

Książkę z bajki...

Czy żeby znaleźć miłość, trzeba obniżyć swoje wymagania?

Kiedy miałas 20 lat, zachłystałaś się dorosłością i wolnością. Wtedy nie myślałaś o tym, by się ustatkować. Szukałaś partnerów, którzy byli przystojni, ciekawi, szaleni, towarzyscy, romantyczni i nieschematyczni. Przeżyłaś z nimi niezapomniane chwile. Wystarczyło, że się z nimi świetnie bawisz. Partnera na życie znajdziesz później, mam jeszcze czas, myślałaś. Chciałaś się wyszumieć i zainwestować w siebie, w swój rozwój, dobrą pracę, karierę...

● **Dzisiaj dobiegasz do portu „Trzydziestka” lub „Czterdziestka” i wciąż nie masz stałego partnera. Pora się ustatkować, postanawiasz. – To mądra decyzja. I dobry moment: dzisiaj już znasz siebie i swoje oczekiwania. Wiesz, czego chcesz od życia i jakiego mężczyzny szukasz. Przybyło ci doświadczenia! Znasz swoją wartość – wylicza Katarzyna Platowska, psycholog i socjoterapeutka. Problem polega jednak na tym, że... dookoła nikogo ciekawego nie widzisz. Boisz się samotności i pojawia się myśl: może mam zbyt wysokie wymagania? Czy muszę je obniżyć?**



Ekspert radzi

KATARZYNA PLATOWSKA
psycholog
i socjoterapeuta

ROZWODNIK WCALE NIE JEST TAKI ZŁY

Trafiałaś na wspaniałego mężczyznę, ale masz pewne obawy – jest rozwodnikiem. Dręczy cię, że skoro już raz się rozwiodł, czy nie przyjdzie mu to z większą łatwością po raz kolejny? Czy takiemu mężczyźnie można ufać? **Rozwodnik w pewnym wieku jest nawet**

„bezpieczniejszy”, niż ktoś, kto ma 40 lat i nigdy nie był w żadnym związku! To wcale nie znaczy, że jest „emocjonalnym nieudacznikiem”. Przeciwnie, ma doświadczenie, wyciągnął wnioski z porażki. Fakt, że jeden związek mu się nie udał, nie znaczy, że nie uda mu się kolejny. Nie warto go skreślać. **Wiele związków, zwłaszcza takich, w których partnerzy pobrali się jako bardzo młodzi ludzie, rozpada się w dojrzałym wieku.** Bo partnerzy nie wybrali swej połówki świadomie. To była kwestia zauroczenia, przypadku, czasem decyzja związana z nieplanowaną ciążą... Druga partnerka takiego mężczyzny, już świadomie wybrana, może z nim stworzyć trwałą i udaną parę.

CZEGO PRAGNĄ *kobiety*

- * **MEŃCZYŻNA MUSI BYĆ ODPOWIEDZIALNY** – według serwisu „My Dwoje” tę cechę wymieniamy w pierwszej kolejności, szukając partnera. Drugie miejsce zajmuje czułość, na trzecim jest inteligencja.
- * **POWINIEN UMIEĆ ROZMAWIAĆ Z NAMI** **O EMOCJACH** Kobiety, inaczej niż mężczyźni, reagują na stres. Nasze reakcje są bardzo emocjonalne. Dlatego ważne jest dla nas, gdy partner myśli syntetycznie, jest opanowany, umie nas uspokoić i zrozumieć nasze emocje.
- * **MUSI BYĆ ZARADNY** M.L. Moeller, autor książki „Jak zaczyna się miłość? Pierwsze trzy minuty” wskazuje, że kobiety najczęściej wybierają mężczyzn o dobrej sytuacji materialnej i pozycji społecznej. Przy czym nie kierują się zawartością ich portfela, ale takim zestawem cech, które wskazują na większą zaradność życiową, czyli: inteligencja, pewność siebie, dojrzałość, przedsiębiorczość. Ten trend utrzymuje się mimo emancypacji – kobiety, które same są niezależne i przebojowe, potrzebują silnych mężczyzn.
- * **NIE LUBIMY OBOJĘTNYCH** Najbardziej krytykowane przez kobiety cechy partnera to obojętność (pozostawianie nas samej z kłopotami) i lekceważenie (niesłuchanie tego, co mówimy i o czym mówimy, nie uwzględnianie naszych sądów). Krytykujemy też u panów nałogi!

Samotna księżniczka przed 40.

Gdy dobiegamy do portu „Dorosłość”, wiele się zmienia. Nie dookoła, ale w nas samych. Dawniej partnerów właściwie nie wybierałaś, raczej przynosiło ich życie. Nie ciągnęło cię wtedy do mężczyzn obiecujących stabilizację, lecz przeciwnie – niosących zapowiedź przygody. Dzisiaj szukasz partnera, który dobrze ROKUJE...

Gdzie jest mój Mister Perfect?

