sensus.pl



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treœci

Katalog ksiazek

Nowoœci

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowoœciach

Odnajdź swoją drugą połówkę



Autor: Pepper Schwartz
Tłumaczenie: Monika Raulinajtys
ISBN: 978-83-246-1425-7
Tytuł oryginału: Finding Your Perfect Match
Format: A5, stron: 312

Miłosna diagnoza

- Zaufaj sprawdzonym technikom psychologii uczuć
- Upewnij się, że jesteście dla siebie stworzeni
- Zrób wszystko, aby uczucie było wieczne

Zawiera System Pełnej Kompatybilności DuetTM, z którego skorzystały już ponad trzy miliony osób

Miłość to dwie samotności, które spotykają się i wzajemnie wspierają
Rainer Maria Rilke

1 + 1 = Duet

Życie jest zbyt krótkie, by tracić czas na nieudane związki i bezczynne czekanie na prawdziwą miłość. Szukanie księcia z bajki czy też pogoń za księżniczką na ziarnku grochu mogą przynieść Ci wyłącznie frustrację i narastające uczucie niespełnienia. Tymczasem Twoja zagubiona druga połówka wypatruje za Tobą oczy i też tęskni. Zamiast więc rozglądać się za plastikowym ideałem z okładek czasopism czy romantycznych komedii, znajdź kogoś, kto perfekcyjnie dopełni Twoją osobowość, stając się brakującym elementem w harmonijnej układance życia.

Jak rozpoznać kogoś, kto nadaje na tych samych falach? Zadajesz sobie to pytanie od dawna, tym razem jednak masz okazję znaleźć na nie odpowiedź. W sukurs przychodzi Ci psychologia, a dokładniej rzecz biorąc System Pełnej Kompatybilności Duet™. Za jego pomocą lepiej poznasz siebie, swoje oczekiwania i pragnienia. Dzięki niemu nauczysz się szybko rozpoznawać w nowo poznanej osobie cechy osobowości doskonale zgrane z Twoim charakterem. Dowiesz się, jak stworzyć, a potem również pielęgnować swój doskonały związek. Brzmi jak bajka? Okazuje się jednak, że niektóre bajki są prawdziwe.

- Odkryj osiem cech niezbędnych dla pełnego zrozumienia.
- Odnajdź swój ideał w oparciu o atrybuty zgodności i cechy dopełniające.
- Zdefiniuj fundamentalne wartości w Waszym wspólnym życiu.
- Poznaj podstawowe zasady funkcjonujące na randkach i w związku.
- Niweluj odmienności, które mogłyby Was poróżnić, i buduj przyszłość.

sensus

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

Spis treści

Część pierwsza

Dlaczego potrzebujecie tej książki *7*

1. Miłosna diagnoza idealnego partnera 13
2. Osiem podstawowych cech zgodności 19

Część druga

Zrozumienie i wykorzystanie Systemu Pełnej Kompatybilności Duet® ***41***

Podobnym być *45*

3. Impulsywność uczuciowa 47
4. Energia osobista 57
5. Nastawienie do życia 69
6. Przewidywalność 83
7. Doskonały wybór oparty na podobieństwie charakterologicznym 95

Różnym być *121*
8. Elastyczność 123
9. Styl podejmowania decyzji 135
10. Emocjonalność 149
11. Samowychowanie 163
12. Doskonały wybór oparty na odmienności charakterologicznej 177

Część trzecia

Miłość a styl życia ***213***

13. Kwestie finansowe 217
14. Znaczenie seksu 227
15. Kochanie, będzie nas troje, czworo, a może nawet więcej... 239
16. Fundamentalne wartości 249
17. Życie towarzyskie 259

Część czwarta

Jak wykorzystać to, czego się nauczyłeś ***269***

18. Jak szukać idealnego partnera 271
19. Aby uczucie było wieczne 287

Podziękowania *297*
Skorowidz 301

2

Osiem podstawowych cech zgodności

Impulsywność uczuciowa • Energia osobista • Nastawienie do życia • Przewidywalność • Elastyczność • Styl podejmowania decyzji • Emocjonalność • Samowychowanie

Pierwsze cztery z ośmiu kluczowych cech charakteru są powiązane z sobą, ponieważ zwykle wtedy skutkują porozumieniem, gdy występują u obojga partnerów. Natomiast w przypadku kolejnych czterech cech związek może się znakomicie rozwijać nawet wtedy, gdy taka zgodność nie występuje. Wręcz przeciwnie — różnice mogą zwiększyć atrakcyjność i poprawić chemię związku.

Czynniki zgodności

1. Impulsywność uczuciowa

Lepiej kochać i stracić, niż nigdy nie kochać.
— Alfred Tennyson, *In Memoriam A.H.H.*

Powyższy cytat pochodzi z twórczości Alfreda Tennysona, ale tego rodzaju sentymentalizm jest typowy dla Bridget Jones, nieszczęsnej bohaterki literatury brytyjskiej, rozpaczliwie i gorączkowo szukającej miłości całym swoim otwartym i bezbronnym sercem. Bohaterka *Pamiętnika Bridget Jones* zakochuje się w Marku Darcy, który pod względem emocjonalnym jest jej całkowitym przeciwieństwem. Jako człowiek rozważny Darcy jest zdolny do wielkiej lojalności i uczuć, ale nie należy osób, które skaczą do basenu bez uprzedniego sprawdzenia poziomu wody. W kulturze popularnej często propagowany jest typ impulsywnego kochanka, który w sposób szalony i pełen napięcia stara się zdobyć partnera będącego emocjonalnym konserwatystą. W rzeczywistości, inaczej niż w filmach czy powieściach romantycznych, taka dysharmonia może być bardzo ryzykowna.

Impulsywność uczuciowa jest istotną cechą, ponieważ charakteryzuje proces zakochiwania się. Jeśli osobowości partnerów są różne pod tym względem, mogą się oni nawzajem zniechęcić, zanim ich związek otrzyma szansę sprawdzenia się.

Osoby impulsywne, które nie są w stanie narzucić sobie kontroli, bywają zwykle ryzykantami. Kiedy ktoś lub coś je fascynuje, odczuwają to całym ciałem, a przejawia się to szybszym biciem serca, urywanym oddechem lub odczuwaniem przytłaczającej potrzeby zdobycia obiektu uczuć.

