

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 wojny w miłości

Autor: Connell Cowan, Gail Parent

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-246-1969-6

Tytuł oryginału: [The ART OF WAR FOR LOVERS](#)

Format: A5, stron: 272



Strategie tworzenia trwałych i pełnych miłości związków – mądrości zaczerpnięte od starożytnego wojownika!

Wojna zwana miłością

- Przestrzegaj istniejących reguł i twórz własne zasady
- Poznaj mocne i słabe strony Twojego miłosego umysłu
- Stosuj strategie pozwalające wygrywać i unikać niepotrzebnych porażek

Kobiety i mężczyźni od tysiącleci toczą ze sobą niekończącą się wojnę. Walczymy o miłość, podbijamy czyjeś serce i wreszcie poddajemy się uczuciu. W tych miłosnych potyczkach próbujemy wszelkich taktyk – wojna podjazdowa, długotrwałe oblężenie, ataki frontalne... Nie bierzemy jeńców, liczy się tylko zwycięstwo! Zanim jednak przystąpisz do walki, musisz starannie wszystko zaplanować, opierając się na sprawdzonych taktykach. Musisz przygotować odpowiednie zaplecze i nigdy nie dać się zaskoczyć.

Zacznij od poznania psychiki mężczyzny. Będzie to doskonały punkt wyjściowy dla Twoich dalszych działań. Nie zaniedbuj również siebie – pamiętaj, aby określić własne potrzeby. Zdefiniuj, czego oczekujesz od życia i miłości. Korzystając z niezawodnych technik wielkiego stratega, naucz się eksponować swoje mocne cechy i nie pozwól słabościom wyjść na światło dzienne. Jesteś wspaniałą, mądrą i dzielną kobietą. Twój los leży w Twoich rękach – pokieruj nim rozważnie, a możesz być szczęśliwa, i to na własnych zasadach.

- Planowanie ofensywy – przygotuj się na miłość.
- Wstępna ocena – cztery niezbędne elementy miłości.
- Prowadzenie wojny – co musisz wiedzieć o mężczyznach.
- Adaptacja – Twoje prawa i możliwe kompromisy.
- Manewrowanie armią – różnice zdań, podstępny i inne przeszkody.
- Ukształtowanie terenu – respektowanie granic i terytoriów.

Na podstawie klasycznej książki Sun Tzu Sztuka wojny

SPIS TREŚCI



SŁOWO WSTĘPNE: O „SZTUCE WOJNY” SUN TZU	7
WPROWADZENIE: O „SZTUCE WOJNY W MIŁOŚCI”	9

CZĘŚĆ I

WOJNA PŁCI OCZAMI CONNELLA COWANA

1 ROZMIESZCZENIE WOJSK, CZYLI POZNANIE SIEBIE	17
2 PLANOWANIE OFENSYWY, CZYLI PRZYGOTOWYWANIE SIĘ DO MIŁOŚCI	39
3 WSTĘPNA OCENA, CZYLI CZTERY NIEZBĘDNE ELEMENTY MIŁOŚCI	57
4 PROWADZENIE WOJNY, CZYLI WSZYSTKO WE WŁAŚCIWYM CZASIE	77
5 PRÓŻNIA I MATERIA — MOCNE I SŁABE STRONY TWOJEGO MIŁOSNEGO UMYŚLU	95
6 ADAPTACJA — TWOJE PRAWA I MOŻLIWE KOMPROMISY	115
7 MANEWROWANIE ARMIA — RÓŻNICE ZDAŃ, PODSTĘPY I INNE PRZESZKODY	135
8 UKSZTAŁTOWANIE TERENU — RESPEKTOWANIE GRANIC I TERYTORIÓW	157

CZĘŚĆ II

WOJNA PŁCI OCZAMI GAIL PARENT

9	ZATRUDNIANIE SZPIEGÓW, CZYLI PRZYJACIELSKIE PRZYŚŁUGI	181
10	STRATEGICZNA SIŁA WOJSKOWA — POSTAW NA SWOIM LUB DAJ SOBIE SPOKÓJ	199
11	DZIEWIĘĆ TERENÓW, CZYLI RÓŻNE FAZY ZWIĄZKU	217
12	ATAKI OGNIOWE, CZYLI SEKS	239
13	WALKA WOJSKOWA, CZYLI KONFRONTACJA TWARZĄ W TWARZ	253
	PODSUMOWANIE	267

ROZDZIAŁ 2

PLANOWANIE OFENSYWY, CZYLI PRZYGOTOWYWANIE SIĘ DO MIŁOŚCI



Złamanie serca stu mężczyznom nie jest w miłości szczytem osiągnięć. Prawdziwym szczytem osiągnięć jest znalezienie jednego mężczyzny i nawiązanie z nim takiej relacji, która będzie korzystna dla Was obojga.



Sto zwycięstw w stu bitwach nie jest miarą najwyższych osiągnięć. Prawdziwym szczytem umiejętności jest schwytywanie armii wroga bez dotkliwych strat. W czasie wojny nic nie jest bardziej skuteczne i priorytetowe niż przechwycenie strategii przeciwnika.

— Sun Tzu

MĘŻCZYŹNI I KOBIETY INACZEJ PODCHODZĄ DO SEKSU

Męska strategia seksualna różni się od kobiecej. Jeśli ją zrozumiesz, będziesz bezpieczna i uchronisz się przed bólem i rozczarowaniem. Kobiety często mylnie uznają wstępne zainteresowanie seksualne mężczyzny za coś głębszego i trwalszego. Nie oznacza to bynajmniej, że faceci to seksualni drapieżcy zupełnie pozbawieni uczuć. Chodzi tylko o to, że powinnaś zachować pewne środki ostrożności i zrozumieć podstawy męskiego życia emocjonalnego, ponieważ są one zupełnie inne niż Twoje.

