

DR. GUDRUN  
KUGLER

# UPRAGNIONY UPRAGNIONA

Jak znaleźć  
partnera  
na całe życie?

**PORADNIK**

Przekład  
Jacek Jurczyński SDB

TYTUŁ ORYGINALU

*Niemand ist eine Insel. Wie man den Partner fürs Leben findet*

© 2012 Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München

© Gudrun Kugler

REDAKTOR PROWADZĄCY

*Joanna Ciepińska*

TŁUMACZENIE

*Jacek Jurczyński SDB*

KOREKTA

*Anna Kendziak*

SKŁAD

*Łukasz Sobczyk*

PROJEKT OKŁADKI

*Łukasz Kosek*

ZDJĘCIE NA OKŁADCE

*iStock.com*

ISBN 978-83-65393-01-2

© 2015 Gloria24.pl

ul. Dąbrowskiego 16

30-532 Kraków

tel./fax 12 411 08 66

e-mail: [pomoc@gloria24.pl](mailto:pomoc@gloria24.pl)

[www.gloria24.pl](http://www.gloria24.pl)

Szczególne podziękowania kieruję pod adresem:

Bernharda Meusera, P. Tilmana Bellera,  
Waltera Nietschego, Fr. Thomasa Bolina, Dorothy  
Cummings, Amy Buonaccorso, Michaela  
Schönbergera i mojego męża Martina.

### Wyliczanka z matką Teresą z Kalkuty

Najpiękniejszy dzień? Dzisiaj!  
Najtrudniejsza przeszkoda? Lęk!  
Co przychodzi najłatwiej? Pomylić się!  
Korzeń wszelkiego zła? Egoizm!  
Najlepsza rozrywka? Praca!  
Największa porażka? Zniechęcenie!  
Najdoskonalsi nauczyciele? Dzieci!  
Pierwsza potrzeba? Podzielenie się!  
Co najbardziej uszczęśliwia? Bycie potrzebnym innym!  
Największy błąd? Zły humor!  
Najbardziej niegodziwe uczucie? Chęć zemsty i uraza!  
Najpiękniejszy dar? Zrozumienie!  
Najbardziej potrzebne? Dom!  
Najbardziej błogie uczucie? Wewnętrzny pokój!  
Najlepsze rozwiązanie? Optymizm!  
Największa satysfakcja? Spełniony obowiązek!  
Najpotężniejsza siła świata? Wiara!  
Najbardziej potrzebni ludzie? Rodzice!  
Najpiękniejsze na świecie? Miłość!



# PRZEDMOWA

## PRZEDMOWA

### Poznawanie ze sobą właściwych osób...

Od zawsze sprawiało mi wiele satysfakcji. ... **O** Postrzegam jako swego rodzaju przyjacielską przysługę wsparcie wysiłków poszukujących partnerów, aby szybciej znaleźli drogę do siebie. Po prostu mam w sobie sensor pozwalający mi powiedzieć, kto do kogo pasuje. Któregoś dnia moje hobby stało się zawodem: od 2005 roku prowadzę katolicką giełdę małżeńską [www.kathTreff.org](http://www.kathTreff.org). Oprócz aktywności w internecie organizujemy seminaria i spotkania dla singli. W 2009 ukazała się nasza pierwsza publikacja.

Z rozmów i przeżyć z żyjącymi bezzennie powstały najpierw odczyty i wywiady, a teraz niniejsza książka. Nie jestem psychologiem ani też trenerką relacji interpersonalnych. Rozmawiałam z wieloma poszukującymi partnerów, współpracowałam z ekspertami, obserwowałam pary, przeglądałam literaturę i poddałam analizie własne przeżycia oraz moich przyjaciół. To stało się podstawą do wyciągnięcia całego szeregu życiowych wniosków.

Podawanie tego rodzaju reguł oznacza zawsze, poniekąd wychylenie się z okna w celu szerszego oglądu. Wydaje mi się, że kilka rozsądnych zasad daje więcej orientacji, niż dobrze przeprowadzone studium kilku przypadków. Oczywiście czytelnicy i czytelniczki z pewnością przeżyli niektóre sytuacje inaczej i postrzegają tę czy inną regułę jako mniej przydatną. To zupełnie zrozumiałe.