W początkach zauroczenia osoba cechująca się impulsywnością jest emocjonalnie i fizycznie bardzo aktywna. Częste telefony, czułe słówka, poleganie na instynktach i podążanie za nimi niezależnie

od konsekwencji nie są niczym nietypowym we wczesnej fazie związku. Jednak osoby, które cenią rozwagę bardziej niż instynkt, uważają, że próba czasu oraz lepsze zrozumienie drugiej osoby powinny być ważniejsze niż gwałtowne uczucie czy złudzenie natychmiastowego porozumienia. Tacy ludzie mogą postrzegać osoby impulsywne jako nieszczere, powierzchowne czy odpychające.

Można więc natknąć się na dwa sposoby reagowania. Pierwszy reprezentują ci, którzy natychmiast po spotkaniu drugiej osoby uważają ją za tę jedyną. Natomiast przedstawiciele drugiego z nich sądzą, że jedynym sposobem, aby zaufać własnym uczuciom, jest danie sobie czasu i nieodkrywanie wszystkich kart aż do momentu, gdy pojawi się przekonanie, że uczucie do drugiej osoby trwale opiera się na gruntownej wiedzy i doświadczeniu.

Programy i czasopisma rozrywkowe pełne są przykładów obu typów bohaterów. Oczywiście felietoniści zdecydowanie wolą gwiazdy impulsywne, o których można opowiedzieć wiele barwnych historii, niż skryte i ceniące swoją prywatność. Najciekawsze historie miłosne — oraz skandale — mają źródło właśnie w impulsywności.

Dlaczego impulsywność jest ważna dla kompatybilności

Znaczna różnica w poziomie impulsywności partnerów może równie szybko zakończyć związek, jak też go rozpalić. Jeden partner instynktownie prze naprzód, podczas gdy drugi odruchowo się cofa. Nawet jeśli dwoje ludzi szczęśliwie przejdzie przez fazę umizgów, w której zdarza się, że nawet osoba najbardziej niechętna ryzyku rezygnuje ze swoich przyzwyczajeń pod wpływem odurzającego zastrzyku adrenaliny, to wspomniana różnica może powodować problemy w dalszych etapach ich relacji. Istnieje prawdopodobieństwo, że wrodzone reakcje danej osoby w sytuacjach, gdy do głosu dochodzą uczucia, będą przekładały się także na inne aspekty życia. Dwoje ludzi, wyznających do tej pory zasadę, że miłość wszystko pokona, może wkrótce zacząć nawzajem się drażnić i frustrować.

Istnieje wiele osób, których naturalne skłonności — zbytnia impulsywność lub nadmierna powściągliwość — przyczyniły się do upadku potencjalnie wspaniałego związku. Mogą one czynić starania,

by planować długofalowo i szukać partnera, który będzie stanowił dla nich przeciwwagę. Jednak zwykle ludziom mającym podobny temperament łatwiej jest stworzyć długotrwały związek, ponieważ potrafią budować wzajemną więź i odczuwać zaufanie do siebie nawzajem.

2. Energia osobista

Jeśli człowiek za wszelką cenę chce być poważny
i nie pozwala sobie nigdy na chwilę zabawy czy odpoczynku,
oszaleje lub straci równowagę wewnętrzną,
nawet o tym nie wiedząc.
— Herodot

Odgryź więcej, niż jesteś w stanie przeżuć,
a następnie to przeżuj. Zaplanuj więcej,
niż jesteś w stanie wykonać, a następnie to zrób.
— Autor nieznany

Wyobraź sobie małżeństwo królika z reklamy baterii Energizer z leniwcem. Przypomnij sobie również klasyczne pary oglądane na scenach teatru, w kinie czy telewizji, wykorzystujące zróżnicowane poziomy aktywności w celu uzyskania śmiesznego i błyskotliwego dialogu. Chociaż wzajemne relacje tego rodzaju wydają się wielce zabawne, w rzeczywistości to partnerzy o podobnym poziomie energii mają większe szanse na porozumienie, jak na przykład Hillary i Bill Clintonowie czy Elizabeth i Bob Dole — wzorcowe pary ludzi władzy. Jakkolwiek dobrze lub źle bywają dobrani pod względem innych cech, nawet przeciętny obserwator może z łatwością zauważyć, że obie strony w tych związkach żyją na wysokich obrotach i prezentują podobny poziom energii i ambicji. Żadna nie naciska na

zwiększenie intensywności wspólnego życia ani nie nalega, aby było ono mniej dynamiczne.

Partnerzy w tych związkach wiodą życie, którego wartkość i intensywność są dla nich naturalne. W zasadzie nie można obiektywnie ocenić, że jakieś tempo jest lepsze niż inne, ale posiadanie takiego samego podejścia może być istotne. Ludzi z natury cechują różne poziomy energii. Natomiast jeśli jedna strona czuje się szczęśliwa w związku, gnając naprzód, podróżując i podbijając świat, podczas gdy druga chciałaby się zatrzymać, upajać zapachem róż i wieść proste i spokojne życie, istnieje ryzyko, że któryś z partnerów poczuje się powstrzymywany albo poganiany.

Dlaczego energia osobista jest ważna

Często myślimy o różnych poziomach energii w ten sposób, że przypisujemy je zachowaniom typu A lub B. Dysponujemy nadmierną wręcz liczbą badań na temat, czym się one różnią i dlaczego mogą powodować tarcia. Za każdym razem, kiedy partnerzy spędzają razem czas, znaczenie ma to, jaki poziom energii ich cechuje. Począwszy od tego, jak wcześnie rano wstaje każdy z nich lub czy wykazuje tolerancję dla lenistwa, a kończąc na bardziej istotnych kwestiach, takich jak rozwój własnej kariery, partnerstwo i inne. Chociaż zakochani mogą początkowo dostosowywać się do wspólnych przechadzek wzdłuż plaży bądź forsownego marszu na szczyt najbliższej góry, to jednak na dłuższą metę ciągłe ustępowanie wymaga wiele wysiłku i może być frustrujące.