W ostatecznym rozrachunku mężczyzna zasadniczo oczekuje od związku tego samego co kobieta: ciepła, akceptacji i przyjaźni. Jego sposoby osiągnięcia tego celu mogą się jednak znacznie różnić od Twoich. Większość kobiet potrzebuje pewnego poczucia *bliskości*, zanim odda się seksualnie, podczas gdy przeważająca część mężczyzn potrzebuje porozumienia na poziomie *seksualnym*, zanim poczuje się na tyle odprężona, by otworzyć się i poczuć bliskość. U podłoża obydwu tych podejść leży potrzeba *bezpieczeństwa*. Najslabszym punktem mężczyzny jest jego pragnienie zdobycia kobiety i zanim będzie on skłonny się do tego przyznać, chce mieć pewność, że jest dla niej seksualnie atrakcyjny. Tylko gdy odczuje, że tak jest w istocie, uzna, że jest na tyle bezpieczny, aby wykonać pierwszy, niepewny krok w stronę odsłonięcia przed kobietą swoich najgłębszych uczuć, które zazwyczaj stara się utrzymać w tajemnicy.

Oczywiście nie sugeruję w ten sposób, że Twoje zadanie polega na rzuceniu się na jego łóżko. Wystarczy, że zrozumiesz, przez jaką sekwencję musi przejść mężczyzna, aby stworzyć pełną miłości relację. Ważne, żebyś pamiętała o tym, że tylko Ty jesteś odpowiedzialna za własne poczucie komfortu i zadowolenia. Zaufaj swoim instyktom i angażuj się w relacje seksualne w takim tempie, które czujesz, że będzie dla Ciebie najlepsze. Pokaż mu swoją atrakcyjność, nie wyrzekając się samej siebie.

Częścią problemu jest fakt, że w kwestii romantycznych relacji z kobietami postawę większości mężczyzn można opisać słowami „poczekaj i zobacz” — *poczekaj*, aż zaczniesz uprawiać z kobietą seks, i *zobacz*, jakie będą wówczas twoje uczucia. W tej fazie związku mężczyźni potrafią być niezwykle irytujący. Chcą czuć, że są dla Ciebie ważni, ale bez przesady. Chcą się jak najwięcej o Tobie dowiedzieć, ale nie dając zbyt wiele w zamian. Chcą, żebyś interesowała się ich życiem, ale nie była natrętna. Z pewnością pochlebia im Twój pociąg seksualny, ale nie powinien on być zbyt dziki lub zbyt wczesnie okazywany, ponieważ wówczas pomyślą, że nie masz żadnych kryteriów selekcji partnera. Chcieliby mieć Cię na wyłączność, ale niekoniecznie powinnyś żądać tego samego w zamian. Chcieliby, żebyś była na wyciągnięcie ręki, ale jednocześnie nie naruszała ich wolności. Pragną potwierdzenia tego, że coraz bardziej ich pragniesz, ale tak, żeby nie odnieśli wrażenia, że jesteś „wyposzczona”. To dość przytłaczająca lista niespójności, nie sądzisz?

JAK STWORZYĆ TRWAŁE ZAINTERESOWANIE SEKSUALNE

Wróćmy raz jeszcze do prymitywnej męskiej psychiki: jego zaangażowanie wynika z *trwałego zainteresowania seksualnego* (podczas gdy u kobiety seksualne zainteresowanie wynika z *trwałego zaangażowania*). Na początku relacji to kobieta ma większą świadomość tego, dlaczego dany mężczyzna jej się podoba, niż mężczyzna tego, co go przyciąga do danej kobiety. Na pierwszych kilku spotkaniach jest on z reguły zainteresowany wyłącznie fizycznie, podczas gdy motywacja kobiety jest bardziej złożona i wieloaspektowa.

Jak więc uporać się z męską strategią, skoro wygląda na to, że jedynym jego celem jest zaciągnięcie Cię do łóżka? Odwołując się do niezawodnych zaleceń. Twoim pierwszym zadaniem jest stworzenie trwałego zainteresowania seksualnego. Jego strategia zakłada jak najszybsze zaspokojenie swojego popędu (a potem najczęściej pójdzie dalej). Twoja zakłada udaremnienie jego zamiarów poprzez spowolnienie tempa — nie możesz pozwolić, aby on je dyktował. Spowolnij jednak tylko niektóre aspekty relacji. Wyrażaj zainteresowanie i otwartość. Bądź uprzejma, rozważna i hojna. Pozwól mu poznać Twoją siłę oraz złożoność i bogactwo Twojego życia. Spraw, żeby zaczął Cię pragnąć, lecz by jednocześnie uznał, że musi Cię lepiej poznać, zanim oddasz mu się seksualnie. Nie idź z nim do łóżka, dopóki w miejsce obietnic nie pojawią się oznaki prawdziwego zainteresowania.

Jak zapewne wiesz, mężczyzna najbardziej docenia to, co wymaga pracy oraz nieustannego wysiłku, a przy tym stanowi dla niego wyzwanie. Nie będzie cenił sobie tego, co przyszło mu z łatwością. Pozwól mu więc nieco na siebie zapracować. Jego starania zwiększą w jego oczach Twoją wartość. On tego potrzebuje, aby zaświtało mu w głowie, że się w Tobie zakochał. Męskie pożądanie nie będzie trwałe, jeśli zbyt szybko pozwolisz mu je rozładować. Uważaj, żeby Twoje uczucia nie zamieszały Ci w głowie (lub żebyś nie poddała się jego uporczywemu jęczeniu). Ufaj swojemu rozsądkowi, a nie sercu.

JAK WZMOCNIĆ UCZUCIA MĘŻCZYZNY

Możesz zdobyć uczucie mężczyzny, nie ryzykując emocjonalnej katastrofy, jeśli będziesz pamiętać o drugim zaleceniu: stwórz bezpieczną i przyjazną atmosferę bez okazywania desperacji.