Gdy od czasu do czasu pojawiaam się z moimi propozycjami w talk-show, słuchacze/widzowie dzwonią z życzeniem, aby jak najszybciej udało mi się znaleźć właściwego towarzysza życia. *Sorry!* Już go mam. Jestem w związku od 2004 roku. Mam wspaniałego męża, z którym doskonale się rozumiemy. Co zamężna kobieta może powiedzieć na temat osoby samotnej? Uważam, że bardzo wiele, gdyż piszę dla wszystkich, którzy nie chcą utrzymać tego status quo. Sama wprawdzie osiągnęłam „cel”, stając na ślubnym kobiercu, ale nie zapomniałam przy tym, jakie lęki i iluzje czyhają na drodze ku niemu. Czy też wydaje się moim czytelnikom i czytelniczkom, że notoryczni długoterminowi samotnicy rzeczywiście dysponują zasobem lepszych porad dla poszukujących?

## Skąd tyłu singli?

Coraz mniej osób łączy związki partnerskie. Statystyczna krzywa zawieranych małżeństw gwałtownie spada, za to rekordowo rośnie liczba rozwodów. Boom przeżywają gospodarstwa

domowe samotnych. Dlaczego tak się dzieje? Przyczyn jest kilka.

Niewiele jednostek pozostaje samotnymi ze względu na określone, często niezawinione cechy. Czasami wygląd zewnętrzny decyduje o tym, że nie znajdują nikogo. Być może cierpią na jakąś chorobę, którą trudno byłoby znieść drugiemu, lub też nie dysponują odpowiednią stabilnością psychiczną.

Niektórzy mają pecha jeśli chodzi o czynniki zewnętrzne: kto żyje w małej wspólnocie/społeczności, kto zawodowo i w wolnym czasie ma wciąż do czynienia z tymi samymi ludźmi, ten często zawiera niewiele nowych znajomości.

Niektórzy nie poszukują tylko kogoś na życie, lecz od razu „alter ego”, pytając przy tym daremnie, gdzie znaleźć bratnią duszę? Wielu spodziewa się przy tym od razu nieba na ziemi, tylko kto jest w stanie spełnić takie oczekiwania?

Niektórzy czują niepewność co do swojej męskiej czy żeńskiej jaźni: czy znajduje się ktoś, kto zechce mnie takiego, jakim jestem? Tu widać, że tak zwane społeczeństwo „bez ojca” wywarło swoje negatywne skutki: za kogo ma wyjść kobieta za męża, skoro mężczyzna nie znajduje męskiej tożsamości?

Dla wielu zgubne okazują się własne decyzje: kto długie lata przeżył z „nie tym/nie tą” i za późno zakończył relację, ten sam winien jest znalezienia się w niekorzystnej sytuacji wyjściowej.

Kto wykazuje deficyty w charakterze lub brakuje mu śmiałości i nie pracuje nad tym, ten także sam sobie jest winien. Kto jest zbyt zajęty, aby

szukać partnera i pielęgnować związek, niech się nie dziwi, jeśli pozostanie samotny.

Niejedni ceni sobie wolność ponad wszystko: czy nie powinno się mieć kilka dróg wyjścia? Wielu przykłada dużą wagę do bezpieczeństwa: związanie się z kimś oceniają jako zbyt ryzyko.

Cały szereg osób zmaga się ze sceptycyzmem: czy małżeństwo może się udać? „Do końca życia” brzmi niczym wyrok w sądzie! Ryzyko miłości wydaje się być zbyt duże!

Statystycznie patrząc, większość czytelników i czytelniczek wcześniej czy później stanie przed ołtarzem, a ten poradnik ma za zadanie oszczędzić im niepotrzebnego nakładania drogi.