Niewykluczone, że jeden z partnerów zmieni swoje przyzwyczajenia — pobudzony do działania nieznaną dotychczas formą aktywności lub przekonany dobroczynnymi skutkami medytacji. Jednak tempo życia i poziom posiadanej energii należą do grupy cech, które najbardziej adekwatnie określają charakter człowieka. Kształtują one sposób postępowania, cele i zamiary, oddziałują na sposób prowadzenia rozmów i wreszcie — mają wpływ na osobowość. Ponadto są jednym z kluczowych elementów, które determinują kompatybilność z drugim człowiekiem. Ale podobnie jak wszystkie inne cechy osobowości, naturalny poziom energii osobistej nie może być oceniany po-

zytywnie bądź negatywnie — on po prostu jest. Jedna z par, którą dobrze znam, wydawała się idealnie dobrana: partnerzy byli podobni pod względem wyznawanych wartości, inteligencji, wykształcenia i podzielali miłość do podróży, sztuki i zwierząt. Jednak problem Gene'a i Patti polegał na tym, że on chciał w danym dniu skupić się wyłącznie na jednym z zajęć, podczas gdy ona starała się je wszystkie łączyć. „Ona mnie męczyła — zwierzał się Gene. — Miałem wrażenie, że nie potrafi cieszyć się życiem. Ja podczas weekendów chciałem po prostu odpocząć, a ona nie mogła znieść tego, że siedzę, czytam gazety i po prostu leniuchuję. Kiedy pojechaliśmy do Nowego Jorku, Patti musiała zwiedzić wszystkie galerie, zamiast po prostu wybrać tylko niektóre z nich. Czułem respekt dla jej energii i podziwiałem ją, ale po prostu nie chciałem tak żyć".

3. Nastawienie do życia

Mimo wszystko jutro będzie nowy dzień.
— Scarlett O'Hara w *Przeminęło z wiatrem*

Istnieje cały wachlarz ludzkich zachowań i nastrojów — od radosnego i optymistycznego aż do poważnego i opanowanego. Na jednym krańcu znajdują się Pollianny tego świata, dla których szklanka jest do połowy pełna, po deszczu zawsze wyjdzie słońce, a każda historia ma szczęśliwe zakończenie. Na drugim z kolei plasuje się Kłapouchy, osiołek o smutnym pysku z *Kubusia Puchatka*, dla którego wszystko jest ponure. Większość z nas mieści się gdzieś pośrodku i unika skrajnej euforii czy depresji. Ale sposób postrzegania świata — przez różowe okulary bądź w ciemnych barwach — ma na dłuższą metę znaczenie w każdym związku.

Nie ma nic złego w żadnym z tych dwóch podejść do życia, ale ciągłe odczucie, że partner zawsze sprowadza nas na ziemię, widzi wyłącznie negatywne strony życia i nigdy nie daje się ponieść urokowi

chwili, może być frustrujące, a nawet prowokujące. Tymczasem zdarza się, że druga strona traktuje optymizm partnera jako objaw nazbyt trywialny czy nawet wręcz niepokojący. Dostrzega negatywne aspekty takiej postawy, które wymagają uwagi (aby uniknąć rozczarowania), i w efekcie przestaje ufać instynktownym odruchom partnera, dopatrującego się we wszystkim pozytywnych aspektów. Keenan, prawnik, z którym przeprowadzałam wywiad, szczycił się swoim cynicznym i przyziemnym podejściem do rzeczywistości. Zakochał się w modelce o imieniu Lila — jej wygląd odpowiadał jego ideałowi, ale miała całkiem inny temperament niż on. Była od niego dużo młodsza i nie wykształciła w sobie jeszcze cynicznego stosunku do życia. Za każdym razem, kiedy on mówił o polityce, prezentując ją w samych ciemnych barwach, lub krytykował poczynania rządu, ona starała się znaleźć powody, dla których nie jest tak źle, oraz proponowała możliwe rozwiązania. Wydawało jej się, że Keenan widzi wyłącznie negatywne strony rzeczywistości i nigdy nie pozostawia nadziei na poprawę sytuacji. On z kolei odnosił się do niej lekceważąco, kiedy rozmowa w towarzystwie schodziła na tematy polityczne. Gwoździem do trumny w ich związku było publiczne nazwanie Lili „Panną Bądźmy Wszyscy Przyjaciółmi". Oboje postrzegali świat inaczej i z biegiem czasu stało się to dla nich aż nazbyt oczywiste.

Dlaczego nastawienie do życia jest ważne

Temperament określa uczucia, jakie towarzyszą każdego dnia przeżywaniu ważnych zdarzeń i podejmowaniu decyzji. Jeśli jesteś pogodny, zwykle lepiej odnajdujesz się w towarzystwie innych optymistów — czujecie się wtedy razem doskonale. Nie chcecie być sprowadzani na ziemię — ludzie lubią, by ich nastroje, dobre czy złe, były potwierdzane i wzmacniane przez otoczenie. „Z czego tak się cieszysz, przecież nic szczególnego się nie stało?" — to dla optymisty pytanie, w którym dopatruje się zbędnego okrucieństwa. Nie wszyscy jednak tolerują Pollianny tego świata. Być może winę ponosi natura, być może woda, ale nowojorczycy znani są z nieufności do nieznajomych uśmiechających się do nich na ulicy. Wszystko jest kwestią podejścia. Jednakże pomyślcie o starym powiedzeniu, że

nieszczęścia chodzą parami. Urodzonym pesymistom może być wygodnie z ich ponurą wizją świata i mogą nie chcieć, by ktoś usilnie starał się poprawiać im humor. Bycie w podobnym nastroju jest jedną z form wyznawania zbliżonego światopoglądu. Ludzie często chcą, by ich partner postrzegał świat w podobny sposób.

4. Przewidywalność

Odkrywać nowe, nieznane światy; poszukiwać nowych form życia i nowych cywilizacji; docierać tam, dokąd nikt jeszcze nie dotarł.
— Star Trek

Sposób przystosowywania się do nieznanego leży u podstaw stylu życia. Jeśli dobre samopoczucie zapewniają Ci znajome wzorce i miejsca, nie będziesz szczęśliwy z osobą, która na samą myśl o przewidywalnych dniach, tygodniach i miejscach dostaje gęsiej skórki. Czy pamiętasz film *Uciekająca panna młoda*? Główna bohaterka nie była gotowa na podjęcie zobowiązania na całe życie. Oczywiście niektórzy ludzie uciekają przed zbliżającym się ślubem, ponieważ zdają sobie sprawę, że związaliby się z niewłaściwym partnerem. Nierzadko to właśnie sam akt zobowiązania, które ciąży później przez całe życie, oraz związane z tym określone oczekiwania i rodzaj stabilizacji sprawiają, że potencjalni nowożeńcy wpadają w panikę i wycofują się. Inni ludzie o analogicznych przekonaniach wprawdzie się pobierają, ale nigdy nie odważą się na tak poważne obciążenie, jak zakup domu czy ustatkowanie się na serio. Niepokoi ich sama perspektywa długiego i szczęśliwego życia. Niektórzy wolą zaciągnąć się do wojska lub pracować dla korporacji międzynarodowej, która co kilka lat wysyła ich w różne części świata, podczas gdy inni wpadają w depresję na samą myśl o przeprowadzce na drugi kraniec miasta.