Może się to wydawać łatwe na pierwszy rzut oka. Wiele kobiet hojnie daje mężczyźnie poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Lecz do czasu. Mężczyzna wręcz czeka, aż coś się nie uda, aż pojawią się wątpliwości i problemy, które trzeba rozwiązać. Nie prowokuj tego. Nie bądź zbyt szybka. Bądź inteligentniejsza i silniejsza niż on. Jeśli jest wart Twojej miłości, jest też wart czekania. Jeżeli mu na Tobie zależy, napięcie oraz pytania będą w nim narastały tak samo jak w Tobie. Pozwól, aby to on wykonał pierwsze, lecz wiele mówiące ustępstwo, dopasowując się do Twojego życia. Pozwól, aby to on wypowiedział pierwszą deklarację miłości. Pozwól mu dociekać, dlaczego go nie naciskasz. Większość kobiet zbyt szybko ulega, tylko po to, żeby potem miesiącami uganiać się za mężczyzną, zachodząc w głowę, co stało się z jego zainteresowaniem.

Niektóre kobiety jedynie myślą, że lubią być zdobywane, podczas gdy w rzeczywistości robią co w ich mocy, aby jak najszybciej zniechęcić do tego mężczyznę. Większość z nich pragnie pokazać wszystko, opowiedzieć wszystko i oddać się w pełni. Wystarczy, że tego nie zrobisz, a będziesz wciąż zdobywana. Jeśli chodzi o miłość, kobiety nie potrafią trzymać języka za zębami, lecz w początkowej fazie zauroczenia zatrzymanie dla siebie swoich najgłębszych uczuć jest sprawą najwyższej wagi. To naturalne, że chciałabyś z nim jak najszybciej o nich porozmawiać, ale lepiej będzie, jeśli zamiast tego porozmawiasz z najlepszą przyjaciółką.

Łosось instynktownie płynie pod prąd, aby zaplemnić ikrę. Mężczyzna jest dokładnie taki sam. Podnieś mu nieznacznie poprzeczkę i obserwuj, jak zwiększa swoje starania — będzie Twój bez żadnego wysiłku. Tak naprawdę owo „bez wysiłku” jest najważniejszym elementem miłosnej układanki.



Taktyki oblegania ufortyfikowanych miast powinno się za wszelką cenę unikać, ponieważ tam właśnie wróg skupia całe swoje siły obronne.

PRZEZWYCIEŻANIE MĘSKIEJ NIECHĘCI DO WYRAŻANIA UCZUĆ

Chyba najgorszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest zaatakowanie najbardziej ufortyfikowanych męskich punktów oporu lub przyparcie mężczyzny do muru. Przewyciężanie jego niechęci do wyrażenia rosnącego zaangażowania przypomina grę w bierki. Im usilniej i szybciej będziesz chciała wygrać, tym gorsze osiągniesz rezultaty i stracisz swój ruch. Rozluźnij się i nie wywieraj nadmiernego nacisku, a wszystko pójdzie o wiele łatwiej.

Wyliminuj opór mężczyzny. Osiągniesz to przez przyjęcie faktu jego obecności i poddanie się jego sile. Utrzymywanie oporu stanie się z punktu widzenia mężczyzny bezcelowe, jeśli nie będzie miał się komu opierać i z kim się przepychać.

Większość mężczyzn spodziewa się, że to kobieta będzie próbowała pogłębić relację — i to szybko. Przygotowują się więc do odparcia wszelkich prób przekonywania. Są wyczuleni na wszelkie objawy bycia zmuszonym i tylko czekają, aż kobieta zacznie deklarować swoje uczucia i oczekiwać od nich podobnych deklaracji — często zanim są do tego gotowi. Nie wpadaj w ten schemat. Staraj się zachować spokój i opanowanie.

Mężczyzna, który opierał się przez pewien czas, początkowo będzie podejrzliwy, gdy okaże się, że nie ma takiej potrzeby. Uzna, że po prostu tymczasowo odłożyłaś tę sprawę na bok i zarzucisz go swoimi życzeniami, gdy tylko osłabi swoją czujność. Nietrudno jednak zmylić jego system obrony — wystarczy, że zacznie odczuwać niepokój. Mężczyzna przejawia największy opór w sferach, w których przeżywa najbardziej skrajne i pomieszane uczucia. Kiedy kobieta naciska w jedną stronę, on szarpie w przeciwną (to odruchowe — sądzi, że na tym polega męskie zachowanie). Jeśli przestaniesz wywierać presję, nie tylko przestanie się szarpać, lecz odczuje pustkę na pozycji, którą zajmowałaś, i głośno to wyrazi. Próżnię wywołaną przez brak Twojego głosu wypełni druga część jego skrajnych uczuć, czyli ta strona jego osobowości, której zazwyczaj nie poświęca zbyt wiele energii i uwagi, ponieważ jest ona zdominowana przez Ciebie.

Mężczyźni wiedzą, co jest słuszne i stosowne w sferze miłości, nawet jeśli nie mówią tego wprost. Czują się bezpieczniej, jeśli to kobieta wyraża potrzebę czułości i bliskości. Zrezygnuj z roli rzeczownika pogłębiania związku, a mężczyzna sam zacznie okazywać taką tęsknotę. Jak za sprawą magii, opór zmieni się dokładnie w to, czego oczekujesz. Być może zadajesz

sobie teraz pytanie, czy to nie są jakieś gierki i czy nie jest to zbyt przemyślane i zaplanowane? Dlaczego jednak świadomość taktyk zapewniających zwycięstwo miałyby być bardziej akceptowalna w brydżu lub szachach, niż w miłości? Znajomość pewnych reguł jest oznaką mądrości, a dotyczy to szczególnie kwestii Twoich uczuć.



Najpierw powinno się atakować strategię przeciwnika. Dopiero potem można rozważyć inne manewry. Drugie w kolejności są takie działania, które pozbawią go sprzymierzeńców.