Mówi się, że „małżeństwa zawiera się w niebie”. To z pewnością prawda, ale ze swojej strony powinniśmy też czynić wszystko, żeby tak się działo. Dlatego właśnie napisałam tę książkę – zawierającą życiowe reguły, przeżycia z codzienności, doświadczenia szczęścia i niepowodzeń w miłości, całą gamę sugestii, punktów orientacyjnych i praktycznych wskazówek. Niech jej lektura sprawi wiele radości. Życzę dobrej zabawy i cennych przemyśleń!

Dr Gudrun Kupler  
Wiedeń, wiosną 2012

PS. Przeszkadza mi, gdy w znanym salonie meblowym komunikaty nadawane przez głośniki formułowane są przez „ty”. Długo czas zastanawiałam się, jak powinnam się zwracać do moich czytelników i czytelniczek. Literatura fachowa używa form



grzecznościowych lub bezosobowych, co sprawia, że czujemy się niczym na terapii. Choć się nie znamy, zbyt cenię sobie każdego. Możliwe rozwiązanie wygląda następująco: będę „tykać” czytelników, oferując w zamian tę samą możliwość.



# ROZDZIAŁ 1

## ROZDZIAŁ 1

### Kto jest tym właściwym?

#### Powiedzieć po prostu „tak”?

**W**ysłałam za mąż, gdy miałam 27 lat. Zanim do tego doszło, przez okres dziesięciu lat zawarłam interesujące znajomości z kilkoma fascynującymi mężczyznami różnego pokroju. Pośród nich był perfekcyjny ojciec rodziny, egzotyczny poszukiwacz przygód, wrażliwy artysta i szarmancki aktor, twórca własnej roli. Przy każdym myślałam przynajmniej przez chwilę: to mógłby być on! *Mister Perfect!* Jednak w przypadku wszystkich, wcześniej czy później, pojawiła się pewność: nie, to nie on. Najczęściej nie wiedziałam nawet, z jakiego powodu.

Od wielu lat pracuję z osobami poszukującymi życiowego partnera. *Jak się przekonać, kto jest tym właściwym?* To jedno z klasycznych pytań zadawane przez wszystkich. Niektórzy myślą przy tym o osobie, z którą właśnie są. Inni z kolei pytają, marząc o przyszłym kandydacie. Wielu zastanawiających się nad zakończonymi relacjami nurtuje kwestia:

dłaczego to, co zaczęło się tak obiecująco, zakończyło się taką klęską? Czy należało odchodzić?

Podczas naszego zimowego spotkania dla singli doszło do interesującej rozmowy. Kolejny raz chodziło o często powracające pytanie: dlaczego nie znaleźliśmy dotąd *mister* czy *miss perfect*? Lukas, młody, postawny mężczyzna o nieco niewyparzonym języku, zrelacjonował nam następującą sytuację: „Gdy mam pilne zapytanie do Boga, rzucam Mu je ku górze”, co obrazowo podkreślił stosownym gestem. „I co dalej?” – chcieliśmy się dowiedzieć. „Najczęściej spada z powrotem na moją głowę”.

Zebrani wybuchli gromkim śmiechem. „Nie ma się z czego śmiać – usłyszeliśmy. – Kiedy ostatnio stało się tak z pytaniem: dlaczego nie znalazłem dotąd kobiety mojego życia, dotarło do mnie, że powinienem zapytać samego siebie: powiedziałeś kiedyś «tak»?”.

Powiedzieć po prostu „tak”? To może się okazać strzałem kulą w płot.

Większość zna powiedzenie: *każdy garnek znajdzie swoją pokrywkę*. To sprawdza się w sklepie z artykułami gospodarstwa domowego, ale nie w mojej kuchni. Mam w niej jedną wielką pokrywkę, która pasuje do wszystkich naczyń – całkiem małych i dużych. Przyznaję, że nie jest to zbyt praktyczne, ale gotować da się mimo wszystko. Żeby jednak uprzedzić możliwe zastrzeżenia, mówię od razu: nie wierzę w romantyczne wyobrażenia, że jest tylko ten *jeden* czy *jedna* przeznaczony właśnie dla mnie! Byłoby wręcz nieprawdopodobne, gdyby żył właśnie gdzieś w pobliżu, więc los skieruje go do mojego

boku, teleportując we właściwe stulecie! Gdyby to tak funkcjonowało, to żaden wdowiec czy wdowa nie mieliby już w życiu żadnej realnej szansy.