Dla niektórych istota szczęścia tkwi w możliwości kontrolowania sytuacji i przewidywania, co zdarzy się w kolejnym dniu. Wielu pragnie iść w ślady swoich rodziców: chcą mieszkać w tej samej okolicy, chodzić do tego samego kościoła, robić zakupy w tych samych sklepach i jeździć na wakacje do miejsc, które odwiedzali jako dzieci. Wolą uczęszczać do tych samych szkół co ich rodzice i wyjeżdżać na wakacje do domku letniskowego stanowiącego od lat rodzinną własność. Mają kilku bliskich przyjaciół (być może nawet wielu), ale są to przyjaźnie z dziecięcych lat. Czasami próbują nawet czegoś nowego, ale nie dostarcza im to z zasady zbyt wiele satysfakcji. Dobrze się czują, gdy wiedzą dokładnie, dokąd zmierzają, i są niemal pewni, że gdy osiągną cel, będą zadowoleni. Zasadniczo są w stanie przewidzieć, co przyniesie kolejny rok. Zmiany nie są ich mocną stroną. Oto historia z życia wzięta: Alan zakochał się w Misty, a ta odwzajemniła jego uczucia. Jednak Alan żył według ustalonego porządku, który mu odpowiadał i z którym czuł się dobrze. Misty uważała jednak taki stan rzeczy za zbyt ograniczający i starała się poszerzać horyzonty Alana. Podczas gdy on lubił spędzać weekendy w domu, ona namawiała go do uczestnictwa w swoich zajęciach. Alan miał kilku przyjaciół i to z nimi lubił się często spotykać, zaś nie czuł się dobrze w dużym gronie znajomych Misty. Ona chciała podróżować po świecie, podczas gdy on marzył o corocznej wyprawie na ryby i domku letniskowym, gdzie mogliby zaszywać się w trakcie wakacji. Ostatecznie Alan zaczął wycofywać się z tego związku, ponieważ zauważył, że robił wiele rzeczy, na które nie miał ochoty, i nie wystarczało mu czasu na to, co go uszczęśliwiało.

Krańcowo różne od potrzeby przewidywalności jest zamiłowanie do zmian. Kiedy życie staje się przewidywalne, ludzie szukający różnorodności czują się osaczeni. Mogą oni lubić dotychczasowych przyjaciół, ale równie mocno cieszą się z poznawania nowych znajomych. Nie chcą się cofać, potrzebują życia w ruchu i zdecydowanie łakną poznawania nowych miejsc, przygód i podróży. Osoba lubiąca zmiany może mieć problemy z osiedleniem się, a kiedy już poczyni zobowiązania, chce być z osobą, dzięki której jej życie będzie toczyło się wartko, z którą zdobędzie kolejne doświadczenia, która

będzie gotowa na nowe przygody, hobby czy miejsce zamieszkania. Tacy ludzie boją się nudy i mogą nawet popaść w depresję, jeśli ich życie stanie się nazbyt monotonne. Zmiany nie tylko nadają ich życiu smak, to one właśnie sprawiają, że jest ono przyjemne. Tacy ludzie nie czują się lepiej po zaciągnięciu kredytu hipotecznego, nie mają wrażenia większej stabilności, gdy pracują przez całe życie w jednej firmie. W krańcowych przypadkach są to pracownicy służby dyplomatycznej, których praca wymaga przeprowadzania się co kilka lat do różnych krajów. Być może regularnie zmieniają oni pracę, hobby lub wykonywane zadania.

Dlaczego przewidywalność jest ważna

Jednym z kluczowych elementów udanego związku jest poczucie bezpieczeństwa. Niektórzy amatorzy wrażeń upatrują je w tym, że związek nigdy ich nie znuży. Chcą wiedzieć, że osoba, z którą jeżdżą na nartach, biegają czy wspinają się po górach, nie zrezygnuje z tych zajęć i nie zacznie wieść osiadłego, przewidywalnego życia. Jeśli kiedyś wyruszyli w spontanicznie zorganizowaną trzymiesięczną podróż po Europie, chcą mieć pewność, że coś podobnego może mieć jeszcze miejsce w ich życiu. Dla innych zaś jest to poczucie absolutnej pewności, że partner zawsze przy nich pozostanie, że ulubione krzesło będzie stało na swoim miejscu i że co roku kupią bilet okresowy. Pewność, że uda się otrzymać to, czego się oczekuje, jest podstawową wartością dla obu typów ludzi, jednak szczegóły są oczywiście całkowicie odmienne.

I znów — obie te postawy są całkowicie na miejscu, jeśli jednak osoba pożądająca zmian zwiąże się z osobą pragnącą spokoju, obie strony będą się czuły oszukane, poirytowane i, co gorsza, osaczone. Rzecz nie sprowadza się jedynie do różnic odnośnie stylu życia; wynika to także z istnienia głębokiej psychicznej potrzeby, odciskającej piętno na decyzjach dotyczących przyjęcia takiego a nie innego stylu. Odmienność podejść w tej kwestii prawie zawsze skutkuje poczuciem niezadowolenia i zachwianiem równowagi. Jedyny sposób na uniknięcie takich odczuć polega na tym, że każdy żyje dla siebie: jeden z partnerów pozostaje w znanym sobie otoczeniu,

a drugi realizuje swoją pasję do zmian i wyzwań. To rozwiązanie czasami się sprawdza, ale zazwyczaj owocuje utratą bliskości, rozejściem się dróg albo prowadzi do zbliżenia z kimś innym.

Czynniki komplementarne

Podobieństwo pierwszych czterech cech w rezultacie często umożliwia powstanie lepszego związku, jednak wiele zależy od tego, jak łączą się one z sobą i jak się do siebie dopasowują. W rozdziałach 7 – 12 powrócimy do profilów osobowościowych odnoszących się do tych cech. Teraz zaś przyjrzymy się kolejnym czterem cechom, które jeśli występują, to w długotrwałym związku, gdzie sprawdza się raczej różnorodność niż podobieństwo. Odnoszą się one do czynników określanych w naukach społecznych jako czynniki komplementarne.

