się takiego nastawienia. Jeśli uda mi się pomóc Ci tego dokonać w jakiegokolwiek dziedzinie Twojego życia, książka ta osiągnie cel, dla którego została napisana.

Skup się na tym, co Ci odpowiada. W końcu to jedna z zalet bycia singlem — możesz kształtować swój styl życia, swoją pracę, swój czas wolny, swoje przyjaźnie i swoje miłości *zgodnie z własnym widzeniem*.

Możesz także za cel obrać sobie znalezienie partnera, jeśli tego właśnie chcesz. Jeśli uznasz, iż faktycznie właśnie *tego* pragniesz, Twoim celem stanie się znalezienie związku, który będzie dla Ciebie *właściwy*. Jeśli czujesz, że chciałbyś zaangażować się w związek, mam nadzieję, że znajdziesz *odpowiedniego* partnera. Kwestiami tymi zajmiemy się w części III, zatytułowanej *Strategie romantyczne*.

Jak mogą pomóc Ci strategie zawarte w niniejszej książce?

Nacisk w tej książce położony jest na dokonywanie wyborów. Zanim jednak zaczniesz je podejmować, musisz nabrać przekonania, iż *jestes w stanie* tego dokonać. Zagadnienia te możesz rozdzielić — najpierw zdecydujesz, czego pragniesz, a następnie zaczniesz zmierzać w stronę obranego celu.

Nie tak dawno miałem przyjemność pracować z pewną klientką, która była mężatką przez 5 lat. Kate wyszła za mąż w wieku 28 lat. Ambitna pani magister po studiach podyplomowych i wicedyrektorka działu inwestycyjnego jednego z większych banków miała męża, Jaya, który także pracował w tym samym banku. Ich godziny pracy doskonale ze sobą współgrały, toteż spędzali razem sporo wolnych chwil i z czasem Kate bardzo przyzwyczaiła się do takiego stylu życia. Zaraz po ślubie kupili dom na przedmieściach, na którego umeblowanie i dekorację Kate poświęciła wiele czasu i wysiłku.

Kiedy po raz pierwszy ją spotkałem, właśnie zakończyła długą i nieprzyjemną sprawę rozwodową. Wraz z byłym mężem sprzedala dom i przeprowadziła się do niedużego mieszkanka. Ciągle bardzo cierpiała. Spora ilość problemów emocjonalnych zakorzenionych w małżeństwie wciąż nie została rozwiązana.

Kate podobało się samotne życie do momentu, kiedy wyszła za mąż. Mogłoby się zatem wydawać, iż po rozwodzie wróci do punktu, w którym była jeszcze 5 lat wcześniej. Okazało się jednak, że było to niemożliwe. A przynajmniej nie od razu. Zbyt wiele się zmieniło.

Przede wszystkim Kate i Jay w ciągu tych 5 lat często spotykali się z innymi parami. Kate zaprzyjaźniła się z kilkoma zamężnymi kobietami. Po rozwodzie jednak zaczęła odczuwać spory dyskomfort w towarzystwie par, innymi słowy — czuła się jak piąte koło u wozu. Kiedy chciała się umówić ze swymi przyjaciółkami, proponowane spotkania często pełzły na niczym, gdyż kobiety te miały

już plany spędzenia czasu w towarzystwie mężów. W zasadzie rzadko udawało się z nimi spotkać w pozamałżeńskich okolicznościach. Co gorsza, Kate *nie była* też tak często zapraszana jak wcześniej.

Samotne godziny spędzane w czterech ścianach stawały się coraz trudniejsze do wytrzymania. Cały czas myślała o Jayu. Czasami nawet winiła siebie za zaistniałą sytuację. Komu tak naprawdę wcześniej przestało zależeć — jemu czy jej? A może to właśnie jej zachowanie lub skupienie na karierze *doprowadziły* do rozwodu?

Pory posiłków także stanowiły nie lada wyzwanie. Jedząc w domu, czuła się samotnie, a wyjście do restauracji i samotne siedzenie przy stoliku wydawało się jej tragiczne. Ponadto po ciężkim dniu pracy zawsze był ktoś, komu mogła się wygadać. Teraz nikogo takiego nie miała — nikogo, kto poprawiłby jej nastrój.

Mieszkanko, w którym obecnie przebywała, było całkiem przytulne, ale sprawiało wrażenie przejściowego lokum. Nie miała nawet ochoty go przemeblować. Była pewna, iż w jej życiu już wkrótce pojawi się ktoś nowy — po co więc jeszcze bardziej wiązać się z „tymczasowym” mieszkaniem?

Po pewnym czasie Kate zaczęła chodzić na randki. Tylko raz jednak poszła z kimś do łóżka — z mężczyzną, którego знаła jeszcze z czasów szkolnych. Postrzegala go bardziej w kategoriach przyjaciela niż kochanka, ale przynajmniej wiedziała, że jest osobą godną zaufania. Przerazało ją AIDS — była zatem ostrożna.

Pod wieloma względami Kate *czuła się* jak nastolatka, która ponownie zaczęła umawiać się na randki. Tym razem jednakże nie zamierzała angażować się w jakikolwiek związek.

Strategie

Kiedy Kate zjawiała się w mojej poradni, słowem, którego używała najczęściej, była „samotność”. Słowo to oznaczało dla niej wiele różnych rzeczy. Czuła się samotna, ponieważ zawieranie nowych

przyjaźni nie przychodziło jej łatwo. Czas, który jeszcze niedawno upływał niejako naturalnie, teraz włókł się niemiłosiernie. Nawet przyjemne i codzienne czynności, takie jak pranie, płacenie rachunków czy samotne oglądanie telewizji, sprawiały jej trudności.

Kate nie dostrzegąca oddzielności każdego z tych problemów. Stanowiły one dla niej jedną wielką nierozwiązalną zagadkę. Dlaczego nie potrafiła wrócić do życia jako singielka, skoro jeszcze 5 lat wcześniej tak bardzo jej ono odpowiadało? Dlaczego *obecnie* wszystko było o wiele trudniejsze niż *kiedys*? Dlaczego czuła się tak bardzo samotna? Czy chodziło o coś konkretnego, czy może o wszystko razem?

Kiedy zaczęliśmy pracować nad jej samopoczuciem, Kate zaczęła sobie zdawać sprawę, iż straciła wprawę w byciu singielką. Zanim wyszła za męża, miała w zanadrzu kilka własnych strategii i doskonale wiedziała, jak umawiać się ze znajomymi, spotykać się z mężczyznami, którzy się jej podobali, chodzić na randki, jadać w restauracjach i u siebie w domu, brać urlopy lub planować weekendy. Kiedy jednak wyszła za Jaya, stare strategie zostały zastąpione zupełnie nowymi.

Rozwód sprawił, że nowo poznane strategie przestały mieć rację bytu. Kate zbyt kurczowo trzymała się jednak tychże wzorców, przez co nie potrafiła przestać myśleć o Jayu. Co gorsza, wciąż była przekonana, iż powinna dążyć do związku z kimś innym. Niestety, nikt taki nie pojawiał się na jej horyzoncie — a przynajmniej nie od razu. Wzorce zachowań, jakie stosowała, tym bardziej przypomniały jej, że kogoś w jej życiu brakuje.

Kate potrzebowała nowego zestawu strategii:

- Strategie potrzebne do podtrzymywania znajomości z żonaty i zamężnymi przyjaciółmi i przyjaciółkami. Co mogła zrobić, aby na nowo stać się częścią ich życia i sprawić, aby oni stali się