PAMIĘTAJ O POTĘDZE NEGATYWNEGO WPŁYWU

Gosia dokładnie wiedziała, co myśli o niej najlepsza przyjaciółka Jana, Anna, i strasznie ją to irytowało. Zdawała sobie sprawę z wpływu, jaki ma ona na niego, i czuła się bezsilna, próbując zmienić jej stosunek do siebie. Gosia miała trzydzieści dwa lata i nie czując jeszcze potrzeby zmiany stanu cywilnego, w pełni uzewnętrzniała swoją towarzyską i energiczną naturę. Jan bardzo ją lubił, ponieważ stanowiła idealne dopełnienie jego bardziej powściągliwego usposobienia. Gosia wiedziała jednak, że Anna postrzega ją jako „zbyt arogancką i hałaśliwą”, co jej zdaniem zupełnie do niej nie pasowało. Kiedy Anna odrzuciła kilka kolejnych propozycji spotkania, Gosia spytała Jana, czy nie wie przypadkiem, w czym leży problem. Jego wyjaśnienie sprowadziło się do stwierdzenia: „Myślę, że Anna nie czuje się przy tobie swobodnie”.

Dla Gosi było oczywiste, że nie może po prostu zignorować znacznego wpływu, jaki Anna miała na Jana. Postanowiła więc zająć się samym problemem, nie atakując jej. Zachęciła Jana, aby opowiedział jej o relacji, jaka łączy go z przyjaciółką, i poprosiła, żeby opisał zachowanie Anny wobec innych kobiet w jego życiu. Kiedy zaczął mówić, stało się jasne, że Anna starała się znaleźć jakieś wady we wszystkich kobietach, z którymi Jan zaczął się spotykać, a rzucane przez nią ziarna wątpliwości z czasem wyrosły na irytujące problemy, z powodu których w końcu zrywał relacje. Dopiero w czasie tej rozmowy Jan zaczął powoli rozumieć swoją przyjaciółkę. „Zawsze miałem wrażenie, że jest we mnie zakochana”, powiedział Gosi, „ale nie zdawałem sobie sprawy, że jej uczucie jest tak zaborcze.

Znajdowała niedoskonałości w każdej kobiecie, z którą się spotykałem, sprawiając, że czułem się jak ślepiec lub człowiek, który bierze wszystko bez selekcji. Nigdy wcześniej nie myślałem o tym w ten sposób, ale być może Anna chciałaby mieć mnie tylko dla siebie”.

Po tej rozmowie wszystko się zmieniło, a Gosia zauważyła, że Anna powoli traci swój wpływ na Jana. Wyraziła zrozumienie dla drażliwego dylematu, z jakim Jan i Anna musieli się zmierzyć, i zaczęła zachęcać Jana, żeby był wyrozumiały dla zaborczości swojej przyjaciółki oraz jej obawy przed utratą centralnej pozycji, jaką przez dłuższy czas zajmowała w jego życiu.

Gdyby zaatakowała Annę wprost, Jan najprawdopodobniej zacząłby ją bronić i mogłaby wyniknąć z tego poważna awantura. Zamiast tego podważyła jego przekonanie, że Anna jest jego sprzymierzeńcem, stopniowo używając faktów oraz jego coraz lepszego zrozumienia sytuacji jako narzędzia wpływu.

Bywa, że mężczyzna ma specyficznych sprzymierzeńców, którzy mogą wystawiać Ci niepochlebny cenzurkę, takich jak była dziewczyna, z którą jeszcze tak do końca nie zerwał stosunków. Pod żadnym pozorem nie akceptuj jego romantycznych kontaktów z inną kobietą, niezależnie od tego, w jakie ramy zostaną ujęte.



Celem generała jest walczyć pod Niebem, a najważniejszą regułą jest zabezpieczenie. Oto strategia rozmieszczenia armii.

Twoim celem powinno być stworzenie czystej i trwałej miłości. Aby to osiągnąć, musisz nauczyć się korzystać ze swojej siły i wpływu, jaki masz na związek, i kształtować sytuacje zgodnie ze swoimi oczekiwaniami. Oto strategie konstruktywnego wykorzystywania swoich mocnych stron.



Jeśli jesteś wielokrotnie silniejszy od wroga, wyślij swe wojska, aby go zręcznie otoczyć.

NIE UZNAJ MYLNIIE *JEGO* SŁAŁOŚCI ZA *SWOJE* MOCNE STRONY

W kaźdym związku istnieje problem strefy wpływów. W miłości „wpływ” to emocjonalna waluta, czyli owa niewidoczna, podlegająca wymianie wartość, która określa, kto ma władzę w związku. Większość z nas ma mieszane uczucia odnośnie władzy: fakt, że nie mamy na nic wpływu jest równie niekomfortowy, jak jego nadmiar. Kobiety czują się szczególnie niezręcznie, gdy wyczuwają, że szala władzy wyraźnie przechyla się na ich stronę. Dlatego właśnie problem strefy wpływów jest tak istotny.

Kiedy zaczynasz się angażować i pozwalasz sobie czuć, że coraz bardziej Ci na kimś zależy, zmniejszasz swoją strefę wpływów. Natomiast kiedy czujesz, że partner przekazuje Ci władzę, rodzi to pewne problemy. Kobieta może w takiej sytuacji mylnie odczytać ten gest jako oznakę słabości mężczyzny — a, jak wiadomo, żadna kobieta nie chciałaby się związać z mięczakiem. Tymczasem kiedy mężczyzna oferuje partnerce swoją miłość, przesunięcie strefy wpływów jest nieodłączną i naturalną częścią tego procesu. Nie interpretuj więc otrzymania władzy negatywnie, jako wyrazu niezdrowej zależności mężczyzny od Ciebie. Przyjmij ją jako dar, który świadczy o jego zaangażowaniu.

Innym problemem związanym z posiadaniem wpływu na związek jest poczucie braku równowagi. Mimo że kaźdy z nas lubi czuć, że ma władzę, jej zbyt duży zakres może być destrukcyjny. Dzieje się tak dlatego, że poziom wpływów określa naszą niezależność oraz jej przeciwieństwo, czyli osobistą odpowiedzialność. Zachowujemy się rozsądnie, wrażliwie i życzliwie, ponieważ czujemy nad sobą pewną kontrolę. „Nie cierpię, gdy on pozwala mi na podłe i chamskie zachowanie” — takie uczucie może się w Tobie zrodzić, gdy równowaga wpływów zostanie zachwiana. Ale czy czasem nie powinnaś sama się kontrolować?