Mit o „właściwej osobie” wywodzi się z filozofii Platona. W jego dialogu zatytułowanym *Sympozjon (Uczta)* poeta Arystofanes następująco wyjaśnia powstanie płci: na ziemi żyli walcowaci ludzie złożeni z połówek, mający cztery ręce i nogi, a także dwa przeciwstawne oblicza na jednej głowie. Byli silni, zręczni i odważni, więc zagrozili potędze bogów. Za karę ojciec bogów, Zeus, porozcinał ich na połowy i odtąd każda z nich tęskni za połączeniem się z utraconą częścią. Tę tęsknotę nazywa się miłością.

„A kiedy taki człowiek przypadkiem znajdzie swą drugą połowę, wtedy nagle dziwny na nich czar jakiś pada, dziwnie jedno drugiemu zaczyna być miłe, bliskie, kochane, tak że nawet na krótki czas nie chcą się rozdzielać od siebie”<sup>1</sup>.

Miłe, bliskie, kochane, więc nawet na krótki czas nie rozdzielają się od siebie. Tak pięknie to brzmi, że chętnie uwierzylibyśmy w teorię o jedynej właściwej połowie. Na szczęście nie jest to konieczne, gdyż wszystkiego tego zaznamy od tej osoby, którą za taką uznamy.

Nie trzeba przy tym *znajdować* właściwej osoby, drodzy czytelnicy i czytelniczki! Należy się po prostu *zdecydować*, kto nią jest. Pytanie nie brzmi, czy ten czy tamta będzie dla mnie właściwy, tylko z *kim* chętniej podejmę wspólne życie! Decydując, muszę zastosować „właściwe” kryteria.

---

<sup>1</sup> Platon, *Uczta* 193.

Wykonywana wcześniej praca zawiodła mnie kiedyś do Indii. W jednej z nowoczesnych metropolii udaliśmy się późnym wieczorem do jednego z lokali i tam poznaliśmy młodych Hindusów i Hinduski. Nie dowierzałam własnym uszom: elegancka kobieta, dysponująca telefonem komórkowym i adresem poczty elektronicznej, z dumną i uśmiechem na twarzy opowiadała, że za kilka tygodni poślubi nieznanego jej mężczyznę, wybranego przez rodziców i krewnych. Podpytałam inne pary i okazało się, że zaaranżowane małżeństwa zdają się znakomicie funkcjonować! Młody mężczyzna, ożeniony podobnie z nieznaną sobie narzeczoną, wyznał szczerze: „Minął rok zanim ją pokochałem!”. Te słowa fascynują mnie do dzisiaj.

Droga do miłości kosztowała nieco wysiłku, ale stanowiła jednocześnie spokojne oczekiwanie. Młody mężczyzna znajdował wsparcie w ponadpokoleniowej świadomości kulturowej, że miłość się zawiąże. I tak faktycznie się stało. To oczywiście nie jest praktykowane w naszych szerokościach geograficznych, niesie natomiast ważną naukę: miłość to słowo-czyn.

Być może w tym właśnie kultura indyjska nieco nas wyprzedza, że małżeństwo to nie port, niebo na ziemi czy dotarcie do celu. Hindusi pojmują je raczej jako rozsądną formę istnienia: trudy szarej egzystencji dają się łatwiej pokonać we dwoje. Małżeństwo to dla nich sposób na życie, w którym dwoje ludzi odpowiada za siebie wzajemnie, nie wyłączając zalet i wad, aby łatwiej radzić sobie z codziennością.

