sensus.pl



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

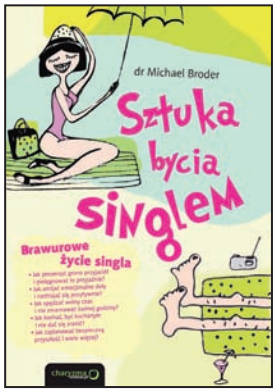
Dodaj do koszyka

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 nastrajać 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 kapciach 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.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

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 udzielać towarzysko? 98

Część druga

Nikt nie musi być samotny

16. Postawy wobec samotności 110
17. W samotność można się wgłębić! 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 jakiejkolwiek 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 miłostki *zgodnie z własnym widzimisię*.

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 *jesteś 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 sprzedała 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 znała jeszcze z czasów szkolnych. Postrzegała go bardziej w kategoriach przyjaciela niż kochanka, ale przynajmniej wiedziała, że jest osobą godną zaufania. Przerażało 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 zjawiła 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 wlókł się niemiłosiernie. Nawet przyziemne i codzienne czynności, takie jak pranie, płacenie rachunków czy samotne oglądanie telewizji, sprawiały jej trudności.

Kate nie dostrzegała 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 *kiedyś*? 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 mąż, 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 żonatymi i zamężnymi przyjaciółmi i przyjaciółkami. Co mogła zrobić, aby na nowo stać się częścią ich życia i sprawić, aby oni stali się