W zdrowym związku strefa wpływów nieustannie się zmienia. W jednej chwili władza należy do Ciebie, za moment już jej nie masz, po czym znowu wraca. Tak właśnie wygląda miłość — jak radosne odbijanie piłki na plaży, tam i z powrotem. Tak naprawdę ta dynamika sprawia, że uczucia nie gasną. Ciesz się swoim wpływem — skorzystaj z jego blasku, wiedząc, że umożliwiał Ci on zbliżenie się do partnera. A jeśli zaczniesz odczuwać dyskomfort związany z nadmiernym wpływem, możesz z łatwością odbić piłkę wysokim łukiem w jego stronę, wyrażając otwarcie swoją miłość i potrzebę spędzania z nim kaźdej chwili.



Jeżeli jesteś dwakroć silniejszy — podziel swoje wojska.

Jeśli czujesz, że posiadasz dwukrotnie większy wpływ niż mężczyzna, podziel swe siły. Co jednak powinnaś zrobić w sytuacji, która zdarza się znacznie częściej — gdy Twoje wpływy są tylko nieznacznie większe niż jego i obawiasz się, że wyślizną Ci się z rąk, więc wołałabyś część z nich zachować w rezerwie? Zabierz mu poczucie pewności co do Twoich uczuć, ponieważ w ten sposób o połowę zmniejszysz jego skłonność do oporu.

W jaki sposób tego dokonać? Z pewnością nie przez groźby lub wycofanie się. Ani też nie poprzez skąpienie mu swoich uczuć. A już na pewno nie przez doprowadzające do szaleństwa gierki. Kobieta zwiększa swój wpływ, gdy delikatnie odsuwa mężczyznę z centrum swojego życia. Odsuń go nieco na margines, poświęcając czas na te aktywności, którym oddawałaś się, zanim go poznałaś. Spotkaj się z przyjaciółkami, które być może ostatnio zaniedbałaś, chcąc spędzać każdą chwilę ze swoim partnerem. Daj sobie prawo do prywatności i samotności, z których być może zrezygnowałaś, aby dopasować się do jego pragnień. Te proste potwierdzenia własnych przywilejów nic nie zmieniają, ale nieznacznie zepchną go na bok. Kiedy mężczyzna zostaje subtelnie wytrącony z samozadowolenia płynącego ze znajdowania się w centrum uwagi, zaczyna skupiać się na odzyskiwaniu swojej pozycji. Energia, którą na to poświęci, to właśnie Twoja rezerwa.



Jeśli przeciwnik znacznie przewyższa cię siłą, musisz krążyć i unikać konfrontacji.

CO ZROBIĆ, GDY CZUJESZ SIĘ NIEPEWNIIE

Jeśli czujesz, że jesteś podatna na porażkę, postaraj się nieznacznie emocjonalnie wycofać. Daj sobie chwilę spokoju na przemyślenie i poukładanie wszystkiego i poczekaj, aż Twoja pozycja się wzmocni. Przyjrzyj się równowadze potrzeb w Twoim związku. Miłość najlepiej funkcjonuje wówczas, gdy oboje partnerzy z grubsza tak samo cenią sobie łączącą ich relację. Wiadomo, że mamy większą świadomość tego, jak bardzo sami cenimy swojego partnera, ponieważ nieustannie doświadczamy związanych z tym

uczuć. To, na ile my jesteśmy ważni dla naszych partnerów, jest dla nas mniej oczywiste, chociaż pewne wnioski możemy wyciągnąć na podstawie tego, jak nas traktują.

Powinnaś zwrócić szczególną uwagę na rozbieżność w tej kwestii, zwłaszcza gdy czujesz, że cenisz mężczyznę bardziej niż on Ciebie. Im większa jest ta różnica, z tym większą ostrożnością powinnaś zająć się tym problemem.

Rozbieżność na Twoją niekorzyść musisz koniecznie zmniejszyć. Oto, czego możesz spróbować. Opanuj swoje emocje i zmobilizuj się do zrobienia czegoś wbrew swoim instynktom. Zapewne czujesz potrzebę wypełnienia luki emocjonalnej wywieraniem nacisku, zastanawianiem się na głos nad głębią jego uczuć lub domaganiem się słowami lub czynami jakichś deklaracji. Musisz opanować te pragnienia, ponieważ nieuchronnie prowadzą one do katastrofy.

Mężczyzna definiuje miłość poprzez *uczynki*. Bez tych sugestywnych i wspierających zachowań (jego, nie Twoich) nie doświadczy on specyficznych emocji, które interpretuje jako to uczucie. Owe związane z miłością działania zanikają, gdy kobieta zaczyna wyrażać swoją niepewność, niezależnie od tego, jak subtelne będą to sygnały. Pozwól, żeby to on do Ciebie dzwonił. Pozwól mu opowiedzieć o jego uczuciach do Ciebie i pragnieniach. Spraw, aby zaczął się zastanawiać lub nawet obawiać o intensywność Twoich uczuć. Mężczyzna traci zainteresowanie tym, co czuje do kobiety, w momencie gdy ona zaczyna szczegółowo opowiadać o swoich uczuciach do niego.

Najszybszym sposobem na sprowokowanie mężczyzny do demonstrowania uczucia jest dyskretne emocjonalne wycofanie, nawet bardzo nieznaczne. Niezależnie od głębi swoich uczuć, okiełznaj emocje i pozwól, aby to *on* wyraził, jaką wartość masz w *jego* oczach. Stosując tę strategię, nie możesz nic stracić. Jeśli jest zaangażowany, nie powstrzyma się przed okazaniem Ci tego, a jeżeli nie jest, zachowasz w pełni poczucie własnej wartości.