5. Elastyczność

Naprawdę trudno jest przestać być ideałem
i rozpocząć pracę nad byciem sobą.
— Anna Quindlen

Ten, kto każdego ranka planuje swój dzień
i później przestrzega planu, trzyma nić, która poprowadzi go
przez labirynt życia. Kiedy jednak nie ma żadnego planu,
kiedy harmonogramem dni i miesięcy rządzi wyłącznie
przypadek, szybko zapanuje chaos.
— Victor Hugo

Ludzi cechują różne poziomy perfekcjonizmu, a także w różnym stopniu chcą oni lub potrzebują, by sprawy toczyły się w określonym porządku. W rzeczywistości niektórzy są tak silnie przekonani

do danego sposobu myślenia czy wykonywania czynności, że każda inna droga jest dla nich nie do zaakceptowania. Są to ludzie z małych miasteczek, którzy by nie chcieli ani nie mogli żyć gdziekolwiek indziej. Co rano wykonują określone czynności i żaden inny schemat nie jest dla nich równie wygodny czy pożądany. Jeśli ustalony porządek zostanie naruszony, to w zależności od tego, jak mocno byli do niego przywiązani, sytuacja taka może doprowadzić u nich do napadu złości lub paniki. Przyzwyczajenia dotyczą również takich drobiazgów, jak sposób koszenia trawy czy pielęgnacji grządek z kwiatami.

Daniel był zapalonym ogrodnikiem i doskonale wiedział, jak powinien wyglądać jego ogród. Uważał, że zieleń musi być zawsze w idealnym stanie. Ponieważ w związku z obowiązkami zawodowymi musiał często podróżować, poprosił swoją żonę Martę, by dbała o ogród podczas jego nieobecności. Marta nie zwracała uwagi, czy ogród wymagał pielenia albo czy trawa została skoszona do odpowiedniej wysokości. Nie miała do tych spraw takiego serca jak jej mąż, w związku z czym akceptowała pewien poziom nieładu. Kiedy Daniel wrócił, cierpko zwrócił żonie uwagę, że prosił ją o pomoc w utrzymaniu ogrodu i trawników. Marta sądziła, że mąż przesadza z troską o ogród. Wówczas zrozumiała jednak, że mąż oskarża ją o lenistwo i że kwestia zaniedbania ogrodu bardzo go poruszyła. Nie potrafiła tylko zrozumieć, dlaczego ma to dla niego aż tak duże znaczenie.

Inni ludzie są bardziej elastyczni w swoich oczekiwaniach. Potrafią być szczęśliwi zarówno na wsi, jak i w mieście, wstawać równie dobrze o 5, jak i o 7 rano, kłaść się spać późno lub wcześnie. Na ich liście życzeń znajduje się niewiele punktów mówiących o tym, co muszą zrobić lub mieć. Często z łatwością dostosowują się do potrzeb innych osób i ta umiejętność daje im satysfakcję. Z zasady łatwo się adaptują i są szczęśliwi w różnych warunkach. Tak beztroskie podejście może drażnić kogoś doskonale zorganizowanego, zwłaszcza gdy osoba elastyczna wysuwa kolejne propozycje („cóż, możemy to zrobić w ten sposób, ale co by było, gdybyśmy zrobili to tak albo tak, albo jeszcze inaczej...") lub gdy odmawia podjęcia decyzji w przekonaniu, że zgodzi się z każdym rozwiązaniem zapro-

ponowanym przez drugą stronę. Mogłoby się wydawać, że taki układ powinien odpowiadać osobie akceptującej jeden określony sposób postępowania, ale czasem sprowadza się to także do tego, że osoba elastyczna nie ponosi odpowiedzialności za decyzje, co może być irytujące dla partnera odpowiedzialnego za planowanie. Sytuacja staje się szczególnie skomplikowana, kiedy nie wszystko idzie według planu i jego autor musi wziąć na siebie winę.

Dlaczego elastyczność jest ważna

Związek dwóch bardzo elastycznych osób może okazać się bezkonfliktowy. Łatwo będzie im się dogadać, ponieważ żadna ze stron nie obstaje zbytnio przy swoim w trakcie podejmowania większości codziennych decyzji. Jeśli jednak, podobnie jak w przypadku analogicznych typów we wskaźniku Myers-Briggs, żaden z partnerów nie dąży do zakończenia kwestii, może się zdarzyć, że nigdy nie podejmą żadnych wiążących decyzji, także dotyczących utworzenia i trwania w związku. Jednak naprawdę elastyczne osoby spotyka się dużo rzadziej niż takie, które dobrze wiedzą, jak ma wyglądać ich życie. Mocne przekonanie odnośnie tego, jak powinna kształtować się przyszłość, może się uwidaczniać z biegiem lat, kiedy emocjonalne i być może także finansowe wybory życiowe ludzie mają już za sobą. Osobom, które od najmłodszych lat wykazują określone oczekiwania, trudno jest się zmienić. Jeśli spotkają kogoś dokładnie takiego jak oni, z takimi samymi celami, wartościami i podejściem do wszystkich ważnych spraw, stworzą niezwykle udany i dobrze dopasowany związek. Jednak szanse na spotkanie kogoś *dokładnie* takiego samego są znacznie mniejsze niż prawdopodobieństwo spotkania kogoś, kto dopasuje się do schematów i oczekiwań. Taki układ może trwać, o ile tylko nieelastyczny partner nie okaże się całkowitym egoistą i nie odmówi drugiej stronie prawa do wniesienia jakiegokolwiek wkładu w proces kształtowania ich wspólnego życia! Jeśli osoba o uporządkowanej osobowości zakocha się po uszy i źle dobierze partnera pod względem tej cechy, w najlepszym wypadku oznaczać to będzie ciągłą rywalizację, a w najgorszym — katastrofę. Relacja osoby nieelastycznej z kimś, kto nie znosi sprzeciwu i ponadto

prowadzi zupełnie odmienny tryb życia, z pewnością będzie burzliwa i raczej krótkotrwała. Znacznie lepsze rozwiązanie stanowi związek z partnerem, który z chęcią dostosuje się do osoby o innych oczekiwaniach. W tej sytuacji różnica między dwojgiem ludzi umożliwia rozwój uczucia. Później porozmawiamy, jaka grupa cech u potencjalnego partnera powinna odpowiadać osobie zdecydowanie przywiązanej do danego trybu życia oraz do określonych postaw i przekonań.