Kilka pokoleń wstecz mieliśmy podobną sytuację i u nas, kiedy to rodziny rozglądały się za

odpowiednim kandydatem/kandydatką. Dziś rodzice często otrzymują sms-y następującej treści: „Cześć, jestem z tą/tym!” O kim mowa i co to znaczy: jestem z kimś? Moja babka była wykwalifikowaną sprzedawczynią. Jej ciotki przedstawiły ją mojemu dziadkowi prowadzącemu własny sklep z żywnością. Strzał w dziesiątkę, nieprawdaż? Czy tych dwoje pasowało do siebie, o to nikt nie pytał. Obecnie dysponujemy szerszą wiedzą, bo nauczyliśmy się niejednego, ale też zapomnieliśmy o wielu sprawach. Gorączkowe poszukiwanie *tej jedynej połowy* zrodziło romantyczne niezrozumienie idei małżeństwa. Można nazwać je *zaprogramowaną frustracją*. W tym kontekście druga osoba ma być moim niebem na ziemi, a gdy taką nie będzie, to pewnego dnia zostanie „spławiona”.

Skoro więc właściwa to ta jednostka, *którą wybieram*, to na co muszę zwrócić uwagę, podejmując taką decyzję? Na kolejnych stronach przedstawiam najważniejsze kryteria i wskazówki. O jednych wiedziały już moje ciotki, a także krewni poznanej przeze mnie młodej Hinduski, ale o innych, z dużą dozą prawdopodobieństwa, na pewno nie.

## Czy są spełnione podstawowe kryteria?

**P**ierwsze założenie każdej poważnej relacji to świadomość spełnienia podstawowych przesłanek niemających jeszcze nic wspólnego z „pasowaniem do siebie”. Trzeba nabyć pewności, czy

jest się na takim etapie, żeby się związać z drugim człowiekiem, a ponadto przekonać się, że ta osoba, która mnie interesuje, jest dostatecznie dojrzała do prawdziwego partnerstwa.

**Jest mężczyzną czy jeszcze chłopcem?** Chłopiec się bawi, mężczyzna bierze na siebie odpowiedzialność. Musi zapewnić kobiecie poczucie bezpieczeństwa: poradzę sobie – dla ciebie. Przypomina mi się moja przyjaciółka – urodziwa, zaradna Natalia, która wyszła za mąż za młodego polityka Federico. Mieliśmy nieco kłopotów w Rzymie i poprosiliśmy ją o pomoc. „Just ask Federico!”. Krótko, węzłowato, jasno – i to mnie urzekło. Bo czyż może być coś piękniejszego, jak właśnie móc powiedzieć coś takiego? Czy to nie to, czego najbardziej pragniemy i sobie z utęsknieniem życzymy? Mężczyzny, który swoją siłą, zdecydowaniem i wytrwałością wybawi nas z kłopotu. Poradzi sobie, więc nie ma potrzeby się przejmować... Oczywiście my, kobiety, żyjemy obecnie samodzielnie i na własny rachunek; potrafimy zarabiać i wiemy, czego chcemy. Niemniej jednak rządzi nami odwieczny instynkt, który każe nam poszukiwać bezpieczeństwa i obrony. Tu drobna uwaga: gdy zajmujemy się rodzeniem i opieką nad dziećmi, to poczucie na nowo odzywa się mocnym echem, bez względu na to, jak samodzielne jesteśmy i jakie odnosimy sukcesy!

Chłopiec poszukuje jeszcze siebie samego. Jako mężczyzna jest autentyczny i umocniony wewnętrznie. Zna swoje zadania i trzyma się w ryzach na tyle, że jest zdolny do podejmowania decyzji, przede wszystkim dotyczących przejęcia kolejnych



zakresów odpowiedzialności. Ma oparcie w sobie i działa wsparty tą świadomością.

**Jest dziewczyną czy kobietą?** Dokąd młoda kobieta jest dziewczyną, chce imponować. Cieszą ją zazdrosne spojrzenia i chce się czuć lepszą od innych. Kobieta to osoba relacji, która nie potrzebuje zaznawać triumfu wyższości. Znalazła rację swojego „ja” w „byciu”, które przekształca się w „obecność”, a ta z kolei w „ognisko domowe”. Kobiety mają niezwykle głęboką potrzebę miłości. I często potrzebują wsparcia. Wolno nam takimi być! Nie siła i niezależność świadczą o przemianie z dziewczyny w kobietę, lecz pozbycie się potrzeby bycia podziwianą za wszelką cenę.