Jeśli w armii panuje niepokój i nieufność, zwycięstwo będzie poza jej zasięgiem. Tak więc istnieją trzy podstawowe warunki zwyciężania:

1. Generał, który wie, kiedy może walczyć, a kiedy nie, zwycięży.

NIE ULEGAJ NIEWŁAŚCIWYM MĘŻCZYZNOM

Kobieta, która wie, kiedy może się zakochać, a kiedy nie, odniesie sukces. Oddaje się tylko tym mężczyznom, którzy także są zdolni do miłości. Na początku nikt nie jest w stanie określić, kto potrafi kochać. Nikt nie potrafi od razu zdemaskować czyjegoś systemu wartości lub charakteru, ponieważ na początku zazwyczaj prezentujemy swoją lepszą stronę i staramy się zachowywać bez zarzutu. Jednak uważna kobieta szybko zaczyna dostrzegać przebliski istotnych informacji. Stan zakochania potrafi ukryć tysiące wad, zarówno nieistotnych, jak i tych znaczących. Drobne niedoskonałości możesz oczywiście zaakceptować, lecz nie powinnaś angażować się w relację z mężczyzną, który nie jest dla Ciebie dobry. Tylko najbardziej nieostrożne kobiety mówią: „Wiedziałam, że w końcu mnie skrzywdzi, ale po prostu śmiertelnie się w nim zakochałam”. Lepiej, jeśli będziesz bardziej czujna.

Pewna mieszkająca na przedmieściach dużego miasta para na początku znajomości miała zwyczaj w każdy piątek chodzić na kolację do chińskiej restauracji (w sobotnią noc ich życie było bardziej urozmaicone). Gdy podchodził kelner, chłopak zawsze zamawiał udko kurczaka z ziemniakami. Pamiętaj, że była to chińska restauracja. Dziewczyna przeglądała natomiast całe menu i za każdym razem zamawiała coś nowego, chcąc się dowiedzieć, co kryje się pod każdą tajemniczą nazwą. Kilka razy pytała go, dlaczego nie chce iść do innej knajpki (ta nie słynęła z udka kurczaka z ziemniakami). Za każdym razem odpowiadał, że lubi to miejsce, bo nie ma problemów z parkowaniem, nie ma korków i zawsze bez problemu dostaje stolik. W dodatku jako dziecko przychodził tu z rodzicami. Zanim więc jeszcze go poślubiła, wiedziała, że był niewolnikiem swoich przyzwyczajzeń, ale nigdy nie przywiązywała do tego wagi. Po siedmiu latach małżeństwa, gdy mieli już jedną córkę, zdarzały się momenty, gdy przeklinała w duchu to, że można mieć tyle nawyków i być tak rygorystycznym w ich przestrzeganiu.

Nikt z nas nie ma magicznej szklanej kuli, ale kiedy zaczniesz bliżej poznawać swojego partnera, nie lekceważ, nie usprawiedliwiaj ani nie tłumacz sobie niebezpiecznych sygnałów z jego strony. Możesz myśleć, że jesteś bezpieczna, ale w końcu spotka Cię nieuniknione: pewnego dnia jego niewłaściwe zachowanie obróci się przeciw Tobie.



2. Generał, który wie, jak sobie radzić zarówno z żołnierzami o wyższych rangach, jak i z szeregowymi, zwycięży.

NIE POZWÓL, ŻEBY SŁABOŚĆ DYKTOWAŁA TWOJE ZACHOWANIE

Kobieta, która wierzy w swoją siłę i systematycznie pracuje nad swoimi słabościami, poradzi sobie w miłości. Zbyt często jednak kobiety pozwalają, aby owe słabości wpływały na ich decyzje. Jeśli rezygnujesz z czegoś, z czego nie powinnaś rezygnować, lub robisz coś, czego nie powinnaś robić, oddajesz kontrolę swoim słabościom. Nie będziesz w stanie ich przezwyciężyć, jeżeli będą dyktowały Twoje działania.

„Nie sądzisz, że to chyba najwyższy czas, żebym zaczęła go naciskać, aby określił, co do mnie czuje?” — takie pytanie usłyszałem od kobiety po sześciu miesiącach jej znajomości z mężczyzną. Powiedz mu, co czujesz oraz czego oczekujesz od Waszej relacji, a Twoje działania będą wynikały ze świadomości własnej siły. Jeśli natomiast zaczniesz go „naciskać”, będą one podyktowane słabością. Poza tym, kto by uwierzył w jego „kocham cię” wypowiedziane pod taką presją?



3. Generał, który wie, jak zapewnić odpowiednie morale żołnierzy wszystkich rang, zwycięży.

Kobieta, której czyny wypływają z poczucia własnej wartości i integralności, odniesie w miłości sukces. Będzie traktowana przez mężczyznę z szacunkiem i poważaniem, ponieważ sama też się tak traktuje.



Jeśli znasz zarówno siebie, jak i swojego przeciwnika, nie musisz się obawiać nawet stu bitew.

Aby stworzyć szczęśliwy związek, musisz zadać sobie kilka trudnych pytań. Mimo że nie masz ani włóczni, ani tarczy, musisz pracować nad własną siłą oraz brakiem obciążeń — czyli wolnością od przeszłych, emocjonalnych uwikłań — by móc w pełni otworzyć się na doświadczenie miłości. Niezależnie od tego, czy jesteś w związku, czy nie, poświęć chwilę na wykonanie poniższych ćwiczeń. Zacznij od oczyszczenia (które pozwoli Ci odrzucić negatywne myśli i uczucia nękające każdego, kto wkracza

na arenę miłości), a zakończ na liście przywracających wiarę w siebie, afirmacyjnych stwierdzeń. Jeśli będziesz miała wątpliwości w trakcie wykonywania tych ćwiczeń, kieruj się odpowiedzialnością i szczerością. To dla nikogo nie jest łatwe — odważyć się na wydobywanie na jaw swoich ukrytych sfer i uzyskać prawdziwy obraz swojej osoby. Jeśli jednak chcesz kochać i być kochaną, jest to najlepszy sposób na zwiększenie samoświadomości i własnej siły.