6. Styl podejmowania decyzji

Wiele kobiet uważa, że naradzanie się z partnerem na każdym kroku jest czymś naturalnym, podczas gdy wielu mężczyzn automatycznie rozstrzyga problemy bez konsultacji z partnerkami. Może to świadczyć o istnieniu bardziej zasadniczej różnicy co do stylu podejmowania decyzji. Kobiety oczekują, że najpierw się dyskutuje, a dopiero potem realizuje postanowienie w duchu porozumienia".
— Debra Tannen, *You Just Don't Understand*

Każda para musi odkryć najlepszy dla siebie sposób podejmowania decyzji, negocjowania różnic i radzenia sobie z rywalizacją w związku, w którym obie strony (świadomie lub podświadomie) starają się osiągnąć przewagę nad partnerem. Podczas gdy idealny wizerunek długotrwałego związku zakłada, że wszystkie decyzje są podejmowane wspólnie, a każdy z kochających partnerów wykazuje się elastycznością i zrozumieniem, rzeczywistość wygląda nieco inaczej. Z biegiem lat ludzie przestają być tak ofiarni, wielkoduszni i bezinteresowni jak w pierwszej fazie związku. Jest to bardzo ludzkie; większość z nas nie należy do świętych i czasem po prostu kochamy siebie samych bardziej niż naszych partnerów. Nawet jeśli jesteśmy altruistami niczym Matka Teresa z Kalkuty, możemy dążyć do po-

stawienia na swoim, kiedy wydaje nam się, że nasza opinia lepiej przysłuży się partnerowi, dzieciom czy samemu związkowi. Sposób radzenia sobie z konfliktem, forsowania własnego zdania i wychodzenia naprzeciw potrzebom innych ma kluczowe znaczenie. Ten czynnik dotyczy właściwie tego, jak zdobywamy władzę i jak się nią potem dzielimy oraz jak ważna jest ona w naszym życiu.

Występuje cały szereg zachowań i preferencji dotyczących podejmowania decyzji. Na jednym końcu znajdują się tacy, którzy chcą być głównymi decydentami w związku i ponosić odpowiedzialność za sterowanie nim i przyszłością. Na drugim plasują się ci, którzy chcą, by to partner wziął na siebie odpowiedzialność za związek, i są mu za to wdzięczni. Jedna strona chce kontrolować, a druga z chęcią odda kontrolę w ręce partnera i zaakceptuje jej rezultaty. Dwoje ludzi może razem omawiać decyzje i wspólnie je podejmować bądź pozostawiać ostatnie słowo jednej ze stron.

W niektórych udanych związkach jedna osoba wyraźnie dominuje, a druga korzysta z takiego podziału wysiłku w sprawach praktycznych i uczuciowych. Gdy partnerzy źle się dobiorą, osoba dominująca jest postrzegana jako uparta i przytłaczająca, natomiast druga strona jako słaba i kłótliwa. Jeśli żaden z partnerów nie wykazuje skłonności przywódczych, ich związek opiera się na zawieraniu kompromisów i podejmowaniu negocjacji, a każda ze stron na przemian bądź to ustępuje, bądź podejmuje decyzje, a następnie wdraża je w życie. W tym przypadku wytwarza się związek koleżeński, oparty raczej na przyjaźni niż hierarchii. Stroną dominującą może być w zależności od problemu czy wymaganych umiejętności jedna lub druga osoba lub też partnerzy decydują się, że będą na przemian dzielić się odpowiedzialnością, rozwiązywać problemy czy planować przyszłość. Niekiedy, wraz z upływem czasu, zdarza się, że ludzie zastępują jeden styl decyzyjny innym. Weźmy taki przykład: Bartek poznał Sandrę, kiedy ona była studentką, a on asystentem na wydziale. Sandra uważała Bartka za chłopaka niezwykle błyskotliwego i zwracała się do niego w każdej sprawie. Chwaliła przed swoimi znajomymi jego rozległą wiedzę z zakresu genetyki i była zafascynowana jego pracą dyplomową. Po pewnym czasie została zauważona przez

jednego z profesorów i uzyskała staż na jego wydziale. Wygrała nagrodę za najlepszy projekt naukowy i w kolejnym roku została przyjęta na studia podyplomowe. Sandra nadal czuła szacunek do Bartka, ale raczej z perspektywy równorzędnej partnerki niż zafascynowanej młodej studentki, którą była, kiedy się poznali.

Dziewczyna sądziła, że narastający między nimi konflikt dotyczył kwestii naukowych. Wynikał on jednak raczej ze zmiany roli, jaką dziewczyna odgrywała w tym związku. Ostatecznie Bartek zdecydował się na rozstanie i związał z inną partnerką, która nie studiowała i nie rzucała mu wyzwań. Sandra natomiast zbliżyła się do kolegi ze studiów akceptującego jej ambicje i bezpośredniość.

Dlaczego sposób podejmowania decyzji jest ważny

Z pewnością nieobce jest Ci wyrażenie „walka o władzę". Możesz zaobserwować, kiedy się je stosuje. Dwie dominujące osoby nie drgną ani na krok z raz obranych pozycji i użyją wszelkich środków (w ramach reguł etycznych), by osiągnąć cel. Dominujące osobowości mogą nawet cieszyć się z takiego konfliktu. Jeśli jednak wszystko sprowadza się do rywalizacji, jeśli obie strony są nieszczęśliwe, gdy nie posiadają władzy, to niezadowolenie i gniew zawsze będą obecne w związku. Tradycyjnie gniew uniemożliwia kompatybilność i dlatego powinno się, gdy tylko się da, unikać wszystkich działań, które stale wywołują złość i odwlekają rozwiązanie problemu. Dlatego dla osoby o dominującej osobowości istotne może być właśnie związanie się z kimś chętnym do kompromisów, kto raczej woli podążać za innymi, niż kierować, i kto, choć nie jest popychadłem (to mogłoby rodzić pogardę), wie, kiedy zrezygnować. Oczywiście sprawdzają się również związki, w których żadna ze stron nie pragnie dominować, obie natomiast są skłonne do negocjacji i kompromisów. Jednak nawet w tym przypadku mogą występować problemy, gdy jedna ze stron chciałaby podążać za partnerem i szuka osoby zdolnej do pokierowania związkiem. W tym przypadku odmienne podejście jest rzeczą pożądaną, ponieważ osoba, która chce być prowadzona, może odczuwać pogardę dla partnera, który nie chce dowodzić lub po prostu się do tego nie nadaje.