**Jestem zdolny/zdolna do partnerstwa?** Zdolnym do partnerstwa jest się wtedy, gdy akceptuje się siebie samego/samą i nie postrzega własnej osoby jako najważniejszej<sup>2</sup>.

**Cechuje go dobry charakter?** Aby dożyć z drugim człowiekiem szczęśliwej starości, musi mieć dobry charakter. Nie da się tego ocenić na pierwszy rzut oka, ale zwracając uwagę na właściwe szczegóły, można w krótkim czasie niejednego się dowiedzieć.

- *Jest samodzielny?* Przyjmuje odpowiedzialność, czy też jest niestały i wygodny? A może nie odciął jeszcze pępowiny?

---

<sup>2</sup> Więcej na ten temat w rozdziale *Stawać się zdolnym do partnerstwa*, s. 137 nn.

# Spis treści

<b>Poznawanie ze sobą właściwych osób... ..</b>	<b>5</b>
Skąd tyłu singli? .....	6
<b>Kto jest tym właściwym? .....</b>	<b>11</b>
Powiedzieć po prostu „tak”? .....	11
Czy są spełnione podstawowe kryteria? .....	15
Kontrola/rachunek sumienia .....	19
Kryteria właściwego wyboru .....	21
Co w końcu jest prawdą: ciągnie swój do swego, czy przeciwieństwa się przyciągają? .....	32
Testy: pi razy drzwi .....	33
Sygnały alarmowe .....	39
Nadmierna wybredność? .....	42
Mała „entomologia” .....	46
A jeśli to nie ta osoba? .....	52
Jak „dobrze” zerwać ze sobą? .....	52
<b>Poznać kogoś .....</b>	<b>57</b>
Gdzie się kogoś poznaje? .....	57
Randka przez internet .....	66
Jak kogoś poznać? .....	70
Właściwe nastawienie do poznania kogoś .....	71
Atrakcyjność wewnętrzna .....	74
Atrakcyjność zewnętrzna .....	84
Dobre wychowanie w XXI wieku .....	91
Różnice płci i tendencje zdobywcze .....	94
Uwaga na pierwszej randce! .....	100

<b>Wykorzystać czas samotności.....</b>	<b>105</b>
Spoglądać na życie z przymrużeniem oka .....	106
Każdy człowiek potrzebuje rytuałów .....	109
Codziennosc dla singli .....	111
Perspektywy przydają sensu .....	112
Dwa rodzaje samotności .....	115
Dwa rodzaje smutku .....	120
Zalety i wady życia w samotności .....	124
Częste błędy singli .....	127
Modlitwa o dobrego partnera .....	130
<b>Stawać się zdolnym do partnerstwa .....</b>	<b>133</b>
W polu napięć między akceptacją siebie a rozwojem osobowości.....	133
Wszystko w porządku. Mieć ład w życiu .....	144
Wystrzegać się negatywnego myślenia.....	149
Być zdolnym do partnerstwa.....	156
<b>Jak już, to już: apologia aktu ślubu .....</b>	<b>163</b>
Po co zawierać związek małżeński?.....	163
Lęk przed ślubem? .....	165
Związek zamiast umowy: małżeństwo chrześcijańskie.....	173
Gdy <i>on</i> się nie ubiega?.....	175
<b>Seksualność w samotności.....</b>	<b>183</b>
Znow temat numer 1?.....	183
Pragnienie ciepła i bliskości .....	183
Niepokój ciała: ciężar napiętności .....	185
Mowa ciała.....	188
Co z niezaspokojonym pożądaniem? .....	190
Pornografia – nałóg, z którego można się uwolnić.....	191
Samozaspokojenie jako rozwiązanie przejściowe.....	193
Hurra, znaleźliśmy się! A teraz seks?.....	195
<b>Pogodzić się z sytuacją .....</b>	<b>199</b>
A jeśli pozostanie samotność? .....	199
Życie w pełni: w poszukiwaniu szczęścia .....	203
List do smutnej, niezamężnej kobiety .....	208