OCZYSZCZENIE

Jeśli zdarza Ci się wypowiadać do siebie którekolwiek ze zdań z poniższej listy, najwyższa pora z tym skończyć. Uwolnij się od wszystkich destrukcyjnych myśli. Zwracaj uwagę na sytuacje, w których zaczynasz mówić do siebie w ten sposób, i zatrzymuj się wtedy w pół słowa. Naucz się przekształcać poniższe stwierdzenia w myśli konstruktywne. Jeżeli którekolwiek z nich odnosi się do Ciebie, przepisz je w pozytywnej formie.

* * *

1. Dla mnie jest już za późno na miłość.
2. Mężczyźni są niemożliwi, podli i kompletnie nie do pojęcia.
3. Miłość to luksus zarezerwowany dla innych, a ja powinnam się z tym pogodzić i cieszyć się z tego, co mam.
4. Nie jestem w stanie zmienić swojego wnętrza.
5. Musi być ze mną coś nie w porządku, skoro oczekuję od miłości czegoś więcej.
6. Nie jestem warta tego, by znaleźć spełnienie w miłości.
7. Moje marzenia i pragnienia są głupie i nie powinny mieć dla mnie takiego znaczenia.
8. Jestem zbyt nieśmiała, żeby podjąć ryzyko, które jest konieczne do znalezienia miłości.
9. Gdy ktoś tak naprawdę mnie pozna, z pewnością straci zainteresowanie moją osobą.
10. W miłości jestem raczej ofiarą niż kimś, kto ma wpływ na jej przebieg.

SCHEMATY PRZYCIĄGANIA I ODPYCHANIA

Przyjrzyj się swoim przeszłym związkom i znajdź powtarzające się dylematy, problemy lub konflikty. Zrozumienie takich schematów zachowania jest niezwykle istotne, ponieważ to Ty wnosisz je do związku. Jedno zdarzenie możesz złożyć na karb przypadku, dwa przypisać pechowi, lecz jeśli jakiś schemat, problem lub wybór powtórzył się trzy razy, to Ty się do niego przyczyniłaś.

WYBÓR

Przyjrzyj się mężczyznom swojej przeszłości. Co Cię w nich pociągało? Czy okazywali Ci troskę? Czy byli dla Ciebie czuli i hojni? Czy wydawali Ci się ekscytujący lub niebezpieczni? Czy byli otwarci? Szczerzy? Zaangażowani? Poszukaj prawidłowości w swoich wyborach i zapisz to, co się powtarza. Te podobieństwa nie wynikają z cech mężczyzn, których poznałaś, lecz z Twojego podejścia do miłości. Nawet jeśli odnosisz wrażenie, że osobiście nie podoba Ci się dany schemat, coś w Tobie go wywołuje lub przynajmniej pozwala mu się pojawić. Bądź otwarta na odkrycie swojego wyjątkowego wkładu w związek, pozwól sobie na jego dokładne poznanie. Przyjmij te aspekty, które są pozytywne, i pozbądź się negatywnych.

KONFLIKT

Jakie problemy, które miałas w przeszłych związkach, stanowiły poważne zagrożenie dla relacji? Które problemy Twoich partnerów miały na Ciebie duży wpływ? Jakich spraw nie potrafiłaś rozwiązać i bez przerwy o nich mówiłaś? Co ostatecznie sprawiło, że musieliście się rozstać?

Tutaj także szukaj schematów i podobieństw. Zapisz problemy i trudności, które powtarzały się w Twoich relacjach z mężczyznami. Pamiętaj, że odpowiedzialność za nie leży po Twojej stronie. Każdemu z tych schematów wnikliwie się przyjrzyj, starając się zrozumieć swój udział w jego wywołaniu i odnaleźć tę część siebie, która za niego odpowiada.

ZROZUMIENIE UCZUĆ

Uzupełnij poniższe zdania, tak aby odnosiły się do Twoich doświadczeń w miłości:

1. W miłości moją najwspanialszą cechą jest _____.
2. Jeśli w związku trzeba zaryzykować, _____.
3. Boję się, że jeśli nawiążę bliższą relację z mężczyzną, on odkryje, że _____.
4. Kiedy moje uczucia zostaną zranione, _____.
5. Wściekam się, gdy _____.
6. Moją największą obawą jest _____.
7. W konfliktowych sytuacjach zazwyczaj _____.
8. Największą urazę czuję z powodu _____.
9. Kiedy trzeba okazać komuś zaufanie, _____.
10. W największe zakłopotanie wprawia mnie _____.
11. Czuję się wartościowa, gdy _____.
12. Jeśli chodzi o atrakcyjność seksualną, czuję się _____.
13. Przed nawiązaniem bliższej relacji powstrzymuje mnie _____.
14. Najtrudniejszym tematem jest dla mnie _____.
15. Najmniejszą pewność siebie czuję w kwestii _____.
16. Mam poczucie winy, gdy _____.
17. Kiedy pozwalam sobie na swobodę uczuć, _____.
18. Wydaje mi się, że nie jestem w stanie doprowadzić do _____.
19. Gdyby moje marzenia się spełniły, mój związek _____.
20. Sabotuję własne wysiłki przez _____.

Czego dowiedziałas się o swoich uczuciach i o tym, co je wywołuje? Czy działają one na Twoją korzyść, czy wręcz przeciwnie? Nad którymi chciałabyś popracować, na które chciałabyś mieć większy wpływ, a które chciałabyś zmienić?

RADA OD PRZYJACIÓŁKI

Z pewnością miałaś wiele okazji, by wysłuchać opowieści swoich przyjaciółek o doświadczeniach, konfliktach, nadziejach i pragnieniach związanych z ich partnerami. Byłaś dla nich wówczas cennym doradcą o przenikliwej intuicji, który udzielał praktycznych wskazówek, wiedząc dokładnie, co się dzieje oraz co należy zrobić. Usiądź więc i napisz do siebie list, tak jakbyś była swoją przyjaciółką. Bądź równie szczegółowa, wnikliwa i szczerza, jak podczas rozmowy i doradzania najbliższej ze swoich przyjaciółek. Zagraj tę rolę wobec samej siebie. Przyjrzyj się sobie dokładnie, przeanalizuj swojego partnera i udziel sobie równie praktycznych i rozsądnych porad, jak te, które z troską przedstawiłabyś innym.