– W twojej świadomości pojawiła się nowa wartość: nazywa się Przyszłość – uśmiecha się psycholog. – Zmieniają się priorytety: przecież szukasz już nie tylko kochanka, który świetnie całuje i tańczy. Dzisiaj rozglądasz się za Ojcem Swoich Dzieci. Za Mężczyzną, Z którym Można Się Zestarzeć. I chcesz, by został u twego boku nie przez kilka upojnych nocy, ale już na całe życie. Zaczynasz więc zwracać uwagę na rzeczy, które kiedyś były mniej istotne. Poczucie humoru i cięta riposta? OK, ale szukasz w nim też ustatkowania, dobrego zawodu, życiowej

zaradności, odpowiedzialności. – To normalne, że w swoich wyborach zaczynasz być ostrożniejsza i bardziej wymagająca – uspokaja Platowska. Nie tak łatwo ci zrezygnować ze swoich oczekiwań – zwłaszcza że sama masz dużo więcej do zaoferowania niż dawniej. Jesteś mądrzejsza życiowo, niezależna, zaradna, masz ustabilizowaną sytuację, pracę, mieszkanie. Dobrze sobie radzisz. Nie chcesz więc wychodzić za mąż za pierwszego lepszego faceta.

Strach przed samotnością

Jest w poszukiwaniach Tego Właściwego jeszcze coś, co dodatkowo cię stresuje. A nawet napełnia lękiem. To myśl: a co będzie, jeśli skończysz sama? Nie znajdziesz nikogo? Może twoje koleżanki i przyjaciółki pozakładały już rodziny. Sprawy pogarszają rodzinne imprezy. Na każdej pada sakramentalne pytanie: „a ty, kiedy się w końcu ustatkujesz? Życie nie będzie na ciebie czekało”. Coraz wyraźniej słyszysz tykanie biologicznego zegara. Zaczynasz myśleć: jestem w tyle. Czy w ogóle zdążę jeszcze mieć rodzinę i dzieci?

90%
z nas marzy
o wysokim (183 cm)
brunecie o niebieskich oczach!

Urealnij oczekiwania

Wiadomo, że każda z nas w głębi duszy pragnie być Kopciuszkiem, porwanym przez Księcia Na Białym Koniu. I żyć długo i szczęśliwie.

Taką bajeczkę słyszymy jako małe dziewczynki i zapada nam w serca. Niestety, księżęta pojawiają się tylko w bajkach. Jeśli chcesz naprawdę znaleźć partnera, z którym warto iść przez życie, musisz dopasować swoje oczekiwania do realiów.

Nie szukaj ideału

– Mit idealnej miłości jest obecnie bardzo powszechny także dzięki komediom romantycznym – mówi psycholog. – Pod ich wpływem mamy wizję mężczyzny, który nas rozbawi, zrozumie, poczeka, ile będzie trzeba, rzuci świat pod nogi, zaakceptuje w całości. Ale tak się nie zdarza. Wyobraź sobie szpilki, które są wysokie, seksowne, z cieniutkich paseczków – a do tego ciepłe, wygodne i idealne na długie wędrówki. Takich butów nie ma! Podobnie nie ma idealnych mężczyzn. W poszukiwaniach ideału tkwi smutna pułapka: możemy przez nie stać się ślepe na mniej może romantycznego, ale dobrego, solidnego i godnego zaufania faceta, który czeka niedaleko.

Bardziej słuchaj siebie, mniej innych

– Wiele kobiet zwraca uwagę na to, co mówią ich bliscy. Chcą, by ich partner podobał się przyjaciółce, rodzicom,

Pozostań sobą!

- **Chcesz mieć dzieci?** Omijaj szerokim łukiem mężczyznę, który ich nie toleruje.
- **Nie wyobrażasz sobie życia bez zwierząt?** Nie wiąż się z kimś, kto ich nie znosi.
- **Marzysz o karierze zawodowej?** Nie bierz faceta, który uważa, że kobieta najlepiej prezentuje się w kuchni.
- **Cenisz wierność?** Nie ufaj, że znany w okolicy Casanova zmieni się właśnie dla ciebie!

znajomym itp. – mówi psycholog. Kiedy więc słyszą od nich: „Nie, ten facet w ogóle do ciebie nie pasuje! Naprawdę ci się podoba taki gość z brzuszkiem? Zobacz, on już zaczyna łysieć! A widziałas, czym on jeździ?” – natychmiast skreślają kandydata na męża. Zastanów się, czy ty nie robisz podobnie. Może za bardzo bierzesz sobie do serca opinie innych? W ten sposób możesz obrzydzić sobie każdego faceta – a być może

odwracasz oczy od kogoś, z kim byłabyś szczęśliwa. Może ten ktoś jest tuż obok, ale nigdy nie brałaś go pod uwagę?