7. Emocjonalność

Za pierwszym razem tego nie odczułam, ale czuję to teraz: nie mogę zaprzeczyć, że mnie lubicie w tej chwili, lubicie mnie.
— Sally Fields podczas odbierania nagrody Oscara

Wprawdzie podejście do życia na co dzień ma kluczowe znaczenie dla postrzegania świata i innych ludzi, to jednak codzienny nastrój nie jest jedynym aspektem temperamentu mającym zasadnicze znaczenie dla kompatybilności. Kolejnym poważnym zagadnieniem jest to, w jaki sposób dana osoba zachowuje się w sytuacjach ekstremalnych: wtedy, gdy stawiane są jej wyzwania, kiedy się martwi, przestraszy, jest speszona — a także szaleńczo zakochana. Niektórzy ludzie mają gorący temperament: reagują potokiem słów, ujawniają gwałtowne emocje, szybko wpadają w gniew (który równie szybko przechodzi) i pochopnie wydają zdecydowane opinie. Stereotypem takiej osoby jest porywczy latynoski kochanek, pełen żaru, namiętności i pasji.

Stereotypem z drugiego końca osi jest chłodna osobowość nordycka czy pełne rezerwy zachowanie Azjatów. Osoby o takich cechach nie lubią okazywania emocji i wydają się spokojne i zamyślone. Zwykle wolniej reagują, trudniej też wyprowadzić je z równowagi. Potrzeba czasu, żeby wpadły w szał, i dzieje się to stosunkowo rzadko. W obliczu wyzwania mają zwyczaj zastanowić się przed wykonaniem jakiegoś kroku i zachowują się powściągliwie, dopóki nie są pewne swoich uczuć.

Ludzie o niewielkim stopniu emocjonalności często są wybierani na liderów w biznesie, ponieważ potrafią spokojnie i logicznie myśleć wtedy, gdy inni poddają się uczuciom. Ostatecznie być może nie zaprezentują lepszych odpowiedzi, ale w momencie gdy inni tracą głowy, oni mają bardziej obiektywny wgląd w sytuację. Dobrym przykładem może być historia Marka i Haliny, którzy pod tym względem stanowili interesującą mieszankę osobowości. Pracowali razem jako architekci i dzięki różnym charakterom świetnie się uzupełniali.

Marek myślał kreatywnie za nich oboje, wyrzucał z siebie potoki słów, dokonywał najmniej oczekiwanych zmian w projektach i doznawał codziennie porażek i frustracji. Halina natomiast negocjowała kontrakty i ceny oraz uspokajała Marka, kiedy zdenerwowali go klienci — co miało miejsce niemal co dzień. Ona była chłodna, uporządkowana i zdeterminowana. On natomiast zdezorganizowany, impulsywny i pełen zapału. Czuli, że tworzą dobry zespół projektowy, ponieważ równoważyli się nawzajem.

Dlaczego emocjonalność jest ważna

Różnice w reagowaniu na intensywne emocje lub kryzys wpływają na to, w jaki sposób ludzie rozwiązują konflikty, a także na to, jak pewnie czują się w związku, kiedy robi się gorąco. Dwie porywcze osoby mogą dobrze czuć się z sobą, ponieważ rozumieją taki styl emocjonalnej ekspresji i potrzebę odreagowania złości, oburzenia czy smutku. Badania wykazują, że ludzie, którzy rozmawiają o swoich uczuciach, skutecznie się porozumiewają, nawet jeśli robią to na całe gardło. Niemniej posiadanie równie gorących temperamentów i dawanie upustu szybko narastającym emocjom czasami skutkuje destrukcyjnym konfliktem. Podobieństwo może powodować problemy również w przypadku spokojniejszych osobowości. Partnerom o chłodnych temperamentach może być razem wygodnie. Jednak obie strony mają skłonność do odkładania problemów w czasie, ponieważ nie chcą zakłócać spokoju albo czekają, aż kłopoty same się rozwikłają w sensowny sposób. Bywa jednak tak, że nigdy do tego nie dochodzi. Wiele takich par oddala się od siebie, ponieważ unikają konfrontacji z trudniejszymi problemami. Wiele spraw zaczyna się komplikować, gdy w związku brakuje porozumienia. Osoby porywcze mogą rozstać się, okazując wściekłość, a powściągliwe oddalą się od siebie, ponieważ ich związek straci na znaczeniu i zażyłości.

W obu przypadkach rezultat jest niepożądany: problemy, które należało rozwiązać, pozostają, a związek na tym cierpi. Porozumienie można osiągnąć najlepiej, kiedy żaden z partnerów nie jest *zbyt* impulsywny ani też *zbyt* powściągliwy. Zdarza się jednak, że znaczna różnica temperamentów daje dobre efekty. Dlatego cza-

sami lepiej znaleźć kogoś, kto zrównoważy zbyt pobudliwą osobowość naturalną powściągliwością. Podobieństwo pod względem tej cechy skutkuje niekiedy udaną relacją, ale różnorodność także niesie z sobą wiele plusów. Z jednej strony osoby spokojniejsze próbują modyfikować gwałtowne reakcje partnera i unikają w ten sposób zbytniego dramatyzowania i rozdmuchiwania konfliktów. Zaś z drugiej — osoby spokojniejsze i powściągliwe emocjonalnie uczą się rozumieć i wyrażać własne emocje oraz dogadywać z partnerem. Tego rodzaju różnica może początkowo powodować konflikty, ale nierzadko również wpływa na rozwój osobisty partnerów i związku oraz wzrost ich współzależności.

8. Samowychowanie

Przyjaciel, który się liczy, to ten,
do którego możesz zadzwonić o czwartej nad ranem.
— Marlena Dietrich

Sukces zawdzięczam temu, że pokornie wysłuchuję
najlepszych rad — i robię dokładnie odwrotnie.
— G. K. Chesterton

Prawdopodobnie podejście do konfrontacji oraz sposób podejmowania najgłębszych, osobistych wyzwań emocjonalnych jest — a przynajmniej wydaje się — najważniejszą cech dla większości kobiet. Być może również ta cecha jest najsilniej zdeterminowana przez płeć. Oznacza to, że jej występowanie uzależnione jest od tego, czy mamy do czynienia z mężczyzną, czy kobietą. Czynnik ten odnosi się do sposobu funkcjonowania psychiki: bada, jak dodajemy sobie otuchy i czy potrzebujemy obecności innych, gdy jesteśmy zdezorientowani lub przygnębieni. Dla wielu ludzi, w tym dla większości kobiet, dzielenie się zmartwieniami jest esencją zażyłości:

czy kiedy spotyka Cię coś ważnego i być może trudnego dzielisz się tym z drugą osobą? Albo czy raczej wyciszasz się, snujesz refleksje i polegasz wyłącznie na własnym zdaniu, zanim nie określisz swoich uczuć i nie zaplanujesz strategii działania?