Czego się dowiedziałas? Jakie konstruktywne działania możesz podjąć na tej podstawie? Co możesz wypróbować w swoim związku?

MOCNE I SŁABE STRONY

Wypisz pięć swoich mocnych stron, czyli takich cech, które pozytywnie wpływają na Twoje związki. Zastanów się, skąd się one wzięły, kto Ci je przekazał lub od kogo się ich nauczyłaś. Pomyśl także, dlaczego właśnie one są korzystne dla Twoich relacji.

Mocne strony

Mocna strona

Przykład:

Szczerłość do bólu

Źródło

Matka

Dlaczego jest dla mnie korzystna

Ludzie mi ufają i wierzą w moje słowa

Ciesz się ze swoich mocnych stron równie intensywnie, jak zdarza Ci się rozpaczać nad swoimi słabościami. Pomyśl o tym, że dzięki tej mieszance cech jesteś miła i wartościowa. Schowaj sobie tę kartkę, aby móc po nią sięgnąć w chwilach zwątpienia.

A teraz wypisz pięć swoich słabych stron — emocjonalnych skaz, które negatywnie wpływają na Twoje związki. Postaraj się znaleźć źródło tych autodestrukcyjnych tendencji. Co wiesz na temat ich pochodzenia? Gdzie

i jak się ich nauczyłaś? Kiedy po raz pierwszy zaobserwowałaś je w swoim życiu? Jak byś się poczuła, gdybyś miała zachować się wręcz przeciwnie? Jakie obawy powodują ich utrwalanie?

Słabe strony

	Przykład:
Słaba strona	Zbyt dużo mówię
Źródło	Także matka
Dlaczego nie jest dla mnie korzystna	Czasami mówię mężczyznom więcej, niż są w stanie wysłuchać
Obawa, która utrwała tę słabą stronę	Nie lubię ciszy w towarzystwie mężczyzny — sprawia, że czuję się bardzo niezręcznie

Przyjrzyj się bliżej każdej z pięciu słabych stron. Zamiast ciskać na siebie gromy, zastanów się, co możesz zmienić. Przeanalizuj obawy, które utrwalają Twoje słabości. Aby pozbyć się którejś z nich, wystarczy, że uporasz się z kryjącym się za nią lękiem. Pamiętaj, że większość obaw jest irracjonalna i możesz je rozwiązać, dając im szansę ziszczenia się. Wybierz z listy cechę, nad którą chcesz pracować, i doprowadź do sytuacji, w której Twoja słabość się uaktywnia. Nie rób jednak tego co zwykle. Wytrzymaj uczucie dyskomfortu i poczuć, jak słabość zamienia się w mocną stronę.

NAWYKI

Nawyki to zachowania, które wykonujemy tak często, że niemal bezmyślnie. Zasadniczo są one automatyczne i raczej przydatne (jak na przykład mycie zębów po jedzeniu), chociaż zwykle nie przywiązujemy tu wagi do szczegółów (na przykład myjemy zęby niezależnie od rodzaju posiłku). Brak dokładności ma mniejsze znaczenie w przypadku nawyków dobrych, lecz w przypadku złych może nam szkodzić.

Poświęć kilka minut i zbadaj te swoje nawyki, które wpływają na to, jak jesteś postrzegana przez mężczyzn, oraz te, które mają wpływ na Twoje uczucia w związku. Które z nich są dobre? Które chciałabyś zmienić? Czy potrafisz wskazać negatywne zachowania stanowiące relikty przeszłości

i nie mające nic wspólnego z Twoim aktualnym mężczyzną? Przemyśl to, w jaki sposób Twe własne nawyki mogą sabotować Twoją wizję idealnego związku.

MIŁOSNE AFIRMACJE

Afirmacje to jednoznaczne stwierdzenia, które wspierają nasze poczucie własnej wartości. Nie są one skierowane w przeszłość — mają za zadanie przenieść nas z terażniejszości w lepszą przyszłość. Określają podstawowe wewnętrzne wartości, o których często zdarza nam się zapominać, i naprowadzają nas na najkorzystniejsze wybory i zachowania.

1. Jestem skłonna zaryzykować dyskomfort i być odważną w miłości.
2. Jestem skłonna do wykorzystania w miłości swojej wiedzy.
3. Jestem skłonna do wyciągania wniosków na podstawie swoich miłosnych doświadczeń.
4. Zaslługuję na miłość i mam w sobie potencjał umożliwiający jej przeżycie.
5. Moje uczucia i zachowania wynikające z miłości sprawiają, że jestem miła.
6. Mam prawo cenić i pielęgnować w sobie opiekuńcze cechy.
7. Znam swoje mocne strony i pracuję nad słabościami.
8. Moja miłość umożliwia mi wybaczenie sobie oraz tym, którzy mnie zranili.
9. Prawda sprawi, że poczuję się wolna, i pogłębi moją zdolność do miłości.
10. Jestem skłonna w równej mierze korzystać z rozsądku i z serca.

Zwróć uwagę na pojawienie się głosów, które będą próbowały wydrwić, wykić lub podważyć powyższe afirmacje, gdy będziesz je wypowiadać. Nie ignoruj ich, ponieważ dzięki nim uzmysłowisz sobie, w jaki sposób sama się ograniczasz. Zamień je na pozytywne stwierdzenia i dodaj do listy. Przyjrzyj się afirmacjom, których wypowiedzenie sprawia Ci największe trudności (wydają Ci się głupie, najmniej możliwe, najbardziej krępujące) i przepisz je pięć razy każdego dnia przez tydzień.