Bądź elastyczna, otwórz się na ludzi

Czasem zwracamy uwagę na fasadę, a pomijamy sprawy naprawdę ważne. – Wsłuchaj się w siebie, w ten sposób odróżnisz rzeczy ważne od drobiazgów, które są nieistotne – radzi Piatowska. Patrz na to, co masz w sercu, a nie na to, co wypada lub nie wypada. Nie skreślaj od razu faceta tylko dlatego, że np. ma niższe stanowisko lub mniej zarabia, a może zwiedził mniej świata. Ważniejsze, by miał dobre serce i dał ci poczucie bezpieczeństwa. By cechowały go wewnętrzne ciepło, umiejętność okazywania uczuć, otaczania opieką. Z takim człowiekiem stworzysz dom. Uwaga! Elastyczność ma swoje granice. Są pewne sprawy, których nie powinnaś odpuszczać, z których rezygnować ci nie wolno (patrz ramka u góry!).

Czy on jest wart mojej miłości

Po czym poznać, czy ktoś, na kim zawiesiłaś oko, jest wart zaangażowania? Jak rozpoznać partnera, któremu warto dać szansę? To prawda, łatwo się pomylić. Jest jednak kilka znaków, mówiących „to jest dobry kandydat na coś Naprawdę Poważnego”!

Poważnie myśli o związku z tobą

Musisz być dla niego ważna! Poznasz to po tym, że szuka z tobą kontaktu, a kiedy jesteście razem, rozmawia z tobą i naprawdę cię słucha. Powinien być ciębie ciekawy. Zapamięta, jak miał na imię twój pierwszy pies i gdzie jako dziecko spędzałaś wakacje. A inne znaki? **Sprawdź, czy nie jest lekkoduchem** Takim, który po dwóch tygodniach znajomości stwierdza „nie mogę bez ciebie żyć, weźmy ślub!”. – To nie jest romantyczne, raczej lekkomyślne i znamionuje faceta, który szuka ekscytacji, skacze na główkę w przygodę – ostrzega

psycholog. Taki człowiek traktuje życie jak zabawę, szuka wrażeń. I może się okazać, że małżeńska codzienność jest dla niego za mało rozrywkowa. **Zwróć uwagę na to, czy ma znajomych i przyjaciół** I to zaprzyjaźnionych od lat, a nie znanych od tygodnia. Jeśli ich brak, to znak, że zraza do siebie ludzi. Może jest marudny, a może ma skłonności do kłamstwa? Nieważne. – Ważne, że trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu bliskich przyjaźni oznaczają zwykle trudności w związkach intymnych – podkreśla psycholog. **Obserwuj, czy jest hojny** Nie wiąż się z kimś, kto nigdy nie zostawia w restauracji napiwku lub kupuje tylko przecenione kwiaty. – Nie chodzi o dobranie się do jego majątku, ale o dwie sprawy. Po pierwsze mężczyzna, któremu na tobie zależy, będzie chciał wydawać na ciebie pieniądze – dla niego to miara zaangażowania. Po drugie: różne rodzaje hojności chadzają ze sobą w parze. Jeśli twój towarzysz będzie miał gest finansowo,

będzie także miał gest emocjonalnie – wyjaśnia Piatowska. **Ciągle narzeka?** Kiepski nastrój zdarza się każdemu. Ale jeśli ktoś narzeka na wszystko, na brak pracy, perspektyw, pieniędzy – problem leży raczej w nim, niż w sytuacji – ostrzega psycholog. **Dobry test** Weź kandydata na męża ze sobą do znajomych, gdzie są dzieci. Jeśli wejdzie i zanurkuje pod stół z dziećciakami – znalazłaś swego księcia!

Agata Domańska

Mezalianców już nie ma!

Dawniej ludzie, których wiele różniło, nie mogli się wiązać, bo nie akceptowało tego otoczenie. Świat się zmienił. Dziś nie warto się tym przejmować.

REKLAMA

Booking: 53953
Special title:
Mutation: x
Page: 123
Issue: Świat Kobiety 2014/7
Size: 210.000 x 136.000 mm
Bleed: 5.000 mm x 5.000 mm



Posiłki bogate w witaminy mogą być bogate w kwasy.

Nie wszyscy wiemy, że mogą one powodować kwasową erozję szkliwa, w wyniku której po jakimś czasie nasze zęby mogą stać się cieńsze, słabsze i bardziej żółte.

Czy powinniśmy zrezygnować z naszej codziennej diety? Nie.

Chroń swoje zęby pastą Proszkliwo. Codziennie. Zaczynij już dziś.



Maksymalna ochrona przed kwasami z codziennej diety.

www.proszkliwo.pl



Warto zajrzeć na www

Podziel się z innymi kobietami swoim doświadczeniem Zajrzyj na forum www.kobiety.interia.pl. Jeśli szukasz miłości, zajrzyj na www.sympatiaplus.pl. Jest tam certyfikowany test dopasowań – wskaże on osoby, które najlepiej do Ciebie pasują.