Metoda samowychowania wiąże się z bardziej ogólną cechą charakteru — tym, czy jesteś intro- czy ekstrawertykiem. Introwertyzm może być definiowany na wiele sposobów, ale istotą tej koncepcji w psychologii społecznej jest to, że introwertyk dąży raczej do osiągnięcia zrozumienia samego siebie niż potwierdzenia z zewnątrz. Mówiąc codziennym językiem, introwertyk sam zmaga się z trudnymi problemami czy uczuciami, podczas gdy ekstrawertyk potrzebuje opinii innych ludzi, by zdecydować, co jest dla niego słuszne lub nie, dobre albo złe. Introwertycy zamykają się w sobie, by przeanalizować i rozwiązać nurtujące ich kwestie. Zasadniczo potrzebują jedynie kilku ludzi w swoim życiu. Energię czerpią raczej z niewielkiej liczby głębokich relacji niż posiadania wielu znajomych. Prywatność jest dla nich ważniejsza niż życie towarzyskie.

Ekstrawertycy zaś zyskują emocjonalne zadowolenie i równowagę dzięki innym ludziom. Niekoniecznie lubią przebywać zbyt długo w samotności, ponieważ pozbawia ich to siły i wsparcia, które zyskują dzięki interakcji z innymi. Energię czerpią z wielu źródeł i często od wielu różnych osób. Kiedy są smutni, podekscytowani lub spięci, potrzebują porozmawiać z co najmniej jedną bliską osobą, a często z *wieloma* przyjaciółmi. Mają potrzebę zameldowania się, podzielenia się emocjami, rozładowania ich i omówienia możliwych rozwiązań. Pozbawieni takiej sposobności mogą czuć się osamotnieni, a nawet zdesperowani.

Dlaczego samowychowanie jest ważne

Zasadniczo kobiety, nawet te z silnymi tendencjami introwertycznymi, definiują zażyłość jako poziom dzielenia się emocjami w związku. Wzajemne zwierzanie się z sekretów, doświadczeń i uczuć jest dla większości kobiet esencją miłości i przyjaźni.

Natomiast większość mężczyzn nauczono, by zachowywali w tajemnicy to, co uważają za swoje słabości i czego nie są pewni. Dziele-

nie się najskrytszymi lękami i porażkami wywołuje znacznie większy lęk u mężczyzn niż u kobiet. Kobiety często czynią powiernicami niedawno poznane koleżanki, ponieważ istnieje między nimi nić porozumienia. Mężczyźni uważają tę skłonność do zażyłości, tak typową dla kobiet, za żenującą. Często sądzą oni, że wiąże się to z niepotrzebnym odkrywaniem własnych słabych stron. Kobiety mają zwyczaj zwierzania się z najgłębszych uczuć, czego mężczyźni zwykle nie robią, a różnica w stopniu szczerości bywa głównym powodem braku porozumienia w związku uczuciowym.

Niechęć jednego z partnerów do otwarcia się może być minimalizowana, gdy introwertyk czuje się wystarczająco pewnie, by przełamać się przynajmniej wobec najważniejszej dla siebie osoby. Tak więc, choć optymalne rozwiązanie mogłoby polegać na tym, że dwoje introwertyków lub dwoje ekstrawertyków jest razem, to biorąc pod uwagę naturę większości mężczyzn i kobiet, kobiety potrzebowałyby większej liczby ekstrawertycznych mężczyzn, niż w rzeczywistości chodzi po ziemi. Oczywiście istnieje wielu mężczyzn, którzy są otwarci, ale to jest powierzchowna cecha, a nie umiejętność dzielenia się najgłębszymi i najintymniejszymi uczuciami, o jakiej tutaj mówimy. W tej sytuacji najlepszą rzeczą dla kobiety jest znalezienie mężczyzny świadomego swojej niechęci do ujawniania uczuć i dzielenia się nimi i szukającego partnerki zdolnej mu w tym pomóc. Niezwykłym wyzwaniem jest znalezienie mężczyzny, który potrafi być równie wrażliwy i otwarty jak kobieta. Autentyczne zwierzenia powinny opierać się na sile i pewności siebie, a nie nas poczuciu zagubienia. Kobieta nie szuka zwykle osoby niestabilnej emocjonalnie, lecz kogoś, kto potrafi wyrazić głęboko skrywane uczucia i otworzyć się przed nią. Nie chciałabym tu wyolbrzymiać stereotypów płci. Z pewnością istnieją mężczyźni, którzy chcą się otworzyć i podzielić intymnymi szczegółami swojego życia, bo jest to według nich budulec długotrwałego związku. Istnieją też bardzo skryte kobiety, które nie chcą, by ktokolwiek pytał je o uczucia, poziom emocji, odgadywał ich nastrój i domagał się szczegółów. Rozmawiałam kiedyś z parą lesbijską — jedna z partnerek krytykowała drugą za nadmierną inklinację do szczerości i omawiania problemów. Mimo że

większość mężczyzn znajduje się po jednej stronie, a większość kobiet po drugiej, podział ten nie jest do końca uzależniony od płci.

Istotne jest, że w większości związków zwierzenia pozwalają stworzyć i utrzymać zażyłość między partnerami. Dlatego też aby długotrwały związek był głęboki emocjonalnie, przynajmniej jeden z partnerów powinien być ekstrawertykiem. To, czy ekstrawertyk będzie szczęśliwy ze swoim partnerem, czy nie, zależy od tego, na ile introwertyk będzie w stanie przełamać się i zacząć zwierzać w celu nawiązania kontaktu. W drugiej części tej książki będziemy analizować tę i inne cechy, dlatego też naszą dyskusję w dużym stopniu poświęcimy dopasowaniu ludzi podobnych i ludzi różnych pod tym względem. Zastanowimy się, jak wykorzystać zdobytą wiedzę do stworzenia jak najbardziej kompatybilnego związku.